

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या धोरणावर आधारित शाळांमधील शारीरिक क्रियाशीलतेचा अभ्यास

डॉ. शरद आहेर

प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे

गोषवारा

आजच्या काळात विद्यार्थ्यांमध्ये 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. या गंभीर पार्श्वभूमीवर, WHO ने "Promoting Physical Activity Through Schools" हे धोरणात्मक डॉक्युमेंट तयार केले आहे, कारण शाळा हे विद्यार्थ्यांना नियमित शारीरिक क्रियाशील राहण्यासाठी सर्वात योग्य व्यासपीठ आहे. या धोरणानुसार शाळांनी "Whole-of-School Approach" स्वीकारणे आवश्यक आहे, ज्यामध्ये संपूर्ण दिवसभर मुलांना सक्रिय ठेवले जाते. प्रस्तुत संशोधन पेपरचे प्रमुख उद्दिष्ट महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वांची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी कशी होते आणि विद्यार्थ्यांना शारीरिक क्रियाशीलतेच्या कोणत्या संधी दिल्या जातात, या प्रश्नांची उत्तरे शोधणे हे आहे. या अभ्यासासाठी वर्णनात्मक सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला. महाराष्ट्रातील विविध भागांमध्ये इंटरनेटपेक्षाठी गेलेल्या महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर महाविद्यालयातील बीपीएड द्वितीय वर्षातील ९६ विद्यार्थी शिक्षकांमार्फत WHO च्या धोरणातील प्रमुख घटकांवर आधारित संरचित प्रश्नावलीचा (गुगल फॉर्मद्वारे) वापर करून माहिती संकलित करण्यात आली.

संशोधनाचे प्रमुख निष्कर्ष असे दर्शवतात की, महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये WHO च्या धोरणांची अंमलबजावणी मध्यम स्तरावर आहे. शाळांमध्ये क्रीडा साहित्य आणि पायाभूत सुविधांचा अभाव, शारीरिक शिक्षणाला दुय्यम स्थान आणि अभ्यासक्रमकेंद्री दबाव हे शारीरिक क्रियाशीलतेतील मोठे अडथळे आहेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना सक्रिय, निरोगी आणि सक्षम बनवण्यासाठी शाळा, शिक्षक, पालक आणि समाज या सर्वांनी एकत्र येऊन "Whole-of-School" दृष्टिकोन अधिक प्रभावीपणे स्वीकारणे आवश्यक आहे.

महत्वाच्या सज्ञा : शारीरिक क्रियाशीलता, शारीरिक निष्क्रियता, सक्रिय प्रवास, मधली सुट्टी कार्यक्रम

प्रस्तावना

आजच्या काळात विद्यार्थ्यांमध्ये 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-टाइम मध्ये 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" हे महत्त्वपूर्ण धोरणात्मक डॉक्युमेंट तयार केले आहे. हे डॉक्युमेंट शाळांमधून नियमित शारीरिक क्रियाशीलतेला प्रोत्साहन देण्यासाठी शाळेमध्ये काय उपाय योजना करता येतील याचे मार्गदर्शन करते.

शाळा : शारीरिक क्रियाशीलतेसाठी सर्वात प्रभावी स्थान

UNICEF च्या आकडेवारीनुसार जगभरातील जवळपास १ अब्ज मुले रोज शाळेत जातात. घराबाहेर मुलं 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 मिळविण्यासाठी विद्यार्थ्यांचे आरोग्य चांगले असणे आवश्यक आहे. तसेच शारीरिक हालचालींचा आणि बौद्धिक कार्यमान, एकाग्रता यांचा जवळचा संबंध आहे जे शिकण्याची क्षमता आणि शैक्षणिक यश सुधारण्यास योगदान देतात. 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 सुचविले 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 महत्त्वाची संधी मिळते.

शारीरिक शिक्षणामुळे बहुसंख्य विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचणे शक्य होते, तसेच आरोग्यदायी शारीरिक उपक्रमांचे महत्त्व विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवता येते.

याद्वारे विद्यार्थ्यांना विविध आणि संतुलित प्रकारच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये प्रावीण्य मिळवण्यासाठी संधी मिळते, ज्यामुळे ते सक्रिय राहण्यात आनंद मानू 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 वाढविणे गरजेचे आहे. सध्या शालेय अभ्यासक्रमात विविध विषयांचा होणारा अंतर्भाव यामुळे शारीरिक शिक्षणासाठी एका वर्गाला दोन ते तीन तासांचा आठवड्यामध्ये मिळतात. ही संख्या खूप कमी आहे. कारण जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मानकानुसार प्रत्येक शालेय विद्यार्थ्यांने दररोज किमान ६० मिनिट शारीरिक हालचाली करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांवरील अतिरिक्त अभ्यासाचा ताण कमी करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण या विषयाला वेळापत्रक चांगले स्थान मिळणे अनिवार्य आहे.

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 वाहतुकीत जाण्यासाठी अनेकदा शारीरिक हालचालींची आवश्यकता असते. बहुतेक विद्यार्थ्यांसाठी, जिथे शाळेत जाण्यासाठी आणि शाळेतून घरी जाण्यासाठी सक्रिय प्रवास सुरक्षित असतो, याद्वारे 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 क्रियेशीलतेच्या 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 नंतर सक्रिय कार्यक्रमाद्वारे ही समस्या दूर केले जाऊ शकते. भारतातील बऱ्याच शाळांमध्ये अशा प्रकारचे उपक्रम घेतले जातात. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना पुरेसा वेळ शारीरिक हालचालीसाठी अथवा खेळण्यासाठी मिळतो. काही शाळांमध्ये हा कार्यक्रम

मोफत आहे तर काही शाळा यासाठी वेगळी फी आकारतात. हे उपक्रम सर्व विद्यार्थ्यांना उपलब्ध असावेत मोफत किंवा अत्यल्प खर्चात जेणेकरून प्रत्येक मुलाला त्याचा लाभ मिळू शकेल.

४. **मधली सुट्टी कार्यक्रम (Recess Physical Activity)** : शालेय वेळापत्रकामध्ये मधली सुट्टी वेगवेगळ्या कालावधीची असते. ती १० ते २० मिनिटे पर्यंत असते. निरीक्षण केले असता असे दिसते की मधल्या सुट्टी मध्ये विद्यार्थी आपल्या सहकाऱ्यांबरोबर मनसोक्तपणे खेळत असतात. मधल्या सुट्टी मध्ये विद्यार्थी किती सक्रिय असतात किंवा कोणकोणते उपक्रम करतात यावर काही संशोधनेही झालेली आहेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या दिवसभरातील शारीरिक क्रियाशीलतेची पातळी वाढविण्यासाठी मधली सुट्टी कार्यक्रम हा परिणामकारक ठरू शकतो. मधली सुट्टी कार्यक्रमांमध्ये शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने कुठल्याही प्रकारचे औपचारिक शारीरिक शिक्षण न राबविता विद्यार्थ्यांच्या अनौपचारिक हालचाली कशा होतील, विद्यार्थी विविध उपक्रम करण्यासाठी प्रेरित कसे होतील यासाठी उपाय योजना कराव्या. त्यासाठी विद्यार्थ्यांना दोरीवरच्या उड्या, वेगवेगळ्या खेळाचे चेंडू, लगोरी ई 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 खेळासाठी किंवा उपक्रमांसाठी वेगवेगळ्या जागा उपलब्ध असतील तर त्या शिक्षकांनी 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 वाढविता येऊ शकते. उदाहरणार्थ-

- शाळेच्या वेळापत्रकातील प्रत्येक तासानंतर ३-५ 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 तासांच्या मध्ये अशा प्रकारचा ब्रेक असल्यामुळे विद्यार्थी पुढच्या तासाला अधिक चांगला प्रतिसाद देतात आणि त्यांचे अध्ययन चांगले होते असेही अभ्यासांती निदर्शनास आले आहे.
- शैक्षणिक विषयांच्या अध्यापनात शारीरिक क्रियाशीलता समाविष्ट करणे, जसे की, गणित शिकताना उड्या मोजणे किंवा खोलीभर चाललेले पावले मोजून अंतराचा अंदाज लावणे. नवीन

शैक्षणिक धोरणामध्ये सक्रिय अध्ययन (Active Learning), कृतीयुक्त 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 शिकणं अधिक चांगले होईल व विद्यार्थ्यांची क्रियाशीलता 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 मुख्यत : 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.

६. **सर्वसमावेशकता (Inclusive Physical Activity) :** UNESCO च्या International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport या 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. परंतु सध्या शाळांमध्ये यापैकी कोणत्या उपाययोजना केल्या जातात? विद्यार्थ्यांना शारीरिक क्रियाशीलतेच्या कोणकोणत्या संधी दिल्या जातात? शारीरिक शिक्षणासाठी आठवड्यातून किती तास दिले जातात? शाळेपूर्वी व शाळेनंतर

सक्रिय कार्यक्रम होतात का? अशा विविध प्रश्नांची उत्तरे शोधणे हे प्रस्तुत संशोधन पेपरचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे.

संशोधन पद्धती

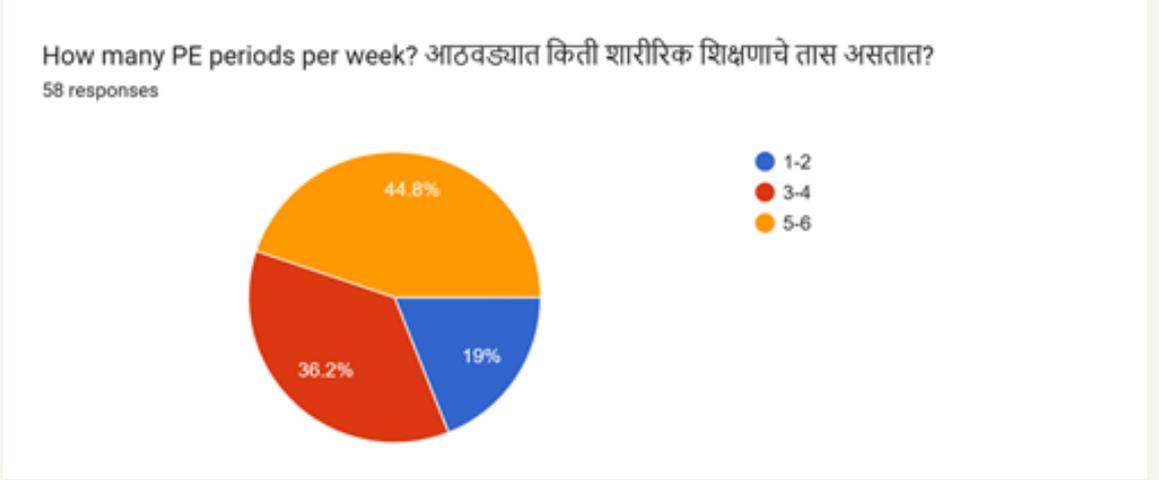
सदर अभ्यासामध्ये जागतिक आरोग्य संघटनेच्या "Promoting Physical Activity Through Schools" या धोरणात्मक दस्तऐवजाच्या संदर्भात शाळा-आधारित शारीरिक क्रियाशीलतेच्या पद्धतीचा अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा अवलंबण्यात आला आहे.

यासंबंधी महाराष्ट्रातील विविध शाळांमध्ये प्रत्यक्ष वस्तुस्थिती काय आहे हे अभ्यासण्यासाठी महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर महाविद्यालयातील बीपीएड द्वितीय वर्षातील ९६ विद्यार्थी शिक्षक जे इंटर्नशिप साठी महाराष्ट्रातील विविध भागात गेलेले आहेत त्यांच्यामार्फत माहिती संकलित केली. माहिती संकलनासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेच्या धोरणातील प्रमुख घटकांवर आधारित इंग्रजी व मराठी भाषेत विकसित केलेली संरचित प्रश्नावली वापरण्यात आली. ही प्रश्नावली गुगल फॉर्मच्या माध्यमातून वितरित करण्यात आली. प्रश्नावली बंदिस्त(Close ended) व खुल्या (Open ended) अशा दोन्हीही प्रकारच्या प्रश्नांचा समावेश होता. प्रश्नावलीमध्ये पुढील विभागांचा समावेश होता:शाळेविषयी सामान्य माहिती, शारीरिक शिक्षणाच्या तासांची उपलब्धता व वारंवारिता, वर्गखोल्यांमधील शारीरिक क्रियाशीलतेच्या पद्धती, शाळेनंतरचे व शाळेबाहेरील शारीरिक उपक्रम, सक्रिय प्रवासाच्या (Active Travel) पद्धती,दिव्यांग विद्यार्थ्यांचा शारीरिक शिक्षण व क्रीडेमधील समावेश, शाळा प्रशासन व शिक्षकांचा शारीरिक क्रियाशीलतेसाठी पाठिंबा, इंटर्न विद्यार्थ्यांची मते व सूचना

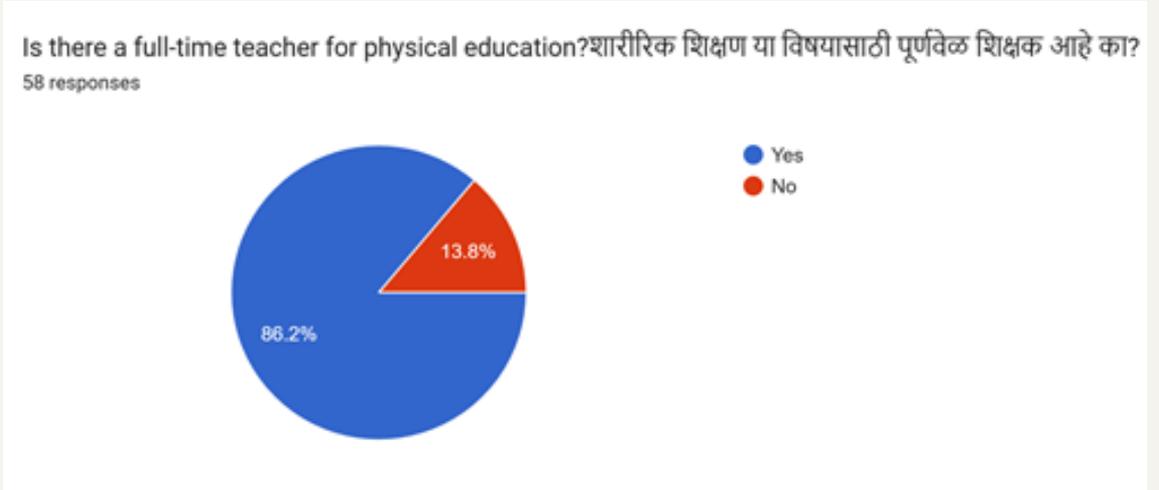
इंटर्नशिप विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शाळेतील प्रत्यक्ष निरीक्षण आणि शाळेतील कर्मचारीवर्गाशी संवादाच्या आधारे प्रश्नावली भरावयाच्या स्पष्ट सूचना देण्यात आल्या. उत्तरांमध्ये तर्क किंवा अंदाज न करता शाळेतील प्रत्यक्ष कार्यपद्धती प्रतिबिंबित व्हाव्यात याची दक्षता घेण्यात आली. सर्व प्रतिसाद निश्चित कालावधीत संकलित करण्यात आले.

विश्लेषण आणि अर्थनिर्वचन

प्रस्तुत संशोधनात मिळालेल्या माहितीचे विश्लेषण खालील प्रमाणे



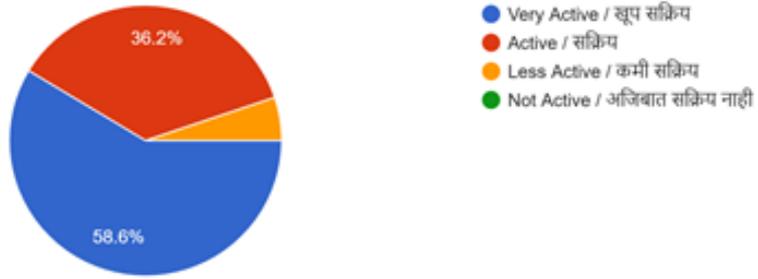
वरील माहितीनुसार ४४.८% शाळांमध्ये आठवड्यातून ३-४ शारीरिक शिक्षणाचे तास होतात, ३६.२% शाळांमध्ये ५-६ तास होतात, तर १९% शाळांमध्ये केवळ १-२ तास घेतले जातात. यावरून काही शाळांमध्ये समाधानकारक तासांची संख्या असली तरी सर्व शाळा जागतिक आरोग्य संघटनेच्या शिफारशीशी सुसंगत नाहीत, असे दिसते.



वरील माहितीनुसार ८६ % शाळांमध्ये पूर्णवेळ शारीरिक शिक्षण आहे तर १४% शाळांमध्ये नाही पूर्णवेळ शारीरिक शिक्षणाचा शिक्षक नाही.

Do students actively participate in PE classes? विद्यार्थी PE तासांमध्ये सक्रियपणे सहभाग घेतात का?

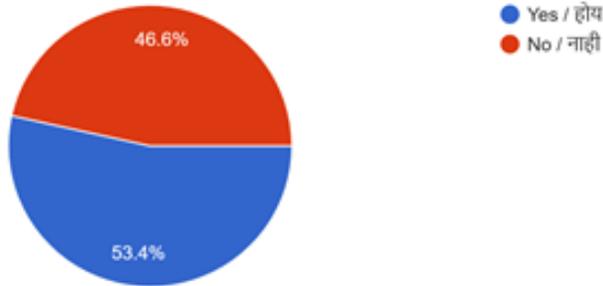
58 responses



विद्यार्थ्यांचा सहभाग पाहता ५९ % विद्यार्थी 'खूप सक्रिय', तर ३६% विद्यार्थी 'सक्रिय' असल्याचे आढळले. निष्कर्ष दर्शवितात की योग्य संधी मिळाल्यास विद्यार्थी मोठ्या प्रमाणात शारीरिक उपक्रमांमध्ये सहभागी होतात.

Are short physical activity breaks (3-5 min) used during classroom teaching? वर्गाध्यापनामध्ये 3-5 मिनिटांचे शारीरिक हालचालीचे ब्रेक घेतले जातात का?

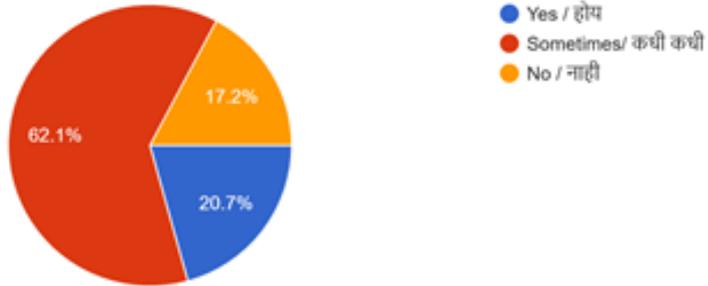
58 responses



५३% शाळांमध्ये वर्गाध्यापनादरम्यान लहान शारीरिक ब्रेक घेतले जातात, तर ४७% शाळांमध्ये असे ब्रेक घेतले जात नाहीत. यावरून Active Classroom संकल्पना अद्याप अर्धवट अंमलात असल्याचे दिसते.

Is physical activity integrated with academic subjects? इतर विषयांचे अध्यापन करताना विषय शिक्षक (गणित, भाषा इ.) शारीरिक हालचालींचा अंतर्भाव करतात का ?

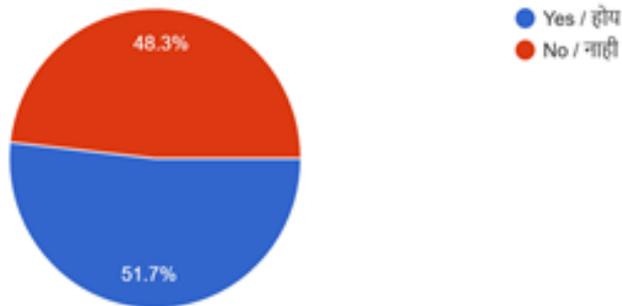
58 responses



फक्त २१ % शाळांमध्ये शैक्षणिक विषयांमध्ये शारीरिक हालचालींचा समावेश केला जातो, ६२ % ठिकाणी कधीकधी, तर १७% शाळांमध्ये अजिबात समावेश नाही. हा निष्कर्ष आंतरविषयक अध्यापनाच्या कमतरतेकडे लक्ष वेधतो.

Does the school conduct Before or after-school sports/physical activities? शाळा भरायच्या अगोदर किंवा नंतर क्रीडा किंवा शारीरिक उपक्रम होतात का?

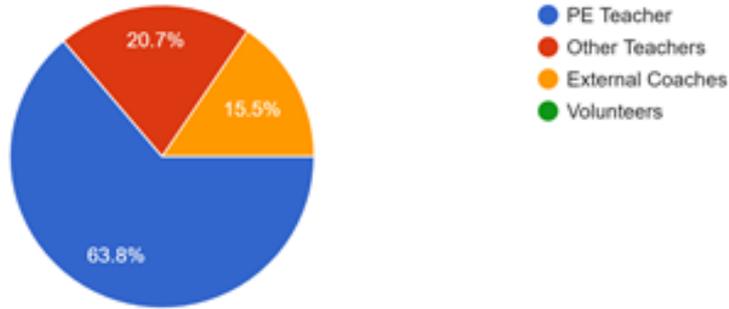
58 responses



५२% शाळांमध्ये before/after-school शारीरिक उपक्रम उपलब्ध आहेत, तर ४८% शाळांमध्ये असे उपक्रम नाहीत. त्यामुळे अनेक विद्यार्थ्यांना शाळेच्या वेळेव्यतिरिक्त शारीरिक क्रियाशीलतेच्या संधी मर्यादित आहेत.

Who conducts these activities? हे उपक्रम कोण घेतात?

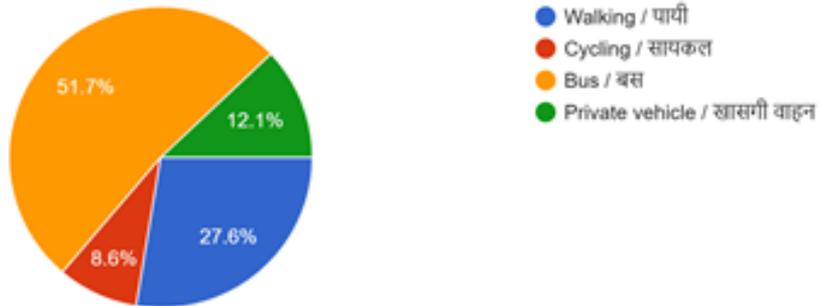
58 responses



उपलब्ध उपक्रमांपैकी ६४% शाळेत हे उपक्रम शारीरिक शिक्षण शिक्षकांद्वारे घेतले जातात, २०.७% इतर शिक्षकांद्वारे, तर केवळ १५.५% शाळेत हे उपक्रम बाह्य प्रशिक्षकांमार्फत घेतले जातात.

How do most students travel to school? बहुतेक विद्यार्थी शाळेत कसे येतात?

58 responses



वरील माहितीनुसार ५२ % विद्यार्थी बसने, २८% खासगी वाहनांनी, तर फक्त १२ % पायी आणि ९ % सायकलने शाळेत येतात. यावरून Active Travel चा वापर अत्यल्प असल्याचे स्पष्ट होते.

Are students with disability included in PE and sports? दिव्यांग विद्यार्थ्यांचा शा.शि व क्रीडेमध्ये समावेश होतो का?

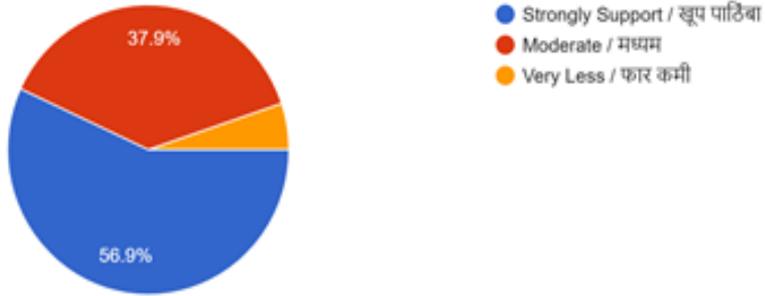
58 responses



३३% शाळांमध्ये दिव्यांग विद्यार्थ्यांचा समावेश शारीरिक शिक्षण व क्रीडेमध्ये केला जातो, १७% शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षण व क्रीडेमध्ये दिव्यांग विद्यार्थ्यांचा समावेश केला जात नाही, तर ५०% शाळांमध्ये दिव्यांग विद्यार्थ्यांच नाहीत. हा निष्कर्ष समावेशक शारीरिक शिक्षणाच्या दृष्टीने मध्यम पातळीची अंमलबजावणी दर्शवितो.

Do you think the school management supports physical activities? तुमच्या मते शाळा व्यवस्थापन शारीरिक उपक्रमांना पाठिंबा देते का?

58 responses



६०% प्रतिसादकांच्या मते शाळा व्यवस्थापनाचा शारीरिक उपक्रमांना खूप पाठिंबा आहे, तर ३८% प्रतिसादकांच्या मते मध्यम पाठिंबा असल्याचे आढळले. शारीरिक उपक्रमांनी शाळा व्यवस्थापन चांगला पाठिंबा देत आहे ही सकारात्मक बाब समोर येते.

सदर अभ्यासामध्ये गुगल फॉर्म मधील खुल्या प्रकारच्या प्रश्नांद्वारे (open-ended responses) इंटरनेटिप विद्यार्थ्यांकडून शाळांमधील शारीरिक क्रियाशीलतेबाबतची मते, निरीक्षणे व सूचना संकलित करण्यात

आल्या. प्राप्त प्रतिसादांचे विषयानुसार (thematic) विश्लेषण करण्यात आले. त्यातून खालील प्रमुख विषय (themes) पुढे आले:

१. क्रीडा साहित्य व पायाभूत सुविधांचा अभाव

बहुतेक प्रतिसादांमध्ये शाळांमध्ये योग्य क्रीडा साहित्य, मैदान व सुविधा अपुऱ्या असल्याचे स्पष्टपणे नमूद करण्यात आले आहे. "Equipment, ground", "शाळेमध्ये आवश्यक क्रीडा साहित्य असावे", "ग्राउंड कमी आहे" अशा प्रतिक्रियांमधून पायाभूत सुविधांचा अभाव हा शारीरिक क्रियाशीलतेतील मोठा अडथळा असल्याचे दिसून येते.

२. शारीरिक शिक्षणाच्या तासांची मर्यादित संख्या

अनेक प्रतिसादांमध्ये शारीरिक शिक्षणासाठी दिलेला वेळ अपुरा असल्याचे नमूद करण्यात आले. विशेषतः इयत्ता ९वी-१०वी मध्ये शारीरिक शिक्षणाचे तास कमी किंवा नसणे, तसेच आठवड्यातून एकदाच ३०-३५ मिनिटांचा तास असणे, यामुळे विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्रियाशीलता कमी होत असल्याचे निरीक्षण नोंदवले गेले.

३. प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची कमतरता

काही शाळांमध्ये पूर्णवेळ शारीरिक शिक्षण शिक्षक नसल्याचे नमूद करण्यात आले. "The student want to learn but there is no PE teacher" अशा प्रतिक्रियांमधून शिक्षकांच्या अनुपस्थितीमुळे उपक्रम प्रभावीपणे राबवले जात नसल्याचे स्पष्ट होते.

४. अभ्यासक्रमकेंद्री दबाव व शारीरिक शिक्षणाला दुय्यम स्थान

गुणात्मक प्रतिसादांमधून असे आढळले की शाळांमध्ये गणित, विज्ञान यांसारख्या विषयांना जास्त महत्त्व दिले जाते आणि शारीरिक शिक्षणाला दुय्यम स्थान मिळते. काही ठिकाणी शारीरिक शिक्षणाचा तास इतर विषयांसाठी वापरला जातो, असेही नमूद करण्यात आले आहे.

५. विद्यार्थ्यांची सकारात्मक वृत्ती व सहभागाची तयारी

महत्त्वाची बाब म्हणजे, अनेक प्रतिसादांमध्ये विद्यार्थी खेळात सहभागी होण्यास उत्सुक असतात असे स्पष्टपणे नमूद झाले आहे. "मुल खेळात खूप इच्छुक असतात", "They are very excited to play" या प्रतिक्रियांमधून विद्यार्थ्यांमध्ये नैसर्गिक प्रेरणा असल्याचे दिसते.

संदर्भ सुची

World Health Organization. (2022). *Promoting physical activity through schools: Policy brief* (ISBN: 978-92-4-004956-7). World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Promoting physical activity through schools: A toolkit* (ISBN: 978-92-4-003592-8). World Health Organization.

World Health Organization. (2025). *Whole-of-school approach to the promotion of physical activity: Using research, policy and practice to understand system's needs and structures*. WHO Regional Office for Europe.

World Health Organization, United Nations Children's Fund, & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2025). *How school systems can improve health and well-being: Topic brief: Physical activity* (ISBN: 978-92-4-006477-5).

Miller, D.K.(2002). *Measurement by the Physical Educator*. 4th ed. (p. 117) NY: the McGraw-Hill co.

Baumgartner, T. & Jackson, A. (1995) *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science* United States of America, Wm C B Communication,