

बी.ए. द्वितीय वर्ष

तृतीय सत्र

शारीरिक शिक्षण व खेळातील आरोग्य शिक्षण आणि मनोरंजन

Health Education & Recreation in Physical Education & Sports

शारीरिक शिक्षण - ४

अनुक्रमाणाका

१. आरोग्य शिक्षण
२. समकालीन आरोग्य समस्या
३. कुटुंब आणि आरोग्य शिक्षण
४. शारीरिक शिक्षणातील मनोरंजन आणि क्रीडास्पर्धा
५. मनोरंजन कार्यक्रमाचे आयोजन
६. मनोरंजन करणाऱ्या संस्था



आरोग्य शिक्षण
(Health Education)

आरोग्य म्हणजे काय?

व्यक्तीचे बाह्य रूप पाहून व्यक्ती निरोगी आहे असे समजणे चुकीचे ठरते कारण आरोग्याची ही संकल्पना कमीपणाची आहे. आरोग्य ही बाह्यरूप आणि मन यांनी बनणारी प्रक्रिया आहे. रोगापासून मुक्त आहे ती व्यक्ती आरोग्यवान आहे असे म्हणणे चुकीचे ठरेल.

आरोग्याचा अभ्यास करतांना खालील तज्ञांच्या व्याख्यांचा आपणास विचार करावा लागेल.

१) जे. एफ. विलियम्स (J. F. Williams) : (Health is a quality of life which enables the individual to give long and serve best.)

“आरोग्य जीवनाचा असा गुण आहे जो व्यक्तीला अधिक वेळ जगण्यासाठी योग्य बनवितो.”

२) हार्वट स्पेन्सर (Herbert Spencer) : (To be good animal is the first requisite to success in life and to be a national property) “जीवनाचा अर्थ सार्थकता श्रेष्ठ प्राणी होण्यामध्ये आहे. आणि श्रेष्ठ प्राण्यांवरती राष्ट्राची संपन्नता निर्भर असते.”

३) मरे बेकर (Mary Baker) : (Health is not a condition of matter but of mind) “आरोग्य, वस्तू अवस्था नसुन मानसिक अवस्था आहे.”

४) जागतिक आरोग्य संघटना (World Health Organization) : (Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity) “आपण आरोग्यवान व्यक्ती त्यांनाच म्हणतो जे आंतरिक आणि बाह्य रूपाने (शरीराच्या सर्व अवयवांनी) चांगल्या प्रकारे संचलन करू शकतात व बाह्य रूपाने वातावरणाशी योग्य समन्वय स्थापित करू शकतात ”

प्र. २ : खालीलप्रमाणे प्रश्न सोडवा.

१) आरोग्य शिक्षण म्हणजे काय?

उत्तर : मानवाचा शारीरिक व मानसिक विकास योग्य रीतीने होण्यासाठी त्याला आरोग्य शिक्षण देणे महत्त्वाचे आहे. मानवाला कशामुळे आरोग्य लाभते याचे ज्ञान त्यांना देणे आवश्यक आहे. शहरीकरणामुळे आज हवा, पाणी तसेच अन्न प्रदूषण वाढले असून त्याचा आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत आहे.

वरील प्रदूषणापासून मुक्त होण्याचे शिक्षण मुलांना द्यावे लागते. तसेच त्यांना वैयक्तिक आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावण्यासाठी आरोग्य शिक्षण देणे महत्त्वाचे आहे. स्वतःचे कपडे, सादत्राणे, स्वच्छ ठेवणे तसेच योग्य व चांगला प्रकाश म्हणजे नेमके काय? किंवा समतोल आहार शरीर विकासासाठी कसा उपयोगी ठरतो याबाबतची शिकवण आरोग्य शिक्षणातून मिळते.

आरोग्य शिक्षण म्हणजे सर्व लोकांना किंवा खेळाडूंना शारीरिक स्वास्थ्य तसेच विविध प्रकारच्या रोगांविषयी माहिती देऊन कोणतेही रोग न होता निरोगी जीवन जगावे याविषयी माहिती आरोग्य शिक्षणातून मिळते. शरीर तन, मन, धन या म्हणी प्रमाणे निरोगी शरीर हेच सुखी जीवनाचे खरे सूत्र आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या १९५४ च्या अहवालानुसार सामान्य शिक्षणाप्रमाणेच आरोग्य शिक्षण ही लोकांच्या ज्ञान, भावना व दैनंदिन व्यवहार यांच्याशी संबंधित असून आरोग्य शिक्षणातून व्यक्तीला तंदुरुस्त होण्यास मदत करणे.

आरोग्य शिक्षणाच्या व्याख्या :

- १) Grout : "Health education is the translation of what is known about Health to desirable individual and community behaviour pattern by means of educational process." "आरोग्यासंबंधीच्या ज्ञानाला कोणत्या शिक्षण प्रणाली द्वारे चांगल्या व्यक्तिगत आणि सामाजिक व्यवहारामध्ये बदल आणण्याची प्रक्रिया होय.
- २) Dr. Thomas Wood : Health education is the sum of experiences which favourably influence habits, Attitudes and knowledge relating to individual, community and social health." "आरोग्य शिक्षण अशा अनुभवाचा योग आहे जे व्यक्ती, समुदाय व जाती यांच्या आरोग्यासंबंधीच्या सवयी, प्रवृत्ती तसेच ज्ञानाला प्रभावीत करणारी शाखा होय."
- ३) "तंदुरुस्त शरीर ही एक देणगी नाही, तर परिश्रमाने कमावलेली एक संपत्ती आहे आणि ती कमावण्यासाठी मार्गदर्शन करणारी शाखा म्हणजे आरोग्य शिक्षण होय."
- ४) "आरोग्य शिक्षण म्हणजे आजार व विकृतीवर तसेच शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिकदृष्ट्या शिक्षण देण्याची शाखा आहे, ज्यामुळे सुखी, समृद्ध व कार्यक्षम जीवन जगण्यासाठी प्रेरित करण्यासाठीचे ज्ञान म्हणजे आरोग्य शिक्षण होय."
- ५) सोफी : "स्वास्थ्य शिक्षण हे लोकांच्या स्वास्थ्याशी संबंधित आहे." आरोग्य शिक्षण हे ज्ञानात्मक नसून कृतिशील आहे. आरोग्य हे आरोग्याच्या ज्ञानाने प्राप्त होत नसून आचरणाने आरोग्य प्राप्त होते. आरोग्य योग्य आहे किंवा नाही याचे मूल्यांकन करणारी व काही त्रुटी असतील तर त्या दुरुस्त करता येतील अशी ज्ञान शाखा म्हणजे आरोग्य शिक्षण होय.

वर्गीकरण - शालेय आरोग्य शिक्षण

आरोग्यदायक शालेय परिसर

- १) इमारत व फर्निचर
- २) वीज व पाणी पुरवठा
- ३) मानसिक आरोग्य

आरोग्य ज्ञान

- १) मानवी शरीर
- २) आहार
- ३) स्वच्छता
- ४) अपघात प्रतिबंध

आरोग्य सेवा

- १) आहार
- २) सवयी
- ३) वैद्यकीय
- ४) तपासणी



समकालीन आरोग्य समस्या
(Contemporary Health Problems)

३ : खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१) व्यसनाधीनतेमागील कारणे सांगून व्यसनाधीनतेचे दुष्परिणाम सांगा.

उत्तर : युवकांमधील चंगळवादी प्रवृत्तीप्रमाणेच त्यांच्यातील वाढती व्यसनाधीनता हा समाजशास्त्रज्ञांच्या मतेच तेच विषय बनला आहे. आपल्या देशातील युवक मोठ्या संख्येने निरनिराळ्या प्रकारच्या व्यसनांकडे तळू लागले आहेत.

व्यसनाधीनतेमागील कारणे : वर म्हटल्याप्रमाणे युवकांमधील बिकारी हे व्यसनाधीनतेचे एक मुख्य कारण होय. त्याखेरीज चंगळवादी प्रवृत्ती, चांगल्या संस्कारांचा अभाव, कुटुंबसंस्थेचे विघटन, काही गोष्टींचा प्रभाव व आकर्षण यानुळेही युवकांमधील व्यसनाधीनता वाढत गेल्या आहे.

अमली पदार्थांचा प्रसार : मद्यपान, धुम्रपान, यांसारख्या अनेक व्यसनांच्या आहारी आजची बालपिढा जाऊ लागली आहे. तथापि, युवकात अमली पदार्थांचा हाऊ लागलेला प्रसार हा तर्वात तर्वाची बाब म्हणावी लागेल. अफू, गांजा, ब्राऊन शुगर, गद, हेरोईन इ. अमली पदार्थांच्या घरात अनेक युवक गुरफटत चालले आहेत. अशा युवकांना आपली व्यसन पूर्ण करायला वेळोवेळी वैज्याचा वापर करता लागत आहे. त्यातून ते शरीर, पुढेगारी अशा गोष्टींकडे वळतात.

व्यसनाधीनतेचे दुष्परिणाम : व्यसनाधीनतेमुळे समाजातील अनेक युवकांचे जीवन उद्विग्न होण्याच्या मार्गावर आहे. अमली पदार्थांच्या व्यसनाच्या आहारी गेले, युवक न्यायान बाहेर पडण्याची शक्यता खूप कमी असते. अमली पदार्थांचे संवन केत्याखेरीज जगता येत नाही अशी त्या परिस्थिती होते. याचा विपरीत परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर तर होतोच, पण त्याबाबतच त्यांनी पूर्ण कुटुंबालाच त्याची झळ पोहोचते,

बापू

४) अम्ली पदार्थांचे प्रकार सांगा.

ज्वर : अम्ली पदार्थांचे प्रकार खालीलप्रमाणे सांगता येतील :

१) शामक किंवा उपजायक पदार्थ : मद्य हे शामक द्रव्य वा स्वरूपाने कार्य करते. हे मज्जातंतूला शांत करते आणि शारीरिक वेदना, मानसिक दुःख आदी संवेदना अल्पकाळासाठी क्षीण करण्याचे कार्य करते. मद्य हे विवेक किंवा निर्णयकेंद्राला क्षीण करण्याचे कार्य करते. ट्रेव्हल्लडज्ज द्रव्य हे गोठ्या आणि बर्किट्टुंग्ट यांच्याशी शामक पदार्थांमध्ये समावेश होतो. हे पदार्थ मानवी शरीरातील केंद्रीय मनायुमंडळाला क्षीण करतात तसेच शारीरिकरूपेण प्रभाव निर्माण करून ज्ञान वेधून घेण्यास सहाय्य करतात.

केंद्रीय दृष्टीने द्रव्य स्वरूप, निद्रानाश, शल्यचिकित्सेच्या पूर्वी व नंतर गेव्याला आगम प्राप्त करून घेणारे शामक पदार्थ किंवा द्रव्य असणाऱ्या औषधांचा उपयोग केला जातो.

२) उत्तेजक पदार्थ : हे पदार्थ मानवी शरीरातील केंद्रीय मनायुमंडळाला क्रियाशील करतात. मानसिक तापाने कमी करतात. ज्ञान येऊ न देता ज्ञान देण्याचे कार्य करतात. तसेच हे पदार्थ वापनाचे वेदना, आराम व निष्क्रियता दूर करण्याचे कार्य करतात. डॉक्टरद्वारे लेम्फेटामाइनचे मद्य स्वरूपातील डोउ द्रव्य नियंत्रित करून स्मृती व आत्मविश्वासाची भावना निर्माण करण्याचे कार्य करते. उत्तेजक पदार्थांचा ज्ञान डोउ विडविड, घाम येणे, डोकेदुखी, असमष्ट बोलणे वगैरे लक्षात घ्यावे. स्मृतीस उत्तेजक द्रव्य मीथिलिक स्वरूपात घेतली जातात. परंतु स्मृती हे उत्तेजक द्रव्य शिथिल इजेक्शनद्वारे घेतले जातात.

५) आहार म्हणजे काय? आहाराचे महत्त्व स्पष्ट करा.

उत्तर : मानवाला जगण्यासाठी फक्त तीन गोष्टींची आवश्यकता असते. हवा, पाणी, आणि आहार आणि आरोग्य, आहार आणि रोग यांचा अत्यंत निकटचा व घनिष्ठ असा संबंध आहे. आरोग्य हा जीवनाचा आणि आहार हा आरोग्याचा पाया आहे.

आहाराचे महत्त्व :

आहार फक्त पोट भरण्याकरिता नाही. आहार व्यक्तीला जीवन देऊ शकतो त्याचप्रमाणे व्यक्तीला विष सुद्धा देऊ शकतो. अती आहार मानवाला घातक सिद्ध होऊ शकतो.

आज विकसित देशात ४० वर्षावरील ६० टक्के जनता स्थूल आहे. (प्रमाणापेक्षा जास्त वजन स्थूल व्यक्तीमध्ये हृदयविकार, रक्तदाब, मधुमेह, सांधेदुखी, पित्ताशयाचे दोष, मुतखडा यांचे प्रमाण जास्त असलेले दिसून येते. तर कमी आहार घेतलेल्यांना सुद्धा अशक्तपणा, रक्तक्षय (अनीमिया) सारखे आजार जडतात.

काही व्यक्तींच्या आहारामध्ये तळलेले पदार्थ, अंडी, मांस, मासे, गोड यासारख्या पदार्थांचे सेवन हे जास्त प्रमाणात होत असते. अशा लोकांमध्ये बद्धकोष्ठता, रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, कर्करोग, सांधे दुखणे यांचे प्रमाण फारच जास्त प्रमाणात असते. त्यासाठी आहार केंद्रही येवू शकतात.

पुढील गोष्टींवरून आहाराचे महत्त्व कळते.

- १) दैनंदिन कार्यासाठी ऊर्जा तयार करणे.
- २) जीवनातील उद्दिष्ट परिपूर्ण करण्यास मदत करणे.