



પ્રથમ વર્ષ

ડી. એલ. એડ્. અભ્યાસક્રમ મોડ્યુલ

કોર્સ - 8

બાળકોનું શારીરિક અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય,
શાળા સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ

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

આવૃત્તિ
2020

પ્રેરણા

શ્રી બી. સી. સોલંકી
સચિવ, જીસીઈઆરટી, ગાંધીનગર

કન્વીનર

શ્રી કે. ટી. પોરાણિયા

વિષય સલાહકાર

ડૉ. ગંભીરસિંહ ટી. સરવૈયા

લેખન-સંપાદન

શ્રી એચ.જે.શેરસિયા
શ્રી જયેન્દ્રસિંહ સી વાસદિયા
શ્રી શરદભાઈ બારૈયા
શ્રી રાજેશભાઈ પી. ભટ્ટ
શ્રી ઉષાબેન ગામીત
શ્રી ચિરાગ જી. સેઈલર
શ્રી હરીશ આઈ. સેઈલર
શ્રી ચંપક વી રાઠવા
શ્રી શરબજીતસીંઘ એમ રેહિલ
શ્રી દેવેન્દ્રકુવરબા બી રાઓલ
શ્રી સુલતાન એ. રાઠોડ

સમીક્ષા

ડૉ. જમનાદાસ કે સાવલિયા

નિર્માણ સંયોજન

શ્રી આઈ. વી. પટેલ
(સભ્ય સચિવ)
ડૉ. હરેશ ચૌધરી
ડૉ. અખિલ ઠાકર
ડૉ. ગૌરાંગ વ્યાસ

પ્રસ્તાવના

પરિવર્તનના પગથિયાં ચડીને જ પ્રગતિના રાજમાર્ગ સુધી પહોંચી શકાય છે. પ્રગતિના પીયૂષ 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 આવતાં 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 પસિદ્ધ 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. સ્વીન્દ્રભાઈ 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. જેને ચાર સિમેસ્ટરમાં સુગ્રથિત કરવામાં આવેલ 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

એકમ	વિગત	પાના નંબર
	સૈદ્ધાંતિક કાર્ય	
1.	સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીની સમજ	1
2.	બાળકોના સ્વાસ્થ્યની આવશ્યકતાઓની સમજ	16
3.	શાળાના સંદર્ભમાં બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય	44
	પ્રાયોગિક કાર્ય	
	1 – શાળા સ્વાસ્થ્ય ચાર્ટર્ની માહિતી	63
	2 – શાળા સ્વાસ્થ્ય અહેવાલ પત્રક	65
	3 – શાળા આરોગ્ય પત્રકો	69
	4 – મનોરોગ સદર્ભે વિદ્યાર્થીઓની માહિતી તૈયાર કરો.	82
	5 – મધ્યાહન ભોજન યોજનાનું નિરીક્ષણ પત્રક	84

સૈદ્ધાંતિક

એકમ 1 : સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીની સમજ

1.1 પ્રસ્તાવના :

રાષ્ટ્રની તાકાત અને મજબૂતી નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય પર છે. રાષ્ટ્રની પ્રગતિનો આધાર પણ નાગરિકોના સ્વાસ્થ્ય પર છે. માનવસંપત્તિ એ રાષ્ટ્રની મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે. આથી જ કહેવાય છે કે સ્વસ્થ લોક, સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર. (Fit People, Fit Nation.) સ્વસ્થ માનવ, સ્વસ્થ સમાજ, સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર આમ એક સાંકળ છે. અગાઉ એવી માન્યતા હતી કે જે દેશના લોકોનો મૃત્યુદર ઓછો હોય તે દેશના લોકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું ગણાતું. પરંતુ આજે એમાં પરિવર્તન આવ્યું છે. હવે કેવળ લાંબા આયુષ્યને બદલે જીવનના સમગ્ર રૂપો તરફ લોકો વિચારતા થયા છે. રોગો અને નિર્બળતાના અભાવ ઉપરાંત સારા સ્વાસ્થ્ય નિર્માણના તત્વો પર આજે ભાર મૂકવા લાગ્યો છે. સારું આરોગ્ય એટલે રોગોનો અભાવ એ અધુરી વ્યાખ્યા છે.

નીરોગી માણસ સારું સ્વાસ્થ્ય ધરાવે છે એમ ન કહી શકાય. સાચી રીતે જોઈએ તો સ્વાસ્થ્યમાં દૈનિક કાર્યો માટેની શક્તિનો તથા કટોકટીના સમયે પહોંચી વળવાની અનામત શક્તિનો પણ સમાવેશ થાય છે.

વૈદ્યકીય તપાસ સ્વાસ્થ્ય પ્રતિમાન રોગ થયા પછી તેના નિવારણને અસરકર્તા છે જ્યારે સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પ્રતિમાન રોગ ન થાય તે માટે સાવચેતી અંગે છે. આપણે બંને પ્રતિમાન (Models) વિશે માહિતી મેળવીશું.

માનવ સંપત્તિ એ રાષ્ટ્રની મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે. રાષ્ટ્રની પ્રગતિનો આધાર માનવીના સ્વાસ્થ્ય ઉપર છે. બાળકના સ્વાસ્થ્ય ઘડતરમાં પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકોનો ગણનાપાત્ર ફાળો છે. આ માટે પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકો સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર કરતાં પરિબલો વિશે યોગ્ય સંકલ્પના ધરાવે તે જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્ય માટે આરોગ્ય એવો શબ્દપ્રયોગ પણ કરીએ છીએ. “અરોગ્યસ્ય ભાવ ઇતિ આરોગ્યમ્ I” આ શબ્દ પ્રમાણે રોગોનો અભાવ એટલે આરોગ્ય એવો અર્થ થાય છે. પરંતુ રોગોનો અભાવ હોય તેને જ સંપૂર્ણ આરોગ્ય કે સ્વસ્થ કહી શકાય નહીં. આરોગ્ય સારું હોવું કે નીરોગી હોવું એના કરતાં સ્વસ્થ હોવું તે જુદી વાત છે.

સ્વાસ્થ્યની મુખ્ય સંકલ્પના આપણે આ રીતે સ્પષ્ટ કરી શકીએ : દરેક વ્યક્તિ પોતાના ઉચ્ચતમ સ્તરની સ્થિતિએ પહોંચવા પ્રયત્ન કરે છે. આ સ્થિતિ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક મનુષ્ય તરીકેની છે. આમ, સ્વાસ્થ્યમાં ત્રિપરિમાણોનો સમાવેશ થાય છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા(WHO)એ આપેલ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા : "સ્વાસ્થ્ય એ સંપૂર્ણતઃ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાની અવસ્થા છે, માત્ર રોગ કે માંદગીનો અભાવ નથી." શારીરિક, માનસિક કે સામાજિક ઘટકો ઉપરાંત આધ્યાત્મિક સ્વસ્થતાને પણ એક ઘટક તરીકે ગણવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે. મનુષ્ય કઈ રીતે જીવે છે તેના પર તેના સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે. જો કે કેટલાક રોગો અને

ગ્રંથિઓની સક્રિયતા તેને વારસામાં મળે છે. આ ઉપરાંત મનુષ્યનાં સ્વાસ્થ્ય પર આર્થિક, સામાજિક અને વાતાવરણીય પરિબલો પણ અસર કરે છે.

સ્વાસ્થ્ય માટે અંગ્રેજી શબ્દ Hygiene છે. હાઈજીન શબ્દ ગ્રીક શબ્દ HYGIE[] માંથી આવેલ છે. તેનો અર્થ થાય છે 'સ્વાસ્થ્યપ્રદતા', ગ્રીકમાં તેને Hygia કહે છે, જેનો અર્થ થાય છે "'સ્વાસ્થ્યની દેવી." આધુનિક જીવનમાં તેનો અર્થ થાય છે જીવન જીવવાની કળા. સ્વાસ્થ્યમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં શારીરિક શક્તિ, સક્રિયતા અને સહન શક્તિ ઉપરાંત એમાં દૈનિક જીવનની જરૂરીયાતોની પૂર્તિ કરવા માટે સામાજિક, નૈતિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પણ સમાવેશ થાય છે.

1.2 ઉદ્દેશો :

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

1. સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા તથા સ્વાસ્થ્યના વિવિધ સ્તરની માહિતી આપી શકશો.
2. વ્યક્તિના તંદુરસ્તી પર અસર કરતા પરિબલો અને સ્વાસ્થ્યની અગત્ય દર્શાવી શકશો.
3. બાચો મેડિકલ પ્રતિમાન વિશે જણાવી શકશો.
4. સ્વાસ્થ્યને અસર કરતાં આર્થિક, સામાજિક, વાતાવરણીયપરિબલોની માહિતી આપી શકશો.
5. સ્વચ્છતાના સામાજિક પરિબલો સંદર્ભે સ્તરીકરણનું માળખું અને શાળા સ્વચ્છતાની માહિતી આપી શકશો.
6. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, શાળા સ્વચ્છતા અને આદતો તથા ગંદકી અને કચરાના નિકાલની સમજ મેળવી શકશો.

1.3 સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીનો અર્થ :

1.3.1 સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના અને : મહત્વ

સામાન્ય સમજણ એવી છે કે વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારે કહેવાય કે જ્યારે તેના (1) શરીરનાં બધાં તંત્રો સ્વસ્થ હોય અને (2) શારીરિક કાર્યો માટે તેનું શરીર ઉત્તમ સ્થિતિમાં હોય. શરીરનાં બધાં જ તંત્રો સારી રીતે કામ કરતાં હોય ત્યારે શારીરિક વિકાસ સરળ બને છે. આ માટે સંતુલિત અને પૂર્ણ આહારની આવશ્યકતા રહે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત કરવાથી શરીરને આરામ અને ઊંઘની પણ જરૂર રહે છે. આમાં ત્રણ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. જોમપૂર્વકની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, આહાર અને આરામ-ઊંઘ. પણ આ બાબતો ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્યની જ છે, જે એકાંગી છે.

વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારે કહેવાય જ્યારે તે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ હોય. વ્યક્તિ શારીરિક રીતે ભલે સ્વસ્થ હોય પણ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હોય તો તે વ્યક્તિ સ્વસ્થ ન કહેવાય. શારીરિક અને માનસિક રોગ વગરનું સ્વાસ્થ્ય એ નકારાત્મક

પાસું છે. પરંતુ આની સાથે વ્યક્તિ સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક રીતે પણ સ્વસ્થ હોવી જરૂરી છે. ઉપરાંત વ્યક્તિ રોજિંદા કાર્યો સારી રીતે કરે અને મનને આનંદિત રાખી સંતોષની લાગણી અનુભવે તેને હકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય કહેવાય છે.

ઘણી વખત શારીરિક તકલીફોના મૂળમાં માનસિક બીમારી જ કારણભૂત હોય છે. સ્વાસ્થ્ય માટે તંદુરસ્ત મન, આનંદ અને ખુશી જોઈએ. માણસ સામાજિક પ્રાણી છે, તે બીજાનો સહવાસ ઝંખે છે. તે એકલો અટૂલો રહી શકતો નથી. સમાજના અન્ય સભ્યો સાથે તે યોગ્ય સંબંધો કેળવે, ગાઢ મિત્રતા રાખે, પ્રેમ અને નીડરતા રાખે- આવાં કૌશલ્યો પણ તેણે કેળવવાં જોઈએ.

સ્વાસ્થ્ય માટે આરોગ્ય શબ્દપ્રયોગ પણ કરીએ છીએ. **આરોગ્યસ્ય ભાવ ઈતિ આરોગ્યમ્** આ શબ્દ પ્રમાણે રોગોનો અભાવ એટલે આરોગ્ય એવો અર્થ થાય છે. પરંતુ રોગોનો અભાવ હોય તેને જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કે સારું આરોગ્ય કહી શકાય નહિ. આરોગ્ય સારું હોવું કે નીરોગી હોવું એના કરતાં સ્વસ્થ હોવું તે જુદી વાત છે. માત્ર હૃષ્ટપુષ્ટ દેહ ધરાવતી વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહી શકાય નહિ. સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાના ઉચ્ચતમ સ્તરની સ્થિતિએ પહોંચવા સક્ષમ હોવી જોઈએ. આ સ્થિતિ શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક મનુષ્ય તરીકેની હોય છે. આમ સ્વાસ્થ્યમાં આ બધા પરિમાણોનો સમાવેશ થાય છે.

સ્વાસ્થ્યના અર્થને વધુ સ્પષ્ટ કરવામાં નીચેની વ્યાખ્યાઓ મદદરૂપ થશે :

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા(WHO)એ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે : “સ્વાસ્થ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાની અવસ્થા છે, માત્ર રોગ કે માંદગીનો અભાવ નથી.” “Health is a State of Complete Physical, Mental and Social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ(1986)માં સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપવામાં આવી છે. “ભૌતિક, માનસિક અને સામાજિક વ્યક્તિ તરીકેની સજ્જતા”. આમ, વ્યક્તિના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

પ્રસિદ્ધ કેળવણીકાર **જે. એફ. વિલિયમ્સના** મતાનુસાર, “સ્વાસ્થ્ય એ જીવનનો એક એવો ગુણ છે જે વ્યક્તિને વધુ સમય સુધી ઉત્કૃષ્ટ જીવન જીવવા માટે તથા સર્વોત્તમ પ્રકારની સેવા કરવા માટે શક્તિશાળી બનાવે છે.”

વેબસ્ટર શબ્દકોશ (Dictionary) પ્રમાણે “Health is a State of being hale and sound in body, mind or soul specially from physical disease or pain”. અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય એ શરીર, મન અથવા આત્માની સ્વસ્થતા તથા નીરોગિતાની અવસ્થા છે. એમાં મુખ્યત્વે શારીરિક રોગો કે દુઃખોનો અભાવ હોય છે.

‘સ્વાસ્થ્યની અનુપસ્થિતિ એટલે રોગોથી મુક્તિ પામવા માટે વ્યક્તિએ સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવું જોઈએ’

આ વ્યાખ્યાઓ પરથી આપણે કહી શકીએ કે, સ્વાસ્થ્યમાં પર્યાપ્ત માત્રામાં શારીરિક શક્તિ, સક્રિયતા અને સહનશક્તિ ઉપરાંત એમાં દૈનિક જીવનની જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યનો પણ સમાવેશ થાય છે.

સ્વાસ્થ્યમાં નીચેના જેવી કેટલીક બાબતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે :

- (1) ઉંમરના દર મુજબ વૃદ્ધિ અને વિકાસનો યોગ્ય દર રહેવો જોઈએ. શરીરના દરેક અંગની વૃદ્ધિ અને વિકાસ યોગ્ય દરે થવા જોઈએ.
- (2) શરીરના વિવિધ તંત્રો યોગ્ય રીતે કાર્યક્ષમ રહેવાં જોઈએ. જેવાં કે – અસ્થિતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્ર, ચેતાતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, સંવેદન ઇન્દ્રિયો, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ વગેરે.
- (3) દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ યોગ્ય રીતે કરવા માટે જરૂરી શક્તિ, ઉત્સાહ અને આનંદ હોવા જોઈએ.
- (4) જરૂરી રોગપ્રતિકારક શક્તિ હોવી જોઈએ.
- (5) શારીરિક કુરૂપતા, બહેરાશ, દ્રશ્યબામી તથા તોતડાપણા જેવી ખામીઓમાંથી મુક્તિ મળવી જોઈએ.

ઉક્ત વિગતો ધ્યાને લેતાં એમ કહી શકાય કે સ્વસ્થ વ્યક્તિ રોજિંદાં કાર્યો જુસ્સાપૂર્વક અને ચપળતાપૂર્વક બિનજરૂરી થાક અનુભવ્યા સિવાય કરે છે. કુરસદના સમયનો આનંદ માણવા માટે તે પૂરતી શક્તિ ધરાવે છે. અજ્ઞાત કટોકટીને પહોંચી વળવાની યોગ્યતા તે ધરાવે છે.

મનુષ્ય કઈ રીતે જીવે છે તેના પર તેના સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે. વ્યક્તિ કેવો ખોરાક લે છે, તે કેટલો આરામ કરે છે, અને કેટલી ઊંઘ લે છે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ કેવી અને કેટલી કરે છે, સ્વાસ્થ્યને અસર કરતી અન્ય પ્રવૃત્તિઓની સાથે તે કેટલા પ્રમાણમાં સંકળાયેલો છે વગેરે પર તેના સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે. જો કે કેટલાક રોગો અને ગ્રંથિઓની સક્રિયતા તેને વારસામાં મળે છે તે અલગ વાત છે.

સ્વાસ્થ્યની સુખાકારીનો અનુભવ વ્યક્તિને પોતાને તો થાય જ છે પરંતુ તેના સહવાસમાં આવનાર વ્યક્તિને પણ થાય છે.

1.3.2 સ્વાસ્થ્યની અગત્યતા :

જ્યાં સુધી આપણે સ્વાસ્થ્ય ગુમાવતા નથી ત્યાં સુધી આપણને તેની અગત્ય સમજાતી નથી. તંદુરસ્ત શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મનનો વાસ છે. રાષ્ટ્ર માટે માંદી વ્યક્તિ બોજારૂપ છે. એક વ્યક્તિનું નબળું, ખરાબ આરોગ્ય અન્ય વ્યક્તિઓને પણ અસર કરે છે.

વિલ ડુરાંટે જણાવ્યું છે કે માંદગી એ ગુનો છે, આપણે આરોગ્યવિષયક મૂર્ખામી કરીએ છીએ. આથી કુદરત આપણી ભૂલો સુધારવા સખત હાથે પગલાં લે છે. આ માટે આપણે જે કષ્ટ સહન કરવું પડે છે, તે આપણું જીવન જીવવા માટે મહેનતાણા-દંડ પેટેની ચૂકવણી છે.

સ્વાસ્થ્ય અંગે અમેરિકન યુનિવર્સિટીના પ્રમુખે જણાવ્યું છે તે આપણા માટે દીવાદાંડીરૂપ છે. “આપણે ફક્ત સુવર્ણચંદ્રક તરફ જ ધ્યાન આપીશું અને સ્વાસ્થ્ય તથા યોગ્યતા તરફ દુર્લક્ષ રાખીશું તો

આપણે વધુ મેદાનો અને જિમ્નેશિયમ કરતા વધુ હોસ્પિટલોની જરૂરિયાત ઊભી થવાની અને પછી ઓછા ચંદ્રકો જીતીશું.”

સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં નીચેની ક્ષમતાઓ વિકસે છે. તે વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક રીતે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે, ઉપરાંત –

- i. **કાર્યકારણમાં નિપુણ:** સ્વસ્થ વ્યક્તિ કોઈ પણ પ્રકારનો તનાવ અનુભવ્યા સિવાય લાંબા સમય સુધી કાર્ય કરવાની શક્તિ ધરાવે છે.
- ii. **રોગપ્રતિકારક શક્તિ:** સ્વસ્થ વ્યક્તિ સારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે છે, આથી તેને માંદગી ઓછી આવે છે.
- iii. **કાર્યશક્તિમાં વધારો:** સ્વસ્થ વ્યક્તિના શરીરમાં વિવિધ તંત્રોની શક્તિ સક્ષમ હોય છે. આથી તે પોતાનું કાર્ય ઉચ્ચતમ ગુણવત્તાવાળું કરી શકે છે.
- iv. **દીર્ઘાધ્યુષ્ય:** સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં સ્વસ્થ વ્યક્તિ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવે છે. સમાજ ઉપર તે ભારરૂપ થતો નથી.
- v. **માનસિક રીતે સ્વસ્થ:** માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ રાષ્ટ્ર અને સમાજ માટે હિતકારક નિર્ણય લે છે. તે મન અને આવેગો પર કાબૂ ધરાવે છે તથા યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં ત્વરિત હોય છે.
- vi. **કટોકટી માટે તૈયાર:** સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાનું કાર્ય ખૂબ જ દક્ષતાપૂર્વક પાર પાડી શકે છે અને કટોકટીમાં કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે યોગ્ય શક્તિ ધરાવે છે.
- vii. **સામાજિક વિકાસ:** સ્વસ્થ વ્યક્તિ સામાજિક રીતે પણ સ્વસ્થ હોય છે. તે બીજાના સુખે સુખી અને બીજાના દુઃખે દુઃખીની ભાવના ધરાવે છે. માનવીય સંબંધો પ્રસ્થાપિત કરવા તે સક્ષમ હોય છે.

એરિસ્ટોટલે કહ્યું છે કે, “તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મનનો વાસ છે.”

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા(WHO) એ દર્શાવ્યું છે કે આરોગ્યનું સૌથી ઊંચું સ્તર પ્રાપ્ત કરવું તે દરેક વ્યક્તિનો મૂળભૂત અધિકાર છે. વ્યક્તિના આરોગ્યની જાળવણી એ વ્યક્તિની પોતાની, તેના કુટુંબની, સમાજની, દેશની અને સમગ્ર વિશ્વની સંયુક્ત જવાબદારી છે. તેણે સૂત્ર આપ્યું છે કે “સૌના માટે આરોગ્ય” અને પછી જણાવ્યું છે કે “આરોગ્ય માટે સહુ.” અર્થાત સહુના સહિયારા પ્રયાસથી જ સૌના માટે આરોગ્ય સિદ્ધ થઈ શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય અંગે ચરકે નીચેની સોનેરી સૂચનાઓ આપી છે :

હંમેશાં મનને પ્રસન્ન રાખો, થાક લાગતાં પહેલાં કામ છોડી દો, વધારે જાગરણ કે વધારે સ્નાન ન કરો, મેલાં કપડાં પહેરીને વિહંગ સ્નાન ન કરો, કુદરતી આવેગો કદી ન રોકો, દૂષિત હવાથી મુક્ત રહો, મન અને આત્મા બંને બગડે એવા વાતાવરણમાં કદી ન જાઓ, સ્નાન પછી મેલાં કપડાં ન પહેરો, સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે જીવન નિયમિત બનાવવું.

1.4 સ્વાસ્થ્યની વૈદ્યકીય તપાસ- પ્રતિમાન સામે સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પ્રતિમાન :

The Bio-medical Versus Social Health Models

1.4.1 સ્વાસ્થ્યની વૈદ્યકીય તપાસ-પ્રતિમાન અથવા સ્વાસ્થ્યની વ્યક્તિગત પ્રતિમાન :

આ પ્રતિમાન એ પશ્ચિમી રૂઢિગત સ્વાસ્થ્ય સંભાળ(રક્ષણ)નું દ્રષ્ટિબિંદુ છે. તે સ્વાસ્થ્યની વ્યક્તિગત પ્રતિમાન છે. આ પ્રતિમાનમાં વ્યક્તિગત માંદગી, રોગના ચિહ્નો, ચિકિત્સા, ઉપચાર અને સુધારણા (Care) ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. આ પ્રતિમાનમાં વ્યક્તિ માંદી ન પડે તે માટે પગલા ભરવામાં આવે છે, પરંતુ વ્યક્તિ માંદી પડે તો તેને અટકાવવા માટેના પગલા ભરવાનો સમાવેશ નથી થતો. આ અંગે એવો મત છે કે લોકસ્વાસ્થ્ય માટે આ વિરુદ્ધ દિશાના (upstream) પ્રવાહની પદ્ધતિ સ્વાસ્થ્ય માટે વધુ અસરકારક છે.

આ પ્રતિમાનનો અભિગમ એવો છે કે માનવશરીર એક મશીન જેવું છે. જ્યારે ખામી સર્જાય ત્યારે તેને દુરસ્ત કરાય છે. તેમાં સ્વાસ્થ્યસંબંધી વર્તણૂકની બાબતો ધ્યાન પર લેવામાં આવતી નથી. આ અંગે ટીકાઓ થવા છતાં આ વિચારશ્રેણીને કેટલાક વળગી રહ્યાં છે.

શાળાઓમાં બાળ સ્વાસ્થ્યની ચકાસણી કરવામાં આવે છે. ચકાસણીને અંતે ડૉક્ટર બાળરોગ વિશે જણાવે છે. દા.ત. કોઈ બાળકને શ્વસનતંત્રનો રોગ હોય, રુધિરનું ઊંચું-નીચું દબાણ હોય, ડાયાબિટીસ, લોહતત્વની ઊણપ - પાંડુરોગ વગેરે હોય. ડૉક્ટરના નિદાન પછી બાળકોને વ્યક્તિગત યોગ્ય દવા આપી સારવાર હાથ ધરવામાં આવે છે. તેને Bio-medical Model of Healthમાં મૂકી શકાય.

1.4.2 સ્વાસ્થ્યની સામાજિક પ્રતિમાન (The Social Model of Health)

સ્વાસ્થ્યની સામાજિક પ્રતિમાન સ્વાસ્થ્ય પર ઉંમર, જાતિ, આનુવંશિકતા, શરીરનો બાંધો અને વ્યક્તિગત જીવનપદ્ધતિ અસર કરે છે, તે અંગે અસહમત નથી. પરંતુ સ્વાસ્થ્ય ઉપર જે માંદગી અને રોગ અસર કરે છે તે પર્યાવરણમાંથી જન્મે છે તેના પર ભાર છે. આ વિગતો નીચેની આકૃતિ પરથી સ્પષ્ટ થશે.



માણસના દૈનિક જીવનમાં સ્વાસ્થ્ય અને માંદગી અનુભવાય છે તે વાસ્તવિક રીતે પ્રતિમાન સામાજિક અને આર્થિક સંદર્ભ પર ભાર મૂકે છે. સામાજિક પ્રતિમાનની અસર આજીવન સ્વાસ્થ્ય/માંદગી પર દરેક તબક્કે વર્તાય છે.

જાહેર સ્વાસ્થ્યના સામાજિક પ્રતિમાનના અભ્યાસ વખતે વ્યક્તિના બાહ્ય તત્વો કેટલા અસર કરે છે તેની જાણકારી, સ્પષ્ટતા અને અસરના પ્રમાણની વિગત મેળવી લઈએ. આ સામાજિક સ્વાસ્થ્યના નિર્ણાયકો છે. તે મુખ્યત્વે સામાજિક, પર્યાવરણીય અને આર્થિક રીતે અસરકર્તા તત્વો છે. તે વ્યક્તિગત રીતે રક્ષણાત્મક હોય છે અથવા નબળા સ્વાસ્થ્ય માટે કારણભૂત હોય છે. આ નિર્ણાયકો વ્યક્તિગત અને સમૂહમાં, સ્થળે સ્થળે અને સમયે સમયે બદલાતા રહે છે. વ્યાપક અર્થમાં વ્યક્તિગત જીવનપદ્ધતિ, સમાજ, આજીવિકા, કામની સ્થિતિ અને સામાજિક-આર્થિક બાબતો આ બદલાવ પર અસર કરે છે.

1.5 ગરીબાઈ, અસમાનતા અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના જોડાણની સમજ :

1.5.1 સ્વાસ્થ્યને અસર કરતાં પરિબલો :

- આર્થિક પરિબલોની અસર

વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને અસર કરતાં પરિબલોમાં આર્થિક સ્થિતિ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આર્થિક સ્થિતિની દ્રષ્ટિએ મુખ્યત્વે સમાજમાં ત્રણ વર્ગો જોવા મળે છે : (1) શ્રીમંત વર્ગ (2) મધ્યમ આર્થિક સ્થિતિ ધરાવતો વર્ગ અને (3) ગરીબ વર્ગ. આ વર્ગો પૈકી શ્રીમંત વર્ગ પૈસેટકે સુખી અને સાધન-સંપન્ન હોય છે. આ લોકોમાં શારીરિક શ્રમનું પ્રમાણ નહીંવત્ હોવાથી તેમજ બેઠાડું જીવન જીવતા હોવાથી દિવસ દરમિયાન લીધેલા આહારનું યોગ્ય પ્રમાણમાં પાચન ન થવાથી, ખોરાકનું યોગ્ય ઘટકોમાં વિભાજન ન થવાથી તેની સીધી અસર આરોગ્ય પર થાય છે. આ વર્ગના લોકોમાં મુખ્યત્વે મેદસ્વીપણું વધારે જોવા મળે છે. કહેવાય છે કે મેદસ્વીપણું એ બધા રોગોનું મૂળ છે.

શ્રીમંત વર્ગના લોકો જો સમતોલ આહાર લે, પૂરતા પ્રમાણમાં શારીરિક શ્રમ કરે તેમજ જીવનમાં નિયમિતતા કેળવે તો સારું આરોગ્ય જાળવી શકે છે. મધ્યમ આર્થિક સ્થિતિ ધરાવતા વર્ગના લોકોની આર્થિક સ્થિતિ મધ્યમ હોવાથી દિવસ દરમિયાન શારીરિક શ્રમ સાથે જોડાયેલા રહેતા હોય છે. તેમજ તેઓનો આહાર એકંદરે પોષણક્ષમ હોવાને લીધે આ વર્ગના લોકો રોગના ભોગ ઓછા બનતા હોય છે. ગરીબ વર્ગના લોકો આર્થિક રીતે સંપન્ન ન હોવાથી ખૂબ શ્રમ કરે છે પણ પૂરતો પોષણક્ષમ ખોરાક મેળવી શકતા ન હોવાથી કુપોષણનો ભોગ બનતા હોય છે. કુપોષણને લીધે તેમનામાં ઘણીબધી બીમારીઓ આવતી હોય છે. અતિ ગરીબીને લીધે આ વર્ગના લોકોને દિવસ દરમિયાન એક ટંકનું ભોજન પણ ઉપલબ્ધ થતું ન હોવાથી શારીરિક રીતે માચકાંગલા બની જતા જોવા મળે છે. તેમનામાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ નહીંવત્ પ્રમાણમાં હોવાથી અનેક રોગોનો ભોગ બને છે.

- સામાજિક પરિબળની અસર

માનવી એ એક સામાજિક પ્રાણી છે. એ સમાજ કે કુટુંબ વગર રહી શકતો નથી. તેમને પ્રેમ, દયા, લાગણી, મિત્રભાવના, પરિવાર, સમાજ વગેરેની આવશ્યકતા રહે છે. સ્વાસ્થ્યનો આધાર તે કેવા પ્રકારના સમાજમાં રહે છે તેના પર રહે છે. અલગ-અલગ સમાજના તેમજ જાતિ, જ્ઞાતિઓના રીત-રિવાજો, રૂઢિઓ, રહેણીકરણી તેમજ સમાજની માન્યતાઓને લીધે ઘણી વખત સમાજમાં અમુક પ્રકારના વ્યસનો-દૂષણો, ખોટા રીત-રિવાજો આવતા હોય છે. આવા વ્યસનો-દૂષણો કે રીત-રિવાજો માનવીના સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. સ્ત્રીઓ પરના નિયંત્રણોને કારણે સ્ત્રીઓ બહાર ચાલવા કે ફરવા, વ્યાયામ કરવા જીમખાનામાં જઈ શકતી નથી. જેથી કુદરતી વાતાવરણનો લાભ કે વ્યાયામનો લાભ તેઓ મેળવી શકતી નથી. જેની સીધી અસર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. કેટલીક જ્ઞાતિમાં-જાતિમાં વ્યક્તિને અમુક પ્રકારના રોગો થતાં હોય છે ત્યારે વ્યક્તિને દાકતર પાસે કે દવાખાનામાં લઈ જવાને બદલે ધાર્મિક જગ્યા કે ધાર્મિક વ્યક્તિઓ પાસે લઈ જવામાં આવે છે. જેની સીધી અસર વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. આર્થિક રીતે નબળા વર્ગોના સમાજમાં વ્યસનોનું દૂષણ જોવા મળે છે. આને લીધે તેઓ અનેક રોગોના ભોગ બનતા હોય છે. વ્યસનોના દૂષણને લીધે તેઓ પોતાનું આર્થિક પાસું નબળું બનાવે છે. સાથે-સાથે સ્વાસ્થ્ય પણ નબળું બનાવે છે. આ સંદર્ભે સમાજની જાગૃતિ ઘણી આવશ્યક છે. સમાજ જાગૃત હશે તો તેઓ સ્વસ્થ રહેશે અને સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થઈ શકશે.

- વાતાવરણીય પરિબળની અસર

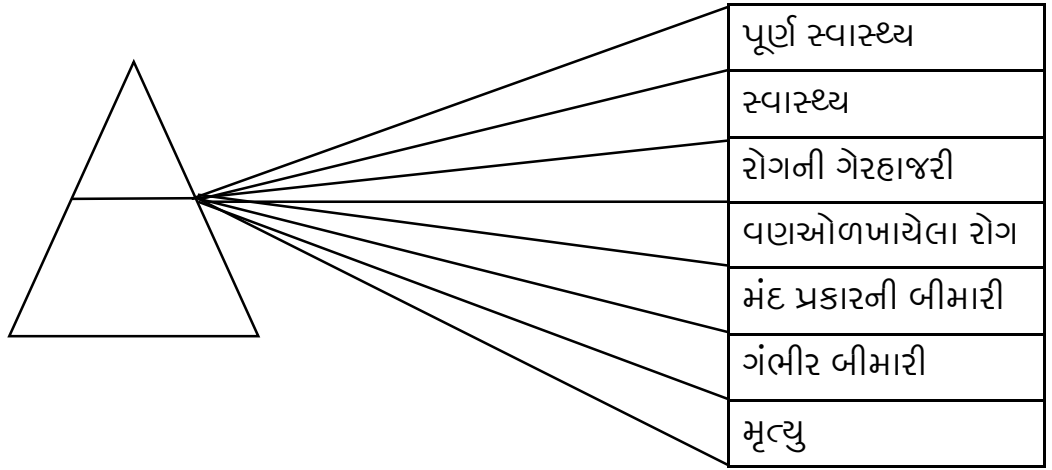
વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસમાં વાતાવરણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સમાન વાતાવરણમાં ઉછેરેલા બાળકોમાં પણ ભિન્નતા જોવા મળે છે. વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર શિયાળો, ઉનાળો, ચોમાસું વગેરે ઋતુઓની અસર પડે છે. ચોમાસાની ઋતુમાં મચ્છર, માખી, જીવજંતુઓનો ઉપદ્રવ વધારે હોય છે. આથી આ ઋતુમાં રોગચાળો ફાટી નીકળવાની પૂરી સંભાવના રહે છે. વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર થાય છે. મલેરિયા, ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનિયા, કોલેરા જેવી બીમારી લાગુ પડવાની સંભાવના રહે છે. ઉનાળામાં લૂ લાગવી, ચક્કર આવવા વગેરે બાબતો બનવાની શક્યતા રહે છે. શિયાળામાં શરદી, ઉધરસ, ચિકનગુનિયા, સાંધાઓમાં દુખાવો વગેરે પ્રકારની સમસ્યાઓ ઊભી થતી હોય છે. બદલાતું વાતાવરણ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે. આવી પરિસ્થિતિથી બચવા માટે વ્યક્તિએ ઋતુ પ્રમાણે ખોરાક, શુદ્ધ પાણીનો ઉપયોગ, પ્રમાણસર શ્રમ, પૂરતો વ્યાયામ, પોષણક્ષમ આહાર, રહેણીકરણીમાં બદલાવ લાવવો જોઈએ. તેનાથી વ્યક્તિ અમુક પ્રકારની બીમારીથી બચી શકે છે અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ રહી શકે છે.

1.6 કાર્યકારણોનો સમૂહ :

1.6.1 સ્વાસ્થ્યના સામાજિક પરિબલો (નિર્ણાયકો) :

- સ્વાસ્થ્યના સ્તર

સ્વાસ્થ્ય એ એવી સ્થિતિ નથી, જે એક વાર મેળવ્યા પછી હંમેશ માટે એક સ્તરે રહે છે. તેના સ્તરમાં હરહંમેશ વધઘટ થતી જ રહે છે. એટલે એક વાર ‘સારું સ્વાસ્થ્ય’ હાંસલ કરવાથી હંમેશાં સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે તેમ ન માની લેતાં તે ટકાવી રાખવા હંમેશાં સક્રિય રહેવું જોઈએ. જેમ પાણીમાં કૂદકો માર્યા પછી સપાટી પર આવ્યા બાદ ફરી ડૂબી ન જઈએ અને સપાટી પર સતત રહીએ તે માટે સતત હાથ-પગ હલાવતા રહેવું પડે છે તે રીતે સ્વાસ્થ્ય માટે સતત મથવું પડે છે. મેઘધનુષ્યની માફક સ્વાસ્થ્યનાં પણ સાત સ્તર છે.



‘સ્વાસ્થ્ય સમ્પન્નતા આધારે તમે તમારું શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય કયા સ્તરે છે અને તેમાં કેટલો સુધારો જરૂરી છે. એ નક્કી કરી શકશો. આ સ્તર નક્કી કર્યા પછી તેને જાળવી રાખવા માટે પ્રયત્ન કરવા જરૂરી છે.

- ખોરાક

હવા અને પાણી પછી માણસને ખોરાકની જરૂર છે. આપણા શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા તેમજ હૃદય, મગજ, શરીરમાંના જુદા જુદા સ્નાયુઓ વગેરે અવયવોને કામ કરવા માટે શક્તિ ઉત્પન્ન થાય તે માટે ખોરાકની જરૂરિયાત છે. શરીરમાંના અવયવો 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. આ પદાર્થોનું પાચન થઈ રુધિરમાં શોષાય છે અને તેનો ઉપયોગ ઉપરોક્ત અથવા વધારે કાર્ય માટે થાય છે.

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

ખોરાકના મુખ્ય જૈવિક ઘટકોમાં નીચેના 6 ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે :

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

• આજીવિકા

પરિવારના સભ્યો જીવન નિર્વાહન માટે આજીવિકાના સદર્ભમાં વ્યવસાય આદરે છે. આ વ્યવસાય માણસના જીવન પર સામાજિક અસરો છોડે છે. જેથી પરિવારના તમામ સભ્યો વ્યવસાયિક કાર્યોમાં જોતરાય છે. આમ થવાથી તેમની દિનચર્યા અંગત ખ્યાલો, સામાજિક વ્યવહારો, વિચારવાની પદ્ધતિ, સંબંધો વગેરે પર પ્રબળ અસર પ્રવર્તે છે. ખાસ કરીને બાળકોના અભ્યાસ પર તેની હકારાત્મક અને નકારાત્મક અસરો સર્જાય છે. જેથી આજીવિકા તેના વ્યક્તિત્વ નિર્માણમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

વ્યક્તિ પોતે આજીવિકા માટે જે કાર્ય કરે છે તેનાથી કુટુંબ, સમાજ તેમજ રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં પોતાનું યોગદાન આપી શકે છે.

1.6.2 ઘર, શાળા અને અન્ય સ્થળની ગંદકી તથા કચરાનો નિકાલ :

• શાળા કક્ષાએ સ્વચ્છતા

(1) વર્ગની સફાઈ

વિદ્યાર્થીઓ માટે અને શિક્ષકો માટે પણ વર્ગ એ સ્વર્ગ છે, મંદિર છે. આથી વર્ગની યોગ્ય સ્વચ્છતા અને ભાવાવરણ હોય તે જરૂરી છે. વર્ગનું ભોંયતળિયું, બાકડા, બેંચ, દીવાલો, બારી, બારણાં, કબાટ, ખુરશી વગેરે સાફસૂફ હોવા જોઈએ. પહેલા વર્ગની સફાઈ કરવી પછી અધ્યાપનકાર્ય શરૂ કરવું. કચરો કચરાપેટીમાં જ નાખવો. વર્ગખંડમાં જીવજંતુ, મચ્છર, માંકડનો ઉપદ્રવ થાય તો બાળકો રોગના ભોગ બને છે.

(2) ક્ષીડાંગણની સફાઈ

બાળકો માટે ક્ષીડાંગણ એ મેદાનની પ્રવૃત્તિઓ માટે અધ્યયનકક્ષ છે. મેદાનમાં પથ્થર, કાંકરા કે કાંટાળા છોડ હોય તો બાળકોને નુકસાન/ઈજા કરે છે. મેદાનની યોગ્ય સફાઈ કરવી જોઈએ. મેદાન સાફ, સમતળ અને ભીનાશ રહિત હોય તે જરૂરી છે. જુદી જુદી રમતોનાં મેદાનો વચ્ચે સલામત અંતર રાખવું. ફેંક જેવી પ્રવૃત્તિઓ માટે યોગ્ય સુવિધા/સલામતી રાખવી.

(3) જાજરૂ - મુતરડીની સફાઈ

શાળાઓમાં ઉપેક્ષાનું સ્થળ જાજરૂ - મુતરડી છે. તેની યોગ્ય સફાઈની કાળજી ન લેવાય તો રોગનું કેન્દ્ર બને છે. મળમૂત્રના નિકાલની યોગ્ય સગવડતા, પાણીનો યોગ્ય પ્રમાણનો પ્રવાહ, પાણી ભરાઈ ન રહે તેવી રીતના પાણીના નિકાલની સુવિધા હોવી જરૂરી છે. જાજરૂ-મુતરડી પાસે જ હાથ ધોવાની યોગ્ય સગવડ હોવી જોઈએ. હાથ ધોવાના પાત્રની યોગ્ય ઊંચાઈ અને હાથ ધોનાર પણ યોગ્ય ઊંચાઈએ ઊભા રહીને હાથ ધોઈ શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવી. હાથ ધોવાના પાત્રની સફાઈ ફિનાઈલ જેવા પ્રવાહીના ઉપયોગથી કરવી. વિદ્યાર્થીઓમાંથી જાજરૂ - મુતરડીની સફાઈનો સંકોચ દૂર થાય તે માટે શિક્ષકે યોગ્ય પ્રયત્નો કરવા. આ અંગેની જરૂરિયાત અને જરૂરી માર્ગદર્શન, સમજણ વિદ્યાર્થીઓને આપવા. જાજરૂ-મુતરડીની સ્વચ્છતાનું યોગ્ય ધ્યાન અને પાલન નહીં કરીએ તો ચેપી રોગો ફેલાશે અને પછી તેના પર કાબૂ મેળવવો મુશ્કેલ બનશે.

(4) પાણીની ઓરડીની સફાઈ

શાળામાં પીવાના પાણીની ઓરડીની આજુબાજુની યોગ્ય સફાઈ કરવી. પાણીની ઓરડી પાસે પાણી ભરાઈ ન રહે તેની પણ કાળજી લેવી. પીવાના પાણીની યોગ્ય ગાળણક્રિયા થાય, પાત્રો સ્વચ્છ હોય તે પણ જરૂરી છે. પાણીના વાસણ હંમેશાં બંધ રાખવાં. વિદ્યાર્થીઓ પાણી ઊંચેથી પીએ તેવી ટેવ પાડવી.

(5) શાળાબાગની સફાઈ

શાળામાં બાગ હોય તો તેનો યોગ્ય વિકાસ કરવો, યોગ્ય સફાઈ કરવી. શાળામાં બાળકોની કાળજી રાખીએ છીએ તેટલી જ કાળજી શાળાબાગના છોડની પણ રાખવી. જેથી શાળાનું પર્યાવરણ ખુશનુમા રહેશે.

(6) શાળા પરિસરની સફાઈ

શાળામાં આવવાનો રસ્તો સમતળ હોય, પાણી ભરાયેલો ન હોય તે જરૂરી છે. શાળાની આસપાસ ગંદકી ન હોય તે જોવું. આવી ગંદકીથી શાળાના બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે. કાગળના ટુકડા કે કચરો શાળા પરિસરમાં ગમે ત્યાં ન ફેંકતાં તે કચરાપેટીમાં નાખવો અને પછી તેનો કમ્પોસ્ટ ખાડામાં નિકાલ કરવો.

1.6.3 સ્વાસ્થ્ય વિષયક સેવાઓ

- સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા માટે શિક્ષકની ભૂમિકા

વર્ગ શિક્ષણ દરમિયાન અધ્યેતા- અધ્યાપકનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ કેળવાય છે. આથી શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓની સુટેવો વિકસાવી શકે છે. કુટેવોમાંથી તેને મુક્તિ અપાવી શકે છે. શિક્ષક બાળકનો ફક્ત માનસિક વિકાસ જ નથી કરતો પરંતુ તેનો સર્વાંગી વિકાસ કરે છે. જરૂર જણાય ત્યાં વાલી સંપર્ક પણ કરે છે. બાળ સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂર પડે તબીબી તપાસ, તેનું અનુકાર્ય અને બાળકોના પુનઃસ્થાપનનું

કાર્ય શિક્ષક કરે છે. બાળ વિકાસ સ્વાસ્થ્ય માટે વાલીની જવાબદારી છે તેનાથી વિશેષ જાગૃતિ અને જવાબદારી શિક્ષકની છે.

શાળામાં વિદ્યાર્થીએ કેમ બેસવું, કેવી રીતે ઊભા રહેવું, લખતી વખતે પેન કેવી રીતે પકડવી, લખતી- વાંચતી વખતે પ્રકાશ કઈ બાજુએથી આવવો જોઈએ, પુસ્તક કે કાગળ કેટલે અંતરે રાખીને વાંચવા જોઈએ વગેરે બાબતો સુટેવોને સ્પર્શતી છે. સાથે સારા અક્ષરોની, નોટબુકો, પુસ્તકોની સુઘડતાની ટેવો પણ બાળકોમાં પાડવી. તેઓનું દક્ષતર સ્વચ્છ હોય તેમાં બિનજરૂરી કાગળના ડૂચા ન હોય તેવી યોગ્ય ટેવો કેળવવી. ઘણી વખત કુટુંબ પાસેથી મળેલી કુટેવો સુધારવી જોઈએ. કુદરતી હાજતે ગયા પછી તરત જ સાબુથી હાથ ધસીને ધોવા જોઈએ. ખોરાક બનાવતાં, પીરસતાં કે આરોગતાં પહેલાં હાથ-પગની યોગ્ય સફાઈ કરવી. નખ વધારવા નહીં, વાળ નાનાં અને સ્વચ્છ રાખવા, ધોયેલાં કપડાં પહેરવાં વગેરે જેવી સ્વચ્છતાની ટેવો વિકસાવવી.

આરોગ્યને લગતી સ્લાઈડ અને દ્રશ્ય-શ્રાવ્ય ફિલ્મનું દર્શન, પ્રદર્શન, વાર્તાલાપ, દાકતરી તપાસ, દંતચક્ર, નેત્રચક્ર, રસીકરણ, નિદાનકેમ્પ વગેરે ગોઠવવા જોઈએ. નિબંધ લેખન, વક્તૃત્વ જેવી પ્રવૃત્તિઓ યોજવી. મુતરડી, ખાડા, જાજરૂ, શોષખાડાની યોગ્ય સફાઈ કરાવવી. શારીરિક અંગોની સફાઈ/માવજત માટે તપાસ કરવી-કરાવવી. સ્વચ્છતાની ટેવોનું નિર્માણ થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી. 108 યોજના, મા-બેટી કાર્યક્રમ, મા હેલ્થ પ્રોગ્રામ અને રક્તદાન શિબિર અંગે લાયન્સ કલબ તથા રોટરી કલબની જાહેર પ્રવૃત્તિઓમાં શિક્ષકની સેવા મળવી જોઈએ.

જાહેર સ્થળોએથી કચરાના નિકાલ માટે કચરાપેટીના ઉપયોગની તથા નગરપાલિકાને તેનો નિકાલ કરવાની જાણ કરવી જોઈએ. ઢોરોને પાંજરાપોળમાં મોકલવા જાણ કરવી જોઈએ. સમયાંતરે સ્વચ્છતા કાર્યક્રમ યોજી પાણીના સ્ત્રોતો જેવા કે કૂવા, તળાવ, નદી, હવાડા અને હૅન્ડપંપ તથા પાણીની ટાંકીની સફાઈ કરાવવી જોઈએ. ગામના પાદરે, શેરીઓમાં કે જાહેર માર્ગો પર શૌચક્રિયા ના કરે તે માટે જનજાગૃતિ અભિયાન આપી શકાય. ભવાઈ કાર્યક્રમ દ્વારા સમજાવી શકાય.

1.7 સમગ્ર એકમનો સારાંશ

સ્વાસ્થ્ય એટલે રોગનો અભાવ જ નહિ પરંતુ શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક, સામાજિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી હોય તે જ વ્યક્તિ સ્વસ્થ વ્યક્તિની વ્યાખ્યામાં આવી શકે. સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પના સ્પષ્ટ કરવા આપણે સ્વાસ્થ્યની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓની પણ ચર્ચા કરી છે.

"શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે", "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા" માં પણ સ્વાસ્થ્યની અગત્ય દર્શાવી છે.

શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે શિક્ષક સજાગતા સેવે તો બાળક કાયમી સ્વસ્થ રહે છે. રોગનું નિદાન અને ઉપચાર બાલ્યકાળથી જ થવાં જોઈએ. ચાલો આપણે સ્વાસ્થ્ય દ્વારા સ્વસ્થ ભારતના નિર્માણમાં યથાશક્તિ ફાળો આપીએ.

શાળાઓમાં રોગચાળો ન ફેલાય એ માટે અગાઉથી પગલાં ભરવામાં આવે છે. બાળકોના લોહતત્વોની ઊણપ માટે ગોળી, ચેપી રોગ ન પ્રસરે તે માટે રસીકરણ, સામૂહિક પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ આ વિભાગમાં આવે છે. પોષક તત્વો માટે મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના પણ આનો એક ભાગ છે. એક વ્યક્તિનું આરોગ્ય બીજાને અસરકર્તા છે. ઉપચાર કરતાં સાવચેતી વધુ સારી છે તે બાબત પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય એ શિક્ષણ માટેનું મહત્વનું પરિબળ છે. સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરતાં પરિબળોની અસરકારકતા સ્વાસ્થ્ય પર કેવી થાય છે તે માટેની સમજ કેળવવા ત્રણે પરિબળો ઘણાં ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

દરેક વિદ્યાર્થીનો સર્વાંગી વિકાસ થાય તે જોવાની ફરજ શાળાની છે. વિદ્યાર્થીના પ્રત્યેક અંગના વિકાસ અને સ્વચ્છતા માટે શાળાએ જરૂરી કાળજી લેવી. આરોગ્યને સફાઈ અને સ્વચ્છતા સાથે ગાઢ સંબંધ છે. એક વ્યક્તિના આરોગ્યની અસર બીજી વ્યક્તિ પર પણ પડે છે. શાળા સમાજના આરોગ્યને લગતા કાર્યક્રમોમાં વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને શાળા કક્ષાએ પણ સ્વચ્છતાના કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું જોઈએ.

શાળામાં વ્યક્તિગત સફાઈ, વર્ગખંડની સફાઈ, શાળા પરિસરની સફાઈ, પાણીની ઓરડી, જાજર-મુતરડીની સફાઈ માટે આયોજન કરી અમલીકરણ કરવું. જરૂર પડે આ માટે યોગ્ય ઝુંબેશ ઉપાડવી. શાળામાં આરોગ્ય સંબંધી માર્ગદર્શન બે રીતે આપી શકાય : (1) વર્ગશિક્ષણ દ્વારા અને (2) પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા. શિક્ષકે સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતાની રક્ષામાં પ્રેરક, માર્ગદર્શક અને વાલી બનવાનું છે.

બાળપણમાં પડેલી સ્વચ્છતાની ટેવો દીર્ઘજીવી હોય છે. બાળકોમાં કુટેવોનો નાશ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ અને સમાજના હિતમાં મોટું કામ થયું ગણાશે. ડૉ. ફિલ્ડેનનું સોનેરી વાક્ય યાદ રાખી લઈએ : “જીવન એક ઘર જેવું છે. જો તેનો પાયો મજબૂત બનાવીશું તો તે દીર્ઘ સમય ટકશે. જો આપણે બાળકોમાં સુટેવો વિકસાવીશું તો તે સમાજને શ્રેષ્ઠ સેવા આપશે.”

1.8 કસોટી (સમજ ચકાસતા પ્રશ્નો) :

- નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

1. 'માત્ર રોગ કે માંદગીનો અભાવ એ જ સ્વાસ્થ્ય નથી' આ વિધાન કોણે કહ્યું છે?
2. સ્વાસ્થ્યની સામાજિક પ્રતિમાનમાં કોના ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે?
3. સામાજિક પરિબળ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે?
4. સ્વાસ્થ્ય માટે શિક્ષકની ભૂમિકા જણાવો.

• OMR પ્રકારના પ્રશ્નો

- 1 વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા માટે અંગ્રેજીમાં કયો શબ્દ વપરાય છે?
(A) WHO (B) WOH (C) UNO (D) WPO
- 2 સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં કઈ શક્તિ હોય છે?
(A) સહન (B) રોગપ્રતિકારક (C) પોષણ (D) નબળી
- 3 સ્વાસ્થ્ય પર મુખ્ય કેટલા પરિબલો કામ કરે છે?
(A) એક (B) ત્રણ (C) છ (D) બે
- 4 ખોરાકના મુખ્ય જૈવિક ઘટકો કેટલા છે?
(A) પાંચ (B) સાત (C) છ (D) નવ
- 5 મેઘધનુષ્યની માફક સ્વાસ્થ્યના કેટલા સ્તર છે?
(A) પાંચ (B) સાત (C) આઠ (D) બે
- 5 "તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મનનો વાસ છે." – આ કથન કોનું છે?
(A) ગાંધીજી (B) ઍરિસ્ટોટલ (C) પ્રો. ગાઉટ (D) વિવેકાનંદ

1.9 અસાઈનમેન્ટ :

- (1) તંદુરસ્ત વ્યક્તિનાં લક્ષણોની યાદી તૈયાર કરો.
- (2) The Bio-medical Model of Health પ્રતિમાનમાં શેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે?
- (3) શાળામાં આવતાં ગરીબ બાળકોના સ્વાસ્થ્ય પર કયા પરિબલોની શી અસર વર્તાય છે?
- (4) શાળા કક્ષાએ સ્વચ્છતાના મુદ્દાઓ જણાવો.

1.10 સંદર્ભ સાહિત્ય

1. શરીરરચના, વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ. ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, વિદ્યાયન, સેક્ટર-10 A, ગાંધીનગર -382010.
2. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રમત ચિકિત્સા વિજ્ઞાન. ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, વિદ્યાયન, સેક્ટર-10 A, ગાંધીનગર -382010.
3. શરીરવિજ્ઞાન : આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રમતવિજ્ઞાન, ધવલ પ્રકાશન, અમદાવાદ –380013.
4. શરીરરચના, વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ-384265.
5. ડૉ. જી. ટી. સરવૈયા, સ્વાસ્થ્ય નિર્માણ અને રોગ નિયંત્રણ, ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન, ગાંધી માર્ગ, અમદાવાદ – 380001.

6. Frost, j. Et. Al. (2005), Play and Child Development, Prentica Hall.
7. Joues, L. (1994), The Social Contest of Health and Health Work, McMillan Press.
8. શરીરવિજ્ઞાન, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રમતવિજ્ઞાન, ધવલ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
9. શૈક્ષણિક વ્યવસ્થાપન અને પ્રશાસન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, 'વિધાયન', સેક્ટર 10 A, ગાંધીનગર – 382010.

1.11 પ્રાયોગિક કાર્ય

1. શાળા સ્વાસ્થ્યનો ચાર્ટ તૈયાર કરો.
2. શાળા સ્વાસ્થ્યનો અહેવાલ તૈયાર કરો
3. શાળામાં યોજવામાં આવતી દાકતરી તપાસના પત્રકોનો અભ્યાસ કરો.
4. આરોગ્યપત્રકની તપાસ તથા માહિતીનું પ્રોજેક્ટ કાર્ય હાથ ધરવું.

એકમ 2 : બાળકોના સ્વાસ્થ્યની આવશ્યકતાઓની સમજ

2.1 પ્રસ્તાવના :

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ શબ્દ સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ એમ બે શબ્દોનો બનેલો છે. સ્વાસ્થ્ય અંગેના શિક્ષણને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કહે છે. સ્વાસ્થ્ય તનમાં સ્વસ્થ મનનો વાસ હોય છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે શિક્ષણનો એવો ભાગ કે જેને અનુસરવામાં 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. રક્ષણકારી 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 તેના રોજબરોજના જીવનમાં ઉપયોગ કરવા સમર્થ બનાવે છે.

કુપોષણ જાહેર આરોગ્ય માટે એક ગંભીર સમસ્યા છે. સમાજમાં પોષણ અંગેની સમસ્યાઓ ઘણા વિકાસશીલ દેશો માટે પડકારરૂપ છે. કુપોષણ માટે ઘણાં બધાં પાસાં જવાબદાર છે. જેમ કે સામાજિક અને આર્થિક કારણો, સાક્ષરતાનું નબળું પ્રમાણ, આરોગ્યની અપૂરતી સેવાઓ, આ તમામ સમસ્યાઓ સાથે અપૂરતા અને અસમતોલ આહાર માટે ગરીબી પણ એક જવાબદાર કારણ છે. કુપોષણ નિયંત્રણ માટે સમાજમાં ફક્ત એક જ નહીં પરંતુ અનેક દિશાઓમાં પ્રવર્તતી પોષણ-કુપોષણ માટેની સમજણ જરૂરી છે.

કુપોષણનું પ્રમાણ સમાજના પ્રસ્થાપિત આરોગ્ય અને જાહેર સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. ગરીબ અને વિકાસશીલ દેશોમાં બે વર્ષથી નીચેના વયજૂથના બાળકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. કુપોષણના નિયંત્રણથી પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે થતા મૃત્યુ નિવારી શકાય છે. આથી વિકાસશીલ દેશોમાં રાજનૈતિક, આર્થિક અને સામાજિક મહત્વ આપી સમાજના તમામ વર્ગોને આવરી લેવામાં આવે એ ખૂબ જ જરૂરી છે.

જેમ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ સંપત્તિ છે તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ સંપત્તિ છે, કારણ હવે જણાયું છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે. હવે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે યુનેસ્કો અને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ વિશ્વવ્યાપી માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચળવળ શરૂ કરી છે. આમ થવાથી પ્રત્યેક વિશ્વવાસીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષયક પ્રાથમિક જ્ઞાન હોય તે અનિવાર્ય છે. અંગ્રેજી સાહિત્યમાં Psychological disorders, Psychiatric disorders, Mental disorders, Mental illness વગેરે શબ્દો એકબીજાના પર્યાય તરીકે પ્રયોજાતા જોવા મળે છે. પરંતુ આ તમામ પદોની વ્યાખ્યાઓમાં બે હકીકતો સામાન્ય છે : (1) વિચલિતતાઓ, અસાધારણતા, વ્યાધિઓ કે રોગો કે બીમારી અને (2) આ પ્રત્યેક મનોવૈજ્ઞાનિક છે અથવા માનસિક છે અથવા મન સાથે સંબંધિત છે.

Psychological disorder કે Mental disorder માટે ગુજરાતી ભાષામાં સામાન્ય રીતે મનોવૈજ્ઞાનિક વિચલિતતાઓ કે મનોવ્યાધિ, મનોરોગ, મનોવિકાર જેવા શબ્દપ્રયોગ પ્રયોજાય છે.

WHOના જણાવ્યા અનુસાર બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અંગેની અપેક્ષાઓ- તંદુરસ્ત શરીર અને મન હોય તો જ તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં સ્વસ્થતા કેળવી શકે છે. આ માટે ઋતુ અને ગામ- સમુદાયની અસરો બાળકો પર વર્તાય છે. કેટલાંક બાળકોમાં રહેલી ક્ષતિઓ અને ઊંચાપોને કારણે રોજિંદા જીવનમાં સ્વસ્થ રહી શકાય તેવી વિકૃત અને અંગઢંગ ખામીમાં આરોગ્યપ્રદ સારવાર આપી શકાય તે અત્યંત જરૂરી છે.

શાળાના કેટલા વિદ્યાર્થીઓમાં અંગ વિકૃતિ જોવા મળે છે. આ વિકૃતિ સામાન્ય રીતે બે પ્રકારે બાળકોમાં આવે છે : (1) જન્મજાત વિકૃતિઓ અને (2) કુટેવોને લીધે આવતી વિકૃતિઓ. જન્મજાત વિકૃતિઓ સામાન્ય રીતે દૂર કરી શકાતી નથી, પરંતુ કાળજી લેવામાં આવે તો રાહત અનુભવાય છે. જ્યારે કુટેવોને લીધે આવતી વિકૃતિઓ શિક્ષકની જાગૃતિથી દૂર કરી શકાય છે.

2.2 ઉદ્દેશો :

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

1. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની સંકલ્પના, ધ્યેયો અને અગત્ય સ્પષ્ટ કરી શકશો.
2. ભૂખ અને કુપોષણનો અર્થ તેનાથી થતા રોગો અને નિવારણના ઉપાયો દર્શાવી શકશો.
3. મનોરોગનો અર્થ , પ્રકાર , કારણો અને ઉપચાર જણાવી શકશો.
4. વિકૃત અંગઢંગના પ્રકાર, કારણો અને સુધારણાની માહિતી આપી શકશો.

2.3 સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ વચ્ચેનું અન્યોન્ય જોડાણ :

2.3.1 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણની વ્યાખ્યા :

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ વ્યક્તિ, સમુદાય, તેમજ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય 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.

- ડૉ. થોમસ વુડ

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.

- પ્રો. ગાઉટ

2.3.2 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના ધ્યેયો :

- (1) સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું ધ્યેય વિદ્યાર્થી તથા શિક્ષકોને સ્વાસ્થ્યના નિયમો જાણવાની રોગ ન થાય તે માટે સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની બાબતોથી સુમાહિતગાર કરવાનું છે અને આરોગ્ય સંબંધી જાણકારી આપવાનું છે.
- (2) બાળકોને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના નિયમોનાં તથા વિજ્ઞાનની પ્રગતિના જ્ઞાન આપવાના કાર્યક્રમ દ્વારા સંપર્કજન્ય ચેપી રોગોનો ફેલાવો અટકાવવો અને તે માટે સાવચેતીનાં પગલાં ભરવાં તૈયાર કરવાં. આ બાબતો સમાજમાં આરોગ્યનું ધોરણ સુધારવામાં ઉપયોગી થાય.
- (3) શાળાએ જતાં બાળકોને સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની પ્રવૃત્તિ અને હેતુઓને સમજવામાં સહાય કરવી. આનો આશય તબીબી તપાસ દ્વારા બાળકોની ખામીઓ શોધવાનો અને તેને દૂર કરવાનો છે.
- (4) સારા સ્વાસ્થ્યનાં ધોરણો જાળવી રાખવા શાળા સંચાલકોએ પૂરતી હવા- ઉજાસવાળી સગવડોની, યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. સ્વચ્છતા દ્વારા આરોગ્યપ્રદ પર્યાવરણ અવશ્ય ઊભું કરવું જોઈએ. તંદુરસ્ત પર્યાવરણ બાળકોમાં ઈષ્ટ સુટેવોનું ઘડતર કરવામાં સહાયરૂપ થઈ શકે છે, જેના દ્વારા સારા સ્વાસ્થ્યના ધોરણો જાળવી શકાય છે.
- (5) માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય વિકસાવવું અને તેને ઉત્તેજન આપવું. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જેટલું જ મહત્વ માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને આપવું જોઈએ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વિદ્યાર્થીને શારીરિક ક્ષમતા પ્રદાન કરે છે જ્યારે માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય તેને માનસિક સ્થિરતા તથા સુખ-શાંતિ પ્રદાન કરે છે.
- (6) નાગરિકમાં જવાબદારીની સભાનતા વિકસાવવી-સ્વાસ્થ્ય જાળવવા ઘર, શાળા અને સમાજનું સહકારભર્યું વાતાવરણ ઊભું કરવું. શાળા એ નાનકડો સમાજ છે. નબળા સ્વાસ્થ્યવાળી એક પણ વ્યક્તિ ન હોય તે જરૂરી છે. નબળું સ્વાસ્થ્ય કેટલીક સામાજિક પરિસ્થિતિને કારણે ઊભું થયેલું હોય છે, કે જેને દૂર કરવા સમાજના અમુક કે સમગ્ર ભાગ પર તે અંગેના પગલાં લેવાં પડે. આથી સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો એક ઉદ્દેશ લોકો સમૂહમાં ભેગા મળી સૌના ભલા માટે સામૂહિક પ્રયત્નો કરે તેવી સૂઝ કેળવવાનો અને નાગરિક તરીકેની પોતાની જવાબદારીઓ પ્રત્યે તેમનામાં સભાનતા કેળવવાનો છે.

2.3.3 સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણથી પ્રાપ્ત કરવાના મુદ્દાઓ :

વિદ્યાર્થીઓને નીચે દર્શાવેલ બાબતો માટે સક્ષમ બનાવવા

1. વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્ય વિષયક ખ્યાલોને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી વિકસાવવા.
2. વિદ્યાર્થીને સ્વાસ્થ્ય પ્રશ્નો ઓળખવા માટે અને આવા પ્રશ્નો હલ કરવા કાર્યરત સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાઓ સાથે જોડાવાની પોતાની ભૂમિકા સમજાવવી.
3. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત અઘતન પ્રવાહોમાં વિદ્યાર્થીઓને રસ લેતા કરવા.

4. વિધાર્થીઓને વ્યક્તિગત રીતે તેમજ કુટુંબ અને સમુદાયના સભ્ય તરીકે વૈજ્ઞાનિક માહિતીના આધારે સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવા, જાળવવા અને વૃદ્ધિ કરાવવા યોગ્ય નિર્ણય લઈ પગલાં ભરતા કરાવવા.
5. બીજાઓ માટે ઈષ્ટ અને આદર્શ સ્વાસ્થ્યના ઉદાહરણરૂપ બને તેવી પ્રતિભા માટે વિધાર્થીઓને યોગ્ય બનાવવા.
6. વિધાર્થીઓને હવા-પાણી, જમીન અને ખોરાકના પ્રદૂષણો ઉદભવવાનાં કારણો તથા અટકાવવાના ઉપાયો અને સાધનોની સમજ કેળવવી.
7. વિધાર્થીઓને પ્રાથમિક સારવાનું પર્યાપ્ત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવવું.
8. વિધાર્થીઓ જાતિય શિક્ષણ, કુટુંબ કલ્યાણનું યોગ્ય જ્ઞાન ધરાવતા થાય તે માટેની સમજ આપવી.
9. વિધાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણ, રમતગમત, યોગાસનોનું મહત્વ તેમજ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના કાર્યક્રમ સાથેના સંબંધનું મહત્વ સમજાવવું.
10. ધૂમ્રપાન તથા કેફી દ્રવ્યોના સેવનથી થતી ખરાબ અસરોની સમજ કેળવવી.
11. સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ કરતી વિવિધ સંસ્થાઓની કામગીરીથી પરિચિત કરાવવા.
12. વિધાર્થીઓને વિજ્ઞાન ટેકનોલોજી ઉપકરણોના જોખમ જણાવવા અને તેને અટકાવવામાં સહાય કરતા કરવા.

2.3.4 શાળામાં સ્વાસ્થ્ય અંગે અનુસરવાની ભલામણો :

- (1) સ્વાસ્થ્ય અંગેનું શિક્ષણ : સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણના ઉદ્દેશો અને હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખી જરૂરી મુદ્દાઓ પર ભાર મૂકી તે બાબતનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે.
- (2) સ્વાસ્થ્ય નિરીક્ષણ :
 - (અ) શિક્ષકોનું કાર્ય : શિક્ષકોનો રોજિંદો વ્યવહાર, બાળકોના નિરીક્ષણનો કાર્યક્રમ અને અશક્ત બાળકો અંગે તકેદારી.
 - (બ) શાળાના સંચાલકોનું કાર્ય : દરરોજ કચરાનો નિકાલ કરી શાળાનું મકાન સ્વચ્છ રાખવું. પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રકાશની સગવડવાળા વર્ગખંડો, પીવાના સ્વચ્છ પાણીની સુવિધા, મનોરંજન માટેની સુવિધા, કસરત માટે સાધન સંપન્ન જિમ્નેશિયમ અને પ્રાથમિક સારવારની સગવડ કરવી. શાળાના મકાનની આજુબાજુ ખુફી જગ્યા રાખવી. આરોગ્ય વિષયક સુવિધા હોવી જોઈએ. વિધાર્થીઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં ક્ષીડાંગણની સુવિધા હોવી જોઈએ.
- (3) સ્વાસ્થ્ય અંગેની સેવા : બાળકની દાકતરી તપાસ અને ત્યાર પછીનું અનુકાર્ય બાળક માટે રસી - ટીકા લગાડવાની વ્યવસ્થા, પ્રાથમિક સારવારની સગવડ, શાળામાં ઉપલબ્ધ રોજિંદા પીવાના

પાણીની દરકાર અને તપાસ, દાંતની કાળજી અને સફાઈ રાખવાની વ્યવસ્થા, આંખની સ્વચ્છતા માટે કાળજી રાખવાના પ્રયત્નો, કુરૂપતા નિવારણ માટેની સેવાઓ.

2.4 બાળપણમાં સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભે, ભૂખ અને કુપોષણનો અર્થ તથા તેને નિવારવાના પગલાંઓ અને દેશ/ રાજ્યના આંકડાઓ :

2.4.1 ભૂખ

માનવશરીર એક ચંત્રની માફક કામ કરે છે. આ કાર્ય કરવા માટે શક્તિની જરૂર પડે છે. માનવીના શરીરમાં ગરમી અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે બળતણની જરૂર પડે છે. ખોરાકમાંથી આ બળતણ પ્રાપ્ત થાય છે, આથી માનવને ભૂખ લાગે છે. ભૂખ એટલે શરીરમાં પોષક દ્રવ્યોનો અભાવ થતાં ઊપજતું પ્રેરણ, જે ખાવાનું વર્તન કરવા માણસને પ્રેરે છે. ભૂખના આંતરિક પરિબલો હજી પણ રહસ્યમય છે અને તેનું રહસ્યોદ્ઘાટક કરવું બાકી છે. બાળકની ભૂખ ન સંતોષાય તો તેની વિપરીત અસર શરીર અને મન પર પડે છે. શિક્ષણમાં તેનું ધ્યાન કેન્દ્રિત થતું નથી, મન વિચલિત થાય છે, તેનો વ્યવહાર સામાજિક સ્વીકૃત રહેતો નથી. ભૂખ ન સંતોષાતાં તે કુપોષણનો ભોગ બને છે અને તેનો સર્વાંગી વિકાસ અટકે છે.

2.4.2 કુપોષણનો અર્થ

અપૂરતા પોષક તત્ત્વોવાળા કે ખામીયુક્ત આહાર લેવાથી અથવા શરીરમાં કોઈ પણ કારણસર પોષક દ્રવ્યોના શોષણની ખામી કે પોષક દ્રવ્યોના ચયાપચયની ખામીને લીધે, વ્યક્તિમાં ઊભી થતી શારીરિક સ્થિતિને કુપોષણ કહે છે. કુપોષણની અસર માટે ફક્ત અસમતોલ ખોરાક જ જવાબદાર નથી પરંતુ બાળકોને સ્તનપાન કરાવવાની તથા આહારની અયોગ્ય પદ્ધતિઓ, બાળસંભાળની બેદરકારી, અંગત તેમજ પર્યાવરણીય અસ્વચ્છતા અને સગર્ભા માટે અપૂરતી આરોગ્ય સેવાઓ પણ જવાબદાર છે.

કુપોષણથી બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે અને બાળકના વૃદ્ધિ તથા વિકાસ પર વિપરીત અસર પડે છે. ઉપરાંત બાળકોમાં માંદગીનું પ્રમાણ વધે છે. કુપોષણના ઘટાડાથી બાળ મૃત્યુદર અટકાવી શકાય છે. કુપોષણ એટલે પોષણક્ષમ આહારનો અભાવ જેના પરિણામે માંદગી આવે, તબિયત નાદુરસ્ત થાય. ખૂબ ઓછા, ખૂબ વધુ અથવા અસમતોલ પોષક ઘટકોના કારણે અપૂરતું પોષણ મળે છે ત્યારે ન્યૂન પોષણની પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે. દા.ત. જ્યારે નાનાં બાળકોને પૂરતો ખોરાક ન મળે ત્યારે તેઓને અપૂરતું પોષણ મળે. જે તેમની ઉંમરના પ્રમાણમાં નાનાં, પાતળાં કે નબળાં હોય છે.

2.4.3 કુપોષણના પ્રકાર

(A) અલ્પપોષણ

ખૂબ લાંબા સમય સુધી પૂરતા જથ્થામાં ખોરાક લેવામાં ન આવે તેને અલ્પપોષણ કહેવાય.

(B) અતિપોષણ

વધુ પડતા જથ્થામાં ખૂબ લાંબા સમય સુધી ખોરાક લેવામાં આવે તેને અતિપોષણ કહેવાય. મેદસ્વિતા, એથેરોમા (રુધિરવાહિનીની અંદરની દીવાલ પર કોલેસ્ટરોલની જમાવટ) અને ડાયાબિટીસની ખામીઓ જોવા મળે છે.

(C) અસંતુલિત પોષણ

આહારમાં કેટલાક પોષક તત્વો વધુ પડતી માત્રામાં અને બાકીના પોષક તત્વો નહિવત્ માત્રામાં હોય તેને અસંતુલિત પોષણ કહે છે.

(D) ખામીયુક્ત પોષણ:

ખોરાકમાં કોઈ એક પોષક તત્વની ઊણપ કે ગેરહાજરી લાંબા સમય સુધી હોય તો જે સ્થિતિ સર્જાય તે ખામીયુક્ત પોષણ છે.

2.4.4 કુપોષણથી થતા રોગો અને નિવારવાના ઉપાયો

દરેક વ્યક્તિને વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે તેમજ સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્વો મળવા જરૂરી છે. તેમાં ખામી કે ઊણપ રહે તો ઘણાં રોગો થાય છે. આવા રોગોને ત્રુટિજન્ય રોગો કે પોષણની ઊણપથી થતા રોગો કહેવાય છે.

(A) ક્વોશિયરકર

- પ્રોટીનની ઊણપથી થતો રોગ છે.
- શરૂઆતમાં બાળકને પગ પર સોજા આવે છે અને પાછળથી મોંઢા ઉપર તેમજ આખા શરીરે પણ સોજા આવે છે.
- વાળનો રંગ આછો અને કાળા રંગના વાળ ધીમે ધીમે ભૂખરા રંગના થઈ જાય છે. ખેંચવાથી વાળ તૂટી જાય છે.
- બાળક ચીડિયું થઈ જાય છે અને નિષ્ક્રિય બની જાય છે. આજુબાજુના વાતાવરણમાં રસ લેતું નથી.
- ચામડી ખરબચડી અને લાલ થઈ જાય છે તથા ચામડી પર નાના ચાઠાં દેખાય છે.
- બાળકને ભૂખ લાગતી નથી, માંદુ દેખાય છે અને બહુ ધીમેથી રડે છે.

સારવાર અને અટકાયત

પ્રોટીનવાળો ખોરાક વધારે આપવો. દૂધ, મગફળી, ચણા, વટાણા, છાશ, દહીં, ઈંડાં, માંસ, માછલીનો પણ ખોરાકમાં સમાવેશ થઈ શકે.

(B) મેરેસ્મસ

- ગરમી અને અશક્તિને લીધે થાય છે. આ રોગના અસરગ્રસ્ત જૂથમાં બાળકોનો સમાવેશ વધુ થઈ શકે.
- બાળકોનું વજન ઉંમરના પ્રમાણમાં ઓછું હોય છે.
- ઉંમરના પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં ઓછો થાય છે.
- શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો થતાં બાળક વારંવાર ચેપનો ભોગ બને.
- ચામડી સૂકી અને કરચલીવાળી દેખાય છે.
- વાળનો રંગ હોય તેવો જ અથવા થોડો ઝાંખો પડી જાય છે.
- બાળક ચીડિયું થઈ જાય છે.
- બાળકને ઝાડા પણ થાય છે.
- હાથ-પગ દૂબળા, નિસ્તેજ ચહેરો, પેટ ફૂલેલું અને ક્યારેક હાથે -પગે સોજા આવે છે.
- બાળકના સ્નાયુઓ પાતળા પડી ગયેલા હોય છે.
- હાથ-પગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી તરીકે બાળકને સમાજમાં ઓળખવામાં આવે છે.

સારવાર અને અટકાયત

- ગર્ભાવસ્થામાં માતાને વધારાનો પૌષ્ટિક આહાર આપવો જોઈએ, જેથી બાળક જન્મ સમયથી કુપોષણથી ન પીડાય.
- જન્મ બાદ બાળકને તરત જ ધાવણ શરૂ કરી દેવું જોઈએ.
- માતાએ 4થી 6 મહિના સુધી ધાવણ આપવું જોઈએ.
- ધાવણ આપતી માતાએ વધારાનો પૌષ્ટિક આહાર લેવો જોઈએ.
- બાળકને 4 થી 6 માસ બાદ ધાવણ સાથે ઉપરી આહાર આપવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ.
- ઝાડા, શરદી, ઉધરસ થાય તો તેનો તરત જ ઈલાજ કરાવવો જોઈએ. આવી બીમારી વખતે બાળકને ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને બીમારી બાદ ખોરાકનું પ્રમાણ થોડું વધારી દેવું જોઈએ.
- ગોળ, ખાંડ, શેરડી, બટાકા, શક્કરિયાં, સુરણ, ઘઉં, મકાઈ, બાજરી, ઘી, તેલ, દૂધ, ખીચડી, કઠોળ, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી, ઈંડાં વગેરે ખોરાક વધારે આપવા.

(C) સુક્તાન (રિકેટ્સ અને ઓસ્ટિયોમલેશિયો)

- વિટામિન- D અને કેલ્શિયમની ઊણપથી આ રોગ થાય છે. શરીરમાં હાડકાં અને દાંતના વિકાસ માટે તથા હાડકાંની મજબૂતાઈ માટે તેમજ વાગ્યા પછી લોહી ગંઠાવવાની ક્રિયા અને સ્નાયુઓના સંકોચન માટે કેલ્શિયમ જરૂરી છે.
- સૂર્યપ્રકાશની મદદથી ચામડી, શરીર માટે વિટામિન- D બનાવે છે.

- તેની ઊંચાપથી બાળકોમાં મુખ્યત્વે સુકતાનનો અને પુખ્ત વયનામાં ઓસ્ટિયોમલેશિયો રોગ જોવા મળે છે. તેના કારણોમાં ખોરાકમાં કમી તેમજ સૂર્યપ્રકાશમાં બહાર ઓછું નીકળવું મુખ્ય છે.
- હાડકાંની વૃદ્ધિમાં ઘટાડો તેથી ઊંચાઈ ઓછી.
- હાડકાં પોચાં બને જેથી વાંકાં વળી જાય છે.
- સ્નાયુઓ સરખામણીમાં ઢીલા હોય છે.
- બાળકના હાથ-પગનાં હાડકાં વળી જાય છે અને ધનુષ આકારનાં થઈ જાય છે.
- મોટી ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થા વખતે અને ધાત્રી અવસ્થા દરમિયાન ઊંચાપ હોય તો, નિતંબ (પેલ્વીસ) સાંકડું થઈ જાય છે અને પ્રસૂતિ વખતે મુશ્કેલી ઊભી થાય છે.
- હાથ-પગના સાંધા પર સોજા આવે છે.
- બાળકોને પાંસળીઓમાં ગાંઠ થઈ જાય છે.
- છાતીની વચ્ચેનો ભાગ ઉપસેલો લાગે છે

સારવાર અને અટકાયત

- શરીરની ચામડી સૂર્યપ્રકાશની મદદથી વિટામિન- D બનાવે છે. સવારમાં સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઈએ અને નાનાં બાળકોને સૂર્યપ્રકાશમાં પૂરતાં રમવા દેવાં જોઈએ.
- તેલવાળા પદાર્થોમાંથી પણ વિટામિન- D મળી રહે છે. કેળાં, દૂધ, છાશ વધારે ખાવાં જેમાંથી કેલ્શિયમ મળી રહે છે.
- જરૂર જણાય તો ડૉક્ટરની સૂચના મુજબ વિટામિન- D ની ગોળીઓ લેવી.

(D) રતાંધળાપણું

- વિટામિન- Aની ઊંચાપથી થતો રોગ છે. આંખથી રાત્રે બરાબર દેખાય તે માટે વિટામિન- A ખૂબ જ જરૂરી છે. તે ચામડી અને વાળને તંદુરસ્ત રાખે છે.
- વિટામિન- A ની ઊંચાપથી રતાંધળાપણું થાય છે.
- નાનાં બાળકોમાં ઉપરા ઉપરી શ્વસનતંત્રના રોગો થાય છે.
- આંખના સફેદ ભાગ ઉપર ભૂખરા રંગનો ત્રિકોણ આકારનો ડાઘો પડે છે. કરચલીઓ પડે છે.
- આંખની કીકી પર અસર પહોંચવાથી અંધાપો આવી શકે.
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે અને તેથી શ્વસનતંત્ર તથા ઉત્સર્જનતંત્રના ચેપ વધુ લાગે.
- આંખમાં છારી બાજે, કન્જક્ટીવાઈટીસ અને કોર્નિયામાં ચાંદી કે અલ્સર થાય છે.

સારવાર અને અટકાયત

- બાળકોને દર 6 મહિને વિટામિન- Dનો ડોઝ આપવો.
- બાળકોને નિયમિત અને બરાબર પૂરતું સ્તનપાન કરાવવું.

- ધાત્રી માતાએ વિટામિન- Aથી ભરપૂર આહારનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો. લીલાં પાંદડાંવાળી શાકભાજી, ગાજર, પાકું પપૈયું, પીળા અને કેસરી ફળોનો ઉપયોગ વધુ કરવો.
- ઝાડા અને ઓરીની સારવાર તરત જ કરવી જોઈએ.

યાદ રાખો

ઓરી, ગોળકૃમિ અને ઝાડા થયા હોય તો તેને કારણે વિટામિન- Aની ખામી થાય છે. માટે ઓરીની રસી તેમજ વિટામિન- Aના ડોઝ યોગ્ય સમયે બાળકોને અપાવી દેવા જોઈએ. જો કીકીને ગુક્સાન પહોંચ્યું હોય તો વિટામિન- Aનો ડોઝ આપવાથી મટી શકતું નથી. પણ આગળ ગુક્સાન થતું અટકાવી શકાય છે.

(E) ગલગંઠ (ગોઈટર/થાઈરોઈડ)

- આયોડિનની ઊણપથી થાય છે.
- આહાર અથવા પાણીમાં આયોડિનની ઊણપથી ગલગંઠનો રોગ થાય છે.
- બાળકો અને તરુણીમાં આ રોગ થાય છે.
- બુદ્ધિઆંકમાં ઘટાડો થાય છે.
- માનસિક વિકાસ ધીમો થાય છે.
- વધુ ઊણપ હોય તો બાળકો માનસિક રીતે અલ્પવિકસિત રહી જાય છે.
- ગળામાં ગાંઠ થાય, સ્નાયુઓમાં નબળાઈ આવે.
- બોલવામાં અને સાંભળવામાં તકલીફ પેદા થાય.

સારવાર અને અટકાયત

- આયોડિનયુક્ત મીઠાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- આ મીઠું રાંધતા સમયે ખોરાકમાં ન નાખતાં રાંધેલા ખોરાક ઉપર નાખવું. જો બાળપણમાં આયોડિનની કમી રહી હોય, તો માનસિક અને શારીરિક ખોડ રહી શકે છે.

(F) બેરીબેરી

- વિટામિન- Bની ઊણપથી આ રોગ થાય છે.
- મોંમાં ચાંદાં પડે છે.
- લોહી ફિક્કું પડે છે.
- હોઠના, કાનના અને નાકના ખૂણે ચીરા પડે છે.
- પગમાં બળતરા, ઝણઝણાટી અને કળતર થાય છે
- શરીરના જે ભાગ પર સૂર્યપ્રકાશ પડે તે ભાગમાં ચીરા પડે છે.

સારવાર અને અટકાયત

- ખોરાકમાં અનાજની છાલનો ઉપયોગ કરો.
- દાળ, ચોખાને હલકા હાથે ધોવા તેમજ તેના ઓસામણનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરો.

- લીલા અને તાજા શાકભાજી પૂરતા પ્રમાણમાં ખાવાં.
- લીલા શાકભાજીને સમારતા પહેલા સ્વચ્છ પાણીથી ધોવા.

આટલું જાણો - વિટામિન- B

- જીભ, મોંની અંદરની કોમળ ચામડી વગેરેને તંદુરસ્ત રાખે છે.
- ચેતાઓના સંદેશાવહન માટે ઉપયોગી છે.
- લોહી બનવા માટે પણ ખૂબ જરૂરી છે.
- લીલાં શાકભાજીમાંથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે.
- હાથે છડેલા ચોખાના ઉપરના ભાગના પડમાં તે પુષ્કળ હોય છે.
- શાકભાજીની છાલમાં પણ હોય છે.

(G) સ્કર્વી

- વિટામિન- Cની ઊણપથી થાય છે.
- વિટામિન- C આપણા શરીરમાં આકસ્મિક સંજોગોમાં પડેલા ઘાને સજ્જવવાનું કાર્ય કરે છે.
- ખોરાકમાં રહેલા લોહતત્વના શોષણ માટે વિટામિન- C જરૂરી છે.
- લોહીની કેશવાહિનીઓની તંદુરસ્તી માટે પણ તે જરૂરી છે.
- સ્કર્વી રોગ થવાથી પેઢાં ફૂલી જાય છે.
- પેઢાંમાંથી લોહી નીકળે છે.
- સાંધામાં દુખાવો થાય છે.
- ખૂબ નાની ઉંમરમાં દાંત પડી જાય છે.

સારવાર અને અટકાયત

- ખાટાં અને તૂરાં ફળોમાં વિટામિન- C પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે. લીંબુ, આંબળાં, નારંગી, મોસંબી, જામફળ, ફણગાવેલ કઠોળ, આથો લાવેલી વાનગી જેવી કે ઢોકળાં, ખમણ, ઇડલી વગેરેમાં વિટામિન- Cનું પ્રમાણ હોય છે. તેનો રોજિંદા ખોરાકમાં સમાવેશ કરવાથી વિટામિન- Cની ઊણપ નિવારી શકાય છે.

(H) પાંડુરોગ – એનિમિયા

- લોહતત્વ, વિટામિન-C, વિટામિન- B₁₂ ફોલિક એસિડની ઊણપને લીધે આ રોગ થાય છે.
- શરીરમાં હીમોગ્લોબીન બનાવવા લોહતત્વની જરૂર પડે છે.
- હીમોગ્લોબીન લોહીના લાલ રક્તકણોમાં હોય છે. જેનું કામ ફેફસાંમાંથી ઓક્સિજન લઈને શરીરના જુદા જુદા ભાગને પહોંચાડવાનું છે. રોગના અસરગ્રસ્ત જૂથમાં મહિલાઓ, તરુણો અને બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.
- લોહતત્વની ઊણપથી થતા પાંડુરોગનું પ્રમાણ 85% જેટલું જોવા મળે છે.

- ખોરાકમાં લોહતત્વ ઓછું મળે તો લોહીમાં ફિકાશ આવે છે. થોડું પણ કામ કરતાં જલદી અને ખૂબ થાક લાગે છે.
- હાથ-પગ પાણી પાણી થઈ ગયેલા લાગે છે.
- એકાગ્રતા ઘટે છે.
- લાંબા ગાળાના રોગમાં બુદ્ધિઆંક ઘટે છે.

સ્ત્રીઓમાં પાંડુરોગનું પ્રમાણ વધતાં નીચેની અસરો જોવા મળે છે :

- ઓછા વજનવાળા બાળકનો જન્મ થવાની શક્યતા રહે છે.
- સમય પહેલાં/વહેલી/અધૂરા માસે પ્રસૂતિની સંભાવના રહે છે.
- સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન લોહી પડી શકે છે.
- સુવાવડ પછી લોહી પડવાની શક્યતા રહે છે.
- બાળકના ચેપ પછી માતાને ચેપ લાગવાની સંભાવના વધુ રહે છે.
- મૃત બાળકનો જન્મ થઈ શકે અથવા જન્મના પહેલા જ મહિનામાં બાળકનું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

બાળકોમાં પાંડુરોગનું પ્રમાણ વધતાં નીચેની અસરો જોવા મળે છે :

- રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે. બાળક વારંવાર બીમાર પડે છે.
- એકાગ્રતાના અભાવે બીજાં બાળકો કરતાં રમવા અને ભણવામાં પાછળ પડી શકે છે.

સારવાર અને અટકાયત

- આહારમાં લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજીનો વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ગોળ, સૂકો મેવો, ખજૂર વધુ ખાવાં જોઈએ.
- ચા આહારમાંના લોહતત્વનું શોષણ ઘટાડે છે. તેથી જમવા સાથે કે ત્યારબાદ તરત ચા પીવી નહીં.
- ફૂમિ, મલેરિયાની તરત અને સંપૂર્ણ સારવાર લેવી.
- પાંડુરોગની અટકાયત અને નિયંત્રણ માટે સરકાર દ્વારા લોહતત્વની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે, તે લેવી જોઈએ.

2.4.5 રાષ્ટ્રીય પોષણ કાર્યક્રમ

રાષ્ટ્રીય પોષણનીતિ અંતર્ગત મધ્યમ અને ગંભીર પ્રકારના કુપોષણના વ્યાપનું પ્રમાણ ઘટાડવાના પ્રયાસો હાથ ધરવામાં આવેલ છે. સરકારના વિવિધ વિભાગો દ્વારા પોષણ સુધારણા માટે વિશિષ્ટ યોજના કાર્યક્રમનો અમલ થઈ રહ્યો છે. ભારત સરકાર અને ગુજરાત સરકારના મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ દ્વારા ખોરાક અને પોષણ સુધારણા માટે વિવિધ યોજનાઓ અમલમાં છે.

ગુજરાતમાં ખાસ કરીને બાળકો, કિશોરીઓ તથા સગર્ભાઓ કુપોષણનો શિકાર બને છે. વર્ષ 2005-06 ના રાષ્ટ્રીય કુટુંબ, સ્વાસ્થ્ય સર્વે મુજબ ગુજરાતમાં સગર્ભા માતાઓમાં પાંડુરોગનું પ્રમાણ

60% જેટલું હતું અને 6 માસથી 3 વર્ષના 80% બાળકોમાં લોહીની ટકાવારી ઓછી હતી. કુપોષણથી બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે અને બાળકોનાં વૃદ્ધિ, વિકાસ પર વિપરીત અસર પડે છે. ઉપરાંત બાળકોમાં બીમારીઓનું પ્રમાણ વધે છે. કુપોષણની ગંભીર અસર 3 વર્ષથી નાની ઉંમરવાળાં બાળકોમાં વધુ જોવા મળે છે.

શિક્ષણમાં નીચેની યોજનાઓ બાળકોના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે કાર્યરત છે :

A. મધ્યાહન ભોજન યોજના કાર્યક્રમ

શાળામાં ભણતાં બાળકોના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે શાળાઓમાં પોષણયુક્ત ભોજનનો કાર્યક્રમ અમલી છે. ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં શાળાએ પહોંચવામાં બાળકો ઉતાવળમાં ઘરેથી વહેલાં નીકળી જતાં હોય છે. ઘણાંને દૂરના અંતરેથી ચાલતા આવવું પડે છે, તેમજ આર્થિક પરિસ્થિતિને કારણે આહારની ઊણપ રહે છે. તેની પૂર્ણતા માટેનો આ કાર્યક્રમ છે. બાળકોને તેમની દૈનિક જરૂરિયાતના 1/2 પ્રોટીન અને 1/3 કેલરી આ મધ્યાહન ભોજનમાંથી પૂરાં પાડવાનું સૈદ્ધાંતિક આયોજન થયું છે તે મુજબ દરરોજ વિવિધ આહારની વાનગીઓ શાળામાં જ બનાવીને આપવાનું ઠરાવેલ છે.

B. સંકલિત બાળવિકાસ યોજના

શૈશવાવસ્થા અને બાલ્યાવસ્થાથી બાળકમાં તંદુરસ્તીનો પાયો નખાય, ચેપીરોગના ભોગ ન બને, સારી રીતે અભ્યાસ કરી શકે, તેમનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થાય, તેવા બહુવિધ હેતુથી ગુજરાતના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારોમાં સંકલિત બાળવિકાસ યોજના અમલમાં છે. દર 1000ની વસ્તીએ (આદિવાસી વિસ્તારમાં 700ની વસ્તીએ) એક આંગણવાડી કાર્યરત છે. આંગણવાડી દ્વારા સગર્ભા ધાત્રી માતાઓ, 10થી 14 વર્ષની વયજૂથની કિશોરીઓ, 15થી 45 વર્ષની બહેનો તેમજ 1થી 3 વર્ષ અને 3થી 6 વર્ષનાં બાળકોને પોષણ, શિક્ષણ અને પોષણયુક્ત આહાર પૂરો પાડવામાં આવે છે. વિશેષતઃ બાળકોના રોજિંદા આહારમાં રહેલી સૂક્ષ્મ પોષક તત્વની ઊણપ દૂર કરવા માટે ખાસ આહાર આપવામાં આવે છે.

• બાલભોગ (રેડી ટુ ઇટ)

3 વર્ષથી ઉપરનાં બાળકો માટે બનતો આંગણવાડીનો ખોરાક 6 માસથી 3 વર્ષનાં બાળકો ખાઈ શકતાં નથી. આ વયજૂથમાં કુપોષણ દૂર કરી પોષણસ્તર ઊંચું લાવવા માટે "ફૂડ ફોર્ટીફાઈડ બ્લેન્ડેડ" (પોષણયુક્ત આહાર) બાલભોગ આર-ટી-ઈ (રેડી ટુ ઇટ) પાઉડર આંગણવાડીમાં આવતાં બાળકોની માતાને ઘરે લઈ જવા આપવામાં આવે છે. ઘઉં, ખાંડ, ચણા, ખાદ્યતેલ, સોયાબીનમાં જરૂરી પ્રાથમિક કેલ્શિયમ, આયર્ન, આયોડિન મીઠું, વિટામિન- A, રિબોલેવિન, એસ્કોર્બિક એસિડ, ફોલિક એસિડ અને વિટામિન- B એમ કુલ 9 સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો ઉમેરી તેમાંથી પોષણસભર આહાર બનાવવામાં આવ્યો છે. માતા બાળકને પાણી કે દૂધ સાથે રાખ કે શીરો બનાવીને ખવડાવી શકે તેવા આ બાલભોગમાંથી પ્રત્યેક 80 ગ્રામે, 300 કિલો કેલરી ઊર્જા મળી શકે છે અને 8થી 10 ગ્રામ પ્રોટીન મળે છે.

- **બાળભોગ પોષણયુક્ત લોટ**

આંગણવાડીમાં આવતાં ૩થી ૬ વર્ષનાં બાળકો, સગર્ભા માતા, ધાત્રી માતાઓ અને કિશોરીઓમાં સંભવિત સૂક્ષ્મ પોષક તત્વોની ૫૦% ઊણપ દૂર થાય તે હેતુથી પોષણયુક્ત લોટ આપવામાં આવે છે. આ લોટમાંથી મનભાવતી વાનગી બનાવીને ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

- **ઈ ફોલિક-કીડ્ઝ**

I.F.A સ્મૉલ નામની લોહતત્વ અને ફોલિક એસિડની બનેલી ગોળીઓ આંગણવાડીમાં ૩થી ૬ વર્ષનાં બાળકોને આપવામાં આવે છે.

- **બાલભોગ કેન્ડી (પોષણયુક્ત ચોકલેટ)**

ખાંડ, પ્રવાહી-ગ્લુકોઝ, સાઈટ્રિક એસિડ, સુગંધ અને માન્ય સિન્થેટિક ફૂડકલર તથા સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો વિટામિન- A, C, લોહતત્વ અને ફોલિક એસિડ ઉમેરીને બનાવેલી બે ન્યુટ્રી કેન્ડી પ્રત્યેક ૩ થી ૬ વર્ષના બાળકને દરરોજ આપવામાં આવે છે. જે તેમની સૂક્ષ્મ પોષક તત્વોની જરૂરિયાત સંતોષવામાં મદદરૂપ થાય છે.

- **આયોડિનયુક્ત મીઠું (નેશનલ આયોડિન ડેફિશિયન્સ ડીસઓર્ડર કન્ટ્રોલ)**

સગર્ભા માતા, ધાત્રી માતા તથા કિશોરીઓને તેમના ખોરાકમાંથી શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે આયોડિન મળવું જરૂરી છે. આ માટે તેઓને એક મહિનાના વપરાશ માટે ૧.૫ કિલોગ્રામ આયોડિનયુક્ત મીઠું આપવામાં આવે છે. ઘરની બનતી રસોઈ સાદા મીઠાને બદલે આ આયોડિનયુક્ત મીઠામાં તૈયાર કરતાં આ મીઠાનો લાભ તમામ વ્યક્તિઓને પણ મળે છે.

- **લોહતત્વની ગોળીઓ**

નેશનલ ન્યૂટ્રિશનલ એનિમિયા પ્રોફાઇલેક્સીસ પ્રોગ્રામ હેઠળ ૧૨ વર્ષથી નાનાં બાળકો, ગર્ભવતી મહિલા, ધાત્રી માતાઓને, પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર મારફતે લોહતત્વની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે.

- **વિટામિન – A પ્રોફાઇલેક્સીસ પ્રોગ્રામ**

૩ વર્ષથી નાનાં બાળકોને ૬ માસના અંતરે વિટામિન- A નો ડોઝ આપવામાં આવે છે. ઉપરાંત ગર્ભવતી અને ધાવણ આપતી માતાઓને પણ સમયાંતરે વિટામિન- A નો ડોઝ આપવામાં આવે છે. જેથી ગર્ભમાં રહેલ બાળક અને સ્તનપાન કરતા બાળકને વિટામિન- A થી રક્ષણ મળી રહે.

2.5 વિકૃત મનોદશાઓનું માપન :

2.5.1 મનોરોગ અને તેના ઉપાયો, મનોવૈજ્ઞાનિક વિચલિતતાઓની સંકલ્પના

જેમ શરીરના રોગો હોય છે તેમ મનના રોગો પણ હોય છે. મન જ્યારે તેની સ્વાભાવિક સ્વાસ્થ્ય ગતિમાં કાર્ય કરવાને બદલે અસ્વાભાવિક, અસ્વસ્થ ગતિમાં કાર્ય કરે ત્યારે તે અવસ્થાને મનનો રોગ કે

મનનો વ્યાધિ કહેવામાં આવે છે. મનનો રોગ એ મનની વિકૃતિ કે અસામાન્ય અવસ્થા છે. મનના રોગોનો અભ્યાસ કરનાર મનોવિજ્ઞાનની શાખાને મનોરોગવિજ્ઞાન કે મનોવ્યાધિવિજ્ઞાન કે અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે.

વ્યક્તિ તેની જાત સાથે અને તેના પર્યાવરણ પ્રત્યે જેટલા અંશે સંતોષની લાગણી અનુભવે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંતોષકારક ગણાય. વ્યક્તિનું સ્વ અને પર્યાવરણ સાથેનું અપાનુકૂળન તેને માનસિક વિચલિતતા કે માનસિક બીમારી તરફ લઈ જાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક રોજબર્ગે (2006) વિચલિતતાઓની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે : “તે જ્ઞાનાત્મક, સાંવેગિક અને વર્તન સંબંધિત લક્ષણોનો સમૂહ છે, જે નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં તીવ્ર પીડા, શાળાકીય કાર્યોમાં ખલેલ અને નુકસાનનું જોખમ ઉત્પન્ન કરે છે.”

મેસૂલી (2004) જણાવે છે કે, માનસિક બીમારી (Mental illness) એ વિવિધ પ્રકારની અનેક વિચલિતતાઓ માટે પ્રયોજાતું સામાન્ય પદ છે, જે ખલેલ પામેલ મનોદશા, વર્તન અને વિચારો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. ખલેલ પામેલ એટલે નક્કી થયેલ, સ્પષ્ટ અને સારી રીતે વ્યાખ્યાયિત થયેલાં કેટલાંક ધોરણોને વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે અનુસરતી નથી. તે વ્યક્તિની મનોદશા, વિચારક્રિયા અને ક્રિયાઓ અસામાન્ય કે અસાધારણ છે.

મંગલ (2008) જણાવે છે કે માનસિક વિચલિતતાઓ વ્યક્તિના વર્તન કે વ્યક્તિત્વમાં કેટલાક પ્રકારની અસાધારણતાઓ, ખોડ કે ઊંચાપનો નિર્દેશ કરે છે. જે તેના સ્વ અને પર્યાવરણ સાથેના અપાનુકૂળનમાંથી નીપજે છે. આમ મનોરોગ સાથે જવાબદાર અનેક પરિબલો, અનેક વર્તનો અને અનેક કારણો સંકળાયેલા છે.

2.5.2 મનોવિકૃતિ – મનોરોગોના પ્રકારો

માનસિક અનારોગ્યના વિવિધ પ્રકારો છે. જ્યારે અનારોગ્ય હળવા પ્રકારનું હોય ત્યારે તેને ન્યૂરોસિસ કહે છે. પરંતુ જ્યારે અનારોગ્ય ગંભીર પ્રકારનું હોય ત્યારે તેને મનોવિકૃતિ કહે છે. મનોવિકૃતિના પણ બે પ્રકાર છે : સાયકોન્યૂરોસિસ અને સાયકોસિસ. બન્ને વચ્ચે પ્રકારભેદ કરતાં માત્રાભેદ છે એમ કહેવું વધારે સાચું છે. સાયકોસિસનો દર્દી વાસ્તવિકતા સાથેનો સંપર્ક સંપૂર્ણપણે ગુમાવી બેઠો હોય છે. તેની તુલનામાં સાયકોન્યૂરોસિસના દર્દીએ કંઈક અંશે વાસ્તવિકતા સાથેનો સંપર્ક જાળવી રાખ્યો હોય છે. સાયકોન્યૂરોસિસમાં મનોવિકૃતિ ગંભીર શારીરિક માંદગીરૂપે પ્રગટ નથી થતી, જ્યારે સાયકોસિસમાં મનોવિકૃતિ ગંભીર શારીરિક લક્ષણોરૂપે વ્યક્ત થાય છે.

➤ આપણે કેટલીક મનોવિકૃતિઓનો પરિચય મેળવીએ :

1. ઓબ્સેશન (OBSESSION)

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના વિચારો અને વર્તનનું કોઈક ઉદ્દીપક(stimulus) થી એટલી હદે નિયંત્રણ થતું હોય કે તે એ ઉદ્દીપકને ખાળી જ ન શકે અને એની આગળ પરવશ થઈ જાય, ત્યારે તે વ્યક્તિ એ ઉદ્દીપકના ઓબ્સેશનથી પીડાય છે એમ કહેવાય.

કોઈ વ્યક્તિ અમુક વિચાર ગમે તેટલો અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરે છતાં આવ્યા જ કરે; તે પોતાના મનમાંથી તે વિચારને દૂર કરી જ ન શકે. કોઈ ભયજનક કે ચિંતાપ્રેરક વિચારને આવતો અટકાવી ન શકવાની અને પોતાની અનિચ્છા છતાં વારંવાર તેને તાબે થવાની વ્યક્તિની સ્થિતિને ઓબ્સેશન કહે છે.

ઓબ્સેશન એ પુનરાવર્તિત અને સતત ચાલતા વિચારો અને પ્રતિમાઓનું અતિક્રમણ-વળગાડ છે, જેને દબાવવા કે અવગણવા મુશ્કેલ છે. તે વાસ્તવિક સમસ્યાઓ અંગે વધુપડતી ચિંતાઓ કરતાં પણ કંઈક વિશેષ છે અને તે નોંધપાત્ર માત્રામાં સંતાપ ઉત્પન્ન કરે છે. આવા સામાન્ય ઓબ્સેશન નીચે પ્રમાણે છે :

- ચેપ લાગવાનો ભય : “મને તે વ્યક્તિ સાથે હસ્તધૂનન કરવાથી ચેપ લાગશે તો ?”
- વારંવાર શંકા : “મેં તાળું બંધ કર્યું હશે ?”
(ઓબ્સેશનનું વિષયવસ્તુ સમય પ્રમાણે બદલાય છે.)

2. કમ્પલ્શન (COMPULSION)

ઓબ્સેશન એટલે મનમાંથી કોઈક વિચારને દૂર કરી શકવાની અશક્તિ; કમ્પલ્શન એટલે પોતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ કોઈક કાર્ય કરવાનું આંતરિક દબાણ. આમ બંનેમાં વ્યક્તિને આંતરમનમાંથી કોઈક ધક્કો લાગતો હોય છે. પણ ઓબ્સેશનમાં એ ધક્કો વિચારના ક્ષેત્રમાં વ્યક્ત થાય છે જ્યારે કમ્પલ્શનમાં ક્રિયાના ક્ષેત્રમાં પ્રગટ થાય છે.

જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની ઈચ્છા અનુસાર નહિ, પણ અજાગ્રત સ્તરેથી થતી ઉત્તેજનાને કારણે કશુંક વર્તન વારંવાર કર્યા કરે તેને કમ્પલ્શન કહે છે. એ કાર્ય બિનજરૂરી અને વાહિયાત છે એમ ખબર હોવા છતાં તે કાર્ય કરવાનો અદમ્ય ધક્કો વ્યક્તિ પાસે તે કાર્ય કરાવે છે. આ કાર્ય કરવાથી વ્યક્તિના મનની ચિંતા અને તાણનું નિવારણ થાય છે.

કેટલાક સામાન્ય કમ્પલ્શન નીચે પ્રમાણે છે :

- ધોવું : ચેપ લાગવાના વિચારોના પ્રતિચારરૂપે હાથ ધોવા.
- નકામી ચીજો સંઘરવી.
- હાથ ઘસ્યા કરવા, મોં લૂછ્યા કરવું.
- તપાસવું : બહાર નીકળતી વખતે વારંવાર બારી બંધ કરી કે નહીં તે તપાસવું.

3. કાલ્પનિક ભયો (PHOBIAS)

રોજબર્ગ કાલ્પનિક ભયની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપે છે : “કાલ્પનિક ભયનો મનોવ્યાધિ ધરાવતી વ્યક્તિ ચોક્કસ પદાર્થ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે ઉગ્ર ભય અનુભવે છે.” જે તેનામાં તીવ્ર સાંવેગિક સંતાપ ઉત્પન્ન કરે છે. આ સાંવેગિક સંતાપના કારણે વ્યક્તિ જે- તે પદાર્થ કે પરિસ્થિતિથી એટલી હદે દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરે છે કે તેના પરિણામે વ્યક્તિની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં નોંધપાત્ર રીતે ખલેલ પડે છે.

વ્યક્તિ પોતાના આ અકારણ અને પ્રમાણ બહારના ડર માટે કશું સંતોષકારક કારણ આપી શકતી નથી. વળી, આ ભયની લાગણી અમુક વસ્તુની હાજરી પૂરતી જ મર્યાદિત હોય એમ નથી; કેટલાય કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિ પોતાના સમગ્ર જીવનમાં, બધાય વ્યવહારમાં ભયભીત માલૂમ પડે છે.

મનોચિકિત્સાની એક યાદીમાં 344 પ્રકારની ભયગ્રંથિઓ ગણાવવામાં આવી છે. કેટલાક ખાસ કાલ્પનિક ભયો નીચે પ્રમાણે છે :

1. પ્રાણીનો ભય : સર્પ, ઉંદર, કીડા, મધમાખી, કરોળિયો વગેરે.
2. કુદરતી પર્યાવરણનો ભય : વાવાઝોડું, અંધારું, ઊંચાઈ, સમુદ્ર, વરસાદનું તોફાન વગેરે.
3. બીમારી અને ઈન્જેક્શન : લોહી, સોય, પીડા.
4. વિવિધ ખાસ જગ્યાઓ : બંધ જગ્યા, ખાલી ખંડ, ભૂગર્ભ માર્ગ, હવાઈ મુસાફરી.

આ પ્રત્યેક પદાર્થ કે પરિસ્થિતિ અંગે તીવ્ર ભય અનુભવતી વ્યક્તિ તે પદાર્થ કે પરિસ્થિતિને ટાળીને તેના વડે ઉત્પન્ન થનાર ભય અને ચિંતાને ટાળે છે.

4. વાઈ (HYSTERIA)

વાઈ(આંકડી)નાં બાહ્ય લક્ષણો (હાથની મુઠ્ઠી વળાઈ જવી, મોંમાંથી ફીણ નીકળવું, દાંત સખત ભીડાઈ જવા, ચક્કર આવીને પડી જવું વગેરે) પરથી તો આપણને એમ જ લાગે છે કે આ શારીરિક માંદગી છે. પરંતુ એમ પુરવાર થયું છે કે વાઈનાં લક્ષણો શારીરિક હોવા છતાં એનાં કારણો માનસિક છે. વ્યક્તિ શારીરિક રીતે માંદી પડી માનસિક તાણ, ચિંતા અને સંઘર્ષમાંથી મુક્ત થવાનો અજાગ્રત પ્રયત્ન કરતી હોય છે.

5. ભ્રામક દેખાવ (ILLUSION)

ઈલ્યૂઝન દૂષિત પ્રત્યક્ષીકરણને કારણે પેદા થાય છે. તેથી તેને પ્રત્યક્ષ વિભ્રમ પણ કહે છે. વસ્તુઓ જેવી છે તેવી દેખાવાના બદલે વ્યક્તિની મનોગ્રંથિઓ વડે વિકૃત થઈને દેખાય છે. ઉદાહરણ તરીકે

- દોરડામાં સાપને જોવો.
- આંબલીમાં ભૂતને જોવું.
- લુચ્યા માણસને સજ્જનમાં પણ લુચ્યાઈ દેખાય, ઈલ્યૂઝનવાળા માણસને બીજાઓ જેવા છે તેવા ન દેખાય, પણ તેની મનોગ્રંથિઓ તેમને જેવા દેખાડે તેવા દેખાય.

2.5.3 મનોરોગ અને મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન

જેમ મનના રોગો છે, તેમ મનના રોગોની ચિકિત્સા માટેના ઉપાય પણ છે. મનના રોગોની ચિકિત્સા કરનાર આ વિજ્ઞાનને મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે. આ વિજ્ઞાન મનના વ્યાધિઓના અટકાવ અને ઉપચારના ઉપાયો બતાવે છે, જેનાથી માનસિક આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે.

• મનોરોગનાં કારણો

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના અનેક સંપ્રદાયો છે. પ્રત્યેક સંપ્રદાય મનના રોગોને તેની રીતે સમજાવે છે અને મનના રોગોના ભિન્ન ભિન્ન કારણો આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે ફ્રોઈડિયન સંપ્રદાય દમિત જાતીયવૃત્તિને મનોરોગનું કારણ ગણાવે છે. વર્તનવાદીઓ વર્તનની અસ્વસ્થ વર્તન-તરાહને મનોરોગ ગણાવે છે.

આમ, સમગ્ર રીતે વિચારતા કહી શકાય કે આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં મનના રોગો માટેના છ કારણો દર્શાવવામાં આવ્યા છે :

- પોતાના મનની ગતિવિધિ વિષયક સમજનો અભાવ
- ઈચ્છાઓનું દમન અને સંઘર્ષ
- ભય અને ચિંતા
- શરીર-રાસાયણિક કારણ
- ઉછેર, ટેવ, સંસ્કારો
- વારસો

1. મનોવ્યાધિઓનો અટકાવ અને ઉપચાર

આ અંગે ડૉ. નનુભાઈ એસ. ઠોંગા જણાવે છે કે જેમ બાલ્યાવસ્થાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રયાસો કરવામાં આવે છે તેમ બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યના વિકાસ અને જાળવણી માટે બાલ્યાવસ્થાના પ્રારંભથી યોગ્ય કાળજી લેવી જરૂરી છે. માટે પહેલા તો બાળકો મનોવ્યાધિનો ભોગ ન બને તે માટેના પ્રયાસો કરવા. બીજું સોપાન છે માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટેનું શિક્ષણ. આ બંને પ્રયાસો છતાં કોઈ બાળકનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય તો તેની યોગ્ય રીતે સારવાર કરવી.

2. મનોવ્યાધિ અટકાવવાની યોજનાઓ

માનસિક વ્યાધિના ઉદભવને જ રોકવો એ માનસિક રીતે સ્વસ્થ સમાજના ઘડતરની દિશામાં શ્રેષ્ઠ પગલું છે. માનસિક બીમારી માટે જવાબદાર પર્યાવરણજન્ય પરિબલો ઘટાડવા. મનોવ્યાધિઓ અટકાવવા માટે ત્રણ પ્રકારની યોજનાઓ અમલમાં મૂકી શકાય.

(1) પ્રાથમિક અટકાવ યોજના

આ યોજના અનુસાર તણાવ, શિક્ષણ અને મનોવૈજ્ઞાનિક અનુકૂલન સાથે વ્યવસ્થાપન સંબંધી વિવિધ પ્રકારની સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ માનસિક બીમારી શરૂ થાય તે પહેલાં પૂરી પાડવી.

(2) દ્વિતીય અટકાવ યોજના

આ યોજના અનુસાર માનસિક વિચલિતતા તેની પ્રારંભિક અવસ્થામાં ઓળખી તેની સારવાર કરવી.

(3) તૃતીય અટકાવ યોજના

આ પુનરાવર્તન અટકાવવાની યોજના છે. તેમાં વ્યક્તિ ગંભીર માનસિક વ્યાધિમાંથી સાજી થઈને કામ પર જઈ રહી હોય તેને અને તેના કુટુંબનાં સભ્યોને તે વ્યક્તિમાં તે મનોવ્યાધિનાં લક્ષણો ફરી ન આવે તે માટે મનોશૈક્ષણિક સેવાઓ પૂરી પાડવી.

3. મનોવૈજ્ઞાનિક વિચલિતતાઓની સારવાર માટેની પદ્ધતિઓ

મનોરોગો અટકાવવાના અને મનોસ્વાસ્થ્ય જાળવવાના પ્રયત્નો છતાં કેટલાંક બાળકો, તરુણો કે પુખ્ત વ્યક્તિઓમાં વિવિધ પ્રકારની મંદ કે તીવ્ર વિચલિતતાઓનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. આ માટે ત્રણ પ્રકારની પદ્ધતિઓ પૈકી કોઈ એક કે એકથી વધુ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

(I) વિવિધ પ્રકારના મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર

(II) બાયો મેડિકલ (જૈવ તબીબી) સારવાર

(III) મનોશૈક્ષણિક તાલીમ

આ ત્રણ પૈકી મનોશૈક્ષણિક તાલીમની ત્રિસ્તરીય અટકાવ યોજનાની વિગત આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ.

(I) વિવિધ પ્રકારના મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચારની વિવિધ વિચારધારાઓ, વિવિધ અધ્યયન સિદ્ધાંતો, પ્રેરણાના સિદ્ધાંતો અને વ્યક્તિત્વ સિદ્ધાંતો પર આધારિત ઉપચાર કરવામાં આવે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાના ઉકેલ માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પ્રચુકિતઓની વિશાળ શ્રેણી છે. આમાં મનોવૈજ્ઞાનિકો, મનોચિકિત્સકો, ચિકિત્સાવિષયક સામાજિક કાર્યકરો, સલાહદર્શકો અને ધર્મોપદેશકોનો સમાવેશ થાય છે. આ તજજ્ઞો આ પ્રચુકિત પૈકી એક કે એકથી વધુનો એકસાથે ઉપયોગ કરે છે. આમાં મનોવિશ્લેષણ સિદ્ધાંત આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર, વર્તનવાદી મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર પદ્ધતિ, સામાજિક અધ્યયન, જ્ઞાનાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર, માનવતાવાદી મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(II) બાયો મેડિકલ (જૈવ તબીબી) સારવાર

બાયો મેડિકલ (જૈવ તબીબી) સારવારમાં દવાઓનો ઉપયોગ, મગજની સર્જરી, વીજ સારવારનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત મનોરોગ નિવારણ માટે ભારતીય મનોચિકિત્સાની પદ્ધતિઓ પણ ઉપયોગી છે.

(III) જીવનદર્શનની સ્પષ્ટતા

ભારતીય જીવનદર્શનના ત્રણ પાયા છે :

- જીવનનું લક્ષ સુખ પ્રાપ્તિ નથી પરંતુ સત્યની પ્રાપ્તિ છે, પરમની પ્રાપ્તિ છે.

- જીવનનું કેન્દ્ર આત્મા – ચૈતન્ય છે.
- સત્ય હંમેશાં મંગલકારી છે. વ્યક્તિ આ ચર્ચાઓ સમજી સ્વીકારે તો શાંતિ પ્રગટે.

4. આત્મનિરીક્ષણ

આ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના મનના વિચારો, ગ્રંથિઓ, મર્યાદાઓ સમજે છે. તે સદગુરુના માર્ગદર્શનને આધારે તથા સ્વાધ્યાયની સહાયથી આત્મનિરીક્ષણ કરી પોતાની જાતને સારી રીતે સમજી શકે છે. ઉત્તમ પુસ્તકોના વાચનથી પણ શાંતિ મળે છે. યોગાસનો શારીરિક સ્થિતિ છે. પરંતુ તેની અસર પ્રાણ સુધી અને પ્રાણ દ્વારા મન સુધી પહોંચે છે. યોગના એકમમાં આપણે આ અંગે ચર્ચા કરી છે. ભિન્ન ભિન્ન યોગાસનો મન: સ્વાસ્થ્ય પર ભિન્ન ભિન્ન રીતે કાર્ય કરે છે. અંત:સ્નાવી ગ્રંથિઓ પર અસર કરે છે, જે મનના રોગોના નિવારણમાં સહાયક બને છે. આ ઉપરાંત અષ્ટાંગયોગમાં પ્રાણાયામ, ધ્યાન જેવા અંગોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકાય.

2.6 બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અંગેની અપેક્ષાઓ સમજવાની પદ્ધતિઓ અને સ્વાસ્થ્યનું સ્વ-મૂલ્યાંકન :

2.6.1 અંગવિન્યાસનો અર્થ

ઉત્તમ અંગવિન્યાસ એટલે શરીરની એ સ્થિતિ કે જેમાં વ્યક્તિને ઓછામાં ઓછા થાકનો અનુભવ થાય છે અને આરામ કરતી વખતે કે સૂતી વખતે શરીર સામાન્ય અવસ્થા ધારણ કરે છે. જે દરમિયાન સ્નાયુઓને ઓછામાં ઓછું કાર્ય કરવું પડે છે. વ્યક્તિ ઊભો રહ્યો હોય ત્યારે પણ ઘણા ખરા સ્નાયુઓ લાંબા સમય સુધી આકુંચનની સ્થિતિમાં રહે છે. જેમાં તેમને ગુરુત્વાકર્ષણની વિરુદ્ધ દિશામાં કામ કરવું પડે છે. એક જ સ્થિતિમાં લાંબો સમય ટકાર ઊભા રહેવાથી રુધિર અને લસિકાના પ્રવાહમાં અડચણ ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ કમરનો દુખાવો થવાની શક્યતા રહે છે.

2.6.2 સુયોગ્ય અંગવિન્યાસ માટે શારીરિક લક્ષણો

1. ઉન્નત શિર (High Head)
2. ઊંચકાચેલી છાતી (High Chest)
3. પાછળ ખેંચાયેલા ખભા
4. ટક્રાર પીઠ
5. અંદર પેઢું
6. ઉપર તરફ નમેલ નિતંબ
7. આગળ સીધા પગ (Feet Pointed Forward)

દૈનિક જીવનની બધા પ્રકારની શારીરિક ક્રિયાઓ સારી રીતે કુશળતાપૂર્વક અને તત્પરતાથી થવી જોઈએ.

2.6.3 ઉત્તમ અંગવિન્યાસના લાભ

1. શરીરની ઈન્દ્રિયો, સ્નાયુ અને હાડકાં સંતુલિત રહે છે.
2. શરીર સ્વસ્થ રહે છે.
3. વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ, સ્ફૂર્તિ અને ઉત્સાહ પેદા થાય છે.
4. વ્યક્તિમાં શારીરિક, સામાજિક અને માનસિક શક્તિ આવે છે.
5. શરીર સશક્ત બને છે અને વ્યક્તિત્વ ખીલે છે.

2.6.4 શારીરિક વિકૃતિ

સુયોગ્ય અંગવિન્યાસમાં ઉપરોક્ત દર્શાવેલ લક્ષણોમાંથી કોઈપણ લક્ષણની ગેરહાજરી અથવા વિકૃતિ જણાય તેવી સ્થિતિને વિકૃત અંગવિન્યાસ સ્થિતિ કહે છે. સામાન્યતઃ નીચે પ્રમાણેની વિકૃતિઓ અથવા શારીરિક ખોડ જોવા મળે છે :

1. ખૂંધ/ કરોડનો પૃષ્ઠ વળાંક (Kyphosis)
2. કરોડનો અગ્ર વળાંક (Lordosis)
3. કરોડનો પાર્શ્વ વળાંક (Scoliosis)
4. સપાટ પીઠ (Flat Back)
5. અગ્ર પેટુ (Protruding Abdomen)
6. રાંટા પગ (Bow-Shaped Legs)
7. સપાટ પગ (Flat Foot)

2.6.5 વિકૃત અંગઢંગનાં કારણો

વિકૃત અંગઢંગનાં એક કે એકથી વધારે કારણો હોય છે :

1. વારસાગત ખામી
2. પૌષ્ટિક આહારનો અભાવ
3. સ્નાયુઓની નબળાઈ
4. તરુણાવસ્થા દરમિયાન સ્નાયુઓ અને હાડકાંના અસમતોલ વિકાસ
5. અનુચિત સાધનો કે સગવડોના ઉપયોગ
6. બેસવાની, ઊભા થવાની, વાંચવાની, ચાલવાની વગેરે ક્રિયાઓને લગતી સાચી સ્થિતિનું અજ્ઞાન અને ખોટી ટેવો
7. વિશિષ્ટ ધંધામાં શરીરની એક જ પ્રકારની સ્થિતિ લાંબા સમય સુધી રાખવાને લીધે
8. ચુસ્ત કપડાં, હંમેશાં એક જ ખભે કે એક જ હાથે ભારે વજન ઊંચકીને ચાલવાની ટેવ, અતિશય થકાવટ કે તણાવ, પક્ષાઘાત, દમ, હૃદયરોગ, સુકતાન કે ક્ષય જેવા રોગ, અકસ્માત કે આકસ્મિક દુર્ઘટના વગેરે કારણો

2.6.6 શિક્ષકની ફરજ / કાર્યો અને અપેક્ષાઓ

શિક્ષકે શાળાના વિદ્યાર્થીઓની ટેવો સુધારવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જે ખોડ જન્મજાત ન હોય પરંતુ ખરાબ ટેવો કે પરિસ્થિતિજન્ય હોય તે યોગ્ય પ્રવૃત્તિથી સુધારી શકાય છે. શાળામાં તબીબી તપાસ દરમિયાન જે બાળકોમાં ખોડ અથવા વિકૃતિ માલૂમ પડે તે બાળકો માટે દાકતર સાથે પૂરતી ચર્ચા કરી તે ખોડની સુધારણા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

પ્રશિક્ષકે ...

1. ખોડનો પ્રકાર જાણી લેવો જોઈએ.
2. ખોડનાં કારણો શોધવાં જોઈએ.
3. ખોડને વધતી અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
4. વિદ્યાર્થી અને તેના વાલીનો સહકાર મેળવવો જોઈએ.
5. વિદ્યાર્થીને તેની ખોડ પ્રત્યે સભાન કરીને તેની સુધારણા માટે પ્રેરણા આપવી જોઈએ. તે દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ.

2.6.7 અંગઢંગ / ખોડના પ્રકાર અને તેની સુધારણા

શરીરના ખામીભર્યા ઉઠાવ માટે અનેક કારણો હોઈ શકે. વ્યાયામથી આવી કેટલીક ખોડો દૂર કરી શકાય છે.

1. ખૂંધ/ કરોડનો પૂઠ વળાંક (KYPHOSIS)

પીઠના ઉપરના ભાગમાં કરોડના વધુ પડતા વળાંકને લીધે ખૂંધ ઉદભવે છે. આ પ્રકારની ખોડથી પણ ખામીઓ સર્જાય છે : (1) છાતી બેસી જાય છે. (2) ખભા ગોળ બને છે. (3) માથું આગળ ઢળતું રહે છે.

ખૂંધ થવા માટેનાં કારણો

- (1) શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ પ્રત્યેની અજ્ઞાનતા
- (2) પીઠના સ્નાયુઓની નબળાઈ
- (3) નમવા અંગેનો ખોટો ખ્યાલ
- (4) તરણાવસ્થા દરમિયાન સ્નાયુ અને હાડકાંના વિકાસ વચ્ચે વિસંવાદિતા.

ખૂંધ માટેની સુધારણા

- (1) બાળકને શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ પ્રત્યે સભાન બનાવવો.
- (2) સંકોચન દ્વારા પીઠના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા.

ખૂંધ સુધારણા માટેની કસરતો

- (1) ગરદન પાસે હાથ રાખી કોણીને આગળ-પાછળ કરવી.
 - (2) બંને હાથને પાછળ નિતંબ પાસે વિશ્રામની સ્થિતિમાં રાખી પાછળ ખેંચાણ આપી, ખેંચાણ છોડો અથવા ઢીલું કરો.
 - (3) ભુજંગાસન કે ધનુરાસન કરો.
 - (4) ભીંતના ખૂણા પાસે દંડ કરો.
 - (5) શરીરની સુચારુયોગ્ય સ્થિતિ માટે બાળકને સભાન બનાવો.
- જો આ કસરતો દરમિયાન ફાયટો ન જણાય અથવા તકલીફ ઊભી થાય તો ઓર્થોપેડિક સર્જનની સલાહ અને માર્ગદર્શન મેળવવું.

2. કરોડનો અગ્રવળાંક (LORDOSIS)

કરોડનો અગ્ર વળાંક એટલે કરોડનું કમરના ભાગમાં આગળની તરફ ઝૂકી જવું. અગ્ર વળાંકને લીધે કરોડના બીજા વળાંકો પણ વધી જાય છે. જેથી પેટુ આગળ ઢળી પડે છે.

કરોડના અગ્ર વળાંકનાં કારણો

- (1) શરીરની ઉચિત સુસ્થિતિનું અજ્ઞાન
- (2) પેટના સ્નાયુઓની નિર્બળતા
- (3) વધુ પડતો થાક
- (4) આગળ ઢળી પડેલું પેટ
- (5) ઢીંચણની અક્કડતા

કરોડના અગ્ર વળાંકની સુધારણા

- (1) બાળકને શરીરની સાચી સુસ્થિતિ પ્રત્યે સભાન બનાવો.
- (2) પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે કમર પાસેના પીઠના સ્નાયુઓનો પ્રસાર થાય અને પેટના સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય તેવી કસરતો કરવી.

કરોડના અગ્ર વળાંકની કસરતો

- (1) હલાસન (2) કમરઝૂક (3) યોગમુદ્રા (4) પશ્ચિમોત્તાસન

3. કરોડનો પાર્શ્વ વળાંક (SCOLIOSIS)

કરોડના પાર્શ્વ વળાંક જો જન્મજાત હોય તો તે વ્યાયામથી નહીં સુધારી શકાય. પરંતુ આ ખામી ખોટી ટેવને કારણે ઉદભવેલ હોય તો તે વ્યાયામથી સુધારી શકાય છે.

પાર્શ્વ વળાંકનાં કારણો

1. બાળકને શરીરની સુસ્થિતિનું અજ્ઞાન 2. ખોટી ટેવો 3. સંબંધિત સ્નાયુઓની નિર્બળતા

પાર્શ્વ વળાંકની સુધારણા

1. સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવાની કસરતો કરાવવી.

2. ખોડવાળી કરોડના જે-તે બાજુના સ્નાયુઓનું યોગ્ય પ્રસરણ અને સંકોચન કરી કરોડની શક્તિ વિકસાવવા પ્રયત્ન કરવો.

પાર્શ્વ વળાંકની કસરતો

(1) કમર મરોડની કસરતો (2) સિંગલ બાર પર ઝોલા ખાવા (3) વક્રાસન (4) ખુરશી પર બેસી એક હાથ કમર પર અને બીજો હાથ બોચી પર રાખી બાજુ પર નમવું.

4. સપાટ પીઠ (FLAT BACK)

સપાટ પીઠનાં કારણો

1. કમર અને પીઠના સ્નાયુઓની નબળાઈ 2. નિતંબનો ભાગ વધુ પડતો પાછળ રહેવો

સપાટ પીઠની સુધારણા

પીઠના નબળા અવયવોને મજબૂત અને કાર્યક્ષમ બનાવવા.

સપાટ પીઠની કસરતો

1. ઉષ્ટ્રાસન 2. ધનુરાસન 3. શલભાસન

5. અગ્ર પેટું (Protruding Abdomen)

અગ્ર પેટુંનાં કારણો

1. વધારે આહાર અને કસરતનો અભાવ
2. પેટના સ્નાયુઓની નિર્બળતા
3. શરીરમાં ચરબીનો વધારો
4. અનુચિત પોષાક

અગ્ર પેટુંની સુધારણા

જરૂરિયાત મુજબ આહાર ઓછો કરવો. પેટના સ્નાયુઓને સંકોચન આપતી કસરતો કરવી.

ઉચિત ખુલતો પોષાક ધારણ કરવો.

અગ્ર પેટુંની કસરતો

(1) હલાસન (2) ઉત્તાનપાદાસન (3) પશ્ચિમોત્તાસન (4) ચત્તા સૂઈ જઈ પેટગૂંહન (5) વિપરીત કરણી આસનમાં પગની સાઈકલ ચલાવો.

6. રાંટા પગ (BOW-SHAPED LEGS)

રાંટા પગના બે પ્રકાર છે : (1) અંદરની તરફ વળેલા પગ (2) કમાનાકાર પગ

અંદરની તરફ વળેલા પગમાં બંને પગના ઢીંચણ એકબીજાને અડી જતા હોય છે અને પગના પંજા એકબીજાથી થોડે વધુ દૂર રહે છે.

કમાનાકાર પગમાં બંને પગના ઢીંચણ એકબીજાથી વધુ પહોળા થઈ દૂર જાય છે. જંઘાસ્થિ અને પગના ટિબ્યૂલા / ફિબ્યૂલા હાડકાં બહારની તરફ વળી કમાન જેવો આકાર બનાવે છે.

ક્રમાનાકાર પગના કારણો

1. કુપોષણ : ખાસ કરીને વિટામિન-D, કેલ્શિયમ અને પ્રોટીન્સની ઊણપ 2. વ્યાયામ-કસરતોનો અભાવ 3. અતિશય સ્થૂળ શરીર 4. સપાટ પગ

ક્રમાનાકાર પગના ઉપાયો

- (1) પૌષ્ટિક અને સમતોલ આહાર, આહારમાં વિટામિન-D અને કેલ્શિયમ વધુ મળે તે ધ્યાન પર લઈ આયોજન કરવું.
- (2) સપાટ પગનો ઉપાય કરવો.
- (3) ફિઝિયોથેરાપીસ્ટનું માર્ગદર્શન મેળવી યોગ્ય કસરતો, માલિશ કરાવવી.

7. સપાટ પગ (FLAT FOOT)

પગના તળિયાની ક્રમાનો ઉચિત સ્થિતિમાં ન હોવાને કારણે આખા પગનું તળિયું જમીનને ચપટ રીતે સ્પર્શે છે. આથી પગમાં દુખાવો થાય છે, થાક લાગે છે.

સપાટ પગનાં કારણો

- (1) પગના સ્નાયુઓની નિર્બળતા: પગના તળિયાની ક્રમાને નુકસાન થાય તેવા બુટ, ચપ્પલનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવાથી ક્રમાને નુકસાન થાય છે.
- (2) ખરાબ ટેવ : ચાલતી વખતે પગના પંજાને ત્રાંસા મૂકવા.
- (3) વધુ પડતું ઊભા રહેવું.

સપાટ પગ માટેની કસરતો

1. પગના અંગૂઠાના ઉપયોગથી ચાલવા પ્રયત્ન કરો.
2. પંજા બેઠક કરો.
3. ખુરશી પર બેસી પગના પંજાથી લખોટા, કાપડને પકડો.
4. સપાટ પગના ઉપચાર માટે ચાલવાની ખોટી ટેવો સુધારવી.

2.7 સમગ્ર એકમનો સારાંશ

શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો છે. આ માટેનું શ્રેય શિક્ષકને ફાળે જાય છે. શાળામાં વિદ્યાર્થીઓ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ મેળવી તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય વિકસિત કરે છે અને પોતાના વર્તનમાં યોગ્ય પરિવર્તનો લાવે છે. બાળકના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સજાગ શિક્ષક સજાગતા સેવે તો બાળક કાયમી સ્વસ્થ રહે છે. રોગનું નિદાન બાલ્યકાળથી જ થાય છે અને તેનો યોગ્ય ઉપચાર થતા બાળક સ્વસ્થ બને છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ દ્વારા બાળકમાં જુદી જુદી સુટેવો અને તે માટેની મનોવૃત્તિ તથા અભિરુચિ કેળવાય છે.

પોષણ એટલે ખોરાક લેવાની, તેનું પાચન કરવાની, તેનું શરીરમાં શોષણ કરવાની તેમજ તેનો ઉપયોગ કરવાની પ્રક્રિયા. કુપોષણની સ્થિતિ જરૂરી આવશ્યક પોષણ ખોરાકનું ઓછી માત્રામાં હોવું,

શરીરમાં પૂરતી માત્રામાં શોષણ ના થવું, તેનું શરીરમાં અથવા શરીરમાંથી વગર વપરાશે વહી જવાના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. જેના કારણે શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની ખામીઓ- રોગોની સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને આ પોષણની યોગ્ય સમયમર્યાદામાં પૂર્તતા કરવામાં ન આવે તો બાળક અને વ્યક્તિના શરીરમાં કાયમી ખામીઓ રહે તેમજ તેમના જીવનું જોખમ પણ ઉત્પન્ન થતું હોય છે.

જેમ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ સંપત્તિ છે તેમ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ સંપત્તિ છે. માનવ-વિકાસ માટે બંને વિકસિત હોય તે આવશ્યક છે.

માનસિક બીમારી કે મનોરોગ એ ખલેલ પામેલ મનોદશા, વર્તન કે વિચારો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. માનસિક વિચલિતતા ત્યારે જ ઉદભવે છે જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના તણાવપૂર્ણ પર્યાવરણનો સામનો કરી રહી હોય.

મનોરોગના અટકાવ અને ઉપચાર માટે ત્રણ પ્રકારની પદ્ધતિઓ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે :

- વિવિધ પ્રકારના મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર
- બાયો મેડિકલ સારવાર
- મનોશૈક્ષણિક તાલીમ

આ ઉપરાંત ભારતીય મનોચિકિત્સા પદ્ધતિનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

બાળકોમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેની અપેક્ષાઓ સમજવાની પદ્ધતિઓ અને સ્વાસ્થ્યનું મૂલ્યાંકન સતત થવું જરૂરી છે. અંગવિન્યાસ એટલે શરીરના વિવિધ સંબંધિત સ્નાયુઓની તત્પરતામાં અનાયાસે થતી ગોઠવણી, જેના થકી દરેક ગતિ વખતે જે-તે ગતિ સરળ અને ચોક્કસ બની શકે છે તેમજ સમતોલપણું જળવાઈ શકે છે.

અંગવિન્યાસ પોતે સક્રિય ગતિ નથી પરંતુ જુદા જુદા સ્નાયુઓની તત્પરતાની પુનઃવહેંચણી છે. રોજબરોજ આપણે અનેક ક્રિયાઓ કરતા હોઈએ છીએ જેવી કે ચાલવું, ઊઠવું, બેસવું, દોડવું, ફેંકવું, વાંકાં વળવું, ચઢવું, ઊતરવું વગેરે. આ બધી ક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે અને વૈજ્ઞાનિક ઢબે થવી જોઈએ. જો આ બધી પ્રવૃત્તિઓમાં યોગ્ય સ્થિતિ ન જળવાય અને બેઢંગી રીતે ક્રિયાઓ થાય તો શરીરમાં ખોડખાંપણ આવી શકે છે. તેમજ શરીરનો યોગ્ય વિકાસ થતો નથી.

પ્રસ્તુત એકમમાં આપણે અંગઢંગનાં મુખ્ય કારણો અને તેના ઉપાયોની ચર્ચા કરી છે. શિક્ષકે શાળામાં આ અંગે બાળકોમાં યોગ્ય ટેવોનો વિકાસ કરાવવો અત્યંત આવશ્યક છે. શિક્ષક વિદ્યાર્થીના શરીરનો સુધારક છે અને સ્વ- મૂલ્યાંકનથી પણ આ ખામીઓનું નિવારણ કરી સ્વાસ્થ્યપ્રદ આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

2.8 કસોટી (સમજ ચકાસતા પ્રશ્નો)

1 નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ શેની સાવચેતી રાખવા જણાવે છે ?
2. શાળાના બાળકોની તબીબી તપાસ શા માટે કરાવવી જોઈએ ?

3. તંદુરસ્ત પર્યાવરણ શેનું ઘડતર કરવામાં ઉપયોગી થાય છે ?
4. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે શું ?
5. શાળાની સ્વચ્છતા માટે કોની જવાબદારી થાય છે ?
6. માનસિક સ્વાસ્થ્ય શેના પર કાબૂ ધરાવે છે ?
7. તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મનનો વાસ આ કથન કોનું છે ?
8. કુપોષણનો અર્થ આપો.
9. કુપોષણનો પ્રકાર જણાવો અને તેની સમજૂતી આપો.
10. કુપોષણથી થતા રોગોની યાદી આપો.
11. ક્વોશિયરકરનાં રોગ માટે કયા પોષક ઘટકની ઊણપ જવાબદાર છે ?
12. વિટામિન- D અને કેલ્શિયમની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે ?
13. સૂર્યપ્રકાશની મદદથી ચામડી, શરીર માટે કયું વિટામિન બનાવે છે ?
14. રતાંધળાપણાના રોગની ઊણપ માટે કયું તત્વ જવાબદાર છે ?
15. ગોઈટરના રોગ માટે કયાં તત્વની ઊણપ જવાબદાર છે ?
16. વિટામિન- B ની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે ?
17. ખૂબ નાની ઉંમરમાં દાંત પડી જવા માટે કયો રોગ જવાબદાર છે ?
18. હીમોગ્લોબીન બનાવવા માટે કયું તત્વ જરૂરી છે ?
19. મનોવ્યાધિ એટલે શું?
20. મનોવિકૃતિના પ્રકાર જણાવો.
21. મનોવૈજ્ઞાનિક વિચલિતતાની સારવાર માટેની એક પદ્ધતિનું નામ આપો.
22. અંગવિન્યાસનો અર્થ આપો.
23. ખૂંધમાં કરોડનો વળાંક કેવો હોય છે ?

2 OMR પ્રકારના પ્રશ્નો

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

- 1 કુપોષણના મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે ?
(A) બે (B) ચાર (C) આઠ (D) સાત
- 2 સૂર્યપ્રકાશની મદદથી ત્વચા શરીર માટે કયું વિટામિન પ્રાપ્ત કરે છે ?
(A) વિટામિન-ડી (B) વિટામિન-બી (C) વિટામિન-એ (D) વિટામિન-સી
- 3 લોહી ગંઠાવાની ક્રિયાઓના સંકોચન માટે કયું તત્વ જરૂરી છે ?
(A) લોહ (B) કેલ્શિયમ (C) સલ્ફર (D) આયોડિન
- 4 ધાત્રી માતાએ આહારમાં કયા વિટામિનનો ભરપૂર ઉપયોગ કરવો જોઈએ ?
(A) B (B) D (C) A (D) C

- 5 આયોડીનની ઉણપથી કયો રોગ થાય છે ?
 (A) સુક્તાન (B) ગલગંઠ (C) રતાંધળાપણું (D) સ્કર્વી
- 6 વિટામીન-ડી ની ઉણપથી કયો રોગ થાય છે ?
 (A) રતાંધળાપણું (B) સુક્તાન (C) ક્વોશિયરકર (D) સ્કર્વી
- 7 વિટામીન-બી ની ઉણપથી કયો રોગ થાય છે ?
 (A) એનિમિયા (B) બેરીબેરી (C) રતાંધળાપણું (D) ગલગંઠ
- 8 ખૂબ નાની ઉંમરે દાંત પડી જવા કયો રોગ જવાબદાર છે ?
 (A) સુક્તાન (B) બેરીબેરી (C) રતાંધળાપણું (D) સ્કર્વી
- 9 ક્વોશિયરકર કયા પોષક તત્વની ઉણપથી થાય છે ?
 (A) વિટામીન (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) ક્ષાર
- 10 કરોડના અગ્ર ભાગના વળાંકના સુધારા માટે કયું આસન ફાયદાકારક છે ?
 (A) હલાસન (B) ચક્રાસન (C) સર્વાંગાસન (D) પદ્માસન

2.10 અસાઈનમેન્ટ

I. નીચેનાં વિધાનો સાચાં હોય તો ✓ અને ખોટાં હોય તો × નિશાની કરો :

- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ માટે બાળકોની સ્વાસ્થ્યપ્રદ ટેવોની અને વલણોની કાળજી લેવી જોઈએ.
- સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓની સફાઈ અનિયમિત થાય તે ચલાવી લેવાય નહીં.
- વિદ્યાર્થીઓને કસરતો કરાવવાથી રમતોમાં પ્રગતિ થતી જણાય છે.
- WHO સંસ્થા વિશ્વમાં રોગ નિવારણનો પ્રચાર-પ્રસાર કરે છે.
- સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં સ્વસ્થ વ્યક્તિ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવે છે.
- સ્નાન કર્યા બાદ ગંદાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ નહીં.
- માંદગી એ કુદરતે આપેલી ભેટ છે તેમ વીલ દુરાટે જણાવ્યું છે.
- હર્બટ સ્પેન્સરે સ્વાસ્થ્ય અંગે જણાવ્યું કે સારા પ્રાણી હોયું તે જીવનની સફળતા માટે પ્રથમ જરૂરિયાત છે.

II. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો :

- રાષ્ટ્રીય પોષણ કાર્યક્રમની યાદી આપો.
- બાળકને દરરોજ કેટલી બાલભોગ કેન્ડી આપવામાં આવે છે ?
- બાલભોગ પોષણયુક્ત લોટ દ્વારા સંભવિત સૂક્ષ્મ પોષણયુક્ત તત્વોની કેટલા ટકા ઉણપ દૂર થાય છે ?
- આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં મનોરોગો માટે કેટલાં કારણો દર્શાવ્યાં છે?
- મનોરોગ નિવારણ માટે વીજ સારવારનો ઉપયોગ કઈ સારવારમાં કરવામાં આવે છે?

6. ભારતીય મનોચિકિત્સા પદ્ધતિમાં યોગાસનની અસર મન સુધી કઈ રીતે પહોંચે છે?
7. વ્યક્તિને સ્વ અને પર્યાવરણ સાથેનું અપાનુકૂળન કઈ તરફ લઈ જાય છે?
8. સુયોગ્ય અંગવિન્યાસમાં શિરની સ્થિતિ કેવી હોય છે ?
9. ખૂંધમાં કરોડનો વળાંક કેવો હોય છે ?
10. દાક્તરી તપાસમાં બાળકની ખોડ જણાય તો શિક્ષકે શું કરવું જોઈએ ?
11. ખૂંધ દૂર કરવા કયું આસન ઉપયોગી છે ?
12. પાર્શ્વ વળાંકની સુધારણા માટે સ્નાયુઓને કેવી રીતે કસરતો આપશો ?

2.10 સંદર્ભ સાહિત્ય

1. આરોગ્યનો મહાકુંભ, દિપક જગતાપ, ગણેશ પ્રકાશન.
2. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને પ્રાથમિક સારવાર, તેજસ, ધવલ પ્રકાશન.
3. વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ-9, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજપીપળા.
4. શૈક્ષણિક રમત મનોવિજ્ઞાન, ગુણવંત શાહ અને કુલીન પંડ્યા, અમદાવાદ.
5. શરીરરચના, વ્યાયામ અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, ગુજરાત શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
6. ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રિશન, નિરંતર શિક્ષણ શાળા, ઈન્દિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિદ્યાલય.
7. હેલ્પ માર્ગદર્શિકા, ગુજરાત એઈડ્સ કંટ્રોલ સોસાયટી અને જીસીઈઆરટી, ગાંધીનગર.
8. કાયાકલ્પ પોષણ અભિયાન 2013, નવસારી જિલ્લા પંચાયત, નવસારી.
9. શિક્ષણનું મનોવિજ્ઞાન, નનુભાઈ ટોંગા, નીરવ પ્રકાશન, અમદાવાદ.
10. શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાન, ગુણવંત શાહ અને કુલીન પંડ્યા, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
11. સામાન્ય મનોવિજ્ઞાન, ચંદ્રકાન્ત પટેલ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
12. માનવશરીર અને વ્યાયામ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
13. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રમત ચિકિત્સા વિજ્ઞાન, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.

2.11 પ્રાયોગિક કાર્ય

1. બાળકોના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે ગામ સમુદાયના લોકોને રોગથી થતી શારીરિક ખામીઓની અને આરોગ્યના નુકસાનની સમજ આપવાની યોજના તૈયાર કરો. ચેપી રોગોથી દૂર રહેવા સમજ આપવી.
2. મનોરોગ સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓની માહિતી તૈયાર કરો.

એકમ ૩ : શાળાના સંદર્ભમાં બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના : તાર્કિક આધારો, હેતુઓ, ઘટકો અને તંત્રોની સમજ

૩.૧ પ્રસ્તાવના :

ગુજરાતમાં શાળાએ જતાં બાળકો માટે મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના નવેમ્બર, ૧૯૮૪થી શરૂ કરવામાં આવેલ છે. આ યોજના કેન્દ્રપુરસ્કૃત છે. રાષ્ટ્રના વિકાસમાં સ્વસ્થ અને શિક્ષિત નાગરિકો એ અગત્યની સંપત્તિ છે. સ્વાસ્થ્યના વિકાસ માટે પોષણક્ષમ આહાર આવશ્યક છે. આ યોજના દ્વારા તે જરૂરિયાત પૂરી પાડવામાં આવે છે. બાળકોને શાળામાં જ પોષણક્ષમ આહાર મળી રહે તો તે શાળામાં સ્થાપિત થશે. આથી શિક્ષણ ગુણવત્તાયુક્ત બનશે. આમ, હિલભ આપતી આ યોજના છે.

શાળામાં મધ્યાહ્ન ભોજન બે રીતે પૂરું પાડવામાં આવે છે : (૧) શાળામાં જ રસોઈયા દ્વારા રસોઈ તૈયાર કરી ભોજન પીરસવામાં આવે છે. (૨) કેટલાક જિલ્લાઓમાં NGO તથા અક્ષયપાત્ર દ્વારા ભોજન આપવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. આ યોજના અન્વયે વિદ્યાર્થીઓને એક સમયનું ભોજન તૈયાર કરી પીરસવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક તથા સાર્વત્રિક દૃષ્ટિએ આરોગ્યપ્રદ જીવન. ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’. વ્યક્તિ ગર્ભાવસ્થાથી માંડીને મરણ સુધી અનેક વિટંબલામાંથી પસાર થાય છે. વ્યક્તિ શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હોય તો દરેક પડકારને પહોંચી વળવા માટે સક્ષમ બને છે. આમ, સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યાઓ કે હેતુઓ એક-બે વાક્યોમાં સીમિત કરવાને બદલે વિશાળ ફલક પર ફેલાયેલા છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિ, સ્વસ્થ સમાજ, સ્વસ્થ દેશ, સ્વસ્થ દુનિયા અને તેની શરૂઆત શાળાજીવનથી પદ્ધતિસર થાય છે. શાળાજીવનમાં પડેલી ટેવો, શીખવામાં આવેલી વાતો જીવનપર્યંત ઉપયોગી બને છે. આમ, શાળા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

શાળા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ શાળાજીવનથી જ બાળકોને આરોગ્ય શિક્ષણના વિષયની સમજ આપી સ્વાસ્થ્ય અંગેના ઉપાયો સમજાવવા, રમતગમત કે કસરત દ્વારા થતાં લાભો સમજાવવા, શાળાનું વાતાવરણ આરોગ્યપ્રદ બનાવવું, તે સાથે જ બાળકના માનસિક, શારીરિક, સાંવેગિક તેમજ સર્વાંગી વિકાસ પ્રત્યે ધ્યાન આપવાનો છે. આ ઉપરાંત વાલીઓને આરોગ્યના જ્ઞાનથી વાકેફ કરવા તે છે. બાળકોને ખરાબ ટેવો કે વ્યસનોથી બચાવવા. રોગોથી બાળકોને વાકેફ કરવા. બાળપણમાં ખરાબ આરોગ્ય જીવનભરની અશક્તિ તરફ લઈ જાય છે. જ્યાં સુધી બાળક શારીરિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય ત્યાં સુધી શિક્ષણનો ઉદ્દેશ ફળીભૂત થતો નથી.

સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે શાળાના મકાનના બાંધકામ વખતથી જ સુવિધાઓનું આયોજન કરવું જોઈએ. પૂરતાં પ્રમાણમાં હવા-ઉજાસવાળી સગવડો, યોગ્ય તાપમાન, પીવાનું શુદ્ધ પાણી, જાજર-મુતરડી, બાથરૂમ, વર્ગખંડના કચરાના નિકાલની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. સ્વચ્છતા

દ્વારા આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ અવશ્ય ઊભું કરવું જોઈએ. આ તંદુરસ્ત વાતાવરણ બાળકોમાં ઈષ્ટ સુટેવોનું ઘડતર કરવામાં સહાયરૂપ થઈ શકે અને સારા સ્વાસ્થ્યના ધોરણો જાળવી શકાય. આમ, શાળાનું વાતાવરણ સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ યોગ્ય બની રહે.

સામાન્ય રીતે બાળક શાળામાં 6થી 7 કલાક જેટલો સમય પસાર કરે છે. અભ્યાસક્રમને અસરકારક બનાવવા વિદ્યાર્થીઓનું તથા શાળાના કર્મચારીગણનું સારું સ્વાસ્થ્ય એ આવશ્યક અંગ છે. પર્યાપ્ત અને યોગ્ય કક્ષાની સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓ ઊભી કરવાની તમામ જવાબદારી શાળા સંચાલકોની છે. અહીં અન્ય સુવિધાઓ પૈકી નીચેના જેવી કેટલીક મહત્વની સુવિધાઓ વિશે ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

શાળાના દરેક બાળકનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને નૈતિક વિકાસ થાય એ જોવાનું કામ શાળાનું છે. શાળાએ આવતાં બાળકોનું આરોગ્ય સારું હોય તો તેઓ અભ્યાસમાં એકાગ્ર બની ચિત્ત પરોવી શકે અને તે શાળાની દરેક પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લઈને કાર્ય કરી શકે.

શાળાજીવન દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓની આરોગ્યની કેળવણી, જાળવણી અને વિકાસનો કાર્યક્રમ બાળકો માટે આયોજિત કરી શકીએ તો તેમના હિતમાં, રાષ્ટ્રના હિતમાં હશે. તેથી શાળા બાળકો માટે જેટલે અંશે આવી તકો પૂરી પાડશે એટલે અંશે શાળા સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ અને સમૃદ્ધ બનશે તથા બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ સાધી શકશે.

શાળા એક એવું કેન્દ્ર છે કે જ્યાં બાળકોના અને શિક્ષણના પાયાનું ઘડતર થાય છે. બાળક જેટલો તંદુરસ્ત હશે તેટલા પ્રમાણમાં શિક્ષણ પણ ગુણાત્મક બનશે અને ભાવિ નાગરિક પણ મજબૂત – તંદુરસ્ત બનશે. આથી શિક્ષકે આ કક્ષાએ બાળકોનો ખોરાક, કાર્ય, રમતો, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના અંગેની અપેક્ષાઓના સંદર્ભે યોગ્ય ભૂમિકા નિભાવવી જોઈએ.

3.2 ઉદ્દેશો :

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

1. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાના તાર્કિક આધારો, હેતુઓ, તંત્રો વિશે જણાવી શકશો.
2. શાળા કક્ષાએ પાણીની વ્યવસ્થા, સેનિટેશન – કચરા-પૂંજાના નિકાલની માહિતી આપી શકશો.
3. બાળકોના ખોરાક સંદર્ભે રમતો અને બાળ કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલ શિક્ષકની ભૂમિકા જણાવી શકશો.

3.3 શાળામાં મધ્યાહન ભોજન યોજના :

3.3.1 મધ્યાહન ભોજન યોજનાના આધારો :

ગરીબી અને નિરક્ષરતા એકબીજા સાથે સંકળાયેલ છે. બાળક ગરીબ હોવાથી યોગ્ય શિક્ષણ મેળવી શકતું નથી, યોગ્ય શિક્ષણના અભાવે ગરીબી દૂર થતી નથી.

મે, 1960માં ગુજરાતની અલગ રાજ્ય તરીકે રચના થઈ. ભારતના સંવિધાનમાં દર્શાવેલા જનકલ્યાણ અંગેના ઉદ્દેશોને સુસંગત રહીને રાજ્ય સરકારે યોગ્ય પગલા ભર્યાં. છતાં સરકારશ્રીને જણાવ્યું કે ગરીબોની સ્થિતિ સુધારવા માટે હજુ પણ વિશેષ પગલા ભરવા જરૂરી છે. આ વિચાર-બીજમાંથી આ યોજનાનો ઉદભવ થયો છે.

1984માં ગુજરાત રાજ્યમાં મધ્યાહન ભોજન યોજના શરૂ થઈ ત્યારે ગુજરાતમાં ગરીબીરિખા નીચે જીવતા લોકોની ટકાવારી અંદાજે 45% હતી. આજે તે ઘટીને અંદાજે 24% થયેલ છે. ગરીબી-નિવારણ માટે, ગરીબોની સ્થિતિ સુધારવા માટે યોગ્ય યોજના અમલમાં મૂકવાનું સરકારશ્રીએ વિચાર્યું. તે જ પ્રમાણે સંવિધાનમાં મફત અને ફરજિયાત પ્રાથમિક શિક્ષણની જોગવાઈ હોવા છતાં 1981ની વસ્તી ગણતરી પ્રમાણે રાજ્યમાં સાક્ષરતાની ટકાવારી 43.70% હતી. આજે તે 69.97% છે. અક્ષરજ્ઞાન, પોષણકક્ષા અને અપેક્ષિત આયુષ્ય પરથી માપી શકાય એવી જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે પોષણનું ધોરણ ઊંચું લાવવામાં આવે તો માનવસંપત્તિરૂપ યુવાનોનો યોગ્ય વિકાસ થઈ શકે. આ સંદર્ભમાં રાજ્ય સરકારે, પ્રાથમિક શાળાએ જતાં બાળકોને પોષણક્ષમ આહાર પૂરો પાડવાની યોજના 19 નવેમ્બર, 1984ના રોજ અમલમાં મૂકી. ગુજરાત સરકારશ્રીના શિક્ષણ વિભાગના ઠરાવક્રમાંક મભય-1384-3 તા. 9 નવેમ્બર, 1984.

3.3.2 મધ્યાહન ભોજન યોજનાના હેતુઓ :

1984માં દસ લાખ બાળકોને આવરી લેતી સંકલિત બાળવિકાસ યોજના અન્વયે મધ્યાહન ભોજન યોજના દાખલ કરવામાં આવેલ. વર્ષ 2015-16માં પ્રાથમિક શાળામાં નોંધાયેલા બાળકોની સંખ્યા 60.01 લાખ છે, જે પૈકી 42.49 લાખ જેટલા બાળકો મધ્યાહન ભોજન યોજનાનો લાભ લઈ રહ્યાં છે. જેમાં 19.22 લાખ કન્યાઓ અને 23.27 લાખ કુમારોનો લાભાર્થી તરીકે સમાવેશ થાય છે. મધ્યાહન ભોજન યોજનાના હેતુઓ નીચે પ્રમાણે છે :

- પ્રાથમિક શાળાઓમાં ભણતા બાળકોને મધ્યાહન ભોજન આપવું. આ બાબત ગરીબી-નિવારણ અંગેના રાજ્યના પ્રયત્નોને પૂરક બનશે.
- આવી યોજનાને પરિણામે વિકાસશીલ વયજૂથના બાળકોનું પોષણ-ધોરણ સારા એવા પ્રમાણમાં ઊંચું આવશે.
- અધવચ્ચેથી શાળા છોડી જનારનું ડ્રોપઆઉટ પ્રમાણ રોકવા અને સામાન્ય હાજરીમાં સુધારો કરવા ઉપરાંત મધ્યાહન ભોજન યોજનાથી, ખાસ કરીને વધુ ગરીબ વર્ગનાં બાળકો શાળામાં આવશે.
- આ યોજના દરેક ગામમાં રોજગારીની કેટલીક તકો પૂરી પાડશે.
- આ યોજના સામાજિક અને રાષ્ટ્રીય ઐક્ય સાધવાનું એક પગલું બની રહેશે.

આ યોજના હેઠળ સરકારે, પંચાયતો અને નગરપાલિકાઓ સંચાલિત તમામ પ્રાથમિક શાળાઓને આવરી લીધી છે. શાળાના કામના દિવસોમાં બાળકોને મધ્યાહ્ન ભોજન આપવામાં આવે છે, રજાના દિવસોમાં ભોજન આપવામાં નથી આવતું.

3.3.3 મધ્યાહન ભોજન યોજનાના ઘટકો :

મધ્યાહન ભોજન યોજના એ કેન્દ્રપુસ્કૃત યોજના છે. આ યોજનાનો ખર્ચ રાજ્ય સરકાર કરે છે, જેને પહોંચી વળવા માટે કેન્દ્ર સરકાર આર્થિક સહાય કરે છે. કુલ ખર્ચ ઉપર કેન્દ્ર સરકારની આર્થિક મદદ મળે છે.

વર્ષ 2010-11થી વિદ્યાર્થીદીઠ દૈનિક ખાદ્યસામગ્રીનો જથ્થો, ફૂડિંગ કોસ્ટ અને પેશગીના દરો નીચે પ્રમાણે નિયત કરવામાં આવ્યા છે :

ખાદ્યસામગ્રીનું પત્રક

ક્રમાંક	ખાદ્યસામગ્રીના ઘટકો	જથ્થો		ફૂડિંગ કોસ્ટ રૂ.	
		ધો. 1 થી 5	ધો. 6 થી 8	ધો. 1 થી 5	ધો. 6 થી 8
1	અનાજ/ચોખા ગ્રામ	100	150	0.00	0.00
2	કઠોળ ગ્રામ	10	15	1.18	1.77
3	શાકભાજી ગ્રામ મરી-મસાલા	50	75	1.00	1.50
4	તેલ ગ્રામ	10	10	0.55	0.55
5	ફોર્ટિફાઇડ આટો	10	15	0.72	1.07
6	ન્યૂટ્રી કેન્ડી			0.03	0.03
		180	265	3.48	4.92
7	કેલરી	550	700		
8	પ્રોટીન	12	20		

અનાજ/ચોખા કેન્દ્ર સરકાર તરફથી આપવામાં આવે છે. આથી ફૂડિંગ કોસ્ટમાં તેની રકમનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નથી.

ઉપર નિયત કરેલ ખાદ્યસામગ્રીને ધ્યાનમાં લઈને સ્થાનિક અભિરુચિ, પસંદગી અને સુવિધા અનુસાર વાનગીઓ સ્થાનિક રીતે નક્કી કરી શકાય છે. મળતી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરીને આ વાનગીઓમાં વૈવિધ્ય લાવવા ફેરફાર કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ બાબતનો ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે કે એક જ દિવસે રાંધવાની વાનગીઓ બને તેટલી ઓછી હોય અને સમાન પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે.

સુખડી :

બાળકોને પૂરક પોષક આહાર મળી રહે, શાળામાં બાળકોની હાજરી વધે અને શાળા છોડી જનાર બાળકોની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય એ ઉદ્દેશને ધ્યાનમાં રાખી 2013-14થી મધ્યાહન ભોજન યોજના અંતર્ગત અઠવાડિયામાં એક વાર બાળકોને સુખડી આપવામાં આવે છે.

દર ગુરુવારે મધ્યાહન ભોજન યોજના અંતર્ગત રસોઈયા દ્વારા રસોઈ બનાવ્યા બાદ સુખડી બનાવે આવે છે અને લાભાર્થીઓને નિયમિત ભોજન લીધાના બે કલાક બાદ સુખડી પીરસવામાં આવે છે.

સુખડી બનાવવા માટે ઘઉંનો લોટ, ઘી અને ગોળ વપરાય છે. આ અંગે ખાદ્યપદાર્થનો જથ્થો તેમજ ફૂડિંગ કોસ્ટની વિગત નીચેના પત્રકમાં દર્શાવેલ છે.

ક્રમાંક	ખાદ્યપદાર્થ	જથ્થો – પ્રમાણ ગ્રામમાં		સુખડીનો ફૂડિંગ કોસ્ટનો દર રૂપિયામાં			
		ઘો. 1થી 5	ઘો. 6થી 8	ઘો. 1થી 5		ઘો. 6થી 8	
		5	8	સરકારી શાળા	NGO	સરકારી શાળા	NGO
1	ઘઉં	20	25	0	0	0	0
2	ગોળ	15	20	0.60	0.60	0.80	0.80
3	ઘી	10	10	–	0.79	–	0.79
4	બળતણ	0	0	0.14	0	0.20	0
	કુલ	45	55	0.74	1.39	1.00	1.59

દૂધ સંજીવની યોજના :

પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓમાં વિટામિન, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને ક્ષાર તત્વોની ઊણપ દૂર કરવા 2014-15થી સરકારે દૂધ સંજીવની યોજના દાખલ કરેલ છે.

પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓને મધ્યાહન ભોજન યોજના અંતર્ગત પોષણક્ષમ આહારની સાથે મિડ-ડે મિલ્ક યોજનાના ભાગરૂપે ‘દૂધ સંજીવની યોજના’ હેઠળ અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ બાળકદીઠ પ્રતિદિન 200 મિલિ દૂધ આપવામાં આવે છે.

200 મિલિ ફોર્ટિફાઇડ ફ્લેવર્ડ દૂધ ફેટ, કાર્બોહાઇડ્રેટ પ્રોટીન, ખનિજક્ષાર, કેલ્શિયમ, વિટામિન-A અને વિટામિન-Bની નિયત માત્રાવાળું હોય છે. દૂધની ફ્લેવર ઇલાયચીની હોય છે. જેની વિગત નીચે મુજબ છે.

200 ml fortified flavoured Double Toned Pastaurised Milk

Fat : 3 gm

Total Carbohydrate : 24 gm

Protein : 7 gm

Vitamin A : 500 IU equivalent to 150 mg

Vitamin B : 40 IU equivalent to 1 mg

3.3.4 મધ્યાહન ભોજન યોજનાના તંત્રોની સમજ :

મધ્યાહન ભોજન યોજનાના તંત્રોમાં (1) વહીવટી તંત્ર અને (2) વ્યવસ્થાતંત્રનો સમાવેશ થાય છે.

વહીવટી તંત્ર :

રાજ્યકક્ષાએ યોજનાનો અમલ શિક્ષણખાતા દ્વારા થાય છે. મધ્યાહન ભોજન યોજનાના સંચાલન માટે કમિશનર મધ્યાહન ભોજન યોજનાના વડા છે. યોજનાના અમલ માટે એક નિયામકની કચેરી હોય છે.

જિલ્લા કક્ષાએ યોજનાના અમલ માટે જિલ્લા કલેક્ટરની જવાબદારી હોય છે. તેની સહાયમાં એક નાયબ કલેક્ટર, બે નાયબ મામલતદાર, એક નાયબ હિસાબનીશ, કારકુન, ટાઈપિસ્ટ, ડ્રાઈવર, પટાવાળા હોય છે.

જિલ્લા કક્ષાએ પ્રાથમિક જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરીમાં એક નાયબ જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારી, સિનિયર કારકુન, જુનિયર કારકુન, ટાઈપિસ્ટ, પટાવાળા હોય છે. જિલ્લા વિકાસ અધિકારી આ યોજનાના અમલ માટે જિલ્લા કલેક્ટરને સહાય કરે છે.

તાલુકા કક્ષાએ મામલતદાર કચેરીમાં બે નાયબ મામલતદાર હોય છે. જે પૈકી એક માંગણી, પુરવઠો અને ચુકવણીની કામગીરી સંભાળે છે. બીજા નિરીક્ષણ અને હિસાબી તપાસની કામગીરી સંભાળે છે.

તાલુકા કક્ષાએ શિક્ષણખાતામાં શાળાના કર્મચારીઓ અને મધ્યાહન ભોજન યોજનાના કર્મચારીઓ વચ્ચે ગાઢ સંકલન સુનિશ્ચિત કરવા એક કેળવણી નિરીક્ષક હોય છે.

નિરીક્ષણ :

યોજનાનો સરળ અને સુનિશ્ચિત અમલ કરવા માટે તમામ મધ્યાહન ભોજન કેન્દ્રોનું નિયમિતપણે નિરીક્ષણ જરૂરી છે. આ હેતુ માટે નિરીક્ષણ અધિકારીઓ જિલ્લા કલેક્ટર તથા જિલ્લા વિકાસ અધિકારીના નિયંત્રણ હેઠળના મહેકમમાંથી લેવામાં આવે છે. નિરીક્ષણ અધિકારીને નિરીક્ષણ કરવા માટે દર મહિને 10 કેન્દ્રો સોંપવામાં આવે છે. આ કેન્દ્રો તેમને કેન્દ્રનાં નામજોગ સોંપવામાં આવે છે. તમામ કેન્દ્રોનું નિરીક્ષણ નિયમિતપણે કરવામાં આવે છે. નિરીક્ષણ અહેવાલ કલેક્ટર અને જિલ્લા વિકાસ અધિકારીને મોકલવામાં આવે છે. નિરીક્ષણ અહેવાલનો નમૂનો સામેલ છે.

વ્યવસ્થાતંત્ર :

મધ્યાહન ભોજન કેન્દ્ર માટેનું વ્યવસ્થાતંત્ર નીચેના કર્મચારીઓનું બનેલું હોય છે. જેમની નિમણૂંક કલેક્ટરશ્રી કે મધ્યાહન ભોજન યોજનાના નાયબ કલેક્ટરશ્રી કરે છે.

1. મધ્યાહન ભોજન વ્યવસ્થાપક
2. રસોઈયા (500 બાળકો અથવા એના ભાગદીઠ એક રસોઈયાના ધોરણે)
3. સહાયક

સમિતિ :

દરેક મધ્યાહન ભોજન કેન્દ્રોને સહાય કરવા માટે એક સમિતિની રચના કરવામાં આવે છે. કેન્દ્ર કક્ષાની સમિતિમાં મધ્યાહન ભોજન વ્યવસ્થાપક નિમંત્રક તરીકે કામગીરી બજાવે છે. આ સમિતિની રચના નીચે મુજબ કરવામાં આવે છે.

1. વાલીઓના પ્રતિનિધિઓ (તેમાંથી બે મહિલા હોવી જ જોઈએ.) 4
2. સરપંચ 1
3. મુખ્ય શિક્ષક 1
4. મધ્યાહન ભોજન વ્યવસ્થાપક 1

વાલીઓનાં પ્રતિનિધિઓમાં એક અનુસૂચિત જાતિના અને અનુસૂચિત જનજાતિના પ્રતિનિધિ હોય છે. જ્યાં અનુસૂચિત જનજાતિની વસ્તી ન હોય ત્યાં અનુસૂચિત જાતિનું પ્રતિનિધિ ધરાવતો એક વધુ સભ્ય સમિતિમાં ઉમેરી શકાશે.

તે જ પ્રમાણે જ્યાં લઘુમતી કોમોની અને પછાત વર્ગોની વસ્તી હોય ત્યાં તેમને પણ પ્રતિનિધિત્વ આપવાનું રહેશે. અપવાદરૂપ કિસ્સાઓમાં સભ્ય-સંખ્યા 11 સુધીની થઈ શકશે. આ સમિતિની રચના મામલતદાર કરે છે. આ યોજના ચલાવવા માટેની બધી સહાય આ સમિતિ કરે છે અને તે 'પ્રહરી' સમિતિ તરીકે કામ કરે છે.

3.3.5 મધ્યાહન ભોજન યોજનામાં સંચાલન તંત્રોની જવાબદારી અને ફરજો

1. હેલ્પરની જવાબદારી અને ફરજો

- સ્વચ્છ થઈને આવવું.
- અનાજનો જથ્થો ફરજિયાત સાફ કરવો.
- જથ્થો બગડેલો હોય તો સંચાલકનું ધ્યાન દોરી અલગ કાઢવો.
- સડેલા શાકભાજી દૂર કરવા.
- હેલ્પર દારૂ, બીડી, સિગારેટનું સેવન ન કરતો હોવો જોઈએ.
- રસોઈમાં રસોઈયાને મદદ કરવી.
- પીરસતી વખતે પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ પહેરી રાખવી.
- રસોડાની સાફ-સફાઈ બરાબર કરવાની રહેશે.

- રસોડાનાં સાધનો-વાસણો રસોઈ પહેલા અને ત્યારબાદ બરાબર સાફ કરવા.

2. ફૂક(રસોઈયા)ની જવાબદારી અને ફરજો

- કેન્દ્ર પર નિયમિત અને સમયસર હાજરી આપવી.
- સ્વચ્છ થઈને આવવું.
- સંચાલકશ્રી પાસેથી જમનારની દૈનિક ચાટી સાથેના માપદંડ મુજબનું અનાજ લેવાનું રહેશે.
- અનાજનો જથ્થો સાફ-સફાઈ કરીને ચોખ્ખા વાસણમાં લેવો.
- રસોઈ બનાવતી વખતે માથે કપડું બાંધવું. હાથ સાબુથી ધોઈ રસોઈ બનાવવી.
- તાવેથાનો ઉપયોગ કરવો.
- પ્લાસ્ટિકની થેલી પહેરીને રસોઈને અડકવું.
- રસોઈમાં વપરાતું પાણી ચોખ્ખું છે તેની ખાતરી કરવી.
- રસોઈ કિચન શેડમાં જ બનાવવાની છે.
- રસોઈમાં આયોડિનયુક્ત મીઠું તેમજ એગમાર્કવાળા મરી-મસાલા વાપરવા.
- રાંધેલા ખોરાકને ઢાંકીને રાખવો.
- રસોઈનો ટેસ્ટ આચાર્યશ્રી દ્વારા કરવામાં આવે ત્યારબાદ બાળકોને ભોજન પીરસવું.
- પીરસતી વખતે પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ પહેરીને રાખવી.
- રસોડાની સાફ-સફાઈ બરાબર કરવાની રહેશે.

3. સંચાલકની જવાબદારી અને ફરજો :

- કેન્દ્ર પર નિયમિત અને સમયસર હાજરી આપવી.
- સોમવારથી શનિવાર સુધી નક્કી કરવામાં આવેલ મેનૂ મુજબ ભોજન બનાવડાવવાનું રહેશે.
- વર્ગખંડમાં હાજર રહેલા બાળકોની સંખ્યા લઈ સંચાલકે રસોઈયાને જાતે ખાદ્યસામગ્રી આપવી.
- વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા અને ભોજન લીધેલ વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યાનું રજિસ્ટર નિયમિત રીતે નિભાવવાનું રહેશે.
- દાતા તરફથી મળેલ કોઈ પણ નાસ્તા ઉપરાંત ભોજન તો આપવાનું જ છે. જો દાતા તરફથી મિષ્ટાન, શાક-રોટલી કે દાળભાત આપવામાં આવે તો તે તિથિભોજનમાં લેવાનું રહેશે. તેનો સ્ટોક રજિસ્ટરના જથ્થામાં ઉધારવાનો રહેશે નહીં.
- ખાદ્યસામગ્રીનો જરૂરી સ્ટોક કેન્દ્ર ઉપર વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવીને અલગ રૂમમાં રાખવાનો રહેશે.
- શાળામાં જ્યારે વેકેશન શરૂ થવાનું હોય તેના એક મહિના પહેલા ખાદ્યસામગ્રીના જથ્થાની સમીક્ષા કરવી.
- આવક અને ખર્ચની વિગતોની નિયમિત નોંધ કરવી.

- કેન્દ્રમાં લાભાર્થી બાળકોની માતાઓને દેખરેખ અને નિરીક્ષણ માટેની સમિતિ અંગેનું રજિસ્ટર નિભાવી રજિસ્ટરમાં માતાનું નામ, સહી, સૂચન વગેરેની ટૂંકી વિગતો લખવી.

3.3.6 મધ્યાહન ભોજન યોજના નિભાવવા માટે જરૂરી રજિસ્ટર અને નિયતપત્રકો

દરેક કેન્દ્ર ખાતે નીચેનાં રજિસ્ટરો રાખવા :

- દૈનિક હાજરીનું રજિસ્ટર
- રોકડમેળ
- પહોંચબુક
- વાઉચર ફાઈલ
- બેંક પાસબુક
- સ્ટોક રજિસ્ટર
- ડેડસ્ટોક રજિસ્ટર
- કાર્યનોંધવહી
- મુલાકાતપોથી
- નિયતપત્રકો નમૂના પ્રમાણે રજૂ કરવા.
- મામલતદારને માસિક અહેવાલ
- કલેક્ટરને મામલતદારનો માસિક અહેવાલ
- સરકારને કલેક્ટરનો માસિક અહેવાલ

3.4 શાળાકીય સ્વાસ્થ્યનું માપન : પાણી, સેનિટેશન અને ટોઈલેટ્સના સંદર્ભમાં

3.4.1 પાણી :

હવા, ખોરાકની જેમ પાણી પણ જીવન માટે અત્યંત જરૂરી છે. પાણી વિના જીવન શક્ય નથી. પાણી ના હોય તો તમામ સજીવોના જીવનનું અસ્તિત્વ અશક્ય છે. શુદ્ધ પાણી પીવાથી માણસનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે. પીવાના પાણીને અને સ્વાસ્થ્યને ખૂબ નજીકનો સંબંધ છે. પ્રદૂષિત પાણીનો પીવામાં અથવા રસોઈમાં ઉપયોગ થાય તો જીવાણુ પેટમાં જઈ વિવિધ બીમારી ફેલાવે છે. માટે પીવાનું પાણી શુદ્ધ હોવું જોઈએ. શરીરમાં પાણીનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે તો જ દૈનિક ક્રિયાઓ બરાબર થઈ શકે. પાણી જંતુરહિત હોવું જરૂરી છે. શુદ્ધ પાણી સ્વચ્છ, નિર્મળ, સ્વાદ-ગંધ, રંગ અને જીવાણુરહિત હોય છે. શાળા કક્ષાએ બાળકો માટે પાણીની વ્યવસ્થા યોગ્ય હોવી જોઈએ. જેથી બાળકોનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે. આથી જ કહેવાય છે કે પાણી બચાવો, પાણી આપણને બચાવશે.

3.4.2 શાળામાં પાણીની વ્યવસ્થા :

જીવન જરૂરિયાતમાં હવા, પાણી અને ખોરાક મુખ્ય છે. રોજ વ્યક્તિદીઠ પાણીની જરૂરિયાત દસથી બાર ગ્લાસ જેટલી છે. ચયાપચયની ક્રિયા બરાબર થઈ શકે તે માટે આટલું પાણી પીવું હિતાવહ છે. કોષમાં પાણીનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે એટલે દેહધાર્મિક ક્રિયાઓ બરાબર થઈ શકે પરંતુ એ સાથે જ પાણી જંતુરહિત હોવું જરૂરી છે. નહીં તો પાણી દ્વારા ફેલાતા ચેપીરોગ ઝડપથી અસર કરે છે. સામાન્ય રીતે બાળક શાળામાં 6થી 7 કલાક જેટલો સમય પસાર કરે છે. એ સમય દરમિયાન બાળકને અત્યંત શુદ્ધ, જંતુરહિત પાણી મળે તે જરૂરી છે. શાળામાં પાણી લોખંડ, સિમેન્ટ કે પ્લાસ્ટિકની ટાંકીઓમાં અને પિત્તળ કે તાંબાના વાસણોમાં ભરવામાં આવે છે. ધાતુના વાસણોમાં પાણી જલદીથી ગરમ થઈ જાય છે. માટે ગરમીની ઋતુમાં પાણીને માટલાઓમાં ભરવામાં આવે તો એ વધુ સારું છે. જે પાત્રમાં પાણી ભરવામાં આવે તે સ્વચ્છ ગંદકીથી દૂર સુરક્ષિત સ્થળે રાખેલું હોવું જોઈએ. આ સ્થળે હવાની અવરજવર સારી રીતે થતી હોવી જોઈએ. ટાંકી કે માટલાઓમાં નળ મૂકી પાણી પીવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે તો તે ઉત્તમ ગણાય. ટાંકીઓમાં પ્રતિદિન તાજું અને સ્વચ્છ પાણી ભરવું જોઈએ. પાણી પીવા માટેના વાસણો તથા પ્યાલા સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ અને પાણી દ્વારા ફેલાતા રોગોના સમાચાર પર ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ.

શાળામાં બાળકોને ચોખ્ખું પાણી મળે તે માટે આર.ઓ. પ્લાન્ટની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. પાણીને ટાંકીઓમાં ભરવું જોઈએ જેથી શાળાના તમામ બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં ચોખ્ખું પાણી મળી રહે. શાળાની સંખ્યા પ્રમાણે પાણીની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. જેમ કે, 75 સેમી ઊંચાઈની 8 નળવાળી ટાંકી જેથી નાના બાળકો પણ સરળતાથી પાણી પી શકે. ઘણી પ્રાથમિક શાળાઓ વૉટરફૂલર તથા એક્વાગાર્ડ જેવા અદ્યતન સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે, જે સારી બાબત છે.

શાળામાં પાણીની વ્યવસ્થા એવી રીતે કરવી કે બાળકો પાણીનો ઉપયોગ કરે અને વધારાનું પાણી નીક દ્વારા બગીચામાં જાય. જેથી પાણીનો વધારે બગાડ ન થાય અને યોગ્ય ઉપયોગ થાય. આમ, શાળા કક્ષાએ બાળકોને પીવાલાયક શુદ્ધ પાણી નળ દ્વારા સતત મળી રહે તે આવકાર્ય છે.

3.4.3 પાણીની ઓરડીની સજ્ઞાઈ :

વિદ્યાર્થીઓને શાળામાં અને રમતના મેદાન પર પૂરતાં પ્રમાણમાં સ્વચ્છ પાણી મળવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે વિદ્યાર્થીઓને ટૂંકા સમયની રિસેસમાં પાણી પીવાનું હોય છે. શાળા મોટી હોય અને પાણીની સગવડ પૂરતી ન હોય તો વિદ્યાર્થીઓને પૂરતું પાણી મળતું નથી. સામાન્ય રીતે પાણીને ટાંકીઓમાં અથવા સિમેન્ટથી પ્લાસ્ટર કરેલી કોઠીઓમાં ભરી રાખવામાં આવે છે. આ કોઠીઓ નિયમિત સાફ કરવી જોઈએ. તેમાં કચરો પડવો ન જોઈએ. કેટલીક જગ્યાએ પાણીની ટાંકીઓ ખુદ્દી હોય છે. આવી ખુદ્દી ટાંકીઓ ન રાખતા ઢાંકણથી ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ.

શાળામાં પીવાના પાણીની ઓરડીની આજુબાજુ પાણી ભરાઈ કાદવ-કીચડ ન થાય તે માટે શિક્ષકે કાળજી રાખવી જોઈએ. ઘણીવાર શાળામાં પીવાના પાણીની ઓરડી એટલી બધી ગંદી હોય છે

કે બાળકોને પાણી પીવા જવાની ઈચ્છા પણ નથી થતી. આથી પાણીની ઓરડીની સફાઈ જેવી પ્રવૃત્તિનું શિક્ષકે નિરંતર આયોજન કરવું જોઈએ. ઓરડીમાં પાણી ભરવા માટે રાખવામાં આવતા વાસણો, નળ, ગ્લાસ, ડોયો વગેરે દરરોજ સાફ કરવા જોઈએ. પાણી પીતા વધેલા પાણીને ઢોળવા માટેની જગ્યા પણ હોવી જોઈએ. જેથી બાળકો વધારાનું પાણી ગમે ત્યાં ઢોળી ગંદકી ફેલાવે નહીં અને વધારાના પાણીનો નિકાલ થાય. પાણીની ઓરડીમાં મચ્છર અને જીવાત ન થાય તે માટે ડી.ડી.ટી. પાઉડર કે જંતુનાશક દવાનો છંટકાવ કરવો જોઈએ.

પીવાનું પાણી સ્વચ્છ કપડા વડે ગાળવું જોઈએ. બાળકો ગ્લાસ મોઢે માંડીને પાણી ન પીતા ઊંચેથી પાણી પીએ એવી ટેવ કેળવવી જોઈએ. ગંદું પાણી તથા પાણી પીવાની ખોટી ટેવ બાળકોના આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યને ખૂબ જ નુકસાન પહોંચાડે છે.

3.4.4 સેનિટેશન – કચરાનો નિકાલ:

જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા. શાળા ભાવિ પેઢીના નિર્માણનું મંદિર છે, ત્યાં સ્વચ્છતા ન હોય તો ઊણપ વર્તાય છે. શાળામાં શિક્ષકો, કર્મચારીઓ, બાળકો-વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓની અવરજવર આખો દિવસ ચાલુ જ રહેતી હોય છે. તેમના પગની ધૂળની રજકણો શાળામાં પડતી રહેતી હોય છે. આ ધૂળ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. ખાસ કરીને નાના બાળકો ધૂળમાં રહેલા ચેપીરોગોનાં જીવાણુઓનો ભોગ બને છે. ધૂળની રજકણો તેઓના શ્વાસોરછવાસની ક્રિયામાં પણ પ્રતિકૂળ અસર કરે છે. શ્વસનતંત્રના રોગ લાગુ પડી શકે છે. શાળાના ખંડો, ખુરશી, ટેબલ, બેચ્ચિઝ વગેરેની હંમેશા સફાઈ થવી જોઈએ. આ ફર્નિચર પરથી નિયમિત રીતે ધૂળ સાફ કરવી જોઈએ. મેદાનની ધૂળ પવન સાથે શાળાનાં ખંડોમાં પ્રવેશ ન કરે તે માટે તેના પર પાણીનો છંટકાવ કરવો જોઈએ. શાળાના બારી, બારણાં, કાચ, પંખા વગેરેની પણ સફાઈ કરવી જોઈએ. વર્ગખંડની છત પર બાવા કે કરોળિયાના જાળાં ન બાઝે તે માટે સમયાંતરે તેની પણ સફાઈ કરવી. વર્ગખંડના ભોંયતળિયે કે દીવાલમાં તિરાડ હોય તો તેમાંથી જીવજંતુઓ પસાર થઈ જાય છે, જે રોગનાં વાહકો હોય છે. તે પૂરી દેવા જોઈએ.

શાળામાં વિવિધ રીતે એકઠું થતું મેલું પાણી તથા વરસાદનું પાણી શાળાની પાછળની બાજુએ એક કુંડીમાં એકત્ર કરી ત્યાંથી બંધ નળ મારફતે રસ્તા પરની ગટરમાં જાય તેવી વ્યવસ્થા ગોઠવવી. અશુદ્ધ પાણી લઈ જનાર ભૂમિગત હોય તો વધુ સારું.

શાળામાં આવનાર વિદ્યાર્થીઓ અને કર્મચારીઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લીધેલ ચીજવસ્તુઓના વપરાશ પછી કેટલીક નકામી વસ્તુઓ પેદા થાય છે. કાગળના ટુકડા, પેન્સિલનો છોલ, પ્લાસ્ટિકની ચીજવસ્તુઓ, સાધન-સામગ્રીના પેકિંગની વસ્તુઓ, અલ્પાહાર, ચોકલેટ, ટોફીઓ વગેરેનાં રેપર્સ જેવો કચરો રોજરોજ યોગ્ય રીતે દૂર થવો જોઈએ.

શાળાના મકાનમાં, વર્ગખંડોમાં, પ્રયોગશાળામાં, ચિત્રવર્ગમાં મેદાન પરનો કચરો એકત્ર કરવા ઢાંકણવાળી કચરાપેટીઓની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

ઝાડનાં પાન વગેરે કચરાનો પણ નિકાલ કરવો જોઈએ.

કચરાના નિકાલ માટે નીચે પ્રમાણે વ્યવસ્થા ગોઠવવી જોઈએ :

- (1) કચરાના નિકાલ માટે મોટો ખાડો કરીને તેમાં કચરો નાખી ઉપર માટી નાખવી. આમ કરવાથી દેશી ખાતર મળશે, જે શાળાના બાગમાં ઉપયોગી થશે.
- (2) કચરાને બાળી તેનો યોગ્ય નિકાલ કરવો. આ માટે યોગ્ય ખાડો કરવો, તેમાં કચરો નાખી બાળવો. બાળેલા કચરાની રાખ શાળાના મેદાનમાં ફેલાય નહિ તે માટે રાખ પર પાણીનો છંટકાવ કરવો.

શિક્ષકોએ બાળકોની સાથે મળી ઉપર જણાવેલ સ્વાસ્થ્યપ્રદ સુવિધાઓ ઊભી કરવી. શાળાની આસપાસ નાનાં-મોટાં ખાડાઓમાં પાણી ભરાઈ ન રહે તે માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું. ચેપીરોગોનો ફેલાવો ન થાય તે માટે આવા સ્થાનોએ ફિનાઈલ, ડી.ડી.ટી. કે અન્ય જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો.

આ પ્રવૃત્તિ બાળકોમાં સહજ વણાઈ જાય તે માટે શિક્ષકોએ જાગ્રત રહેવું. નાનપણથી પડેલી ટેવ જીવનભર રહેશે. સ્વચ્છતા જીવન પદ્ધતિ બને તે માટે તેઓમાં વલણો અને ટેવોનું ઘડતર કરવું.

3.4.5 શૌચાલય :

બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા જરૂરી છે. શાળાના મકાન સાથે સંલગ્ન અથવા મકાનની નજીક યોગ્ય જગ્યાએ વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે પાકા સંડાસ અને મુતરડી બનાવવા જોઈએ. શૌચાલય એ આરોગ્યનો એક ભાગ છે. શૌચાલયનું બાંધકામ એવી રીતે કરવું જોઈએ કે જ્યાં પૂરતો સૂર્યપ્રકાશ આવતો આવતો હોય અને હવાની અવરજવર બરાબર થઈ શકતી હોય, જેથી સફાઈ સરળતાથી થઈ શકે. પાણીની પૂરતી વ્યવસ્થા, પેશાબ કે સંડાસમાં ગટર, ખાળકૂવામાં નિયમિત સફાઈ થાય તે ખાસ જોવું.

3.4.6 શાળા કક્ષાએ શૌચાલયની વ્યવસ્થા :

આરોગ્યના એક ભાગ સ્વરૂપે શાળા કક્ષાએ શૌચાલયની વ્યવસ્થા હોવી જરૂરી છે. શાળા કક્ષાએ વિદ્યાર્થી તથા વિદ્યાર્થિનીઓ માટે અલગ શૌચાલયની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. શાળાઓમાં ઓછામાં ઓછા 60 વિદ્યાર્થીઓ દીઠ 4 મુતરડી અને 1 સંડાસ એમ 1થી 100 વિદ્યાર્થીઓ સુધી આ વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. આમ, શાળામાં 4+1 કુમાર માટે અને 4+1 કન્યાઓ માટે જ્યારે 200થી વધારે સંખ્યા હોય તો 8 મુતરડી અને 2 સંડાસ કુમાર માટે તથા 8+2 કન્યાઓ માટે અને શિક્ષકો માટે અલગ વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. શૌચાલયમાં પૂરતો પ્રકાશ અને હવાની અવરજવર તેમજ પાણીની વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. ગામડાંઓમાં સેફ્ટીટૅંકવાળા શૌચાલય બાંધવા જોઈએ જ્યારે ગીચ શહેરી વિસ્તારમાં ફરતા શૌચાલય હોવા જોઈએ. શૌચાલયની આજુબાજુ માખી, મચ્છર કે રોગનાં જંતુઓનો ઉપદ્રવ ન થાય અને સમગ્ર જગ્યા સ્વચ્છ રહે તે માટે જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

3.4.7 જાજૃ – મુતરડીની સફાઈ :

આપણા મોટાભાગની શાળાઓમાં સંડાસ-મુતરડીની સગવડ હોય છે. પણ તેની સફાઈ બરાબર હોતી નથી. આથી શાળાના બાળકો શાળાની બહાર કે કેટલીક વખત શાળાના કમ્પાઉન્ડમાં જ પેશાબ કરવા જતા હોય છે. વળી જ્યાં સગવડ હોય છે ત્યાં પણ બાળકો તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા ટેવાયેલાં હોતાં નથી. આથી તે ઘણાં જ ગંદા હોય છે. પરિણામે ભયંકર દુર્ગંધ મારતા હોય છે, માટે સંડાસ-મુતરડી બરાબર સાફ રહે અને તે દુર્ગંધ ન મારે તે માટે નિયમિત સફાઈ કરવાની ટેવ બાળકમાં પાડવી જોઈએ. કારણ કે ગંદા સંડાસ-મુતરડીની વિપરીત અસર આરોગ્ય પર પડતી હોય છે. ઘણીવાર બાળકોમાં સંડાસ-મુતરડીની સફાઈ પ્રત્યે સૂગ હોય છે. શિક્ષકોએ પોતે પહેલ કરીને એ સૂગ કાઢવી જોઈએ.

શાળાના સંડાસ-મુતરડીની સ્વચ્છતા જળવાય તે માટે વિદ્યાર્થીઓના સહકારની કે અન્ય સ્ત્રોતો દ્વારા નિયમિત સફાઈ થતી રહે તેવી પ્રવૃત્તિ અમલમાં મૂકવી જોઈએ. નિયમિત બે ટાઈમ સંડાસ-પેશાબખાના પાણીથી સાફ કરવા જોઈએ. સફાઈ માટેના પૂરતા સાધનો જેવા કે ડોલ, પાણી, ડીડીટી, ગેમેક્સીન પાઉડર, બ્રશ, સાબુનું પ્રવાહી, ફિનાઈલ એસિડ વગેરેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. જ્યાં પાકા પેશાબખાના ન હોય ત્યાં શોષ ખાડાવાળી નિર્ગંધ મુતરડી બનાવી શકાય. શિક્ષકોએ સંડાસ-મુતરડીની આસપાસ દુર્ગંધ ન ફેલાય તેમજ ગંદકી ન થાય તે માટે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. આચાર્યોએ અને શિક્ષકોએ અવારનવાર બાળકોને સંડાસ-મુતરડીની સફાઈ અંગે આરોગ્ય સંબંધી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવું જોઈએ.

બાળકોમાં સંડાસ-મુતરડીના સફાઈનો સંકોચ દૂર કરવા શિક્ષકે નેતૃત્વ પૂરું પાડી આ પ્રકારની સફાઈનું ગૌરવ વધારવું જોઈએ.

3.5 બાળકોનો ખોરાક, કાર્ય, રમતો, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના અંગેની અપેક્ષાઓના સંદર્ભ કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલ શિક્ષકની ભૂમિકા :

3.5.1 બાળકોના ખોરાક સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા :

શરીરની વૃદ્ધિ તેમજ આરોગ્યની જાળવણી માટે ખોરાક એક અગત્યનું પરિબલ છે. ખોરાકનો પ્રભાવ ફક્ત શરીર પર જ નહીં પરંતુ વ્યક્તિનાં વિવિધ પાસાંઓ જેવા કે બુદ્ધિ, મનોવૃત્તિ, સ્વભાવ વગેરે પર પણ પડે છે. ખોરાકની જરૂરિયાત ફક્ત ભૂખ સંતોષવા માટે જ નથી પરંતુ શરીરની વૃદ્ધિ, આરોગ્યની જાળવણી માટે પણ છે. બાળકોના ખોરાક સંદર્ભે શિક્ષકે નીચે મુજબ ભૂમિકા ભજવવાની છે.

- સમતોલ આહારના ઘટકો વિશેની માહિતી આપવી.
- આહારના વિવિધ પદાર્થો અને તેનું પોષકમૂલ્ય ઉપરાંત જાતિ, ઉંમર, પ્રમાણે આહારસંબંધી જ્ઞાન આપવું.

- યોગ્ય પ્રકારનો અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાનું આયોજન વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે તે અંગેની માહિતી આપવી.
- ભોજનની ટેવોમાં જરૂર હોય ત્યાં ફેરફાર કરવા તેઓને સલાહ આપવી. બાળકોને સંતુલિત આહારનો ખ્યાલ આપવો.
- શરીરના સ્નાયુઓ તેમજ બીજા બધા અંગોને શક્તિ મળે તે માટે પૂરતાં પ્રમાણમાં કાર્બોદિત ખોરાક લેવો જોઈએ. આ અંગે જરૂરી જ્ઞાન આપવું.
- સાંજના ભોજનમાં સામાન્ય રીતે સહેલાઈથી પચી જાય તેવો હલકો ખોરાક લેવાનું રાખવું જોઈએ. આ અંગેનો ખ્યાલ બાળકોને આપવો.
- પોષક તત્વોના અભાવે કે અતિરેકને કારણે રોગો થવાની સંભાવના રહે છે. ત્રુટિજન્ય રોગો અભાવથી થાય છે જ્યારે હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ જેવાં રોગો અતિરેકને લીધે થાય છે તેનું જ્ઞાન આપવું.
- બજારમાં મળતાં વિવિધ પ્રકારના ખોરાક, વાનગીઓ વધુ પ્રમાણમાં આરોગવાથી વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને કેવી કેવી નુકસાની થાય છે તેની માહિતી આપવી.

3.5.2 કાર્ય સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા :

શિક્ષક માત્ર શાળામાં કામ કરશે તેટલું આજના સમયમાં પૂરતું નથી. અનેકવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા શિક્ષક પાસેથી સમાજને સ્થાનિક, તાલુકા અને રાજ્ય તેમજ રાષ્ટ્રકક્ષાએ અપેક્ષાઓ છે તે પૂરી પાડવી જોઈએ. આ માટે શાળા અને સમાજે અન્યોના પૂરક બનવું પડશે. સક્રિય સહયોગ સાધવો પડે. શાળાએ સમાજનું કેન્દ્ર બનવું પડે. આ માટે શિક્ષકે નીચે મુજબ ભૂમિકા ભજવવી જોઈએ :

- શાળા પ્રવેશોત્સવનું આયોજન અને સંચાલન કરવું.
- જો બાળકો શાળાએ નિયમિત ન આવતાં હોય તો તેમના વાલીનો સંપર્ક કરી બાળકો શાળામાં નિયમિત આવતાં થાય તેવાં પ્રયત્નો કરવાં જોઈએ.
- વિવિધ સમાજના લોકસમૂહમાંથી આવતાં બાળકોને સમાન ધોરણે સ્વીકારીને સૌને સમાન તક આપવાની છે. આ માટે શિક્ષકે સૌ સાથે સમાન વ્યવહાર કરવાનો છે.
- સમાજને અનુરૂપ શિક્ષણ આપવાની વ્યવસ્થા ગોઠવે અને લોકશાહી સમાજને અનુરૂપ નાગરિકો તૈયાર કરે.
- સહયોગ દ્વારા સમાજસુધારણાના વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે અને સમાજોત્કર્ષ માટે પહેલ કરે.
- ટીકાકરણ – રસીકરણ જેવાં કાર્યક્રમમાં ફરજ બજાવી બાળમૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટાડવું. તેણે તંદુરસ્ત બાળક ઘડતરની પ્રવૃત્તિમાં સમાજ જાગૃતિનું કાર્ય કરવાનું છે.
- ગર્ભવતી માતાઓ, બાળકોને સમયે-સમયે ટીકાકરણ-રસીકરણની સવલત મેડિકલ યુનિટ મારફતે મળે તે માટે જરૂરી વ્યવસ્થા કરવી.

- ગ્રામસફાઈ જેવાં કાર્યક્રમો યોજી જાહેર આરોગ્ય માટે ગ્રામસફાઈ આવશ્યક છે તેવું લોકોને સમજાવવું. આ માટે શાળાએ પોતાનું યોગદાન આપવાનું કાર્ય કરવું.

3.5.3 રમતો સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા :

શાળાના તમામ વિદ્યાર્થીઓ માટે તેમનાં રસ અને રુચિ પ્રમાણે વ્યક્તિગત અને સામૂહિક રમતોનું આયોજન કરી વિવિધ કૌશલ્યોનું શિક્ષણ આપવું. વિદ્યાર્થીઓનો રમતગમતના ક્ષેત્રે રસ કેળવવો અને તેમાં પારંગતતા પ્રાપ્ત કરાવવા વિશેષ મહાવરો આપવો. શાળાસમય બાદ શાળાકીય સ્પર્ધાઓનું આયોજન પણ કરી શકાય. રમતો સંદર્ભે શિક્ષકે નીચે મુજબ ભૂમિકા ભજવવી જોઈએ :

- શાળાનાં બધાં જ બાળકોને યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓ મળી રહે અને જુદી-જુદી પ્રવૃત્તિઓને યોગ્ય બાળકો મળી રહે તે માટે જરૂરી આયોજન કરવું. રમતોમાં વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લે તે તંદુરસ્તીની નિશાની છે.
- વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિ કરતાં સામૂહિક પ્રવૃત્તિઓમાં એકસાથે મોટો સમૂહ ભાગ લઈ શકે છે. આ માટે સામૂહિક પ્રવૃત્તિઓને વિશેષ મહત્વ આપવું જોઈએ.
- રમત પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીઓની વચકક્ષા અનુસાર યોજવી. નાના બાળકો માટેની પ્રવૃત્તિઓ અને મોટા બાળકો માટેની પ્રવૃત્તિઓ અલગ-અલગ હોવી જોઈએ.
- રમતોમાં વર્ગના તેમજ શાળાનાં મોટાભાગનાં વિદ્યાર્થીઓ સક્રિય સહયોગ આપી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. રમત પ્રવૃત્તિમાં દરેકે-દરેક વિદ્યાર્થીઓને ભાગ લેવાની તક મળવી જોઈએ.
- રમતો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સહયોગ, સહકાર અને સામાજિકતાનો વિકાસ કરવાનું કાર્ય કરવું.
- જીવનનાં પાયાનાં મૂલ્યો જેવાં કે નિયમિતતા, સમયપાલન, પ્રામાણિકતા, ખેલદિલી, પ્રતિબદ્ધતા વગેરે જેવા ગુણોનો વિકાસ કરવો.
- રમતો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને નેતૃત્વની તાલીમ મળે છે. સાથે-સાથે તેઓ સારા અનુયાયીઓ પણ બની શકે તેવાં નાગરિકો તૈયાર કરવાં.
- રમતો દ્વારા બાળકોનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ કરવો.
- રમતો દ્વારા બાળકોનું જીવન ઘડતર, વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને ચારિત્ર્ય નિર્માણ કરવું.

3.5.4 મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા :

મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના સંદર્ભે શિક્ષકે નીચે મુજબ ભૂમિકા ભજવવાની છે :

- શાળાનાં બાળકોની ચોખ્ખાઈ, સ્વચ્છતા તથા સફાઈની ટેવ ઘડતરની પ્રવૃત્તિ કરવી.
- વિદ્યાર્થીઓ માટે જ્યાં ભોજનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હોય તે જગ્યા સ્વચ્છ હોવી જરૂરી છે. શિક્ષકે સફાઈ માટેનું વ્યવસ્થિત આયોજન કરવું.
- ભોજન બનાવતાં, પીરસતાં કે જમતાં પહેલાં હાથ-પગ બરાબર ધોવાં જોઈએ. નખ ટૂંકા રાખવા જોઈએ તેવો ખ્યાલ આપવો.
- ભોજન પીરસવાની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી અને જમતાં પહેલાં શ્લોકગાન કરાવવું.

- ભોજન પૂરું થયા બાદ થાળીમાં વઘેલ ખોરાક યોગ્ય પાત્રમાં એકઠો કરી તેના યોગ્ય નિકાલની વ્યવસ્થા કરવી.
- ભોજન પહેલાં તેમજ ભોજન કર્યા પછી બાળકો પોતાનાં વાસણની સફાઈ યોગ્ય રીતે કરે તેવી સૂચના આપવી.
- પીવાનું સ્વચ્છ પાણી પૂરું પાડવામાં આવે અને સ્વચ્છ કપડાં વડે પાણી ગળાવું જોઈએ. બાળકો ગ્લાસ મોઢે માંડીને પાણી ન પીતાં સૌ ઊંચેથી પાણી પીએ તેવી ટેવ કેળવવી જોઈએ.
- પાણી પીતાં વઘેલાં પાણીને ઢોળવા માટેની યોગ્ય જગ્યા નક્કી જ હોવી જોઈએ. જેથી બાળકો વધારાનું પાણી ગમે ત્યાં ઢોળી ગંદકી ન ફેલાવે. વધારાનું પાણી બાગ-બગીચામાં જાય તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

3.6 સમગ્ર એકમનો સારાંશ :

શાળામાં ભણતાં બાળકોના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે શાળામાં પોષણયુક્ત ભોજન માટેનો આ કાર્યક્રમ છે. ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં બાળકો, શાળાએ સમયસર પહોંચવાની ઉતાવળમાં ઘરેથી વહેલા નીકળી જતા હોય છે. ઘણાંને દૂરના અંતરેથી ચાલતા આવવું પડે છે. આર્થિક પરિસ્થિતિને કારણે, સામાજિક વ્યવસ્થાને કારણે આહારની ઊણપ પૂર્તતા કરવા માટેનો આ કાર્યક્રમ છે. જેમાં બાળકોને પૂરતો પોષણયુક્ત આહાર આપવામાં આવે છે. જેથી તેની પોષણની જરૂરિયાત સંતોષાય છે અને બાળક કુપોષણ તરફ જતું અટકે છે. જેના કારણે બાળકોનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ વ્યવસ્થિત થાય તથા તંદુરસ્ત સમાજની રચના થાય. આ યોજના અંતર્ગત શાળામાં બાળકોને આપવામાં આવતા દૈનિક જરૂરિયાતના ભોજનમાં 50% પ્રોટીન અને 50% કેલરી મળે તેવું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેના દ્વારા બાળકો યોગ્ય આહાર સાથે તેનું પ્રાથમિક શિક્ષણ પણ યોગ્ય રીતે પૂરું કરી શકે છે. આમ, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના શાળા કક્ષાએ ખૂબ જ જરૂરિયાતવાળી હોઈ તેનો અમલ શાળા કક્ષાએ અસરકારક રીતે થાય તે જરૂરી છે.

સ્વાસ્થ્ય એ શરીરની સ્થિતિ છે. સ્વાસ્થ્યના શારીરિક, માનસિક, સામાજિક એવા અલગ-અલગ પાસાં છે. દરેક બાળકનું સ્વાસ્થ્ય જળવાય એ જોવાનું કામ શાળાનું છે. આથી શાળાના વિવિધ કાર્યક્રમોમાં વિદ્યાર્થીઓના શાળા સમાજમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ અથવા આરોગ્યપ્રદ જીવનના ઘડતર અંગેની તાલીમ આપવી જોઈએ. શાળાના પ્રત્યેક આરોગ્ય અંગે કાળજી લેવી જરૂરી બને છે. આરોગ્યને સફાઈ અને સ્વચ્છતા સાથે ગાઢ સંબંધ છે. આથી શાળા સમાજના આરોગ્યને લગતા કાર્યક્રમોમાં સ્વચ્છતાને મહત્વ આપવું જોઈએ.

દરેક શાળાએ બાળકના આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્ય માટે કાળજી રાખવી જોઈએ. બાળકોમાં આરોગ્યપ્રદ ટેવો કેળવાય તે માટે શિક્ષકે સજાગ રહેવું જોઈએ. બાળકના આરોગ્યની અને સ્વાસ્થ્ય માટેની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવી જોઈએ. જાજર-મુતરડીની સફાઈ, કચરાનો નિકાલ, પાણીની ઓરડીની સફાઈ જેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ.

શારીરિક શિક્ષણ એ ખૂબ જ ગહન વિષય છે. શરીરસ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવા શારીરિક હલનચલન જરૂરી છે. શરીરસ્વાસ્થ્ય જાળવવા નિયમિત કસરત કરવામાં આવે તો જીવન/આયુષ્ય વધારી શકાય.

શાળાના દરેક બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ થાય એ જોવાનું કામ શાળાનું છે. શાળાએ આવતાં બાળકોનું આરોગ્ય સારું હશે તો જ તેઓ અભ્યાસમાં ચિત્ત પરોવી શકશે અને શાળાની દરેક પ્રવૃત્તિઓમાં હોંશે-હોંશે ભાગ લઈ શકશે. જેમ-જેમ સમય પસાર થતો જાય છે તેમ-તેમ શિક્ષકની ભૂમિકા વિશેષ પડકારરૂપ થતી જાય છે. તેથી ખોરાક, કાર્ય, રમતો, મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના અંગેની અપેક્ષાઓના સંદર્ભમાં કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલ શિક્ષકે વિશિષ્ટ ભૂમિકા ભજવવાની છે. શાળાજીવન દરમિયાન બાળકો માટે આરોગ્યની કેળવણી, જાળવણી અને વિકાસનો કાર્યક્રમ આયોજિત કરી શકીએ તો બાળકોનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને નૈતિક વિકાસ થશે તથા બાળક શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લઈને કાર્ય કરી શકશે.

3.7 કસોટી/સમજ ચકાસતા પ્રશ્નો :

(I) નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

1. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાના હેતુઓ જણાવો.
2. હેલ્પર અને ફૂકની જવાબદારી તથા ફરજો જણાવો.
3. સંચાલકની જવાબદારી અને ફરજો જણાવો.
4. પાણીની જરૂરિયાત જણાવો.
5. શાળામાં કયા પ્રકારનો કચરો હોય છે ?
6. શાળામાં સંડાસ-મુતરડીની સંખ્યા કેટલી હોવી જોઈએ ?
7. રમતો સંદર્ભે વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓ કરતાં સામૂહિક પ્રવૃત્તિઓને પ્રાધાન્ય શા માટે આપવું જોઈએ?
8. રમતો દ્વારા બાળકોમાં કેવાં-કેવાં ગુણોનો વિકાસ થાય છે ?

(II) OMR પ્રકારના પ્રશ્નો

- 1 ગુજરાતમાં મધ્યાહ્ન ભોજનની શરૂઆત ક્યારે થઈ ?
(A) 1984 (B) 1986 (C) 1988 (D) 1985
- 2 દૂધ સંજીવની યોજના ક્યારથી અમલમાં આવી?
(A) 2014-15 (B) 2004-05 (C) 2012-13 (D) 2009-10
- 3 શાળાની સ્વચ્છતા માટેની જવાબદારી કોની છે?
(A) શિક્ષકની (B) વાલીની (C) સમાજની (D) વિદ્યાર્થીની

- 4 મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનામાં સ્ટોક રજિસ્ટર કોણ નિભાવે છે ?
 (A) શિક્ષક (B) આચાર્ય (C) વ્યવસ્થાપક (D) વિદ્યાર્થી
- 5 મરછર ન થાય માટે કઈ દવાનો છંટકાવ કરવો જોઈએ?
 (A) ક્લોરીન (B) ડી. ડી. ટી. (C) ફિનાઈલ (D) એસિડ

3.8 અસાઈનમેન્ટ :

નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ આપો :

1. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજના અંગે શાળાના મુખ્ય શિક્ષકની જવાબદારીઓ જણાવો.
2. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાનું વ્યવસ્થાતંત્ર જણાવો.
3. શાળામાં પીવાના પાણીની ઓરડીની સફાઈ શા માટે કરવી જોઈએ ?
4. સંડાસ-મુતરડીની સફાઈ માટે કેમિકલ્સની વિગત જણાવો.
5. રમતો સંદર્ભે શિક્ષકની ભૂમિકા જણાવો.

3.9 સંદર્ભ-સાહિત્ય :

1. સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, ધોરણ 11, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
2. શાળા પ્રશાસન, સંગઠન અને પ્રબંધ, સી.પી.એડ્. દ્વિતીય વર્ષ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
3. જીવનલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ, સી.પી.એડ્. પ્રથમ વર્ષ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
4. ગુજરાત સરકારશ્રીના શિક્ષણ વિભાગના (i) ઠરાવક્રમાંક મભય-1384-ક તા. 9 નવેમ્બર, 1984 (ii) ઠરાવ ક્રમાંક નં. મભય/102013/43/2 તા. 06-06-2013 (iii) ઠરાવક્રમાંક મભય/102014/17/2 તા.17-09-2014
5. શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતિ (SMC) તાલીમ મોડ્યૂલ, ગુજરાત પ્રાથમિક શિક્ષણ પરિષદ SSAM, ગાંધીનગર.
6. પંચાયતીરાજ સંસ્થા (PRI) તાલીમ મોડ્યૂલ, ગુજરાત પ્રાથમિક શિક્ષણ પરિષદ, SSAM, ગાંધીનગર.
7. પ્રજાપતિ બી.એ. અને અન્યો (2002), રમતવિજ્ઞાન, શારીરિક હલન-ચલન શાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ, ગુજરાત રાજ્ય શાળા, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર.
8. પંડ્યા મનોજ અને અન્યો (2003), સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને રમત ચિકિત્સા વિજ્ઞાન, ગુજરાત રાજ્ય, શાળા પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, ગાંધીનગર,
9. ભાવે વિ. ના. (1973) આરોગ્યશાસ્ત્ર, પૂનાવિદ્યાર્થી ગૃહ પ્રકાશન, પૂના.

3.10 પ્રાયોગિક કાર્ય :

1. પ્રાથમિક શાળાઓમાં અક્ષયપાત્ર દ્વારા પીરસવામાં આવતા મધ્યાહ્ન ભોજનની સમીક્ષા કરો.
2. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાનું નિરીક્ષણ કરવું.

પ્રાયોગિક કાર્ય (ઈન્ટર્નશિપ)

1 – શાળા સ્વાસ્થ્ય ચાર્ટની માહિતી

❖ પાણી

પાણી ક્યાંથી લાવવામાં આવે છે તેનું નિરીક્ષણ કરશે. ફૂવામાંથી કે હૅન્ડપંપથી લાવવામાં આવે છે ? લાવવામાં આવતું પાણી સ્વચ્છ છે કે નહીં તેનું અવલોકન કરી પાણી ભરવા માટેના સાધનને ઘસીને સાફ કરશે પાણી પીવા માટેનો ગ્લાસ સાફ છે કે નહીં તે જોઈ ગ્લાસા સાફ ના હોય તો સાફ કરશે. યોગ્ય ઊંચાઈ પર પાણી ભરેલું વાસણ મૂકશે. ઢોળાતા પાણીનો નિકાલ શોષ ખાડા અથવા તો શાળાના બાગ-બગીચામાં કરશે. પાણીનો પૂરતો જથ્થો છે કે નહીં તેની નોંધ લેશે.

❖ ટોઈલેટ

ટોઈલેટ શાળાથી કેટલે દૂર છે તેનું અવલોકન કરી ત્યાં જવાનો રસ્તો સમતળ કરાવશે. ટોઈલેટ સાફ-સૂથરું રાખવા માટે પાણીની વ્યવસ્થા કરશે. ટોઈલેટની સંખ્યા કેટલી છે તેનું માર્કિંગ કરી તેની સાફ-સફાઈ રાખવા માટે વ્યવસ્થા કરશે.

❖ સેનિટેશન

પહેલા તો સ્વચ્છતા માટેના સાધનો કેટલા છે અને તે ક્યાં મૂકેલ છે તેની જાણકારી મેળવશે. ટોઈલેટમાં ફિનાઈલની ગોળીઓ મૂકી ગંધથી મુક્ત કરશે. ટોઈલેટ જવાનો રસ્તો સમતળ કરી તેને સાફ કરશે. મંદ એસિડથી ટોઈલેટ સાફ કર્યા પછી તેને યોગ્ય જગ્યા પર મૂકશે અને પાણીનો જથ્થો તપાસી તેની વ્યવસ્થા રાખશે.

❖ મકાન

શાળાનું મકાન યોગ્ય દિશામાં છે કે નહીં તે તપાસી ત્યાં જવાનો રસ્તો સમતળ બનાવી રસ્તાને સાફ કરશે. મકાનમાં દરેક વર્ગની સાફ સફાઈ કરશે અને હવા-ઉજાસ માટે બારી-બારણાંને પૂર્ણ રીતે ખોલશે.

❖ રમતનું મેદાન

શાળાથી મેદાનનું અંતર કેટલું છે તે જોઈ મેદાનમાં જવાનો રસ્તો સાફ રાખશે. સમતળ મેદાન પર દરેક મેદાનનું યોગ્ય અંકન કરશે અને મેદાન પર પાણીની વ્યવસ્થા કરશે.

❖ પાણી

1	યોગ્ય જગ્યાએ (શાળાથી નજીક)	<input type="checkbox"/>
2	વિકટ જગ્યાએ (શાળાથી દૂર)	<input type="checkbox"/>
1	સ્વચ્છ	<input type="checkbox"/>
2	અસ્વચ્છ	<input type="checkbox"/>

❖ ટોઇલેટ

1	શાળાથી દૂર	<input type="checkbox"/>
2	શાળાથી નજીક	<input type="checkbox"/>
1	સ્વચ્છ	<input type="checkbox"/>
2	અસ્વચ્છ	<input type="checkbox"/>
1	પાણીની વ્યવસ્થા છે.	<input type="checkbox"/>
2	પાણીની વ્યવસ્થા નથી.	<input type="checkbox"/>

❖ સેનિટેશન

1	સફાઈના સાધનો છે.	<input type="checkbox"/>
2	સફાઈના સાધનો નથી .	<input type="checkbox"/>
1	મંદ એસિડ અને સાવરણા છે.	<input type="checkbox"/>
2	મંદ એસિડ અને સાવરણા નથી.	<input type="checkbox"/>

❖ મકાન

1	વર્ગખંડ યોગ્ય છે.	<input type="checkbox"/>
2	વર્ગખંડ યોગ્ય નથી.	<input type="checkbox"/>
1	હવા ઉજાસ છે.	<input type="checkbox"/>
2	હવા ઉજાસ નથી .	<input type="checkbox"/>
1	યોગ્ય જગ્યાએ છે .	<input type="checkbox"/>
2	યોગ્ય જગ્યાએ નથી.	<input type="checkbox"/>

❖ મેદાન

1	યોગ્ય માપના છે .	<input type="checkbox"/>
2	યોગ્ય માપના નથી .	<input type="checkbox"/>
1	સમતળ છે .	<input type="checkbox"/>
2	સમતળ નથી(ખરબચડું)	<input type="checkbox"/>
1	પાણીની વ્યવસ્થા છે.	<input type="checkbox"/>
2	પાણીની વ્યવસ્થા નથી.	<input type="checkbox"/>
1	શાળાથી દૂર છે .	<input type="checkbox"/>
2	શાળાથી નજીક છે .	<input type="checkbox"/>

2-શાળા સ્વાસ્થ્ય અહેવાલ પત્રક

પાણી

- પીવાના પાણીની જગ્યા યોગ્ય અને સ્વચ્છ
- વધારાના પાણીનો નિકાલ નીક દ્વારા કિચન, શાળાબાગ, બગીચો, ફૂલછોડને અથવા ઈંટના ટુકડા ખાડામાં શોષખાડો.
- પાણી જ્યાં ભરવામાં આવે તે જગ્યા સાફ
- પાણી ભરવાના સાધનની ઊંચાઈ, સાધનની સ્વચ્છતા
- પાણી ઢાંકવા માટે યોગ્ય પાત્ર અને પાણી કાઢવા માટે યોગ્ય સાધન
- પાણી પીવા માટેના ગ્લાસની સ્વચ્છતા
- પાણી ઊંચેથી પીવું

ટોઈલેટ

- શાળાથી કેટલું દૂર
- ટોઈલેટ જવાનો રસ્તો
- ટોઈલેટની સ્વચ્છતા
- પાણીની વ્યવસ્થા
- યોગ્ય ટોઈલેટ
- સંખ્યા

સેનિટેશન

સ્વચ્છતા માટેના સાધનો

- સાવરણાં
- ફિનાઈલની ગોળીઓ : ગોળીઓ યોગ્ય જગ્યાએ મૂકવી. જેથી બાળક લે નહીં .
- મંદ એસિડ
- પાણીની વ્યવસ્થા

મકાન

- શાળામાં જવાનો રસ્તો સમથળ
- યોગ્ય વર્ગ
- સાફ-સફાઈ
- કલરકામ
- ઊંચાઈ
- હવા-ઉજાસ

રમતનું મેદાન

- શાળાથી મેદાનનું અંતર
- યોગ્ય સીમાંકન અને દિશા
- કાંકરા, પથ્થર, ઝાંખરા વિનાનું
- સમથળ
- પાણીની વ્યવસ્થા

પાણી

- પાણી યોગ્ય જગ્યા પર છે.
- પાણીની ગુણવત્તા ચકાસવામાં આવે છે.
- પાણી પીવાલાયક છે .
- પાણી બાળકોની ઊંચાઈ પ્રમાણે યોગ્ય પહોંચ પર છે.
- પાણીનો નિકાલ યોગ્ય છે.
- પાણી કૂવામાંથી કે બોરમાંથી લાવવામાં આવે છે.
- પાણીના નિકાલ માટે શોષખાડો છે .
- પાણીનો નિકાલ નીક દ્વારા બાગાયતમાં થાય છે .
- પાણી પીવા ગ્લાસની વ્યવસ્થા છે .
- પાણીનો ઉપયોગ સાફ-સફાઈ માટે થાય છે .
- પીવાના પાણીનો ઉપયોગ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો કરે છે.
- પાણી ભરવામાં આવતું પાત્ર ચોખ્ખું છે.
- પાણીની શુદ્ધતા ચકાસવામાં આવે છે.
- પાણીની તપાસ આરોગ્ય શાખા દ્વારા કરવામાં આવે છે .
- શાળામાં બાળકો અન્ય જગ્યાએથી પાણી પીએ છે.

ટોઈલેટ

- ટોઈલેટ યોગ્ય જગ્યા પર છે .
- ટોઈલેટમાં જવાનો રસ્તો યોગ્ય છે .
- ટોઈલેટની આજુબાજુ સાફ- સફાઈ છે.
- ટોઈલેટની આજુબાજુ પાણીનો ભરાવો થાય છે.
- છોકરાઓ અને છોકરીઓ માટે અલગ -અલગ ટોઈલેટની વ્યવસ્થા છે .
- શિક્ષકો માટે અલગથી ટોઈલેટ છે.
- ટોઈલેટમાં પાણીની વ્યવસ્થા છે.
- ટોઈલેટમાં દરવાજાની વ્યવસ્થા છે.

- ટોઈલેટમાં દવાનો છંટકાવ કરવામાં આવે છે .
- ટોઈલેટ વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે પૂરતા પ્રમાણમાં છે .
- 10 થી 12 વિદ્યાર્થી વચ્ચે એક ટોઈલેટ છે.
- ટોઈલેટમાં હવા- ઉજાસ અને પ્રકાશની વ્યવસ્થા છે.
- ટોઈલેટના વપરાશ પછી પાણી રેડવામાં આવે છે .
- ટોઈલેટ દરરોજ એસિડથી સાફ કરવામાં આવે છે .
- ટોઈલેટમાં ફિનાઈલની ગોળીઓ મૂકવામાં આવે છે.

સેનિટેશન

- સફાઈ માટેના સાધનો છે.
- સેનિટેશન માટે મંદ એસિડ છે.
- સેનિટેશન માટે ફિનાઈલની ગોળીઓ અને લિક્વિડ છે.
- સેનિટેશનમાં વપરાતી વસ્તુઓ યોગ્ય જગ્યાએ મૂકવામાં આવે છે.
- સેનિટેશન માટે હાથના મોજાં છે.
- ઝાડુ અને સફાઈ માટેનું વ્રશ છે.
- સેનિટેશન માટે સફાઈ માટેનો પાઉડર છે.
- માટી, ફૂયા, સાવરણા, પોતાં યોગ્ય રીતે ગોઠવાય છે.

મકાન

- શાળાનું મકાન યોગ્ય જગ્યા પર છે.
- શાળાના મકાનની આજુબાજુ પાણીનો ભરાવો થાય છે .
- શાળાનું મકાન વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે છે.
- શાળાના મકાનમાં હવા- ઉજાસ બરાબર મળે છે.
- વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પ્રમાણે વર્ગખંડની વ્યવસ્થા છે.
- શાળાના મકાનમાં ભોંયતળિયું સપાટ અને યોગ્ય છે .
- શાળાનું મકાન લંબાઈ, પહોળાઈ અને ઊંચાઈ પ્રમાણે યોગ્ય છે .
- શાળાના મકાનમાં વિદ્યુતના ઉપકરણોની વ્યવસ્થા છે.
- ચોમાસામાં વરસાદી પાણીના યોગ્ય નિકાલની વ્યવસ્થા છે.
- શાળાનું મકાન અને વિદ્યાર્થીઓના રહેઠાણ વચ્ચેનું અંતર
- શાળાનું મકાન ગામથી કેટલે દૂર છે ?
- શાળાના મકાનમાં દ્રશ્ય- શ્રાવ્ય સાધનોની વ્યવસ્થા છે.
- શાળાનું મકાન બાંધ્યા પછી તેની દીવાલો પર કલર કામ કરેલ છે .

મેદાન

- શાળામાં મેદાન યોગ્ય જગ્યાએ છે.
- મેદાન સમતલ છે.
- મેદાનની આજુબાજુ પાણીનો ભરાવો થાય છે .
- મેદાન સાફ- સૂથરું રહે છે .
- મેદાનમાં કાંકરા, પથ્થર અને અન્ય કચરો સાફ કરાય છે .
- મેદાન પર પીવાના પાણીની વ્યવસ્થા છે.
- મેદાન પર પાણીના છંટકાવ માટેની વ્યવસ્થા છે .
- મેદાન રમત પ્રમાણે માપસર અંકિત કરેલ છે .
- મેદાન ચારેબાજુથી ખુલ્લું છે.
- મેદાન પર ઘાસ છે .
- રમતના સાધનો મૂકવાની ઓરડી છે.
- મેદાન પરની ઓરડીમાં અરીસો અને તાત્કાલિક સારવારના સાધનો છે .

3 – શાળા આરોગ્ય પત્રકો

પ્રોજેક્ટ 1

એકમ :

બાળકોની ઘર, કુટુંબની આજીવિકાનું સાધન, ગરીબાઈ, તકલીફો, ખોરાકની ટેવ, પાણીની પ્રાપ્તતા અને સલામતી તપાસનો નમૂનો.

પ્રસ્તાવના:

પ્રશિક્ષણાર્થીઓ ઇન્ટર્નશિપ પ્રોજેક્ટ કાર્યમાં બાળકોની ઘર, કુટુંબની આજીવિકાનું સાધન, ગરીબાઈ, તકલીફો, ખોરાકની ટેવ, પાણીની પ્રાપ્તતા અને સલામતી જેવી બાબતોની ચર્ચા, પ્રશ્નોત્તરી અને અવલોકન-પદ્ધતિ દ્વારા સેવાકાળમાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીની માહિતી રાખવાનો અનુભવ કેળવી શકે.

પત્રક

આંગણવાડી : શાળાનું નામ/ _____ ગામ : _____

બાળકનું નામ: _____

સી : .સી.આર. _____ તાલુકો : _____ પ્રદેશ : _____

જન્મતારીખ : _____ ઉંમર : _____ વજન : _____ ઊંચાઈ : _____

પ્રશિક્ષણાર્થીનું નામ : _____

માર્ગદર્શક અધ્યાપકનું નામ : _____

માર્ગદર્શકની સહી :

નોંધ: ઇન્ટર્નશિપ દરમિયાન શાળાનાં ઓછામાં ઓછા ૧૦ બાળકોના નમૂના લેવા.

❖ ઘર

- બાળકનું ઘર કેવા પ્રકારનું છે ? (કાચુ, પાકુ, ઝૂંપડું, બહુમાળી) _____
- બાળકના ઘરની આજુબાજુનો વિસ્તાર સ્વચ્છ છે? (હા/ ના) _____
- બાળકનાં માતા પિતાનો વ્યવસાય (મજૂરી, ખેતીકામ, પશુપાલન) _____
- બાળક નિયમિત સ્વચ્છ કપડાં પહેરી શાળાએ આવે છે ? (હા/ ના) _____
- બાળકને કેટલાં ભાઈ-બહેન છે? _____
- બાળકને વારંવાર ભૂખ લાગે છે ? _____
- બાળક જમ્યા પહેલાં હાથ ધુએ છે ? _____
- બાળકના ઘરમાં સ્વચ્છ, પીવા માટેનું પાણી ક્યાંથી આવે છે ?
(બોરવેલ, તળાવમાંથી, કૂવામાંથી, પોટરવર્કસ) _____
- બાળકના ઘરથી શાળાનું અંતર કેટલું છે ? _____
- પીવાનાં પાણી માટે ઘરમાં સંગ્રહ થાય છે? (હા / ના) _____

આમ, શિક્ષક ઉપરોક્ત મુદ્દાઓ પરથી વિવિધ પ્રશ્નોત્તરી, ચર્ચા તથા અવલોકન દ્વારા એકમમાં સામેલ માહિતી એકત્ર કરી બાળકોની પરિસ્થિતિથી વાકેફ થશે.

પ્રોજેક્ટ - ૩

એકમ: બાળકોના હેલ્થકાર્ડ તૈયાર કરો.

રોલ નંબર : _____

પ્રશિક્ષણાર્થીનું નામ : _____ કોલેજનું નામ : _____

શાળાનું નામ : _____ તારીખ: _____

સિમેસ્ટર : _____

માર્ગદર્શક અધ્યાપકનું નામ : _____

અધ્યાપકની સહી : _____

શાળા આરોગ્ય કાર્યક્રમ હેલ્થકાર્ડ

નામ : _____ સ્ત્રી/પુરુષ : _____

ગામ : _____ તાલુકો: _____ જિલ્લો : _____

ધર્મ : _____ જાતિ : _____ (General, ST, SC, OBC)

જનરલ રજિસ્ટર નંબર : _____ ધોરણ : _____ વર્ગ: _____

શાળાનું નામ : _____

તપાસણીની તારીખ : _____

ભૂચાઈ : _____ વજન : _____ BML: _____

હિમોગ્લોબિન : _____ ગ્રામ

શારીરિક ખોડખાંપણ ધરાવે છે? હા ના /

બાળકનું સ્વાસ્થ્ય: તંદુરસ્ત / સામાન્ય નબળું /

ચશ્માના નંબર: ડાબી આંખ : _____ જમણી આંખ : _____

રોગની વિગત:

સંદર્ભસેવાનું સ્થળ : _____

સંપર્ક : _____

ફોન નંબર : _____

તારીખ: _____

ડૉક્ટરની સહી : _____

ભાગ - 1
શિક્ષકે ભરવું

વિદ્યાર્થીનું નામ: _____

ક્રમ	વિગત	હા / ના
1	બાળકને કોઈ શારીરિક ખોડખાંપણ જોવા મળે છે ?	
2	બાળકનો ઉપરનો હોઠ કપાયેલો છે ?	
3	બાળકના નખ અને જીભ ફિક્કા છે ?	
4	બાળકની આંખમાં સફેદ ડાઘ જોવા મળે છે ?	
5	બાળકના પગના હાડકામાં કોઈ ખામી જોવા મળે છે ?	
6	બાળક અતિ કુપોષણવાળું છે ?	
7	બાળકના ગળામાં કોઈ ગાંઠ દેખાય છે ?	
8	બાળકના કાનમાંથી રસી કે પરુ આવે છે ?	
9	બાળક રડે ત્યારે કે રમતી વખતે શ્વાસ ચઢવો કે હાંફ ચઢતો જોવા મળે છે ?	
10	બાળકના દાંતમાં સડો જોવા મળે છે ?	
11	બાળકને તાણ કે આંચકી આવવાના કોઈ બનાવ બનેલ છે ?	
12	બાળકને જોવામાં તકલીફ પડે છે ?	
13	બાળકને સાંભળવામાં તકલીફ પડે છે ?	
14	બાળકમાં હલનચલનની કોઈ ચેતાલક્ષી ખામી જોવા મળે છે- ?	
15	બીજા બાળકો કરતાં આ બાળકનું વર્તન જુદું લાગે છે ?	
16	બીજા બાળકો કરતાં આ બાળક બોલવા સાંભળવાની-ક્રિયામાં કે સમજવામાં ધીમું છે ?	
17	બાળકમાં અન્ય કોઈ વિકાસલક્ષી વિલંબ કે વિકલાંગતા જોવા મળે છે ?	
18	અન્ય અવલોકન	

શિક્ષકનું નામ:

શિક્ષકની સહી:

ભાગ-1 પ્રશિક્ષણાર્થીએ ભરવું

વજન : _____ ઊંચાઈ: _____ BML: _____

ક્રમ	વિગત	હા / ના
1	બાળકમાં કોઈ શારીરિક ખોડખાંપણ જોવા મળે છે ?	
2	બાળકના કમરના પાછળના ભાગમાં કોઈ મોટી ગાંઠ દેખાય છે ?	
3	બાળકનો ઉપરનો હોઠ તાળવું કપાયેલું છે ?	
4	બાળકના અંગૂઠા અને આંગળીઓ વચ્ચે જરૂર કરતાં વધારે જગ્યા જોવા મળે છે ?	
5	બાળક સાંભળી કે બોલી શકતું નથી ?	
6	બાળકના નખ અને જીભ ફિક્કા છે ?	
7	બાળકની આંખમાં સફેદ ડાઘ જોવા મળે છે ?	
8	બાળકના પગના હાડકામાં કોઈ ખામી જોવા મળે છે ?	
9	બાળક અતિ કુપોષણવાળું છે ?	
10	બાળકના ગળામાં કોઈ ગાંઠ દેખાય છે ?	
11	બાળકના કાનમાંથી રસી કે પરુ આવે છે ?	
12	બાળક રડે ત્યારે કે રમતી વખતે શ્વાસ ચઢવો કે હાંફ ચઢતો જોવા મળે છે ?	
13	બાળકના દાંતમાં સડો જોવા મળે છે ?	
14	બાળકને તાણ કે આંચકી આવવાના કોઈ બનાવ બનેલ છે ?	
15	બાળકને જોવામાં તકલીફ પડે છે ?	
16	બાળકને સાંભળવામાં તકલીફ પડે છે ?	
17	બાળકમાં હલનચલનની કોઈ ચેતાલક્ષી ખામી જોવા મળે છે- ?	
18	બીજા બાળકો કરતાં આ બાળકનું વર્તન જુદું લાગે છે ?	
19	બીજા બાળકો કરતાં આ બાળક બોલવાસાંભળવાની- ક્રિયામાં કે સમજવામાં ધીમું છે ?	
20	બાળકમાં અન્ય કોઈ વિકાસલક્ષી વિલંબ કે વિકલાંગતા જોવા મળે છે ?	
21	અન્ય રોગ	
22	તબીબી તપાસની જરૂર છે ?	

BMI (કિલોગ્રામ/મીટર) _____ વજન (કિલોગ્રામ) _____ ઊંચાઈ (મીટર) _____

આરોગ્ય કાર્યકરનું નામ: _____

આરોગ્ય કાર્યકરની સહી : _____ તારીખ: _____

પ્રોજેક્ટ 4

એકમ :

નવજાત શિશુઓ, બાળકો માટે રાષ્ટ્રીય રસીકરણની માહિતી ભેગી કરવી.

પ્રસ્તાવના:

પ્રશિક્ષણાર્થીઓ ઇન્ટર્નશિપ દરમ્યાન રસીકરણની માહિતી ભેગી કરે છે અને તેના આધારે બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અંગે માહિતગાર થાય છે તથા બાળકોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકે છે. [બાળકની માતા પાસેથી બાળકની માહિતી ભરી લાવશે.]

ક્રમ	રસીનું નામ	ક્યારે આપવી	ડોઝ	ક્યાં આપવી	હા	ના
નવજાત બાળક માટે						
1	બી.જી.સી.	• જન્મ વખતેથી બાળક એક વર્ષનું	0.1 મિ.લિ. બાળક એક મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી 0.05 મિ.લિ.	ડાબા બાવડામાં		
2	ઝેરી કમળાની રસી	• જન્મ વખતે (જન્મના 24 કલાકમાં શક્ય એટલા વહેલા)	0.5 મિ.લિ.	સ્નાયુમાં		
3	પોલિયો	• જન્મના બીજે દિવસે અથવા પ્રથમ 15 દિવસની અંદર	બે ટીપા	મોં વાટે		
4	પોલિયો 1, 2 અને 3	• 6ઠ્ઠા અઠવાડિયે • 10મા અઠવાડિયે અને • 14મા અઠવાડિયે	બે ટીપા	મોં વાટે		
5	પેન્ટાવેલન્ટ 1, 2 અને 3	• 6ઠ્ઠા અઠવાડિયે • 10મા અઠવાડિયે	0.5 મિ. લિ.	સ્નાયુમાં		
6	ઓરી	• 9 મહિના પૂરા થયા પછી (9-12 મહિના દરમ્યાન આપી હોય તો 5 વર્ષ સુધીમાં આપવી)	0.5 મિ. લિ.	ચામડીની નીચે		
7	વિટામિનએ - પહેલો ડોઝ	• 9 મહિના ઓરીની રસીની સાથે	1 મિ. લિ.	મોં વાટે		

ક્રમ	રસીનું નામ	ક્યારે આપવી	ડોઝ	ક્યાં આપવી	હા	ના
બાળકો માટે						
8	ઓરી-બીજો ડોઝ	• 16થી 24 મહિના	0.5 મિ. લિ.	ચામડીની નીચે		
9	ત્રિગુણી બુસ્ટર	• 16થી 24 મહિના	0.05 મિ. લિ.	સ્નાયુમાં		
10	પોલિયો બુસ્ટર	• 16 મહિને ત્રિગુણી પોલિયો બુસ્ટર સાથે ત્યારબાદ દર છ મહિને વિટામિન- M બાય એન્યુઅલ રાઉન્ડમાં (ફેબ્રુઆરીથી ઓગસ્ટ માસમાં) વર્ષની 5 ઉંમર સુધી	બે ટીપા	મોં વાટે		
11	ત્રિગુણી-બીજો બુસ્ટર	• 5 થી 6 વર્ષ	0.5 મિ. લિ.	સ્નાયુમાં		
12	ધનુરની રસી	• 10 વર્ષે અને 16 વર્ષે	0.5 મિ. લિ.	સ્નાયુમાં		
13	વિટામિન- A બીજેથી નવમો ડોઝ	• પોલિયો / મહિને ત્રિગુણી 16 બુસ્ટર સાથે ત્યારબાદ દર છ મહિને વિટામિન- A બાય એન્યુઅલ રાઉન્ડમાં (ફેબ્રુઆરીથી ઓગસ્ટ માસમાં) વર્ષની ઉંમર સુધી 5	બે ટીપા	મોં વાટે		

પ્રોજેક્ટ 5

એકમ :

શાળા આરોગ્ય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમની બાળકનું તપાસપત્રક

પ્રસ્તાવના :

પ્રશિક્ષણાર્થીઓ બાળકના સ્વાસ્થ્ય તપાસની વિગતો, બાળકોનું પ્રત્યક્ષ નિરીક્ષણ કરી – શિક્ષકશ્રી પાસેથી બાળક સંદર્ભની માહિતી ભેગી કરશે અને બાળકનાં સ્વાસ્થ્ય અંગેની સમજ મેળવશે તથા યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશે.

1. પ્રશિક્ષણાર્થીનું નામ : _____
2. કોલેજનું નામ : _____
3. શાળાનું નામ : _____
4. ગામનું નામ : _____ તાલુકો : _____ જિલ્લો : _____
5. વિદ્યાર્થીનું નામ : _____ ધોરણ : _____ વર્ગ : _____

વર્ગશિક્ષકનું નામ:

માર્ગદર્શક અધ્યાપકનું નામ :

નોંધ : શાળાનાં આરોગ્ય ચકાસણીમાં ભરેલ માહિતીનાં આધારે આ પ્રોજેક્ટ વર્ક કરવું.

શાળા આરોગ્ય – રાષ્ટ્રીય બાલ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ
બાળકનું તપાસણી પત્રક

મોબાઇલ હેલ્થ ટીમ નં.	ઈ.મમતા નં-	મુલાકાતની તારીખ :	
બાળકનું નામ:		માતા/પિતા/વાલીનું નામ:	
બાળકની જાતિ		જન્મ તારીખ/ ઉંમર:	
આંગણવાડી/ શાળાનું નામ :		આંગણવાડી/ શાળા નંબર	
(આંગણવાડી/શાળા) સંપર્ક અને સરનામાની વિગત		મુખ્ય શિક્ષક / આંગણવાડી કાર્યકરનું નામ અને મોબાઇલ નં :	
વજન (કિ.ગ્રા.)	ઊંચાઈ [સે.મી.]	BMI	
ખામી હોય ત્યાં વર્તુળ દોરો			
1. ન્યૂરક ટ્યૂબ ડિફેક્ટ	10. પાંડુરોગ	15. ચામડીના રોગ	21. દ્રષ્ટિની ખામી
2. ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ	11. વિટામિન- Aની ઊણપ	16. કાનમાં પરુ	22. સાંભળવાની તકલીફ
3. ક્લેફ્ટ લિપ અને ક્લેફ્ટ પેલેટ	12. વિટામિન- Dની ઊણપ	17. રૂમેટિક હાર્ટ ડિસીઝ	23. હલન-ચલનની ચેતાલક્ષી વિકૃતિ
4. કલબ કૂટ	13. અતિ ગંભીર કુપોષિત	18. શ્વસનતંત્રના રોગ	24. મેટર ડિલે
5. ડેવલપમેન્ટલ શિસ્પ્લેસિયા ઓફ હિપ	14. ગોઈટર	19. દાંતનો સડો	25. કોન્ઝિટિવ ડિલે
6. જન્મજાત મોતિયો		20. તાણ/ આંચકીના રોગ	26. લેંગ્વેજ ડિલે
7. જન્મજાત બધિરતા			27. બિહેવિયર ડિલે
8. જન્મજાત હૃદયના રોગ			28. લર્નિંગ ડિલે
9. રેટિનાપથી ઓફ પ્રિમેર્યોરિટી			29. અટેન્શન ડેફિસિયન્સી / હાઈપર એક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર
			30. અન્ય
તરુણાવસ્થાને લગતા પ્રશ્નો:			
સંદર્ભસેવાની જરૂરિયાત (ના/હા)	સંદર્ભસેવાનું સ્થળ(1) : CHC (2) DH (3) NRC (4) SNCU (5) DEIC / DH (6) AFHC		
નોંધ [પહેલી મુલાકાત]	ડૉક્ટરનું નામ અને સહી [પહેલી મુલાકાત]		
નોંધ [બીજી મુલાકાત]	ડૉક્ટરનું નામ અને સહી [બીજી મુલાકાત]		

પ્રોજેક્ટ 6

એકમ :

જાહેર આરોગ્ય અને દાકતરી તપાસનો નમૂનો

પ્રસ્તાવના:

પ્રશિક્ષણાર્થીઓ ઇન્ટર્નશિપ પ્રોજેક્ટ કાર્યમાં બાળક અને વ્યક્તિના આરોગ્ય તપાસ માટે નીચે મુજબના દાકતરી તપાસ પત્રકનો ઉપયોગ કરી સેવાકાળમાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીની આરોગ્યવિષયક માહિતી રાખવાનો અનુભવ કેળવી શકે. પ્રસંગોપાત વાલી કે ડૉક્ટરના સંપર્કમાં ચિકિત્સાલક્ષી વ્યવહાર કેળવી શકે છે.

પત્રક (શાળા કક્ષાનું પ્રાથમિક તપાસપત્રક)

શ્રીમાન ડૉ. તારીખ.....

(ઘટતુ કરી આપનો અહેવાલ તબીબી અધિકારીને ચાર-પાંચ દિવસમાં મોકલી આપવા વિનંતી પત્ર લખે છે.)

આપનો વિશ્વાસુ,
આચાર્ય
તપાસનાર દાકતરની
સહી

શાળા: _____

સી.આર.સી. : _____ તાલુકો: _____ પ્રદેશ: _____

વિદ્યાર્થીનું નામ: _____ ધોરણ : _____ વિભાગ/વર્ગ : _____

જન્મતારીખ : _____ ઉંમર : _____ વજન : _____ ઊંચાઈ : _____

1. આંખ તપાસ નિર્ણય :
2. કાન, નાક, ગળું તપાસ નિર્ણય :
3. દાંત તપાસ નિર્ણય :
4. શસ્ત્રક્રિયા તપાસ નિર્ણય :
5. તબીબી તપાસ નિર્ણય :
6. ચિકિત્સક દાકતરની સલાહ :
7. તારીખ :
8. ખાસ વિશેષ જાણ/ સૂચન :

પત્રક : જાહેર આરોગ્ય દાકતરી તપાસનો નમૂનો

શાળાનું નામ : _____

વિદ્યાર્થીનું નામ : _____

સરનામું : _____

કુમાર/ કન્યા : _____ જાતિ : _____

જન્મતારીખ : _____ ઉંમર : _____

તપાસનું વર્ષ : _____

ધોરણ / કક્ષા : _____ વિભાગ / વર્ગ : _____

1. -રોગનું નામ : _____ આનુવંશિક છે? હા/ના _____

-અંગની શસ્ત્રક્રિયા : હા / ના જો હા, તો કેટલી વાર? _____

-અકસ્માતનો પ્રકાર : _____

2. પી. વી. ,આર. વી. ,બી.સી.જી. ક્યારે?

તારીખ : _____ માસ : _____ વર્ષ : _____

3. આહાર : શાકાહાર / માંસાહાર / મિશ્ર

4. શાળા : _____ ઘર : _____ મહોલો : _____

5. વજન : _____ કિગ્રા : _____ ઊંચાઈ : _____ ઈંચમાં : _____

6. છાતીનું માપ : સામાન્ય : _____ કુલાવેલી : _____

7. હૃદય નાડી : દર મિનિટે ધબકારા : _____

8. શ્વસનક્રિયા નાડી : દર મિનિટે : _____

9. આંતરડા અને પાચનક્રિયા તથા ઉત્સર્ગતંત્ર

10. મજ્જાતંત્ર અને સંવેદન સંચાર : _____

11. જી. બી. ડિમોસિસ :

અપ્રગ : _____ વૃષણ : _____

જી. જી. એમ. સી. વાય. આઈ. વી. :

ડી. ડી. :

12. નેત્ર / દષ્ટિ : ડાબી આંખ : _____ જમણી આંખ : _____ રોગ : _____

13. કાન ડી + નાક ડી : _____

14. ગળું + કાકડા : _____

15. દાંત : સડો મેલ : _____ દાઢ : _____

16. લસિકાગ્રંથિઓ, સી + જી : _____
17. ચામડીના રોગો : _____
18. હાડકા + એમ + સાંધા : _____
19. આરોગ્ય સ્થિતિ - વર્ગ ક + ખ + ગ : _____
20. કોઈ ખાસ બાબત : _____
21. ખાસ તપાસ થઈ હોય તો તે ક્યારે : _____
22. શિક્ષક અભિપ્રાય : _____
23. માતા- પિતા- વાલીના સૂચન : _____
24. બ્લડ સાથે દાકતરી અભિપ્રાય : _____
25. જો અનુવર્તી કાર્ય થયું હોય તો એનું પરિણામ : _____
26. ડોક્ટરની રિમાર્ક, સહી : _____

તારીખ.....

અનુવર્તી કાર્યમાં શિક્ષકની ભૂમિકા

આંખ	કાન નાક	દાંત દાઢ	શસ્ત્રક્રિયા	વૈદિક	વજન	ઉંમર એચ.સી.	જી.આર. તારીખ
1	2	3	4	5	6	7	8

પહેલા વર્ષથી સાત વર્ષ સુધી નીચે મુજબના અભિપ્રાય સાથે નિયત પત્રક નિભાવી આરોગ્ય સુખાકારીમાં સહભાગીદારીતા નોંધાવી શકાય છે :

કોઠો

વર્ષ	ચિકિત્સક ડૉક્ટરનું નામ	ર. રો. તપાસ નિર્ણય	નિષ્ણાત નો તપાસ નિર્ણય	સૂચવાયેલી સારવાર	આપેલી સારવાર + આર	રિમાર્ક
1	2	3	4	5	6	7
પહેલું						
બીજું						
ત્રીજું						
ચોથું						
પાંચમું						
છઠ્ઠું						
સાતમું						

શાળા :

આચાર્ય

4 – મનોરોગ સદર્ભે વિદ્યાર્થીઓની માહિતી તૈયાર કરો.

પ્રોજેક્ટ 1

એકમ :

મનોશારીરિક રોગોની જાણકારી મેળવવા માટેની પ્રવૃત્તિ હાથ ધરવી. શાળામાં બાળકની ગેરહાજરીની વિગતો પ્રશિક્ષણાર્થીઓ જાણશે અને તેની ગેરહાજરીના કારણોનો તાગ મેળવશે. આ ઉપરાંત બાળકના વિવિધ રોગોની જાણકારી મેળવી તેનો સ્વાસ્થ્ય અંગેનો રિપોર્ટ તૈયાર કરશે.

પ્રસ્તાવના:

ઇન્ટર્નશિપ પ્રોજેક્ટ કાર્યમાં પ્રશિક્ષણાર્થીઓ બાળકોના મનોશારીરિક રોગોની જાણકારી મેળવી માનસિક રોગોની શાળામાં ગેરહાજરીના કારણોની વિગતો તથા તેના કારણોનો તાગ મેળવે છે. આ ઉપરાંત બાળકના વિવિધ રોગોની જાણકારી મેળવવા પ્રશ્નોત્તરી અને અવલોકન પદ્ધતિ દ્વારા સેવાકળમાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીની માહિતી રાખવાનો અનુભવ કેળવી શકે.

ક્રમ	વિગત	હા	ના
1	બાળક વારંવાર કંપાસ ખોલીને તપાસ્યા કરે છે ?		
2	શિક્ષક તરફથી શીખવવા છતાં બાળક લખવામાં ભૂલો કરે છે ? દા.ત . 'ટ' ને બદલે 'ડ' અને 'ઢ' ને બદલે 'ઠ' લખે છે ?		
3	બાળક વારંવાર બારીમાંથી બહાર જોયા કરે છે ?		
4	બિનજરૂરી વસ્તુઓ બાળક પોતાના દફતરમાં રાખે છે ?		
5	રિસેસમાં બહાર નીકળ્યા પછી પણ પોતાનું દફતર ચેક કરવા પાછો આવે છે ?		
6	બાળક શિક્ષક પાસે જતાં ડરે છે ?		
7	બાળક અંધારા કે વાવાઝોડાથી ડરે છે ?		
8	અંધારામાં દોરડાને સાપ તરીકે જોવાની કલ્પના કરે છે ?		
9	બાળક પોતાની ભૂલ કે દોષનો આક્ષેપ બીજા પર કરે છે ?		
10	બાળક વારંવાર વધારે આક્રમક બને છે ?		
11	બાળક વાણી અને વર્તનમાં ઉંમર કરતાં વધારે બાલિશ વર્તન કરે છે ?		
12	બાળક જરૂરિયાત વિનાનું, સતત હલનચલન કરે છે- ?		
13	બાળક વધારે લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે ?		

ક્રમ	બાળકોની ગેરહાજરીના કારણો	હા	ના
1	માતા પિતા નિરક્ષર છે ?		
2	માતા પિતાની આર્થિક સ્થિતિ નબળી છે ?		
3	ઘર અને શાળા વચ્ચેનું અંતર વધારે છે ?		
4	શાળાનું વાતાવરણ નીરસ છે ?		
5	બાળકને શિક્ષકનો ડર લાગે છે ?		
6	બાળકને ભણવામાં અરુચિ છે ?		
7	બાળક શારીરિક રીતે નાદુરસ્ત છે ?		

ક્રમ	ગેરહાજરીના કારણોનો તાગ મેળવવો અને યથાર્થતા તપાસવી	હા	ના
1	બાળકના માતાપિતાનો સંપર્ક કરી વાતચીત દ્વારા બાળક શાળાએ આવતું નથી તેના કારણ જાણવા પ્રયત્ન કરેલ છે?		
2	બાળકને શાળા/સરકાર તરફથી આપવામાં આવતી આર્થિક સહાય/સવલતની ચર્ચા વાલી સાથે કરી?		
3	વાલીને સ્વરોજગારની તકો વિશેની સમજ આપી છે કે કેમ ?		
4	શાળામાં સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શિક્ષણ અપાય છે ?		

ક્રમ	અપાનુકૂલન અંગેની જાણકારી	હા	ના
1	બાળક જૂઠું બોલે છે ?		
2	બાળક ગેરહાજર રહે છે ?		
3	બાળક બીજા બાળકની વસ્તુ ચોરે છે ?		
4	બાળક અન્ય બાળકોને માર મારે છે ?		
5	બાળક શિક્ષકે આપેલ ગૃહકાર્ય કરી લાવે છે ?		
6	બાળક શાળામાં દરરોજ મોડા આવે છે ?		
7	બાળક રિસેસ બાદ ઘરે ભાગી જાય છે ?		
8	બાળક શિક્ષકની સૂચનાનું પાલન કરે છે ?		
9	બાળક વારંવાર ગુસ્સો કરે છે ?		
10	બાળક લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે ?		

આ એક નમૂનો છે. પ્રશિક્ષણાર્થી સ્થાનિક પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં પર લઈ અધ્યાપકશ્રી સાથે ચર્ચા વિચારણા કરી યોગ્ય ફેરફાર કરી શકે છે.

5. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાનું નિરીક્ષણ પત્રક

1. નિરીક્ષણ અધિકારીનું નામ :
 2. હોદ્દો :
 3. નિરીક્ષણની તારીખ :
 4. નિરીક્ષણનો સમય :
 5. મધ્યાહ્ન ભોજન કેન્દ્રનું નામ :
 6. મધ્યાહ્ન ભોજન વ્યવસ્થાપકનું નામ :
 7. ભૌતિક સવલતો : હંગામી કાયમી
 - (1) રસોઈ અને સંગ્રહ માટેનાં વાસણો
 - (2) રસોડું
 - (3) સ્ટોર
1. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાના વ્યવસ્થાપકે નીચેના રજિસ્ટરો રાખ્યાં છે ?
- (1) દૈનિક હાજરીપત્રક
 - (2) રોકડમેળ
 - (3) પહોંચબુક
 - (4) વાઉચર ફાઈલ
 - (5) બેન્ક પાસબુક
 - (6) સ્ટોક રજિસ્ટર
 - (7) ડેડસ્ટોક રજિસ્ટર
 - (8) કાર્યનોંધવહી
 - (9) મુલાકાતપોથી
2. મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાના વ્યવસ્થાપકે ચાલુ વર્ષ દરમિયાન માસિક અહેવાલો નિયમિતપણે મોકલ્યાં છે ?
3. ખરાઈ કરતાં સ્ટોક/રોકડમાં જણાયેલી કોઈ વિસંગતતા.
4. કેન્દ્ર પાસે અનાજ, મરી-મસાલા, બળતણ વગેરેનો પૂરતો સ્ટોક છે ?
5. સ્ટોક જાળવણીની વ્યવસ્થા સંતોષકારક છે ?
6. આરોગ્યપ્રદ સ્થિતિમાં ભોજન તૈયાર કરવાની વ્યવસ્થા બરાબર છે ?

7. સ્થાનિક સમિતિએ વાનગીઓની યાદી તૈયાર કરી આપી છે એ મુજબ આપવામાં આવે છે ?
8. હિતાધિકારીઓના પ્રત્યાઘાત અંગે ખાતરી કર્યા બાદ નિરીક્ષણ અધિકારીનાં ટીકા-ટિપ્પણ.

તારીખ :

સહી :

નામ :

હોદ્દો :

પ્રથમ વર્ષ

કોર્સ-૮ બાળકનું શારીરિક અને સાંવેગિક સ્વાસ્થ્ય, શાળા સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ-1

વિચાર પ્રેરક પ્રશ્નો:-

1. સોહન સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે ખૂબ જ જાગૃત છે તેનો મિત્ર તેના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે બે ધ્યાન રહે છે તો સોહને તેના મિત્રને સ્વાસ્થ્ય માટે કેવી કાળજી લેવાનું કહેશે ?
2. મનોજ 11 વર્ષનો છે પણ તે સાવ આઠ વર્ષ જેટલો દેખાય છે મનોજ પણ અગિયાર વર્ષ જેટલો દેખાય તે માટે તમે શું વિચારશો ? શા માટે ?
- 3 નીતાને આહારમાં માત્ર બટેટાનું શાક ભાવે છે તો શું આ યોગ્ય છે ? તમારા જવાબનાં કારણો જણાવો ?
4. તમારા ગામની ઝૂંપડપટ્ટીમાં રહેતી મીના કુપોષણથી પીડાય છે તો તમે તમારી નાગરિક તરીકેની ફરજો કઈ રીતે અદા કરશો.
5. તમે એક શાળામાં નવા નવા શિક્ષક તરીકે જોડાયા છો તમને શાળાની સ્વચ્છતા ની જવાબદારી સોંપવામાં આવે છે તો શિક્ષક તરીકે તમે શાળાના કેમ્પસનું અવલોકન કરી સમાવિષ્ટ મુદ્દાઓની નોંધ કરો.
6. એક બાળક વારંવાર બારીમાંથી બહાર જુએ છે તમારું ધ્યાન તેના પર વારંવાર જાય છે તો બાળક માટે તમે કેવી રીતે માર્ગદર્શક બનશો ?

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

અધ્યાપકશ્રીઓએ આ પ્રશ્નોનો આધાર લઈ બીજા પ્રશ્નો બનાવી

વિદ્યાર્થીઓને મહાવરો કરાવવો.