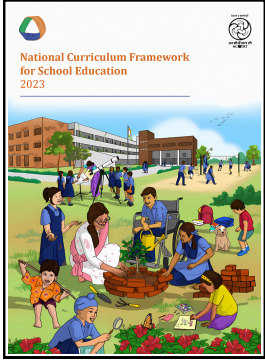




TARANG Health Newsletter

नए स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा नीति और पाठ्यक्रम: क्या अच्छा है और क्या सुधार की आवश्यकता है?

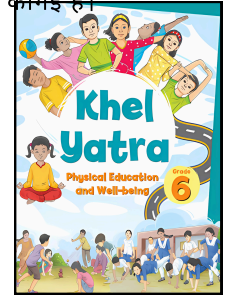


अच्छी नीति:

एनसीएफ ने कक्षा 3 से 12 तक "शारीरिक शिक्षा (पीई) और कल्याण" को एक पाठ्यक्रम क्षेत्रके रूप में शामिल किया है। शारीरिक शिक्षा छात्रों को शारीरिक रूपसे सक्रिय और स्वस्थ रहनेके तरीके सिखाती है। कल्याण कोव्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के संयोजन के रूप में परिभाषित किया गया है। इस पाठ्यक्रमक्षेत्र का लक्ष्य यह है कि छात्र अच्छे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्यको विकसित करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल/व्यवहार हासिल करें। एनसीएफ ने कहा है कि इस पाठ्यक्रम क्षेत्रके लिए नए पाठ्यपुस्तकें विकसित की जाएंगी। कक्षा 3 से 8 तक प्रति शैक्षणिक वर्ष सौ घंटे और कक्षा 9 से 12 तक नब्बे घंटे की शिक्षा आवंटित की गई है। "शारीरिक शिक्षा और कल्याण" विषयको पढ़ाने के लिए यह पर्याप्त समय है। यह भारतीय शिक्षा प्रणाली के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है और हमारे राष्ट्र के स्वास्थ्य में एक दीर्घकालिक निवेश है।

पाठ्यक्रम में सुधार की आवश्यकता:

यह निर्धारित करने के लिए कि पाठ्यक्रम में कौन-कौनसे स्वास्थ्य विषय शामिल किए गए हैं, हमने नई कक्षा 6 की "शारीरिक शिक्षा एवं कल्याण" पुस्तक "खेल यात्रा" और "जिज्ञासा" विज्ञान पुस्तक की समीक्षा की। ये ही दो मध्य चरण की पुस्तकें हैं जो स्वास्थ्य विषयों को कवर करती हैं और मुद्रित की गई हैं।

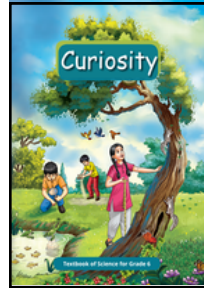


खेल यात्रा:

खेल यात्रा के पाठ्यक्रम में मुख्य रूप से शारीरिक गतिविधियों और योग अभ्यासों पर ध्यान दिया जाता है। विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा का सामान्यतः अर्थ होता है कि छात्र खेल खेलते हैं या शारीरिक व्यायाम करने हैं।

यदि सही तरीके से क्रियान्वित किया जाए, तो शारीरिक शिक्षा छात्रों को कुछ वांछित सामाजिक व्यवहार, जैसे कि टीमवर्क और प्रभावी संचार, सिखा सकती है, लेकिन सभी नहीं। अन्य महत्वपूर्ण सामाजिक व्यवहारों का विकास, जैसे कि स्वस्थ संबंध बनाना और हिंसा को रोकना, छूट जाएगा। यह भी महत्वपूर्ण है कि कई छात्र खेलों में भाग नहीं लेते, विशेष रूप से लड़कियाँ, और कई स्कूलों में खेल गतिविधियों के लिए पर्याप्त स्थान नहीं होता।

योग आमतौर पर स्कूलों में छात्रों द्वारा आसनों के रूप में किया जाता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है और मानसिक स्वास्थ्य के कुछ पहलुओं में सुधार करता है, जैसे कि ध्यान और एकाग्रता विकसित करना। हालांकि, मानसिक स्वास्थ्य के अन्य महत्वपूर्ण पहलु, जैसे कि लक्ष्यनिर्धारण, रचनात्मकता, निर्णय लेने की क्षमता और तनाव प्रबंधन, छूट जाएंगे। इसलिए, शारीरिक शिक्षा और योग पढ़ाने से शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य व्यवहार के विभिन्न महत्वपूर्ण पहलुओं में सुधार होने की संभावना कम है।



जिज्ञासा:

इस विज्ञान पाठ्यपुस्तक में शामिल एक मात्र स्वास्थ्य विषय पोषण है। यह मुख्य रूप से वर्णनात्मक ज्ञान पर केंद्रित है और छात्रों के आहार व्यवहार में सुधार पर बहुत कम ध्यान देता है।

इस अध्याय का उद्देश्य छात्रों को प्रतिदिन स्वस्थ आहार की योजना बनाने और उसे खाने की कला सिखाना होना चाहिए। हमें उनकी आदतों में बदलाव लाना है ताकि वे स्वस्थ आहार लें और अपने शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करें।

अनुशंसाएँ:

"छात्रों को अच्छा शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य विकसित करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल/व्यवहार प्राप्त हों"—इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा 3 से 12 तक के पाठ्यक्रम और पुस्तकों में निम्नलिखित विषयों को शामिल किया जाना चाहिए।

मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य: वर्तमान शारीरिक शिक्षा (PE) और योग के विषयों के साथ कक्षा-आधारित पाठ्यक्रम होना चाहिए, जिसमें मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न विषयों को शामिल किया जाए।

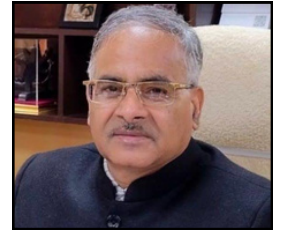
- मानसिक स्वास्थ्य के विषयों में आत्म-सम्मान, मूल्य, तनाव और भावनाओं का प्रबंधन, रचनात्मकता, लक्ष्य निर्धारण, निर्णय लेने की क्षमता और सहानुभूति शामिल होनी चाहिए।
- सामाजिक स्वास्थ्य के विषयों में स्वस्थ संवाद, स्वस्थ संबंध, सहयोग और हिंसा की रोकथाम शामिल होनी चाहिए।

शारीरिक स्वास्थ्य: छात्रों को विभिन्न विषयों, जैसे—स्वच्छता, तंबाकू, शराब/नशीले पदार्थ, वायु प्रदूषण, शारीरिक परिवर्तन/प्रजनन स्वास्थ्य, श्रवण/दृष्टि/दंत स्वास्थ्य और प्राथमिक चिकित्सा सिखाई जानी चाहिए।

इन विषयों को राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 में सूचीबद्ध किया गया था, लेकिन इन्हें तो अनदेखा किया गया है या पाठ्यक्रम में पर्याप्त रूप से शामिल नहीं किया गया है।



- श्री संजय कुमार
शिक्षा सचिव



- श्री सकलानी
एनसीईआरटी के निदेशक

पिछले वर्ष, मैंने अनिवार्य स्वास्थ्य शिक्षा नीति की वकालत करने और स्वास्थ्य पाठ्यक्रम पर चर्चा करने के लिए शिक्षा विभाग और एनसीईआरटी के कई अधिकारियों से मुलाकात की। शिक्षा विभाग से, मैंने श्री संजय कुमार (शिक्षा सचिव), श्री आनंद राव पाटिल (अतिरिक्त सचिव) और सुश्री प्राची पांडे (संयुक्त सचिव, प्रशिक्षण) से मुलाकात की। एनसीईआरटी से, मैंने श्री सकलानी (एनसीईआरटी निदेशक) और प्रोफेसर रंजना अरोड़ा से मुलाकात की।

इन सिफारिशों को सभी संबंधित अधिकारियों को भेज दिया गया है।

- डॉ. राहुल मेहरा
कार्यकारी अध्यक्ष



- "NCERT कक्षा 6 की पुस्तक खेल यात्रा से"

• माता-पिता अनुभाग •

बच्चे अपने माता-पिता का प्रतिबिंब होते हैं।

बच्चे अवलोकन और अनुकरण के माध्यम से सीखते हैं। योग, पारिवारिक सैर, या साइकिल चलाने जैसी गतिविधियाँ न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं बल्कि पारिवारिक संबंधों को भी मजबूत करती हैं। जब माता-पिता फिटनेस को प्राथमिकता देते हैं और व्यायाम को पारिवारिक दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं, तो वे एक प्रभावशाली उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।

यदि माता-पिता हर भोजन से पहले ठीक से हाथ धोते हैं, तो उनका बच्चा भी ऐसा ही करेगा। साबुन से हाथ धोने से डायरिया से पीड़ित हर तीन में से एक बच्चे की रक्षा की जा सकती है।

हम माता-पिता से अनुरोध करते हैं कि वे अपनी शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य आदतों की जाँच करें ताकि वे अपने बच्चों के लिए एक अच्छे आदर्श बन सकें।



साबुनसे हाथ धोना संक्रमणको रोकता है और स्वच्छता बनाए रखता है।



श्रीमती खुशबू कुमारी, एक स्वास्थ्य शिक्षिका, अपनी बेटी काश्वी मिश्रा के साथ योग अभ्यास कर रही हैं।



• छात्र प्रशंसापत्र •



चंदनी प्रवीन, कक्षा 6 की छात्रा, जीएसएसएससरहुआल, गुरुग्राम

मेरा नाम चॉंदनी प्रवीन है। मैं कक्षा 6 में पढ़ती हूँ। मुझे स्वास्थ्यकक्षा पसंद है क्योंकि यह हमें स्वस्थ रहने के बारे में सिखाती है। मुझे लगता है कि स्वास्थ्य के बारे में सीखना बहुत जरूरी है क्योंकि अगर हमें यह नहीं पता होगा कि हमारे स्वास्थ्य के लिए क्या अच्छा या बुरा है, तो हम बीमार पड़ सकते हैं। मैंने सीखा है कि यदि हम पौष्टिक भोजन नहीं खाते और साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखते, तो हमें कई बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है। यदि हम स्वस्थ से जुड़ी बातों को अपने जीवन में अपनाएँ, तो हम न केवल अपनी बल्कि अपने परिवार की भी सेहत को बनाए रख सकते हैं। मुझे यह कक्षा बहुत पसंद है और मैं हमेशा जो कुछ भी सीखती हूँ उसे अपनाने की कोशिश करती हूँ। यदि हम स्वास्थ्य की उपेक्षा करें, तो हम बार-बार बीमार पड़ सकते हैं और यहाँ तक कि हमारी उम्र भी कम हो सकती है। धन्यवाद!

• स्वस्थ टिफिन अनुभाग •

सामग्री: नींबू चावल की रेसिपी

1. ¼ कप नींबू/नींबू का रस
2. ¾ छोटा चम्मच नमक
3. 2 बड़े चम्मच तेल
4. ½ छोटा चम्मच सरसों के बीज
5. ⅓ कप काजू/मूंगफली
6. 2 लहसुन की कलियाँ, कटी हुई
7. 1 हरी मिर्च, आधी कटी हुई
8. ½ छोटा चम्मच जीरा
9. 12 करी पत्ते (वैकल्पिक)
10. 2 बड़े चम्मच चना दाल (वैकल्पिक)
11. 1 बड़ा चम्मच उरद दाल (वैकल्पिक)
12. ¼ छोटा चम्मच हल्दी
13. 3 कप पका हुआ ब्राउन बासमती चावल

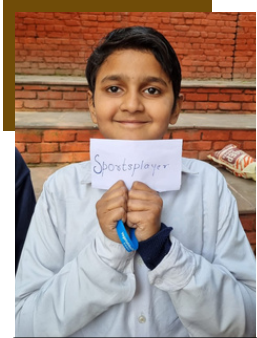


विधि:

1. एक कटोरे में नींबू का रस और नमक मिलाएं।
2. एक पैन में तेल गरम करें, फिर उसमें सरसों के बीज, काजू/मूंगफली, लहसुन, हरी मिर्च, जीरा, करी पत्ते, चना दाल और उरद दाल डालें। इन्हें सुनहरा होने तक भूनें।
3. आंच से उतारें और हल्दी, पका हुआ चावल और नींबू का रस मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

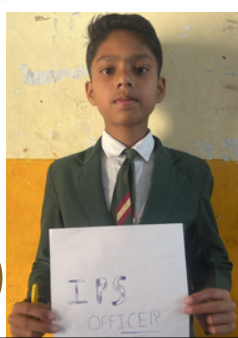
• छात्र अनुभाग •

एक आसमान सपनों से भरा



खिलाड़ी

निकुंज,
कक्षा 6 का छात्र
एस एन एम एस, नई दिल्ली
में।



आईपीएस अधिकारी

आयुष,
कक्षा 7 का छात्र,
जी एम एस एस
सेक्टर-20,
पंचकूला



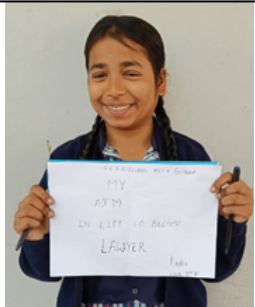
क्रिकेट खिलाड़ी

अंशु,
कक्षा 7 का छात्र
जी एस एस एस
सुककेतड़ी,
पंचकूला



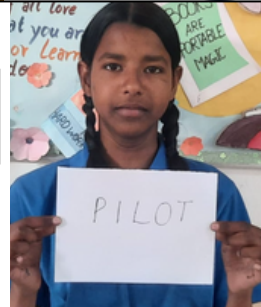
वकील

राधा,
कक्षा 6 की छात्रा
जी जी एस एस एस
एन आई टी -5
सेक्टर 15,
फरीदाबाद



पायलट

पारुल,
कक्षा 7 की छात्रा, जी
एस एस एस
सेक्टर-6, पंचकूला



इंजीनियर

नितांशु,
कक्षा 7 का छात्र
पीएम श्री जी जी एस एस
एस, सेक्टर-15,
पंचकूला

