

## आरोग्य शिक्षण

प्रा. वाघेरे परशराम भगिरथ

शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, नाशिक

### प्रास्ताविक

मानवाच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी सुदृढ कुटुंबासाठी व सदृढ राष्ट्रासाठी आरोग्याचा विचार करणारी आरोग्य शिक्षण ही शिक्षणशास्त्राची शाखा म्हणून समोर आलेली आहे. आरोग्य हा सुखी जीवनाचा पाया आहे. प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःच्या विकासासाठी सदृढ शरीराची व निकोप मनाची गरज आहे.

आज कालच्या आपल्या दैनंदिन जीवनात धावपळीच्या जीवनशैलीत व्यक्तीचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. व्यक्तीच्या आहार, विहार, व्यायाम, आचार विचारांमध्ये झालेले बदल घडून आलेले आहेत. म्हणून माणसाच्या आरोग्य सवयित बदल करण्याची प्रक्रिया आरोग्य शिक्षणातून होते. शारीरिक व मानसिक आरोग्य टिकविण्यासाठी आरोग्य शिक्षण महत्त्वाचे आहे. याकरिता आरोग्य शास्त्राचे विविध नियम आत्मसात करून त्यांचे दैनंदिन जीवनात पालन करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाची मदत होते.

### संकल्पना व अर्थ

आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून शारीरिक, मानसिक, भावनिक तसेच सामाजिक क्षमता विकसित करून उत्तम आरोग्य प्राप्तीसाठी शरीर आणि मन यांचा सुसंगत विकास साधला जातो. माणसाच्या आरोग्यावर भोवतालचा परिसर व मन यांचाही परिणाम होत असतो. जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्याची (WHO) ने व्याख्या करतांना तिन्ही घटकांना प्राधान्य दिले आहे.

1. मन
2. शरीर
3. परिसर

### व्याख्या

रुथ ग्राउंड : “शैक्षणिक प्रक्रियेचा साधन म्हणून उपयोग करून उपलब्ध असलेल्या आरोग्यविषयक माहितीचा लोकांच्या ज्ञानात, विचारसरणीत व वागणुकीत अनुकूल असा साचेबंद बदल घडवून आणण्याच्या प्रक्रियेला आरोग्य शिक्षण असे म्हणतात.”

एम हास्ट : “व्यक्ती अथवा समाज आपल्या वर्तणुकीतून आरोग्याचे रक्षण व वृद्धी ज्या प्रक्रियेतून करतात त्यास आरोग्य शिक्षण असे म्हणतात.”

डॉक्टर थॉमस वुड : “आरोग्य शिक्षण म्हणजे व्यक्तीच्या आरोग्यविषयक सवयी, वृत्ती, माहिती व व्यक्तीमार्फत सामाजिक राष्ट्रीय आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या अनुभवांचे संघटन होईल.”

वरील व्याख्यांवरून आरोग्य शिक्षणाच्या विविध घटकांची माहिती होते. आरोग्य चांगले टिकवायचे असेल तर आरोग्य शिक्षणाविषयी ज्ञान पुरविणे गरजेचे आहे. तसेच सामाजिक आरोग्य राखण्याचे आरोग्य शिक्षण हे आवश्यक साधन आहे. सामाजिक आरोग्याच्या प्रत्येक शाखेशी आरोग्य शिक्षणाचा संबंध आहे. आरोग्य शिक्षण ही एक प्रक्रिया आहे.

### आरोग्य शिक्षणाची उद्दिष्टे

1. आरोग्य ही मूलभूत संपत्ती आहे ही भावना जनमानसात रुजविणे.
2. लोकांना आरोग्यवर्धक जीवनपद्धतीमध्ये समायोजन करण्यासाठी उद्दिष्टित करणे.
3. आपले घर व परिसर यामधील वातावरण आरोग्यास अनुकूल असावे याची जाणीव निर्माण करणे.
4. लोकांना योग्य आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणे.
5. आरोग्य सेवांच्या विकासाला व वापराला चालना देणे.
6. लोक त्यांच्या आरोग्यविषयक समस्या स्वतः सोडवू शकतील अशा प्रकारचे ज्ञान कौशल्य त्यांना प्राप्त होते.

### आरोग्य शिक्षणाची व्याप्ती

आरोग्य ही सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली मानली जाते. संयुक्त राष्ट्र संघ आणि जागतिक आरोग्य संघटना यांनी आरोग्य संपादन करणे हा माणसाचा मूलभूत हक्क आहे. आरोग्य म्हटले की, आपण रोगापासून मुक्त एवढा त्याचा अर्थ ध्यानात घेतो. पण आरोग्याची एवढी संकुचित व्याप्ती नाही. आरोग्यात नैसर्गिकरित्या निरोगी राहणे अभिप्रेत आहे आपल्या आरोग्यावर परिणाम होऊ नये याकरिता व्यक्तीला दररोज व्यायाम करावा लागतो, चालावे लागते, अन्नग्रहण करावे लागते, शुद्ध हवा मिळवावी लागते, मनाचे संतुलन राखावे लागते, राग लोभावर विजय मिळवावा लागतो.

### आरोग्य शिक्षणाची व्याप्ती :

1. संतुलित आहार
2. शारीरिक ओळख
3. मानसिक आरोग्य
4. स्वच्छता

5. व्यायाम, विश्रांती, ताजी हवा, पाणी इ.
6. आरोग्य सेवेचा कमाल उपयोग
7. घर, शाळा, शेजारी संबंध.
8. शरीर संस्थाचा विविध कार्याची माहिती.
9. सामाजिक संबंध
10. सामान्य रोग कारणे, लक्षणे उपाय.

शरीरातील विविध इंद्रियांच्या रचनेची माहिती, शरीर संस्थांच्या विविध कार्याची माहिती, काही सामान्य रोग त्याची कारणे, लक्षणे प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचार याची माहिती.

शहरातील सांडपाण्याची व्यवस्था, स्वच्छ पाणीपुरवठा, संडास बाथरूम व्यवस्था, आरोग्य केंद्र व त्यांची कार्यपद्धती शरीर पोशाख व निवासस्थान याबाबतच्या सवयी या मानवी जीवनातील सर्व भागांशी आरोग्य शिक्षणाने नाते जोडलेले आहे.

#### आरोग्याची लक्षणे :

1. शरीरातील संस्थांचे कार्य उदा. पचनसंस्था, श्वसनसंस्था, रक्ताभिसरण इ. योग्य प्रकारे चालू असणे.
2. दैनंदिन जीवन समाधानाने व कार्यक्षमतेने व्यतीत करता येणे.
3. अस्थीसंस्थांचा योग्य व वयानुसार विकास झालेला असणे.
4. वजन, उंची वयानुरूप योग्य असणे.
5. मानसिक समतोल असणे.
6. संतुलित आहार असणे.
7. शरीरधारणा योग्य असणे.
8. वृत्ती समाधानी, आनंदी व समायोजनारूप असणे.
9. सामाजिक आंतरक्रियामध्ये सुसंगतपणा असणे.

#### आरोग्य शिक्षणाचे टप्पे

1. आरोग्य विषयक माहिती करून देणे / ज्ञानप्राप्ती वैद्यकीय क्षेत्रातील जाणकार व्यक्तींच्या मदतीने ग्रंथालयातील पुस्तके, वृत्तपत्रातील लेख, माहितीपत्रके जाहिराती.
2. प्रत्यक्ष कार्यवाही : सार्वजनिक स्वच्छतेच्या आधारे प्रत्यक्षात स्वच्छता राखण्यास प्रारंभ केला पाहिजे. व्यक्तिगत स्वच्छता हात-पाय धुऊन जेवण करणे. आहार नियमित व बेताचा घेणे, पिण्याचे पाणी स्वच्छ आहे का याची खात्री करणे.

3. प्रबोधन : ज्ञान व अनुभव या दोहोंद्वारे समाजाचे प्रबोधन घडवून वर्तनबदल साधता येणे शक्य आहे. सार्वजनिक ठिकाणे स्वच्छ ठेवणे, गटारे स्वच्छ ठेवणे, प्लास्टिक पिशव्यांचा वापर टाळणे यासारख्या गोष्टी आधीच कृतीत आणणे.
4. प्रकल्प राबविणे : शहरे व ग्रामीण भागात स्वच्छता प्रकल्प हाती घेणे त्यामुळे शहरालाही या प्रकल्पांमधून सौंदर्यप्राप्त होईल. स्वच्छता ही तात्पुरती न राहता सामाजिक स्वास्थ्याच्या संस्कार कायमस्वरूपी लोकमाणसावर होऊ शकेल.
5. आरोग्य शिक्षणाशी संबंधित विविध संस्थांचा परिचय व भेटीचा कार्यक्रम हाती घेता येईल. यामध्ये प्राथमिक आरोग्य केंद्र, युनिसेफ, रेडक्रॉस, रोटरी व लायन्स क्लब इ. संस्था परिचय व भेटी देऊन कार्यक्रमाची पाहणी करणे.

### आहार आणि आरोग्य संबंध

आरोग्य हे धनसंपत्ती पेक्षा श्रेष्ठ आहे हा फारसा विचार केला जात नाही. असे म्हणतात की धन उसने घेता येते, परंतु आरोग्य मात्र उसने घेता येत नाही. अशा या मौल्यवान आरोग्याचा आपल्या आहाराशी अत्यंत निकटचा संबंध आहे. केवळ पोट भरण्यासाठी अन्न न घेतल्याने योग्य आहार पोषण होणार नाही तर शरीर शास्त्राला आवश्यक असणारे घटक मिळणे आवश्यक आहे. खाण्यापिण्याच्या बाबतीत या निष्काळजीपणामुळेच आपण शारीरिक व मानसिक अनारोग्याला आमंत्रण देतो. शरीराप्रमाणे कधीकधी आपले मन, बुद्धी, मेंदूसुद्धा व्यवस्थित काम करीत नाही. लहान कारणांनी चिडणे, रागावणे, गोंधळून जाणे, मन एकाग्र नसणे, संभ्रमित होणे अशी अवस्था आपल्या शरीरातील अन्न पर्यायाने आहारातील अन्नघटकांच्या कमतरतेची लक्षणे आहेत.

सध्याच्या बदललेल्या जीवन पद्धतीत प्रत्येक जण एक प्रकारच्या तणावात वावरत असतो आणि त्यातच भर म्हणजे बाजारात उपलब्ध असलेल्या फास्ट फुडची, खायला चविष्ट चमचमीत पण यातून योग्य पोषण मिळत नाही. याचा परिणाम मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर होत असतो.

### सामाजिक आरोग्य

समाज म्हणजे समान उद्दिष्टे असणाऱ्या अनेक व्यक्तींचे सहअस्तित्व व्यक्ती आणि समाज यांच्या आरोग्यविषयक प्रगती एकमेकावर अवलंबून असते. व्यक्ती व समाज यांचे आरोग्य परस्परांशी निगडित असते. असे असल्यामुळे व्यक्तिगत आरोग्यासाठी आपण विचार करतो तसा समाजासाठी करायला हवा. समाजामध्ये रोगांचा प्रतिकार करायचा असेल तर आरोग्याविषयी जागृतीचे कार्यक्रम, डॉक्टरांची उपलब्धता, आरोग्य केंद्र, औषधांचा पुरवठा असा व्यापक कार्यक्रम हाती घेणे गरजेचे आहे

## आरोग्य शिक्षणासाठी संदेश

पावसाळ्यात अतिसार, गॅस्ट्रो, कॉलरा हे आजार दूषित पाण्यामुळे होऊ नयेत म्हणून नागरिकांनी खालील बाबी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत.

1. पिण्याचे पाणी 10 मिनिटे उकळून व गाळून घ्यावे.
2. पाणी शुद्ध करण्यासाठी क्लोरीन गोळ्या किंवा द्रावण वापरावे.
3. शौचावरून आल्यावर हात साबणाने किंवा हॅन्डवॉशने धुवावे.
4. जुलाब झाल्यास ओ. आर. एस. पाकिटे शासकीय, निमशासकीय दवाखान्यातून मोफत घ्यावीत तसेच घरात उपलब्ध असलेल्या द्रवपदार्थ ताक, शहाळ्याचे पाणी, डाळीचे पाणी, भाताची पेज घ्यावी.

## हे करू नका

1. उघड्यावरील अन्नपदार्थ व कापलेली फळे खाऊ नये.
2. उघड्यावर माशा बसलेले अन्न खाऊ नये.
3. शिळे अन्नपदार्थ खाऊ नये.
4. अस्वच्छ व असुरक्षित पाणी पिऊ नये.

## अन्नपदार्थाबाबत घ्यावयाची काळजी

1. रोजच्या रोज तयार केलेल्या ताज्या अन्नपदार्थांचे सेवन करावे.
2. शिळे व साठवलेल्या अन्नपदार्थांचे सेवन करू नये.
3. उघड्यावर बनवलेले, साठवलेले व विकले जाणारे अन्नपदार्थ खाऊ नये.

## किटकजन्य आजार नियंत्रणासाठी

1. पूरग्रस्त गावातील साचलेल्या पाण्याची डबकी वाहती करावीत.
2. निरुपयोगी वस्तू ( निकामी टायर्स, फुटकी भांडी इ. ) यांची त्वरित विल्हेवाट लावावी.
3. घरातील पाण्याचे साठे दर आठवड्यास रिकामे करून पाण्याची भांडी घासून – पुसून कोरडी करून भरण्यात यावी. आठवड्यातून ठराविक दिवशी कोरडा दिवस पाळावा.
4. हिवतापाची साथ आल्यास कीटकनाशकाची फवारणी करावी.
5. दलदलीचे ठिकाण, कचऱ्याचे ढीग व इतर दुर्गंधीचे ठिकाणी उपलब्ध मॅलेथिन कीटकनाशकाची फवारणी करावी.

सर्व नागरिकांनी स्वच्छतेच्या बाबतीत दक्षता घेतल्यास आपले आरोग्य चांगले राहू शकते. याकरिता व्यापक कार्यक्रम हाती घ्यावा लागेल.

1. वैयक्तिक, सार्वजनिक शौचालय : बस स्टॅन्ड, रेल्वे स्टेशन, शाळा कार्यालय, चित्रपटगृह, क्रीडांगणे, उद्याने.
2. सार्वजनिक ठिकाणची स्वच्छता : घर, रस्ते, कारखाने, कार्यालय.
3. कचरा विल्हेवाट यंत्रणा : कचरा विल्हेवाट, दुर्गंधी जीवजंतु.
4. सार्वजनिक पाणीपुरवठा यंत्रणा : दूषित पाणी, कॉलरा, कावीळ, विषमज्वर.
5. गटारे व्यवस्था : मैला मलमूत्र वाहून नेण्यासाठी त्याची विल्हेवाट लावणे.
6. वन संपदा संरक्षण : मानव जीवन व वनसंपदा एकमेकांस पूरक आहेत. जंगलतोड झाली तर, जलचक्रात बिघाड, भूगर्भजल पातळी खालावते, जमिनीची धूप होते.

आपल्या आरोग्याविषयी हल्ली लोक अत्यंत निष्काळजीपणे वागतांना दिसतात. ही गोष्ट अत्यंत शोचनीय व भयावह आहे. आपण निरोगी राहण्यासाठी पर्यायाने समाजाला, राष्ट्राला निरोगी ठेवण्यासाठी आपण स्वतःच्या शरीराची, वर्तनाचे काळजी घ्यावयास पाहिजे. पण याकडे अनेकजण दुर्लक्ष करतात व समाजाचे आरोग्य धोक्यात येते.

पूर्वी लोकांचे जीवन अत्यंत कष्टमय होते व त्याचे रोजचे खाणेपिणे देखील अत्यंत साधे होते. पण आज वैज्ञानिक प्रगतीमुळे नाण्याची बाजू अगदी घसरून गेली आहे. अंगमेहनतीची तर नामोनिशाणच राहिलेले नाही. व्यक्ती सवयींचा गुलाम झालेला आहे.

ज्याच्या अंगी, हातात बाहुबळ, जो तंत्रज्ञानाचा वापर करील तो सर्वश्रेष्ठ शक्तीमान समजला जातो. मानवाने बुद्धीच्या व शक्तीच्या जोरावर इतरांवर राज्य केले.

आजच्या काळात बुद्धि आहे. तंत्रज्ञान आहे पैसा आहे. परंतु आरोग्य चांगले नसेल तर तो स्वतःच व इतरांचेही रक्षण करू शकत नाही.

## संदर्भ

1. शिक्षण तथा शारीरिक शिक्षण पद्धती, लेखक डॉक्टर मीनाक्षी पाठक
2. उत्तम आरोग्य, लेखक डॉक्टर प्रफुल्ल चौधरी
3. ओवी आरोग्याची, लेखक वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी