

शिक्षकांच्या आरोग्य विषयक सवयींचा अभ्यास

प्रा . प्रकाश अ . जगताप, Ph. D.

टिळक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

Abstract

आरोग्य शिक्षण हा एक महत्वाचा विषय आहे . आरोग्य हा सर्वांशी संबंधित विषय आहे . शिक्षकांच आरोग्य, शिक्षकाच निरोगी आरोग्य हे देशातील नागरिकांची नवी पिढी घडविण्यासाठी महत्वाचे आहे . म्हणून शिक्षकाने स्वतःच्या आरोग्य विषयक चांगल्या सवयींची काळजी घेणे महत्वाचे आहे . आरोग्य विषयी जागृक असणे महत्वाचे आहे . प्रस्तुत संशोधनात शिक्षकांच्या आरोग्यविषयक सवयींचा अभ्यास करण्यात आला आहे . आहार विषयक, व्यायाम विषयक, आरोग्य विषयक पथ्यां विषयी सवयींचा अभ्यास प्रस्तुत संशोधनात करण्यात आला आहे .



[Scholarly Research Journal](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्ताविक :

आरोग्य हा प्रत्येक व्यक्तीच्या जिवाळ्याचा विषय आहे . लहान मुलांपासून ते वयोवृद्ध व्यक्तीपर्यंत आरोग्य विषयक चांगल्या सवयींचा विचार करणे, त्या अंगी बाळगणे आणि अंमलात आणणे हे चांगल्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहे . शिक्षक हा शिक्षण प्रक्रियेतील एक महत्वाचा घटक आहे, पिढी घडविण्याचे महत्वाचे काम शिक्षक करत असतो . तेव्हा शिक्षक स्वतः शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम, निरोगी असायला हवा, चांगल्या आरोग्यविषयक सवयींचा विचार करून, त्या सवयी सातत्याने शिक्षकाने पाळल्या पाहिजे . आरोग्य विषयी जागृक असायला हवं . सुखी, समृद्ध व निरोगी जीवनासाठी दैनंदिन आहाराविषयी चांगल्या सवयी, आरोग्य निरोगी राहण्यासाठी चांगल्या व्यायाम विषयक सवयी शिक्षकाने स्वतःला लावून घेऊन स्वतःच आरोग्य जपल पाहिजे . प्रस्तुत संशोधनात शालेयस्तरावरील शिक्षकांच्या आरोग्यविषयक सवयींचा अभ्यास करण्यात आला आहे . प्रश्नावलीद्वारे शिक्षकांच्या आरोग्य विषयक सवयींचा अभ्यास करण्यासाठी माहिती संकलित केली त्या माहितीचे विश्लेषण करून निष्कर्ष काढले व शिफारशी करण्यात आल्या आहेत . प्रस्तुत संशोधन शालेय स्तरावरील शिक्षकांना आरोग्य विषयक सवयी अंगी बनविण्यासाठी, अंमलबजावणीसाठी आणि आरोग्य विषयक योग्य सवयींच्या बाबतीत जागरूकता निर्माण करण्यास उपयुक्त ठरेल .

आरोग्य :

आरोग्य याचा अर्थ स्वास्थ्यपूर्ण निकोप जीवन आरोग्यदायी जीवन म्हणजे केवळ आजाराचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर शारीरिक, मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या पूर्ण सुदृढतेची अवस्था होय .”

शारीरिक वाढीबरोबर सुखी, समृद्धी व निरोगी जीवनासाठी योग्य, चांगल्या सवयी लावून घेऊन त्यांची अंमल बजावणी प्रत्येकाने केली पाहिजे . आरोग्य शिक्षणात आरोग्य दायक परिसर, संसर्गजन्य रोगांपासून संरक्षण रोग हाऊ नये

म्हणून प्रतिबंधात्मक उपाय, शारिरीक व्यंगांची माहिती व त्या संबंधी उपाय, शारिरीक वाढीस उपयुक्त व सत्वयुक्त चरित्र आहार आणि निरोगी जिवन जगण्यासाठी चांगल्या सवयीचा समावेश होतो .

महत्त्व :

प्रस्तुत संशोधन हे प्राथमिक स्तरावरील शिक्षकांपासून ते महाविद्यालयीन स्तरावरील शिक्षकांसाठी महत्त्वाचे आहे . प्रत्येक व्यक्ती ही वेगवेगळ्या अवस्थेतून जाते . वृद्धावस्थाही प्रत्येकाच्या जीवनात येणारी अवस्था आहे . शिक्षकी पेशातील व्यक्तीचे काम तसे बैठकीतील आहे . शारिरीक श्रमापेक्षा बद्धिकश्रम जास्त पडतात .

प्रत्येक व्यक्तीच्या चाळीशीनंतर शरीराच्या चयापचय क्रियेमध्ये अपचनाचे प्रमाण वाढते आणि शरीर कार्यक्षमता कमी होते . शरीराची कार्यक्षमता टिकवून ठेवण्यासाठी आहार, आरोग्य, व्यायाम या विषयी योग्य सवयी लावून घेणे प्रत्येक शिक्षकांसाठी महत्त्वाचे आहे . शिक्षकाचे आरोग्य चांगले असेल तर, निरोगी असेल तर त्याच्या व्यवसायासाठी ते महत्त्वाचे असते . शिक्षकाच्या अध्यापनावर त्याचा सकारात्मक परिणाम होऊन अध्यापन चांगले होते . म्हणून प्रत्येक शिक्षकाने आपल्या वैयक्तिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी प्रयत्न करणे व आहाराविषयक योग्य सवयी लागण्यासाठी शिक्षकाने प्रयत्न करणे, निरोगी आरोग्यासाठी व्यायाम, विश्रांती आणि झोप याची योग्य नियोजन करावे . ह्या सर्व बाबींसाठी या संशोधनाचे महत्त्व आहे .

संशोधनाची उद्दिष्टे :

- १) शिक्षकांच्या आहारविषयक सवयींचा अभ्यास करणे .
- २) शिक्षकांच्या चांगल्या व्यायाम विषयक सवयींचा अभ्यास करणे .

कार्यात्मक व्याख्या :

- १) शिक्षक : शालेय स्तरावरील प्राथमिक आणि माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना अध्यापन कार्य करणारे शिक्षक .
- २) आरोग्य विषयक सवयी : शालेय शिक्षकांना आपल्या स्वतःच्या आरोग्य विषयक सवयी यात आहार विषयक सवयी, व्यायाम विषयक चांगल्या सवयी इ . आरोग्य विषयक चांगल्या सवयी .

संशोधन व्याप्ती :

- १) प्रस्तुत संशोधन प्राथमिक व माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांपर्यंत व्याप्त आहे .
- २) प्रस्तुत संशोधन पुणे शहरातील प्राथमिक व माध्यमिक शाळापर्यंत व्याप्त आहे .

मर्यादा :

- १) संशोधनाचे निष्कर्ष हे शिक्षकांनी माहिती संकलन साधनात दिलेल्या प्रतिसादावर अवलंबून राहिल .
- २) सदर संशोधन मराठी माध्यमांच्या शिक्षकांशी संबंधित आहे .

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनाचा अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधनातील शालेय सर्वेक्षण या प्रकाराची निकड करण्यात आली होती .

संशोधन साधन :

प्रस्तुत संशोधनात संभाव्यतेवर आधारित नमुना निवड पद्धतीतील सुगम यादृच्छिक पद्धती व त्यातील लॉटरी पद्धतीने नमुना निवड केली आहे .

संख्याशास्त्रीय तंत्र :

सदर संशोधनात प्रश्नावलीद्वारे माहिती संकलित केली त्या माहितीचे संख्याशास्त्रीय अर्थनिर्वचनासाठी शेकडेवारीचा वापर केला .

निष्कर्ष :

शिक्षकांच्या आरोग्य विषयक सवयींचा अभ्यास करण्यासाठी शिक्षकांकडून प्रश्नावलीद्वारे माहिती संकलित केली . शिक्षकांकडून आलेल्या प्रतिसादाचे प्रश्ननिहाय शेकडा प्रतिसाद मोजून त्याचे विश्लेषण व अर्थ निर्वचन केले त्यावरून पुढील निष्कर्ष काढले आहे .

- १) शिक्षकांच्या दररोजच्या आहारामध्ये भाजीपाला, दुग्धजन्य पदार्थ, कडधान्य इ. समावेश असण्याचे प्रमाण चांगले असल्याचे दिसून आले .
- २) शिक्षकांच्या दररोजच्या आहारात सुकामेवा खाद्यपदार्थांचे प्रमाण अल्प प्रमाणात दिसून आले .
- ३) जेवणामध्ये स्निग्ध पदार्थ, तुप, लोणी, खोबर, अंडी, मांस इ. प्रमाण समाधानकारक असल्याचे दिसून आले .
- ४) शिक्षक स्वतःचे वजन मर्यादित ठेवण्यासाठीचे प्रमाण अल्प दिसून आले .
- ५) शिक्षक दररोज अर्धातास नियमित व्यायाम करण्याचे प्रमाण अल्प प्रमाणात दिसून आले .
- ६) शिक्षकांमध्ये स्नायू कार्यक्षम राहण्यासाठी जिममध्ये व्यायाम करण्याचे प्रमाण अल्प दिसून आले .
- ७) शिक्षक फावल्या वेळेत तंदुरुस्ती वाढविण्यासाठी कट्टिविक, सामाजिक कार्यक्रमात उदा . वागकाम, खेळ, इ. भाग घेण्याचे प्रमाण अल्प प्रमाणात दिसून आले .
- ८) शिक्षकांत जेवणाच्या वेळा पाळण्याचे प्रमाण समाधानकारक दिसून आले .
- ९) शिक्षकांमध्ये अल्कोहोलयुक्त पेय घेत नसल्याचे प्रमाण चांगले दिसून आले .
- १०) शिक्षकांमध्ये आरोग्य संबंधी विविध चाचण्या (टेस्ट) डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार करून घेण्याचे प्रमाण अल्प दिसून आले .

शिफारशी :

प्रस्तुत शिफारशी शिक्षण विभाग, संस्था चालक आणि मुख्याध्यापक व शिक्षक यांच्यासाठी आहे .

- १) शाळेत आरोग्य विषयक शिविराचे आयोजन करून शिक्षकांना चांगल्या आरोग्यविषयक सवयींच्या बाबतीत मार्गदर्शन करण्यात यावे .
- २) शाळेत/संस्थेत तज्ज्ञ डॉक्टरांशी करार करून शिक्षकांच्या आरोग्याचे नियमित तपासणी केली जावी .
- ३) शाळेच्या आवारात स्वतंत्र पुरुष व महिला शिक्षकांसाठी जिमची सोय करावी व शाळेच्या नियोजित वेळेच्या व्यतिरिक्त शिक्षकांना किमान एक तास वेळ व्यायामासाठी देण्याची जागृकता शिक्षकांत निर्माण करावी .
- ४) शिक्षकांनी स्वतःच्या आरोग्य विषयी चांगल्या सवयी लावून घेण्यासाठी आरोग्यविषयक लेख, अंक, ध्वनीफित्, आरोग्य विषयक कार्यक्रम नियमितपणे वाचावे, ऐकावे .

संदर्भ :

बोधनकर सु. अलोणी वि. (१९९९) सामाजिक संशोधन पद्धती श्री साईनाथ प्रकाशन, नागपूर .

साळी व. झा. (२०१६) शैक्षणिक संशोधन पद्धतीशास्त्र इनसाईट पब्लिकेशन, नाशिक .

भोसले र. डोणे ३ (२००९) शिक्षणातील बदलते प्रवाह फडके प्रकाशन, कोल्हापूर .