



વિષય : સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમની સંરચના અને સ્વાસ્થ્ય સભાનતા (ધો. ૬ થી ૮ વિદ્યાર્થીઓ)

શૈલેન્દ્રસિંહ સી. ગોહિલ
(મ.શિ., ઉ.પ્રા.વિભાગ)

વ્યાખ્યા : “સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ એવી શિક્ષણ પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા માણસને આરોગ્ય સંબંધી યોગ્ય જ્ઞાન, વલણ અને આચરણ વિકસાવવામાં મદદ મળે.”

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે સ્વાસ્થ્ય વિશે જાણકારી આપવી જેથી આપણે કેવી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ, બિમારીથી બચી શકીએ અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકીએ. ટુંકમાં “સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટેની જાણકારી અને સારા આચરણ શીખવવાની પ્રક્રિયા છે.”

❖ **પ્રસ્તાવના :** માનવજીવન માટે આરોગ્ય એક અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. આરોગ્ય સારું હોય ત્યારે જ વ્યક્તિનો શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસ યોગ્ય રીતે થઈ શકે છે. આજના સમયમાં અપૂરતો ખોરાક, કુપોષણ, અયોગ્ય જીવનશૈલી અને સ્વચ્છતાનો અભાવ જેવી સમસ્યાઓ બાળકો અને વયસ્કો બન્નેના સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ દ્વારા બાળકો અને સમુદાયને આરોગ્ય સંબંધિત યોગ્ય જ્ઞાન આપવાનું સારા આરોગ્યવાળા આચરણ વિકસાવવાનું અને દૈનિક જીવનમાં સ્વચ્છતા તથા સંતુલિત આહારને અપનાવવાનું મહત્વ સમજાવવાનો હેતુ છે.

આ કાર્યક્રમ બાળકોમાં આરોગ્ય બાબતે જાગૃતિ લાવશે. કુપોષણ ઘટાડશે અને સ્વચ્છતા સાથે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે પ્રેરિત કરશે. ખાસ કરીને ૬ થી ૧૨ વર્ષની વયના બાળકો માટે આ કાર્યક્રમ વધુ અસરકારક છે કારણકે આ વયે તેમની આદતોનું નિર્માણ થાય છે.

આરોગ્ય એ જીવનનું સૌથી મોટું ધન છે. સ્વસ્થ શરીર અને મન હોય ત્યારે જ બાળકનો અભ્યાસ, રમતગમત અને સર્વાંગી વિકાસ સારું થઈ શકે છે.

❖ કાર્યક્રમ શરૂ કરવાની જરૂરિયાત શા માટે ?

આજના સમયમાં બાળકો અને સમાજમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘણી સમસ્યા જોવા મળે છે.

૧. **કુપોષણ અને ખોટા આહાર:-** બાળકોમાં સંતુલિત આહારની અછતને લીધે વજન ઓછું રહેવું, ઉર્જાની કમી અને બિમારીઓ ઝડપથી લાગવી.
૨. **બજારમાં તૈયાર ખોરાકનું વધતું સેવન :-** પેકેટમાં મળતા તેલિયાં અને મિઠાઈયુક્ત ખોરાક બાળકોના આરોગ્યને નુકશાન કરે છે.
૩. **સ્વચ્છતાનો અભાવ:-** હાથ ધોવાની આદત, સ્વચ્છ પાણી પીવું, દાંત કપડાની સફાઈ જેવી બાબતોમાં અજ્ઞાનતા હોવાથી બાળક ઝડપથી બિમાર પડે છે.
૪. **શારિરીક કસરતનું ઘટતું પ્રમાણ:-** મોબાઇલ, ટી.વી કોમ્પ્યુટરનો વધુ ઉપયોગ થવાને કારણે બાળકો રમતોથી દૂર થઈ રહ્યા છે.
૫. **રોગો અને અજ્ઞાનતા:-** ચેપ જન્ય રોગો અને દૈનિક જીવનની આરોગ્ય સમસ્યાઓ વિષે પૂરતું જ્ઞાન ન હોવાથી ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં લઈને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ શરૂઆત કરવી જરૂરી છે.

❖ કેવી રીતે કરી શકાય ?

૧. **બાળકોના આરોગ્ય વિષે જાણકારી બનાવવી :** દૈનિક જીવનમાં સ્વચ્છતા, સંતુલિત આહાર અને કસરતનું મહત્વ સમજાવવું.
૨. **કુપોષણ ઘટાડવું :-** બાળકોમાં પોષણયુક્ત આહાર લેવાની આદત વિકસાવવી.
૩. **સ્વચ્છતા પ્રત્યે સકારાત્મક આદતો વિકસાવવી :** હાથ ધોવા, દાંત સાફ કરવા, કપડાની સફાઈ, શુદ્ધ પાણી પીવું વગેરે.
૪. **સામાજિક માનસિક અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું :** રમતો, વ્યાયામ અને યોગ દ્વારા બાળકોમાં તંદુરસ્ત આચરણ વિકસાવવું.