

दिव्यांग

संवेदनशीलता, समावेशक शिक्षण आणि आपल्या समाजाची जबाबदारी



श्री. संतोष साबळे

दिव्यांग विद्यार्थ्यांचे फिटनेस तज्ज्ञ

समाजातील प्रत्येक व्यक्तीमध्ये काही ना काही वैशिष्ट्ये असतात. काही जणांना शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक किंवा भाषिक मर्यादा असतात, ज्यामुळे ते इतरांपेक्षा वेगळे दिसतात. अशा व्यक्तींना आज 'दिव्यांग' या सकारात्मक संज्ञेने संबोधले जाते. दिव्यांग विद्यार्थ्यांमध्येही अनेक कौशल्ये, क्षमता, क्रीडा-रस आणि शिकण्याची तीव्र इच्छाशक्ती असते. योग्य प्रशिक्षण, प्रेमळ वातावरण, सहनशीलता आणि समजुतदार दृष्टिकोन मिळाला तर ते जीवनातील कोणत्याही क्षेत्रात उत्कृष्ट यश मिळवू शकतात.

शारीरिक शिक्षण शिक्षक म्हणून २००८ ते २०२५ या काळात दिव्यांग विद्यार्थ्यांसोबत काम करताना मला जाणवले की, शारीरिक शिक्षण म्हणजे केवळ व्यायाम नव्हे, तर त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा पाया आहे.

दिव्यांगाचे प्रकार :

दिव्यांगत्वाचे स्वरूप प्रत्येक व्यक्तीनुसार बदलत असल्याने त्यातील विविध प्रकार समजून घेणे गरजेचे आहे. मुख्य प्रकार पुढीलप्रमाणे-

- दृष्टिदोष • श्रवणदोष / बहिरेपणा • वक्तृत्व व भाषा दोष • शारीरिक अपंगत्व • सेरेब्रल पाल्सी
 - ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्ड • रबौद्धिक दिव्यांगत्व • बहुदिव्यांगत्व • शिकण्यातील अडचणी - डिस्लेक्सिया, डिस्कॅलक्युलिया इत्यादी
- प्रत्येक दिव्यांगत्वानुसार शिकवण्याची पद्धत आणि शारीरिक प्रशिक्षणामध्ये योग्य ते बदल करणे

आवश्यक ठरते.

दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी विविध शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम

दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमात पुढील घटक महत्वाचे ठरतात.

अॅडाप्टड पी.ई. (Adapted Physical Edu.) : विद्यार्थ्यांच्या दिव्यांगतेनुसार उद्दिष्टे, क्रिया आणि नियमांमध्ये सुधारणा करून तयार केलेला अभ्यासक्रम.

थेराप्यूटिक व्यायाम : स्ट्रेचिंग, बॅलन्स, कोअर मजबुतीकरण, स्नायू शिथिलीकरण यांसाठीचे व्यायाम.

योग आणि प्राणायाम : शांतता, एकाग्रता, स्नायूंचा ताण-तणाव कमी करण्यासाठी सुधारित योगासने.

ऑटिझम व ADHD विद्यार्थ्यांसाठी सेन्सरी अॅक्टिव्हिटी

स्विंग, बॉल-प्रेसर, जंपिंग, डीप प्रेशर अॅक्टिव्हिटीज इत्यादी.

मोबिलिटी ट्रेनिंग : व्हीलचेअर, वॉकर, काठी वापरणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी संतुलन आणि हालचाल सुधारण्यासाठी विशेष प्रशिक्षण.

सहभाग आधारित खेळ : समूहभावना, सहकार्य आणि आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी सोपे व सुरक्षित खेळ.

दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी विविध खेळ

अ) दृष्टिदोष विद्यार्थ्यांसाठी

१. ध्वनीबॉलचे खेळ
२. गोळाफेक (मॉडिफाईड)
३. रिले विद्यार्थ्यांच्या साथीदारासह
४. योग, ब्रिडिंग एक्सरसाइज

ब) श्रवणदोष विद्यार्थ्यांसाठी

१. व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल
२. जिम्नॅस्टिक
३. ऍथलेटिक्स

क) शारीरिक अपंगत्व असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी

१. व्हीलचेअर रेस
२. व्हीलचेअर बास्केटबॉल
३. स्टँडिंग व सीटिंग मॉडिफाईड खेळ

ड) ऑटिझम असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी

१. सेन्सरी बॉल गेम्स
२. रनिंग, वॉकिंग, ट्रॅम्पोलिन

ई) बौद्धिक दिव्यांगत्व विद्यार्थ्यांसाठी

१. टारगेट गेम्स
२. थ्रो-कॅच
३. सोप्या नियमांचे समूह खेळ
४. को-ऑर्डिनेशन गेम्स

दिव्यांगांसाठी शासनाच्या विविध योजना

१. UDID कार्ड सर्व लाभ एकाच ओळखपत्रात
२. दिव्यांग पेंशन योजना
३. ADIP Scheme - कॅलिपर, व्हीलचेअर, श्रवणयंत्र इत्यादी सहाय्य उपकरणे
४. स्कॉलरशिप योजना
५. NHFDC कर्ज योजना - शिक्षण व व्यवसायासाठी

दिव्यांगांसाठी सामाजिक कार्य

- एनजीओ, स्वयंसेवी संस्था, युवक मंडळांमार्फत क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन
- हेल्थ कॅम्प, सेन्सरी तपासणी, मानसिक समर्थन
- जनजागृती मोहिमा - दिव्यांगांविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन वाढवणे
- स्वयंसेवक व विद्यार्थ्यांचा सहभाग वाढवून मदतकार्य

दिव्यांग विद्यार्थ्यांना तुम्ही कशी मदत कराल ?

- २००८-२०२५ या काळातील प्रत्यक्ष अनुभवानुसार-
- प्रत्येक विद्यार्थ्याचे स्वतंत्र मूल्यमापन
- त्यांच्या क्षमतेनुसार सुधारित शारीरिक कार्यक्रम बनवणे
- धीर, प्रोत्साहन आणि भावनिक आधार देणे
- घर-शाळा समन्वय ठेवून पालकांना मार्गदर्शन
- स्पर्धांमध्ये सहभाग घडवून आत्मविश्वास वाढवणे
- सुरक्षा उपायांचे काटेकोर पालन
- मुलांना स्वावलंबी बनवण्यासाठी लहान-मोठी जबाबदारी देणे.

समारोप

दिव्यांग विद्यार्थी हे कोणाच्यातरी दयेचे विषय नाहीत; ते आपल्यासारखेच स्वप्ने, प्रतिभा आणि ऊर्जेने भरलेली व्यक्तिमत्त्वे आहेत. त्यांना फक्त योग्य संधी, प्रेमळ मार्गदर्शन आणि समावेशक वातावरणाची गरज आहे.

शिक्षक म्हणून आपण जर संवेदनशीलतेने आणि विश्वासाने त्यांचे हात धरले, तर ते स्वतःचा नवा मार्ग बनवू शकतात. दिव्यांग विद्यार्थ्यांचे यश हेच आपल्या समाजाच्या प्रगतीचे द्योतक आहे.