

प्रत्येक शाळा 'सक्रिय शाळा'



प्रा. डॉ. शरद आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर अगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

आजच्या काळात विद्यार्थ्यांमध्ये येत असलेली शारीरिक निष्क्रियता (Physical Inactivity) ही संपूर्ण जगातील एक गंभीर सार्वजनिक आरोग्य समस्या बनली आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) अहवालानुसार जगभरातील ८०% पेक्षा जास्त विद्यार्थी दररोज आवश्यक असलेल्या ६० मिनिटांच्या शारीरिक क्रियाशीलतेच्या शिफारसी पूर्ण करत नाहीत. आधुनिक जीवनशैली, स्क्रीन-टाइममध्ये झालेली वाढ, शहरीकरण आणि सुरक्षित खेळण्याच्या मैदानांचा अभाव यामुळे ही समस्या अधिक गंभीर होत आहे. या पार्श्वभूमीवर जागतिक आरोग्य संघटनेने "Promoting Physical Activity Through Schools" हा महत्त्वपूर्ण धोरणात्मक अहवाल तयार केला आहे. हा अहवाल शाळांमधून नियमित शारीरिक क्रियाशीलतेला प्रोत्साहन देण्यासाठी शाळेमध्ये काय उपाय योजना करता येतील याचे मार्गदर्शन करतो.

शाळा; शारीरिक क्रियाशीलतेसाठी सर्वात प्रभावी स्थान:

UNICEF च्या आकडेवारीनुसार जगभरातील जवळपास १ अब्ज मुले रोज शाळेत जातात. मुलं घराबाहेर जास्त वेळ ज्या ठिकाणी घालवतात ती म्हणजे शाळा, त्यामुळे शाळा हे विद्यार्थ्यांना नियमित शारीरिक क्रियाशील राहण्यासाठी सर्वात योग्य व्यासपीठ आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या



धोरणानुसार शाळांनी "Whole-of-School Approach" स्वीकारणे आवश्यक आहे. म्हणजेच शाळेतील वेळापत्रक, सुविधा, शिक्षक प्रशिक्षण, कुटुंब आणि समाज यांच्या सहभागातून संपूर्ण दिवसभर मुलांना क्रियाशील/सक्रिय ठेवणे. काही अभ्यासानुसार शैक्षणिक कार्यमान

मिळवण्यासाठी विद्यार्थ्यांचे आरोग्य चांगले असणे आवश्यक आहे. तसेच शारीरिक हालचालींचा आणि बौद्धिक कार्यमान, एकाग्रता यांचा जवळचा संबंध आहे ज्यामुळे शिकण्याची क्षमता आणि शैक्षणिक यश यांच्यात सकारात्मक बदल दिसून येतात. खेळात सहभाग घेतल्याने केवळ शारीरिकच नव्हे तर मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक फायदे देखील मिळू शकतात.

शारीरिक क्रियाशीलता वाढवण्यासाठी शाळांमध्ये प्रभावी ठरणारे सहा घटक :

जागतिक आरोग्य संघटनेने खालील सहा प्रमुख उपाय सुचवले आहेत :

१. गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षण : गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षण (QPE) यामध्ये मुख्यत्वे मूलभूत क्रीडा कौशल्ये, खेळ, तसेच आजीवन शारीरिक क्रियाशीलता आणि आरोग्य टिकवण्यासाठी आवश्यक आरोग्यविषयक वर्तनांची माहिती यांचे शिक्षण समाविष्ट असावे. शारीरिक शिक्षण (PE) या विषयाच्या माध्यमातून शाळेत दिवसभरामध्ये शारीरिक क्रियाशीलता वाढवण्याची एक महत्वाची

संधी मिळते. शारीरिक शिक्षणामुळे बहुसंख्य विद्यार्थ्यांपर्यंत आरोग्यदायी शारीरिक उपक्रमांचे महत्त्व पोहोचवता येते.

याद्वारे विद्यार्थ्यांना विविध आणि संतुलित प्रकारच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये प्रावीण्य मिळवण्यासाठी संधी मिळते, ज्यामुळे सक्रिय राहण्यातील आनंद ते अनुभवू शकतात. विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक क्रियाशीलतेबाबतचा आत्मविश्वास आणि कौशल्य विकसित केल्याने ते स्वतःहून आणि त्यांच्या मोकळ्या वेळेतही सक्रिय राहण्याची शक्यता अधिक वाढते. त्यामुळे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणाबरोबरच शारीरिक शिक्षण तासांची आठवड्यातील संख्याही वाढवणे गरजेचे आहे. सध्या शालेय अभ्यासक्रमात विविध विषयांचा होणारा अंतर्भाव यामुळे शारीरिक शिक्षणासाठी एका वर्गाला आठवड्यामध्ये दोन ते तीन तासांच मिळतात. ही संख्या खूप कमी आहे. कारण जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मानकानुसार प्रत्येक शालेय विद्यार्थ्याने दररोज किमान ६० मिनिटे शारीरिक हालचाली करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांवरील अतिरिक्त अभ्यासाचा ताण कमी करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण या विषयाला वेळापत्रकात चांगले स्थान मिळणे अनिवार्य आहे.

महत्त्वाचे :

- सर्व शाळांनी प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षण शिक्षकांच्या नेतृत्वाखाली गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम राबविला पाहिजे
- कार्यमानाचे मूल्यांकन करताना विद्यार्थ्यांची इतरांशी तुलना न करता त्यांची वैयक्तिक क्रियाशीलता आणि कौशल्ये यांच्यात सुधारणा होईल यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.

२. सक्रिय प्रवास (Active Travel) :

सक्रिय प्रवास म्हणजे दैनंदिन प्रवासासाठी कार, मोटारसायकल यांसारख्या वाहनांच्या ऐवजी पायी

चालणे, सायकल चालवणे किंवा इतर कोणतेही शारीरिक श्रमावर आधारित प्रवासाचे साधन वापरणे होय. यामध्ये सार्वजनिक वाहतूक देखील समाविष्ट असू शकते, कारण या प्रवासामध्ये बस, ट्रेन किंवा इतर प्रकारच्या साधनांपर्यंत जाण्यासाठी अनेकदा शारीरिक हालचालींची आवश्यकता असते. बहुतेक विद्यार्थ्यांसाठी, जिथे शाळेत जाण्यासाठी आणि शाळेतून घरी जाण्यासाठी सक्रिय प्रवास सुरक्षित असतो, तिथे दैनंदिन शारीरिक हालचाल वाढवण्याची सवय लागण्याची शक्यता वाढते. सर्व शाळांनी विद्यार्थी, पालक, आणि कर्मचाऱ्यांसाठी शाळेत येण्या जाण्यासाठीचा प्रवास सक्रिय, अधिक सुरक्षित आणि शाश्वत करण्यासाठी उपाययोजना कराव्यात. या दिशेने एक महत्त्वाचे पाऊल म्हणजे सक्रिय प्रवास योजना राबवणे. उदा. शाळा/महाविद्यालयांनी आठवड्यातून एक दिवस असा ठरवावा ज्या दिवशी विद्यार्थी आणि शिक्षक चालत, सायकलने व सार्वजनिक वाहतुकीने शाळेत येतील.

३. शाळेपूर्वी व शाळेनंतर सक्रिय कार्यक्रम (Before & After School Programmes):

शालेय अभ्यासक्रमाच्या व्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांना शारीरिक क्रियाशीलतेच्या संधी या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून देता येऊ शकतात. शाळेच्या वेळमध्ये विविध विषयांचा अंतर्भाव असल्यामुळे शारीरिक शिक्षणासाठी आठवड्यातून दोन ते तीन दिवसच येतात त्यामुळे शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांच्या हालचालींना बऱ्याच मर्यादा येतात परंतु शाळा पूर्व व शाळा पश्चात सक्रिय कार्यक्रमाद्वारे ही समस्या दूर केली जाऊ शकते. भारतातील बऱ्याच शाळांमध्ये अशा प्रकारचे उपक्रम घेतले जातात. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना शारीरिक हालचालीसाठी अथवा खेळण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळतो. काही शाळांमध्ये हा कार्यक्रम मोफत आहे तर काही शाळा यासाठी वेगळी फी आकारतात. हे उपक्रम सर्व विद्यार्थ्यांना मोफत किंवा

अत्यल्प खर्चात उपलब्ध असावेत जेणेकरून प्रत्येक मुलाला त्याचा लाभ मिळू शकेल.

महत्वाचे :

- शाळेच्या अभ्यासक्रमात दिलेल्या संधींना विकसित करणारा, वाढवणारा आणि विस्तारित करणारा शाळेनंतरचा (after-school) क्रीडा कार्यक्रम सुरू करणे.
- लवकर किंवा उशिरा येणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी बसची उपलब्धता, तसेच शाळेत लवकर येणाऱ्या किंवा उपक्रम/क्लबमुळे शाळेत उशिरा थांबणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी पादचारी गटांची सोय यांसारख्या संभाव्य वाहतूक-संबंधित मुद्द्यांचा विचार करणे.
- शाळेला मैदान उपलब्ध नसल्यास जवळपासच्या शाळांबरोबर समन्वय आणि सहकार्याच्या माध्यमातून अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांची अंमलबजावणी केली जाऊ शकते.

४. मधली सुट्टी कार्यक्रम (Recess Physical Activity) : शालेय वेळापत्रकामध्ये मधली सुट्टी वेगवेगळ्या कालावधीची असते. ती १० ते २० मिनिटांपर्यंत असते. निरीक्षण केले असता असे दिसते की, मधल्या सुट्टीमध्ये विद्यार्थी आपल्या सहकाऱ्यांबरोबर मनसोक्तपणे खेळत असतात. मधल्या सुट्टीमध्ये विद्यार्थी किती सक्रिय असतात किंवा कोणकोणते उपक्रम करतात यांवर काही संशोधनेही आहेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या दिवसभरातील शारीरिक क्रियाशीलतेची पातळी वाढवण्यासाठी मधली सुट्टी कार्यक्रम हा परिणामकारक ठरू शकतो. मधली सुट्टी कार्यक्रमांमध्ये शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने कुठल्याही प्रकारचे औपचारिक शारीरिक शिक्षण न राबवता विद्यार्थ्यांच्या अनौपचारिक हालचाली कशा होतील, विद्यार्थी विविध उपक्रम करण्यासाठी प्रेरित

कसे होतील यासाठी उपाय योजना कराव्या. त्यासाठी विद्यार्थ्यांना दोरीवरच्या उड्या, वेगवेगळ्या खेळाचे चेंडू, लगोरी इत्यादी साहित्य उपलब्ध करून दिल्यास विद्यार्थी निश्चितच त्यांना जो वेळ मिळतो त्यामध्ये सक्रिय राहण्याची शक्यता वाढते. त्याचबरोबर सगळेच विद्यार्थी जर विविध उपक्रम करू लागले तर मैदानावर गर्दी होऊन दुखापती होण्याची शक्यता वाढते म्हणून वेगवेगळ्या खेळांसाठी किंवा उपक्रमांसाठी वेगवेगळ्या जागा उपलब्ध असतील तर शिक्षकांनी त्या निश्चित करून द्याव्या. जेणेकरून सगळ्यांना विविध उपक्रमांचा आनंद घेता येईल. मधली सुट्टी कार्यक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांना विविध उपक्रम निवडण्याची मुभा असावी. मधली सुट्टी कार्यक्रम सुरू असताना शारीरिक शिक्षकांनी पर्यवेक्षण, निरीक्षण करावे. मधली सुट्टी कार्यक्रम सुरू करताना शालेय व्यवस्थापनाला कळवावे तसेच त्याची पूर्वतयारी केल्यास त्याचे चांगले परिणाम मिळतील.

५. सक्रिय वर्गखोल्या (Active Classrooms):

शाळेच्या वेळेत वर्गामध्ये शारीरिक क्रियाशीलता विविध पद्धतीने वाढवता येऊ शकते. उदाहरणार्थ-

- शाळेच्या वेळापत्रकातील प्रत्येक तासानंतर ३५ मिनिटांचे लहान शारीरिक क्रियाशीलतेचे ब्रेक देणे. फिनलँड या देशात अशा प्रकारचा उपक्रम राबवला जातो. त्या ठिकाणी प्रत्येक तासानंतर विद्यार्थ्यांना १० ते १५ मिनिटांचा ब्रेक असतो ज्यामध्ये विद्यार्थी मैदानावर जाऊन विविध शारीरिक हालचाली करतात. दोन वर्ग तासांच्यामध्ये अशा प्रकारचा ब्रेक असल्यामुळे विद्यार्थी पुढच्या तासाला अधिक चांगला प्रतिसाद देतात आणि त्यांचे अध्ययन चांगले होते असेही अभ्यासाअंती निदर्शनास आले आहे.

- शैक्षणिक विषयांच्या अध्यापनात शारीरिक क्रियाशीलता समाविष्ट करणे, जसे की, गणित शिकताना उड्या मोजणे किंवा खोलीभर चाललेली पावले मोजून अंतराचा अंदाज लावणे. नवीन शैक्षणिक धोरणामध्ये सक्रिय अध्ययन (Active Learning), कृतियुक्त अध्ययन यासारख्या अध्यापन पद्धतींचा आग्रह धरला आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांचे अध्ययन हे अधिक परिणामकारक होते असे संशोधनाद्वारे सिद्ध झालेले आहे. त्यामुळे मराठी, हिंदी, इंग्रजी, इतिहास, भूगोल, विज्ञान अशा विविध विषयांचे अध्यापन करताना शारीरिक क्रियाशीलतेची जोड दिल्यास विद्यार्थ्यांचे शिकणे अधिक चांगले होईल व विद्यार्थ्यांची क्रियाशीलतेची पातळीही वाढेल.
- वर्गखोल्यांची रचना बदलणे, ज्यामुळे शारीरिक क्रियाशीलता वाढेल किंवा बसून राहण्याचा वेळ कमी होईल उदा. स्टँडिंग डेस्क, हलके व्यायाम करता येणारी साधने, किंवा बाहेरील जागांचा वापर करणे.

हे उपक्रम मुख्यतः वर्गशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली राबवले जातात. विद्यार्थी दिवसातून बराच वेळ बसून राहतात, त्यामुळे अशा सक्रिय वर्गखोल्या बसून राहण्याचा वेळ कमी करतील आणि त्यांच्या शारीरिक क्रियाशीलतेवर तसेच शैक्षणिक परिणामांवर सकारात्मक प्रभाव पडेल.

महत्वाचे :

- शाळेच्या नेतृत्वाने सक्रिय वर्गखोली हा उपक्रम आपापल्या शाळेत राबवावा
- सक्रिय वर्गखोलीची संकल्पना आणि तिचे फायदे सर्व शिक्षक, विद्यार्थी आणि पालकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवावे.

- शिक्षकांकडे आवश्यक साधनसामग्री, समर्थन आणि प्रशिक्षण उपलब्ध असणे महत्वाचे आहे, जेणेकरून ते सक्रिय वर्गखोलीची अंमलबजावणी प्रभावीपणे करू शकतील.

६. सर्वसमावेशकता (Inclusive Physical Activity) : UNESCO च्या 'International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport' मध्ये असा स्पष्ट उल्लेख आहे की 'शारीरिक शिक्षण, शारीरिक क्रियाशीलता आणि क्रीडा यांचा सराव हा प्रत्येकाचा मूलभूत हक्क आहे.'

शाळांची जबाबदारी आहे की त्यांनी प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या शारीरिकदृष्ट्या दुर्बल असो किंवा अत्यंत कुशल असो त्यांच्या विशिष्ट गरजांना अनुरूप असा अभ्यासक्रम उपलब्ध करून द्यावा. जगभरात १४ वर्षांखालील ९३ ते १५० लक्ष इतकी मुलं दिव्यांग आहेत. अनेक देशांनी दिव्यांग मुलांचा शैक्षणिक वातावरणातील सहभाग सुलभ करण्यासाठी वैयक्तिक शिक्षण योजना (Individual Education Plans – IEPs) हा उपाय स्वीकारलेला आहे. उदाहरणार्थ, अमेरिकेत राष्ट्रीय स्तरावर असे धोरण आहे की, प्रत्येक शाळेने दिव्यांग विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या गरजा पूर्ण करणे अनिवार्य आहे.

शारीरिक क्रियाशीलता ही केवळ आरोग्यासाठीच नव्हे तर विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वांनुसार शाळांनी 'Whole-of-School' दृष्टिकोन स्वीकारल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये वाढणाऱ्या स्थूलतेवर नियंत्रण येऊ शकेल, मानसिक स्वास्थ्य सुधारेल आणि शैक्षणिक कामगिरी यांवर लक्षणीय सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. शाळा, शिक्षक, पालक आणि समाज या सर्वांनी एकत्र येऊन विद्यार्थ्यांना सक्रिय, निरोगी आणि सक्षम बनवणे ही आजची गरज आहे.