

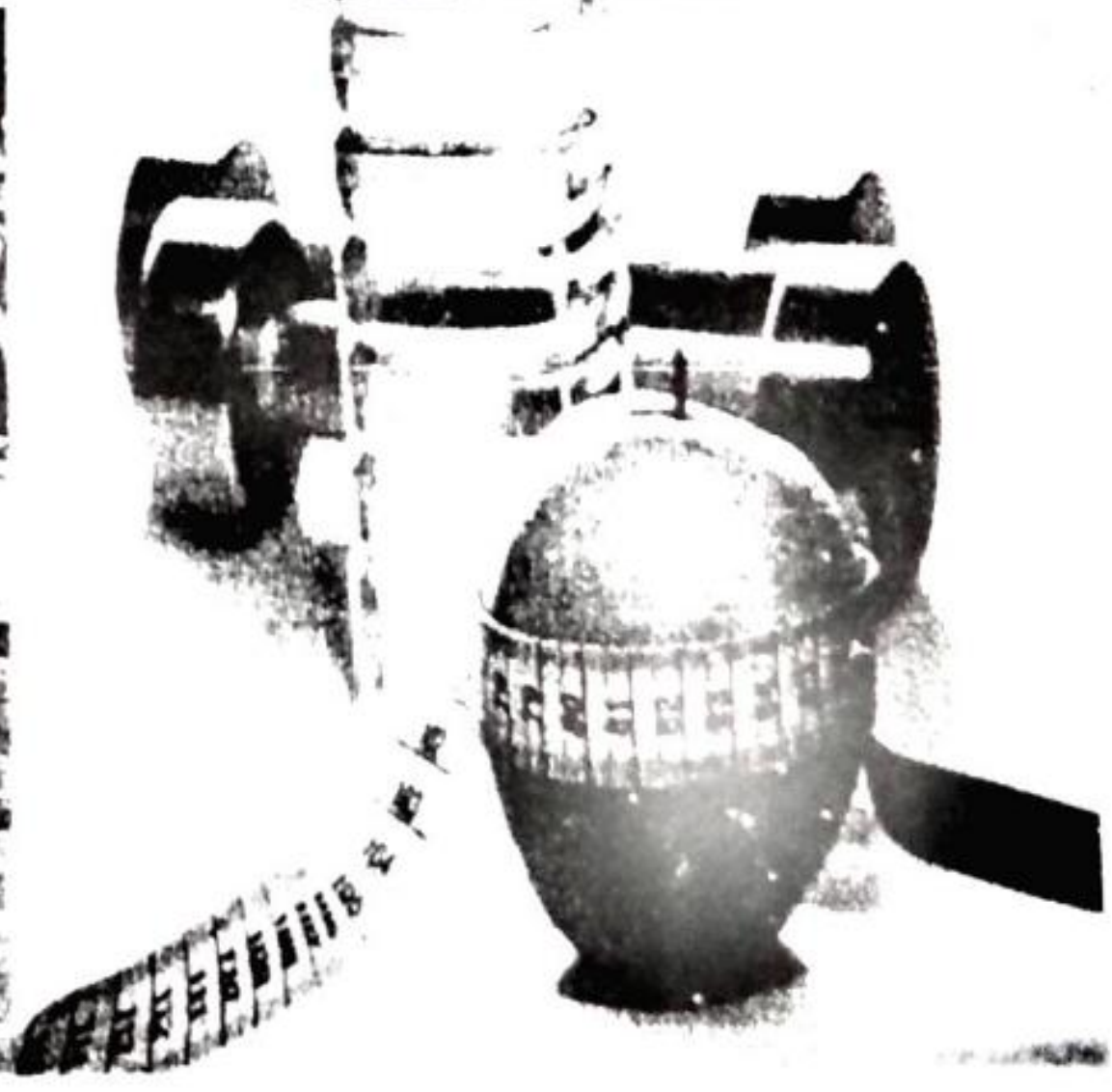
22/2016

SMK 2016 17

ISSN-2278-9308



INTER-DICIPLINARY NATIONAL PROCEEDING
on
Importance of Physical Fitness and Nutrition
on 24th Oct 2016



✓ **PROCEEDING**

In association With
Amravati Dist. Atya-Patya
Association, Amravati

Organised by



| | | |
|----|--|----|
| 4 | भारतीय खेळ मल्लखांबचा इतिहास प्रा. रवींद्र दे. सावरकर | 9 |
| 5 | खिलाडी और पोषक आहार प्रा.एस.बी.चोरडीया | 11 |
| 6 | आंतर महाविद्यालयीन बास्केटबॉल खिलाडियो के शरीर अंगमापन का निष्पादन क्षमता के साथ सहसम्बन्ध का अध्ययन प्रा. योगेश बाबासाहेब भोसले | 14 |
| 7 | योगा का महत्व प्रा. डॉ. सीमा व्ही देशमुख | 19 |
| 8 | स्वस्थ रहना है तो कैसा हो आपका आहार ? प्रा. डॉ. कल्याण मालधुरे, | 23 |
| 9 | उत्साहाचे ध्यान-प्राणायाम प्रा.गणेश श्री. विश्वकर्मा | 27 |
| 10 | विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य आणि पालकांचा दृष्टीकोन प्रा.डॉ.संगीता मंगेशराव खडसे. | 29 |



विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य आणि पालकांचा दृष्टीकोन

प्रा.डॉ.संगीता मंगेशराव खडसे.

संचालिका शारीरिक शिक्षण विभाग कला व विज्ञान महिला महाविद्यालय मेहकर जि.बुलडाणा

प्रस्तावना .

आजच्या यांत्रिकी व घकाघकीच्या युगामध्ये विद्यार्थ्यांची जीवनशैली शारीरिक दृष्ट्या निष्क्रीय होत असून शारीरिक हालचाली व व्यायामाचा अभाव आणी वाढते प्रदूषण यामुळे अनेक दुर्घर विकार विद्यार्थ्यांना त्रस्त करीत असल्याचे दिसून येते. याचा परिणाम त्यांच्या कार्यक्षमतेवर होतो. यामुळे एकूणच राज्याचे व पर्यायाने राष्ट्राची हानी होते. आपला मुल चांगला वागावित शिस्ताच पालन करावे त्यांनी थोरामोठ्यांचा आदार करावा ही प्रत्येक पालकांची अपेक्षा असते पण ही अपेक्षा ठेवतांना आपण त्यांच्या समोर अनेक चुकीच्या गोष्टी करीत असतो. पालकांच्या अशा वागण्यामुळे मुलांच्या मनात योग्य आणि अयोग्य चुक की बरोबर ईत्यादी विषयी संभ्रमाची अवस्थानिर्माण होते. मुलांसमोर बरेच पालक घुटका, तंबाखू चोळतात, शिगारेट पितात, दारू पिवून घरी येतात याशिवाय राग आल्यानंतर तोडफोड करतात, कायदयाचे उल्लंघन करतात जसे की, नो एन्टी मध्ये गाडी चालविणे, सिग्नल तोडणे, शिवीगाळ करणे आदी परंतु मुलांना सांगतांना मात्र सर्व चुकीचे आहे असे सांगितले जाते. आपण चुका करून मुलांना चुकीचे आहे असे सांगणा-या पालकांची मुले पुढे जावून या गोष्टी स्वतः करण्याची शक्यता वाढते. मुलांना चुकीच्या गोष्टी ब-याच माध्यमातून कळत असतात. त्यांना चांगले शिकविणे व त्यांचेसाठी आदर्श होणे ही पालकांची जबाबदारी आहे.

खेळ ही मानसाची स्वाभाविक प्रवृत्ती आहे. लहान मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत ही प्रवृत्ती नेहमीच प्रगट होत असते. या स्वाभाविक प्रवृत्तीचे कारण म्हणजे त्यापासून मिळणारा आनंद हा होय. खेळ ही मनुष्यांची स्वाभाविक प्रवृत्ती आहे प्रत्येक व्यक्तीला शारीरिक व मानसिक खेळाची फारच आवश्यकता आहे. जे मुल किंवा जी व्यक्ती काहीच खेळत नाही किंवा शारीरिक हालचाली करत नाही त्याला आपण रोगी म्हणू शकतो.

खेळ ही स्वतः आनंदपूर्ण असून जी मानसास पूर्ण आत्मविष्कार करण्याचा चांगला क्षण प्रदान करते. खेळ खेळतांना मग तो कोणताही असो त्या व्यक्तीचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक विकास होतो. या सोबत स्वतः चिंतनास प्रेरक शिक्षणास सहायक व आनंदाचा हा अखंड श्रोत होय. ज्याच्या जिवनात खेळ नाही त्याचे जीवनात शुष्क व निरसनी होय. खेळामुळे विद्यार्थ्यांचा वर्गातील ताण नाहीसा होतो. खेळामुळेच पुन्हा ते आनंद ने अभ्यासाकडे लागतात. त्यांना खेळायला मिळाले नाहीतर त्यांचे अभ्यासाकडे लक्ष लागणार नाही. मुलांचेच नाहीतर मोठ्यांनाही खेळामुळे जिवणात विरंगुळा मिळतो. ते तणावापासून मुक्त होतात. थकवा नष्ट होतो व नवीशक्ती स्फूर्ती घेवून नव्या कार्यास प्रारंभ करण्याची पात्रता विद्यार्थ्यांच्या अंगी येते. अशा प्रकारे शरीर मन बुद्धी यांना चैतन्य प्राप्त करून देउन आनंदमय जीवन जगण्याचे सामर्थ्य खेळामुळे मिळते अशा प्रकारे मानवी जिवणात खेळाचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

पूर्वी मोजकेच खेळ खेळले जायचे आज मात्र नवीन खेळांचा अंतर्भाव होउन खेळांची संख्या वाढली आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनाही विविध खेळात सहभागी होणे सोपे झाले आहे. प्रत्येकाचा एकाच



खेळामध्ये कल कमी होवून आज एक विद्यार्थी खेळाडून एकाच खेळाला निवडून त्यात तरबेज होतो. त्याचे पुर्ण लक्ष तो त्या खेळाकडे आकर्षित करतो मात्र ब-याच वेळा खेळ निवडतांना कोणता या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यात वेळ जातो निवडल्यास तर कालांतराने आवडला नाही तर बदलला कधी कधी मित्र मैत्रीनी म्हणते म्हणून तर कधी पालक म्हणतात म्हणून बदलायचा लहान मुलामध्ये निर्णय श्रमता प्रबळ-नसल्यामुळे ते ईतरांचे ऐकता मात्र त्यांना घडविणारा स्पोर्ट टिचर, कोच मुलांमधील हे खेळगुण हेस्तो व त्यांना त्या पध्दतीचे कोचिंग करतात मग सरु होतो त्या विद्यार्थ्यांचा खेळ प्रवास.

खेळ भावनेतून मुले खेळतात , सराव देखील करतात मग ते कमी कुठे पडतात ? त्यांना उच्च स्थानावरचं यश का मिळविता येत नाही? त्याचे कारण त्या कोचला माहिती असते पण त्याला नाईलाज असतो. सरावाला मुले पाहिजे तेवढा वेळ देऊ शकत नाही, ते सर्वाथाने खेळाप्रति कोटेटरी कमी पडतात खेळाडूची खेळाप्रती असलेली समर्पित भावना तेवढी दिसत नाही. नुसते खेळायची म्हणून खेळणे हीच वृत्ती त्या खेळाडूत असते. खेळ म्हणजे काय तो कशासाठी खेळतात त्याने काय होते त्याचे फायदे मुलांना समजत नाही नंतर वेळ निघून गेल्यावर पश्चाताप करुन फायदा नसतो म्हणूनच वेळीच समजून खेळ खेळणे, कोच , स्पोर्ट शिक्षक सांगतील तसे ऐकून खेळणे आवश्यक आहे.

विद्यार्थी खेळाडूंच्या अडचणीत आणखी एक महत्वाची अडचण म्हणजे पालकांची मानसिकता ही मानसिकता मुलांचे भविष्य घडवत असते. आपला मुलगा शिकावा नव्हे खुप शिकून साहेबासारखा खुर्चीवर बसावा असे खुप पालकांना वाटते. खेळणे त्यातही शाळेत एखादा खेळ खेळणे पालकांना खटकते त्यामुळे मुले ही पालकांच्या दबावाखाली कोणत्याही खेळात भाग घेण्यास धजावत नाही. त्यातून मुले शिक्षकांच्या व आपल्या आवडीनुसार एका खेळाला घेवून खेळतातही ते शालेय तालूका जिल्हा व विभागापर्यंत मजलही मारतात मात्र पालकांना ते फार चांगले असे वाटत नाही. तो शाळेतून खेळायला गेला म्हणजे त्याचे अभ्यासाकडे दुर्लक्ष होईल , तो मागे पडेल , त्याचा नंबर जाईल , तो ढप्पू होईल अशा प्रश्नांनी पालक स्वतः व मुलांनाही नकारात्मक भावनेत टाकत असतात. पालकांची ही नकारात्मकता मानसिकता मुलांना खेळापासून मागे ओढत नेते. चांगला खेळाडू असून देखील तो वरील स्थरावर जावू शकत नाही पालकांसोबतच आणखी काही जनांची मनसिकता खेळाप्रती अनूकूल नसते ते पालकांना मुलगा अभ्यासात मागे पडत आहे त्याचे लक्ष नाही तो फक्त खेळतो असे सांगत असल्याने ते आणखीच भितात व मुलांना शाळेच्या टिम मधून व खेळातून काढून घेतात एकीकडे या विचाराचे पालक तर दुसरीकडे सकारात्मक विचाराचे देखील पालक आहेत.

जे पालक आपल्या मुलांच्या स्वास्थ्याकडे लक्ष देतात ते पालक मुलांना केवळ संगणक किंवा अभ्यास याकडेच लक्ष देण्यास न सांगता त्यांच्या आवडी निवडी लक्षात घेवून त्यांच्या शारीरिक विकासाकडे लक्ष ठेवतात त्या दृष्टीने मुलांना विविध खेळामध्ये त्यांच्या आवडीनुसार भाग घेण्यास प्रेरित करतात त्यांना आवश्यक ती साधन सामग्री उपलब्ध करून देतात त्यामुळे अशा विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ सुदृढ राहते. त्यांच्यात रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते तसेच त्यांचे मानसिक आरोग्य देखील चांगले राहून ते भावी आयुष्यात एक सक्षम व्यक्ती उदयास येतात विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासोबत त्यांच्या शारीरिक स्वास्थ्याकडे पालकांनी लक्ष देणे आवश्यक असून त्यासाठी पालकांनी आपला मुलांकडे पाहण्याचा दृष्टीकोण बदलावयास पाहिजे. ज्याचे शरीर सुदृढ त्याचे मन सुध्दा सुदृढ असते. योगा, शालेय खेळ, यामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ चांगले राहून ते चपळ होतो त्याचे कल्पना चातुर्य वाहते निर्णय

घेण्याची क्षमता वाढते, विद्यार्थीना घडविण्यासाठी पालकाची भुमीका सर्वात जास्त महत्वाची आहे कारण मुले पालकांसोबत जास्त वेळ असतात त्यांच्या समस्या प्रथम पालकांना कळत असतात. मुले मोठे होत असतांना त्यांची ज्ञान कक्षा रुंदावते यावेळी त्याला पडणारे प्रश्न समस्या काळानुसार बदलल्याने ते पालक सोडवू शकत नाही त्यामुळे प्रत्येक पालकांनी स्वतःला अपग्रेड ठेवणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष :-

1. आईवडील हे मुलांचे आदर्श असून ते नेहमी आईवडीलांचे अनुकरण करतात. त्यामुळे त्यांनी मुलांसमोर काळजीपूर्वक वागावे.
2. घरातील सर्व व्यक्तीचे परस्पर संबंध, प्रेमाचे, मनमोकळे, आनंदी, खेळीमेळीचे व विनोदी असावेत.
3. शिस्तीचा उद्देश ताब्यात ठेवण्याचा नसून सहकार्याचा असावा.
4. मुलांच्या सर्वांगीन विकासासाठी पालक व शिक्षक यांच्यात समन्वय असावा.
5. मुलांच्या आचार, विचार व कृती यांचे स्वातंत्र्य असावे.

संदर्भ

1. आरोग्याची गुरूकील्ली:- धनंजय गुडे
2. शरीर क्रिया विज्ञान :- पी.डी.भार्मा
3. लोकमत वृत्त पत्र



B. Prasad
Co-ordinator IQAC
Arts & Science Manavidyalaya
Mehkar, East, Andana