❖ **વિષયનાં શબ્દોનું અર્થઘટન :**

સ્વાસ્થ્ય : શરીર મન અને સમાજ ત્રણેય ક્ષેત્રમાં આપણે સંપૂર્ણ સુખાકારીની અવસ્થા, માત્ર બિમાર ન હોવું એજ સ્વાસ્થ્ય નથી પણ તંદુરસ્ત અને સક્રિય જીવન જીવવું પણ સ્વાસ્થ્ય છે.

શિક્ષણ : જ્ઞાન, કુશળતા અને મૂલ્યો મેળવવાની પ્રક્રિયા શિક્ષણ દ્વારા વ્યકિત માં યોગ્ય વલણ, સમજણ અને વર્તન વિકસે છે જેથી તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવે છે.

સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ : લોકોને પોતાના સ્વાસ્થ્ય વિષે જાણકારી આપવા અને બિમારીઓથી બચવા, સ્વચ્છતા રાખવા અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે આપવા માં આવતી શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા છે.

કાર્યક્રમ : કોઇ ચોકકસ હેતુ પ્રાપ્ત કરવા માટે બનાવવામા આવેલી સુવ્યવસ્થિત યોજના.

સંરચના : આ કાર્યક્રમ કેવી રીતે ચલાવવો તેની રચના

પોષણ : શરીરને જરૂરી તત્વો પૂરા પાડે તેવો આહાર જેના થકી શરીરની વૃધ્ધિ વિકાસ અને રોગ પ્રતિકાર શકિત માટે જરૂરી પોષક તત્વો.

જાગૃતિ : કોઇ પણ વિષય પ્રત્યેની સમજણ, સાવચેતી, સતર્કતા સ્વાસ્થ્યઅંગે જાગૃતિની સમજણ

વલણ : વ્યકિત નો વિચાર કરવાનો સમજવાનો અને તે પ્રમાણે વર્તવાનો સકારાત્મક વલણ

પ્રામાણિકતા એક મહાન શસ્ત્ર છે.

❖ **તબક્કાવાર ક્રિયાત્મક સંશોધન :**

૧. **સમસ્યાની ઓળખ:-** બાળકોમાં કુપોષણ, અશુધ્ધ ખોરાક, અસ્વચ્છતા બીમારીનું પ્રમાણ વગેરે.

૨. **યોજના બનાવવી:-** આરોગ્ય શિક્ષણ કાર્યક્રમ તૈયાર કરવો.

૩. **કાર્યાન્વયન અને નિરીક્ષણ:-** વિદ્યાર્થીઓ કે સમુદાય સાથે અભ્યાસ ચલાવવો અને નિરીક્ષણ કરવું

❖ **પરિણામો :**

૧. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં નિયમિત પોષણ યુકત ખોરાક ખાવાથી શરીર મજબૂત ઉર્જાવાન બને છે.

૨. સ્વચ્છતાથી દાંત, ત્વચા વ્યકિતગત સ્વાસ્થ્યમાં સુધારે થાય છે.

૩. દૈનિક કસરતથી શરીર મજબૂત બને, હાડકા પેશીઓનો વિકાસ થાય છે. શારિરીક શકિત, એકાગ્રતા વધે છે.

૪. બાળકોમાં બજારુ અસ્વચ્છ ખોરક અને પૌષ્ટિક ઘરેલું આહારનો ભેદ સમજાયો.

૫. કેટલાક બાળકોમાં તળેલા- મિઠાઇ- ચટપટા ખોરાક પ્રત્યે હજી આકર્ષણ છે.

❖ **ઉત્કલ્પના :**

" જો વિદ્યાર્થીઓને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અંતર્ગત સ્વચ્છતા, પૌષ્ટિક આહાર અને કસરત વિશે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને પ્રવૃત્તિ દ્વારા જાગૃતિ આપવામાં આવે તો તેઓના દૈનિક જીવનમાં સ્વચ્છતા જાળવવાની, આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવાની અને નિયમિત કસરત કરવાની ટેવોમાં સુધારો જોવા મળશે."

વિષય : ધો. ૬ થી ૮ માં વિદ્યાર્થીઓના ગુજરાતી વિષયમાં ખરાબ અક્ષરોનું સુધારણા કાર્ય

અરવિંદભાઇ બી. પરમાર

(મ.શિ. ઉ.પ્રા. વિભાગ)

પ્રસ્તાવના : આજના ટેકનીકલ યુગમાં નિત નવા સંશોધનો વડે માનવ જીવનમાં આશ્ચર્યકારક પરિવર્તન જોવાં મળ્યાં છે. ત્યારે શિક્ષણ જગતમાં સમસ્યાઓ અને નવા પડકારોને પહોંચી વળવા ક્રિયાત્મક સંશોધન જરૂરી બન્યું એટલે જ શિક્ષણ જગતમાં નવા ઉપકારક સંશોધનો સ્થાપિત કરવા એ નારાયણ વિદ્યાલય, ભરૂચનું પરમ કાર્ય બની રહ્યું છે. શિક્ષકો આ સંશોધનની કેડી કંડારવા ઉત્સાહિતતાથી પરમ કાર્યમાં પોતાનો હિસ્સો સ્થાપિતકરી રહ્યાં છે.

- **સમસ્યાકથન :** ધો. ૬ થી ૮ માં વિદ્યાર્થીઓના ગુજરાતી ભાષામાં ખરાબ અક્ષરોનું સુધારણા કાર્ય.
- **સમસ્યા અર્થઘટન :** માનવજીવનમાં લખાણનું સવિશેષ મહત્વ છે. જે લખાણને જોતાં ક્ષતિકરણની ભાવના ઉત્પન્ન થાય, અક્ષરોના કદ, દેખાવ, અંતર ગોઠવણ, દિશા, આકાર અયોગ્ય અને અસ્પષ્ટ હોય એ ખરાબ અક્ષરોને યોગ્ય પધ્ધતિ,