सृजनरंग

अंक – ११

ऑक्टोबर २०२५

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.

आंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता कक्ष : सृजनरंग : अंक – ११

- **प्रवर्तक** : शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, महाराष्ट्र शासन.
- **प्रेरणा** : **मा. रनजीत सिंह देओल,** (भा.प्र.से.)
  प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई.
- **मार्गदर्शक** : **मा. सचिन्द्र प्रताप सिंह,** (भा.प्र.से.)
  आयुक्त (शिक्षण), महाराष्ट्र राज्य, पुणे.
- **प्रकाशक** : **मा. राहूल रेखावार,** (भा.प्र.से.)
  संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **संपादक** : **डॉ. कमलादेवी आवटे,**
  सहसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **सहसंपादक** : **प्रदीपकुमार कुडाळकर,**
  उपसंचालक, आंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता कक्ष,
  राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **कार्यकारी संपादक** : **ममता पवार**
  उपविभागप्रमुख, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
  डॉ. अजयकुमार फुंदे
  अधिव्याख्याता, आंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता कक्ष,
  राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.
- **निर्मिती समन्वयक** : **सुनीता काटम,**
  विषय सहायक, आंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता कक्ष.
- **तज्ज्ञ समिती** : **डॉ. संदीप पवार,**
  अधिव्याख्याता, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, सिंधुदुर्ग.
  राणी पाटील
  अधिव्याख्याता, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था, कोल्हापूर.
  संदीप वाकचौरे,
  उपशिक्षक, जि. प. प्राथ. शाळा कोंची, ता. संगमनेर, जि. अहिल्यानगर तथा राज्य अभ्यासगट सदस्य.
  सुवर्णा पवार,
  उपशिक्षिका, जि. प. प्राथ. शाळा आर्वी, ता. हवेली, जि. पुणे तथा राज्य अभ्यासगट सदस्य.
  वैशाली शेवाळे,
  विषय साधनव्यक्ती URC, औंध मनपा.
  पूजा जाधव,
  उपशिक्षिका, जि. प. प्राथमिक शाळा गिरीम, ता. दौंड, जि. पुणे.
- **मुखपृष्ठ रचना** : **नीताली हरगुडे** (कला शिक्षिका, सरिता विद्यालय, पुणे.)
- **मलपृष्ठ रचना** : **विवेकानंद पाटील** (कलासाम्राज्यम्, पुणे.)
- **अंक ११** : ऑक्टोबर, २०२५
- **मुद्रक** : रुना ग्राफिक्स, पुणे.

सृजनरंग

अंक - ११

आंतरराष्ट्रीय गुणवत्ता कक्ष

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे.

प्रस्तावना

शिक्षक बंधुभगिनींनो,

सृजनरंगचा ११ वा अंक आपल्या हाती देताना मनस्वी आनंद होत आहे. हा अंक विद्यार्थ्यांच्या किशोरावस्थेच्या संदर्भाने महत्त्वपूर्ण बदल नोंदविणारा आहे. विद्यार्थ्यांचे शिकणे म्हणजे केवळ बौद्धिक विकासाची प्रक्रिया नाही, तर त्यामध्ये शारीरिक व मानसिक प्रक्रियांचा विचार अधिक महत्त्वपूर्ण ठरतो. या परिस्थितीमध्ये विद्यार्थ्यांमध्ये होणाऱ्या शारीरिक बदलाची स्थिती लक्षात घेऊन विद्यार्थ्यांमध्ये जाणीवजागृती घडवून आणण्याचा प्रयत्न करण्याची गरज आहे. किशोरवयीन वयाच्या टप्प्यावरती विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक आणि मानसिक बदलांची प्रक्रिया वेगाने होत असते. या बदलामुळे कधीकधी विद्यार्थी घाबरण्याची शक्यता असते. हे होणारे बदल आपण कोणाला सांगावे ? असा प्रश्न त्यांच्यासमोर असतो. हे बदल केवळ आपल्याच शारीरिक, मानसिक स्थितीत झाले आहे का ? असा प्रश्न त्यांच्या मनात निर्माण होत असतो. त्यामुळे या बदलाच्या संदर्भाने विद्यार्थ्यांना अधिक जागरूक करण्याची गरज आहे. तसे झाले तर विद्यार्थी स्वतःच्या आरोग्याबाबत अधिक काळजी घेताना दिसतील. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक बदलांच्या पार्श्वभूमीवर त्यांच्या अभ्यासावर होणाऱ्या विपरीत परिणामांपासून त्यांची सुटका होऊ शकेल. त्यामुळे सृजनरंगचा हा अंक किशोरवयीन मुलांच्या आरोग्यावर विशेष भर देणारा आहे. या अंकामध्ये किशोरवयीन मुलांमध्ये होणारे बदल यांचा वेध विविध लेखकांनी घेतला आहे.

विशेषतः मुलींच्या संदर्भातील होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक बदलांच्या संदर्भाने ग्रामीण भागात अनेक गैरसमज आहेत. या संदर्भाने राज्य शैक्षणिक संशोधन प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे यांच्या वतीने संपूर्ण राज्यात प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते. त्या प्रशिक्षणाच्या माध्यमातूनही मुलींमध्ये निर्भयता येण्याच्या दृष्टीने जाणीवपूर्वक प्रयत्न केलेला होता. शरीरामध्ये होणारे बदल हे नैसर्गिक असतात. हे बदल भीती घ्यावी असे नाहीत, त्यातून भविष्याच्या दृष्टीने काही महत्त्वाचे संकेत मिळत असतात. या बाबी अधोरेखित करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला होता. या बदलाच्या पार्श्वभूमीवर स्वतःच्या आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी ? त्यासाठी कोणती पाऊलवाट आहे? याबद्दलचा परिचय करून देण्याचा प्रयत्न या अंकात करण्यात आला आहे. कळी उमलताना आणि तिचे फूल होताना ज्याप्रमाणे नैसर्गिक प्रक्रिया घडत असते त्या प्रमाणेच मानवी जीवनातही परिवर्तन होत असते. या परिवर्तनाची वाट निश्चितपणे समृद्ध समाज निर्माण करण्याच्या दृष्टीने आवश्यक ठरते. त्यामुळे या अंकाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक ऊर्जा निर्माण करण्याचा प्रयत्न घडेल असा विश्वास वाटतो. मुलांच्या मनामध्ये असलेली न्यूनगंडाची भावना कमी होऊन विद्यार्थी सहजपणे या बदलाला सामोरे जाऊ शकतील. या दृष्टीने हा अंक अधिक महत्त्वाचा ठरतो. या अंकासाठी लेखन करणाऱ्या सर्वांनाच मनःपूर्वक धन्यवाद.

राहूल रेखावार (भा.प्र.से.)
संचालक
राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,
महाराष्ट्र, पुणे.

अनुक्रमणिका

◈ **कळ्या उमलताना...** १
जि. प. प्राथमिक शाळा कळस बुद्रुक, ता. अकोले, जि. अहिल्यानगर

◈ **आरोग्य शिक्षणासाठी** ५
जि. प. प्राथमिक शाळा, अपशिंगे (मिलिटरी), सातारा

◈ **उपक्रमाच्या माध्यमातून आरोग्य शिक्षण** ८
जि. प. केंद्रशाळा, उभादांडा नं. १, ता. वेंगुर्ले, जि. सिंधुदुर्ग

◈ **'ती' च्या उद्यासाठी** १५
र.न.प. शाळा क्र. १५ दामले विद्यालय, जि. रत्नागिरी

◈ **मानसिक संतुलनासाठी** १७
जि. प. केंद्र प्राथमिक शाळा पिंपळवंडी, ता. पाटोदा, जि. बीड

◈ **किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण** २१
जि. प. उच्च प्राथमिक आदर्श शाळा, पुनर्वसन क्र. ४, ता. तळोदा, जि. नंदुरबार

◈ **आरोग्य शिक्षण करेल व्यक्तिमत्त्वाचे रक्षण** २८
केंद्रीय प्राथमिक शाळा वेतवडे, ता. पन्हाळा, जि. कोल्हापूर

◈ **किशोरवयीन मुलांचे शिक्षण** ३२
जि. प. वरिष्ठ प्राथमिक शाळा मोहगांव, पंचायत समिती आमगांव, जि. गोंदिया

◈ **आरोग्य शिक्षणासाठीचे उपक्रम** ३८
जि. प. उच्च प्राथमिक शाळा पिंपळखुटा, पंचायत समिती, जि. अमरावती

◈ **किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण प्र... प्रबोधनाचा ...पाळीशी जुळवून घेताना** ४१
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मीरा-भाईंदर मनपा शाळा क्र. ४, काशी मराठी

कळ्या उमलताना...

दुपारी शिक्षण परिषद असल्याने शाळा एक वाजताच सुटली. दुपारी दोन ते पाच वाजेपर्यंत शिक्षण परिषद होती. पायाभूत साक्षरता साध्यतेसाठी 'भाषिक खेळ' या विषयावर मला मार्गदर्शन करायचे होते. त्यामुळे वर्गातच वाचन करत बसले होते. इयत्ता सहावीच्या काही मुलींना थांबवून घेतले होते. बाकी सर्व विद्यार्थी घरी गेले होते.

मी टिपण काढत असताना थांबलेल्या मुली माझ्या टेबलजवळ आल्या. मी त्यांची विचारपूस केली. सर्व जणी एकमेकींकडे पाहू लागल्या. मी त्यांना काही अडचण आहे का? असे विचारले, तर प्रत्येक जण तू सांग, तू सांग असे एकमेकींना म्हणू लागल्या. मला लक्षात आले की, यांना काहीतरी खास सांगायचे आहे. मी त्यांना बोलण्यास आश्वासित करताच सर्वप्रथम प्रियंका बोलू लागली. ''मॅडम, आपल्या वर्गातील सीमा आहे ना, ती नेहमी आम्हांला विचित्र काहीतरी सांगत असते. मला तर हे सर्व ऐकून काय बोलावे हेच सुचेना. नंतर मी स्वतःला सावरत या थांबलेल्या सहा-सात मुलींशी संवाद साधण्याचे ठरवले.

अगं या वयामध्ये अशा गोष्टी होतातच असे सहजतेने बोलले. मी तिच्याशी बोलेल असेही सांगितले. वर्गात कोणीही नसल्याने मुलीही माझ्याबरोबर मनमोकळेपणाने बोलू लागल्या. इतर मुला-मुलींचे किस्सेही त्या सांगू लागल्या. शिक्षण परिषद असल्याने मी हा विषय इथेच थांबवला.

मुलींचे असे विचार ऐकून मनात मात्र विचारांचे काहूर माजले. हे विद्यार्थी मागील वर्षी गुणवत्ता यादीत आलेले, शिष्यवृत्ती परीक्षेत पात्र असलेले, परंतु यावर्षी असे का वागतात? अभ्यास अपूर्ण का ठेवतात? किंवा करतच नाहीत. अभ्यासात मागे का राहतात? चाचणी परीक्षेत अपेक्षेपेक्षा त्यांना कमी गुण मिळाले होते. या सगळ्याचे उत्तर मला सापडले होते. या मुलांचे समुपदेशन करणे अत्यंत गरजेचे होते. याची मला जाणीव झाली. मग मी मुलामुलींचे वेगवेगळे समुपदेशन करण्याचे ठरवले.

दोन-तीन दिवसांनी दुपारच्या सत्रात माझ्या सहकारी शिक्षकांना विद्यार्थ्यांना एका वर्गात बोलवण्यास सांगितले. इयत्ता सहावी व सातवीच्या मुलींशीही वेगवेगळे बोलायचे असे ठरवले. त्यामुळे सहावीच्या मुलींना सातवीचे दडपण येणार नाही. प्रथम सातवीच्या मुलींबरोबर गप्पा मारल्या. त्यांच्याबरोबर त्यांच्यात होणारे शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल यांविषयी चर्चा केली. मुलींनीही मोकळेपणाने गप्पा मारल्या. होणारे हे बदल समजून घेतले. नंतर इयत्ता सहावीच्या मुलींबरोबर संवाद साधला. त्यांनाही होणारे हे सर्व बदल समजावून सांगितले. त्यांच्याबरोबर बोलत असताना मागील वर्षी पाचवी शिष्यवृत्ती परीक्षेमध्ये वर्षभर ही मुले व्यग्र होती, परंतु सहावीला आल्याबरोबर आम्ही आता मोठे झालो आहोत अशी जाणीव त्यांना होऊ लागली होती. त्यांच्यात झालेल्या शारीरिक व मानसिक बदलांमुळे त्यांच्या वर्तनात झालेला बदल मला जाणवत होता. गप्पा मारत असताना सातवीपेक्षा सहावीच्या मुली जास्तच मनमोकळ्या बोलल्या. काही

मुलींनी आपल्या बरोबर घडलेले प्रसंग व आपण या वेळी कसे वागलो हेही अनुभव सांगितले. सर्व मुलींचे ऐकून घेतल्यानंतर त्यांना काही गोष्टी समजावून सांगितल्या.

वय वर्षे १० ते १९ ही किशोरवयीन अवस्था. या वयात भिन्नलिंगी आकर्षण वाटणे ही बाब साहाजिक आहे. या वयात शारीरिक, मानसिक व भावनिक बदल कसे होतात याबद्दलही त्यांना सांगितले. चिडचिड होणे, विनाकारण रडू येणे, अभ्यासात मन न लागणे यावर बोलल्यावर काही मुलींनी याला दुजोरा दिला.

झाले तर मग, या सर्वांवर मात कशी करायची याबद्दल त्यांच्याशी बोलण्यास सुरुवात केली. विविध गोष्टींचे पुस्तक वाचणे, गायन, वादन, आवडीचे छंद जोपासणे यावर मार्गदर्शन केले. आपल्याला जाणवणाऱ्या समस्येबद्दल आपली आई किंवा आपल्या शिक्षकांसोबत संवाद साधायला हवा हे सांगितले. यातून नक्कीच चांगला मार्ग निघतो व आपली समस्या सुटते. आज आपण वाईट गोष्टींपासून चांगल्या गोष्टींकडे मन वळवले, तर पुढील आयुष्य खूप आनंददायी आणि मजेत असेल. परंतु आज आपण वाईट गोष्टींकडे वळलो तर मात्र आपले भवितव्य हे नक्कीच अंधारात असणार याबद्दल उदाहरण देऊन त्यांना पटवून दिले. शनिवारी दप्तरमुक्त शाळेत माझा वाचनतास असतो. यामध्ये त्यांच्या भावविश्वाशी संबंधित पुस्तके त्यांना वाचण्यास दिली. मी त्यांच्याबरोबर वाचनास बसू लागले. त्यांनी वाचलेले पुस्तक 'माझे मनन' या शीर्षकांतर्गत थोडक्यात लिहिण्यास सांगितले.

यात पालकांचेही सहकार्य असणे खूप गरजेचे आहे. माता पालक मुलांच्या संपर्कात जास्त असतात. त्यांच्यातील बदल मातांच्या नजरेतून सुटत नाहीत. त्यामुळे मुलांचे आरोग्य, त्यांचा आहार, त्यांचे वर्तन, त्यांच्याबरोबर आपली वागणूक यांविषयी मातांना सजग करणे महत्त्वाचे होते. त्यासाठी प्रसिद्ध स्त्रीरोगतज्ज्ञ, आहारतज्ज्ञ डॉक्टरांना आमंत्रित करण्यात आले. महिला दिनानिमित्त सर्व मातांसाठी 'मुलांचा आहार व आरोग्य' या विषयावर व्याख्यान ठेवण्यात आले. याचा सर्व मातांकडून खूप सुंदर अभिप्राय आला.

या उपक्रमात मुलींची मासिक पाळी याविषयी जागृती केली. त्यांना या विषयावर मार्गदर्शन केले. या काळात कसे वागायचे? किंवा हे नैसर्गिक आहे, घाबरण्यासारखे नाही यावर मार्गदर्शन केल्याने मुलींवरील दडपण कमी झाले. त्या सहजतेने वावरू लागल्या. त्यांना शाळेत अचानक गरज पडल्यास मासिक पाळीसाठी पॅडदेखील ठेवण्यात आले. पाहिजे ती मुलगी स्वतः जाऊन पॅड घेते व त्याचा वापर करते. आता मुलींना या विषयी कुठल्याही प्रकारचे दडपण येत नाही.

'माझे शरीर, माझा अधिकार' या विषयावर मार्गदर्शन केले. चौथी ते सातवीच्या सर्व विद्यार्थ्यांना 'Good touch, Bad touch' हा चित्रपट दाखवण्यात आला. त्यावर मार्गदर्शन केले. मागील वर्षी इयत्ता चौथीची एका मुलीसोबत शाळा सुटल्यावर एका विकृत माणसाने अतिप्रसंग करण्याचा प्रयत्न केला, परंतु तिने अगदी धाडसाने त्याला विरोध केला. ती ओरडली त्याचवेळेस तिचे वडील तिला घरी नेण्यासाठी त्याच रस्त्याने येत होते, त्यामुळे तिची या वाईट प्रसंगातून सुटका झाली. या प्रसंगानंतर तीन–चार दिवसांत तालुक्यातील पोलीसांच्या मदतीने विद्यार्थ्यांच्या स्वसंरक्षणार्थ शिबिराचे आयोजन केले. इयत्ता सहावी ते दहावीच्या विद्यार्थ्यांचा समावेश करण्यात आला. हे शिबिर अकोले व संगमनेर तालुक्यांत होते. या शिबिरात ॲड. देवयानी निकम, पोलीस उपअधिक्षक श्री. सोनवणे व पोलीस निरीक्षक श्री. बोरसे यांनी मार्गदर्शन केले. यात मुलांना स्वसंरक्षणार्थक सेवा याबद्दल श्री. सोनवणे सरांनी मार्गदर्शन केले. त्याचबरोबर ॲड. देवयानी निकम मॅडम यांनी मुला–मुलींचे वागणे कसे असते ? कसे वागावे ? अन्यथा त्याचे दुष्परिणाम कसे भोगावे लागतात ? हे उदाहरणासह सांगितले. या शिबिराचा खूपच फायदा झाला. मुलांवरील ताण, दडपण, भीती दूर झाली. या प्रसंगातील एक महत्त्वाची गोष्ट मी आवर्जून सांगेन की, शाळेमध्ये खेळीमेळीचे व मैत्रीपूर्ण वातावरण असल्याने पीडित मुलगीही आईवडिलांपेक्षाही जास्त मोकळेपणाने आपल्या शिक्षिकेबरोबर बोलली. ज्याचा पोलिसांना खूप उपयोग झाला. शाळेतील शिक्षिकाही तिच्याबरोबर तीन ते चार तास पोलीस स्टेशनला थांबून होत्या त्यामुळे तिला धीर आला.

शिक्षण म्हणजे केवळ विद्यार्थ्यांना पारंपरिक अभ्यासक्रम शिकवणे नव्हे, तर त्यांना समाजात धाडसाने वागता यावे, उत्कृष्ट नागरिक घडावेत, यासाठी विद्यार्थ्यांना सक्षम बनवणे, मूल्यशिक्षण देणे व त्यासाठी त्यांचा सर्वांगीण विकास करणे हे जास्त महत्त्वाचे आहे.

किशोरवय (१० ते १९) हे बालपण व प्रौढत्व यांमधील संक्रमण काळ आहे. या काळात शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक असे अनेक बदल होतात. या बदलांचा योग्य प्रकारे सामना करण्यासाठी

दिले जाणारे मार्गदर्शन, माहिती ही अत्यंत मोलाची ठरते. मुलांना शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याची जाणीव करून देणे, पौगंडावस्थेतील बदलांबद्दल योग्य माहिती उपलब्ध करणे, पौष्टिक आहार, व्यायाम, स्वच्छता यांचे महत्त्व पटवून देणे, भावनिक स्थैर्य, आत्मविश्वास व योग्य निर्णयक्षमता वाढवणे. आजार, संसर्ग यांविषयी योग्य मार्गदर्शन करणे खूप गरजेचे असते. यामुळे योग्य जीवनशैली अंगीकारली जाते. यामुळे आत्मसंरक्षणाची जाणीव होते तणाव, गोंधळ व चुकीच्या सवयी यांपासून बचाव होतो. यामुळे जबाबदार व आरोग्यसंपन्न नागरिक घडवता येतील. यासाठी शाळेत खालील उपक्रम राबविण्यात आले.

१) परिपाठामध्ये पाच ते सात मिनिटे ध्यानधारणा घेतली.

२) दप्तरमुक्त शनिवारमध्ये योग, झुंबा, कवायत, व्यायाम घेतले.

३) मुलांचे व पालकांचे प्रसंगानुरूप मार्गदर्शन सत्र आयोजित केले.

४) मुलींना मासिक पाळीविषयी मार्गदर्शन सत्र आयोजित केले जाते. त्यांना शाळेत सहज सॅनिटरी पॅड उपलब्ध करून दिले जातात.

५) शिक्षक मुलांना नेहमी 'आहार व वैयक्तिक आरोग्य' याविषयी मार्गदर्शन करत असतात.

६) 'मीना राजू मंच' यासारख्या उपक्रमातून मुलगा-मुलगी असा भेदभाव नष्ट करून त्यांच्यात समानतेची भावना रुजवण्याचा प्रयत्न केला जातो.

७) 'राणी लक्ष्मीबाई स्व-संरक्षण' उपक्रमांतर्गत मुलींना कराटेचे पायाभूत शिक्षण देण्यासाठी कार्यशाळा आयोजित केली.

या उपक्रमांचा शाळेला व विद्यार्थ्यांना खूप फायदा झालेला आहे.

श्रीम. संगीता दिघे

जि. प. प्राथ. शाळा, कळस बुद्रुक

ता. अकोले, जि. अहिल्यानगर

◈◈◈

आरोग्य शिक्षणासाठी

किशोरावस्था म्हणजे कोणती अवस्था? :

किशोरावस्था ही मानवी जीवनातील महत्त्वाची आणि संवेदनशील अवस्था आहे. बालपण आणि प्रौढत्व यामधील संक्रमणाचा काळ म्हणजे वय वर्षे १० ते १९ पर्यंतचा टप्पा होय. साधारण इयत्ता पाचवीपासून या अवस्थेची सुरुवात होते, त्यामुळे प्राथमिक शाळेची भूमिका जबाबदारीची ठरते. या अवस्थेत विद्यार्थ्यांच्यात शारिरीक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक बदल वेगाने घडून येतात. या अवस्थेत विद्यार्थी स्वत:ची ओळख शोधू लागतात. स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करण्यासाठी धडपडू लागतात. त्यांची वैचारिक बैठक सजग होऊन निर्णयक्षमता विकसित होत असते. जबाबदारी स्वीकारून ती पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न सुरू असतात. याच वेळी त्यांना योग्य ते मार्गदर्शन, आरोग्य शिक्षण, समाज शिक्षण मिळाले, तर त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो, ते निरोगी आणि जबाबदार नागरिक घडण्यास हातभार लागतो.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये होणारे बदल :

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये उंची वाढणे, मुलींमध्ये मासिक पाळीची सुरुवात होणे, मुलांच्या आवाजात लक्षणीय बदल होणे, चेहऱ्यावर मुरूम येणे यांसारखे विविध शारीरिक नैसर्गिक बदल जाणवू लागतात. नैराश्य, तणाव, उदासीनता निर्माण होणे, आत्मविश्वास कमी होणे, भावनांचे समायोजन करता न येणे, लैंगिक संभ्रम निर्माण होणे, एकटेपणा निर्माण होणे असे मानसिक बदल घडून येतात. यांचा भावनिक स्थितीवर कमालीचा परिणाम जाणवतो. या वयोगटातील विद्यार्थी गटागटाने राहणे पसंत करतात. आपल्या मित्र-मैत्रिणींमध्ये त्यांना सुरक्षित वाटू लागते. यातही ज्यांच्याकडे संवाद-कौशल्य कमी आहे, त्यांची मैत्री फारशी बहरत नाही. अशी मुले कोणत्या ना कोणत्या न्यूनगंडाची शिकार होतात.

या बदलांमुळे जाणवणाऱ्या मुख्य समस्या पुढीलप्रमाणे :

१) आत्मविश्वासाचा अभाव

२) मोबाइल व समाजमाध्यमांचा अतिवापर.

३) शारीरिक क्रयशक्ती कमी होणे.

४) योग, व्यायाम, खेळ न खेळल्यामुळे आणि संतुलित आहार न खाता जंकफूड, फास्ट फूडचा सतत वापर केल्याने लठ्ठपणा वाढीस लागतो. निर्णयक्षमता कमी होते.

५) लैंगिक संभ्रमातून कुतूहल निर्माण होते.

६) मुलींना घरूनच मासिक पाळीविषयी चुकीच्या समजुती करून दिल्यामुळे त्यांच्यातील आत्मविश्वास कमी दिसून येतो. मुलांमध्ये सामाजिक निरीक्षणातून प्रथम कुतूहल आणि नंतर सवय म्हणून गुटखा खाणे, तंबाखू खाणे किंवा तत्सम व्यसनांना बळी पडण्याचे प्रमाण वाढते.

आमच्या अपशिंगे (मिलिटरी) शाळेतील काही प्रसंग आणि आम्ही शिक्षकांनी केलेले मार्गदर्शन :

१) शाळेच्या आवारात प्लॅस्टिकच्या पाकिटांचे वाढते प्रमाण दिसून येत होते. चॉकलेटची कागदेही त्यात होती. शाळेच्या स्वच्छतेच्या दृष्टीने ही भयंकर समस्या होती; यासाठी प्रार्थनेच्या वेळी आम्ही सर्व शिक्षकांनी रोज काही ना काही उदाहरण देऊन मार्गदर्शन केले. जंक फूड म्हणजे बंद पाकिटातील वेफर्स, कुरकुरे अशा तत्सम गोष्टीत असणारे अजिनोमोटोसारखे द्रव्य हे आतड्यांसाठी किती घातक आहे आपल्या आरोग्याला कशा हानिकारक आहेत, तसेच बाहेरील उघड्यावरचे तळलेले पदार्थही खाऊ नयेत हे पटवून दिले. त्यासाठी वर्गात काही ध्वनिचित्रफितीही दाखविल्या. शाळेचा परिसर असाच अस्वच्छ होत राहिला, तर त्यातून निर्माण होणाऱ्या व्याधींची कल्पना दिली. याबाबत आपली सामाजिक भूमिका आणि जबाबदारी काय आहे हे समजावून दिले. वारंवार या गोष्टींची उजळणी केल्यामुळे शाळा कागद कचरा मुक्त स्वच्छ, सुंदर शाळा झाली आहे. यासाठी 'मुख्यमंत्री माझी शाळा सुंदर शाळा' अंतर्गत सन २०२४-२५ मध्ये आमच्या शाळेला गौरविण्यात आले आहे.

२) शाळेतील पालापाचोळा, गवत, खरकटे, काचा, काटक्या, साधे कागद, प्लॅस्टिकचे कागद, सडलेली फळे, खरकटे अन्न यांचे इयत्ता सहावी आणि सातवीचे विद्यार्थी गटाच्या माध्यमातून ओला कचरा, सुका कचरा आणि प्लॅस्टिक कचरा असे तीन भाग करून कचरा संकलित करतात. ओल्या कचऱ्यापासून गांडूळखत, कंपोस्टखताची निर्मिती करतात. सुका कचरा व प्लॅस्टिक कचरा संकलन करून साठवलेल्या कचऱ्यातून अत्यावश्यक वस्तूंची निर्मिती केली जाते. कचऱ्याचा पुनर्वापर होतो. ही संकल्पना मुलांपर्यंत पोहोचल्यामुळे ते जबाबदारीने कचरा संकलन करतात.

३) आमच्या शाळेत खेड्या-पाड्यातून येणाऱ्या या किशोरवयीन मुली या चुकीच्या समजुतीतच वावरताना दिसत होत्या. मासिक पाळी आलेल्या अवस्थेत स्वच्छता खूप महत्त्वाची असते. नाही तर होणारा संसर्ग खूप वेदनादायी असतो. याची जाणीव मुलींना करून द्यावी लागली. या अवस्थेत मुलींनी कोणता आहार घ्यावा? स्वच्छता कशी राखावी? फडक्यांऐवजी सॅनिटरी पॅडचाच वापर का आणि कसा करावा? यासंबंधी आम्ही सर्व महिला शिक्षकांनी मार्गदर्शन केले. आम्ही याबाबत नेहमीच जाणीवपूर्वक लक्ष देतो.

४) मुलींना असुरक्षित स्पर्श या विषयावर मोकळेपणाने बोलण्याची संधी समाजात नसल्याने त्यांच्यात बऱ्याचदा न्यूनगंडाची, असुरक्षितपणाची, मनाची एकाग्रता भंग होण्याची समस्या निर्माण होते. यातून मानसिक स्वास्थ्य बिघडते आणि शैक्षणिक गुणवत्तेवर परिणाम होतो. यासाठी आम्ही महिला शिक्षक महिन्यातून एकदा मुलींना एकत्र करून सामाजिक घटना आणि त्या समस्यांवर केलेली मात अशी आदर्श महिलांची काही उदाहरणे देऊन मुलींना बोलते करत राहतो.

शाळेत प्रशासन, शिक्षक, पालक आणि समाज यांच्या माध्यमातून केलेल्या आवश्यक उपाययोजना :

१) शाळेत सॅनिटरी पॅडची उपलब्धता करून दिलेली आहे.

२) सॅनिटरी पॅड निर्मूलन मशीनची व्यवस्था केलेली आहे.

३) किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी स्वतंत्र, मुबलक पाणी असलेली, चित्रयुक्त स्वच्छ आणि सुंदर प्रसाधनगृहे उपलब्ध करून दिली आहेत.

४) अद्ययावत प्रथमोपचार पेटी उपलब्ध आहे.

५) तक्रारपेटी आहे.

६) कचरा व्यवस्थापनासाठी स्वतंत्र व्यवस्था

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यासाठी पुढील उपक्रम राबवले :

१) सुरक्षित स्पर्श, असुरक्षित स्पर्श : किशोरवयीन मुलींना लांबच्या लोकांपेक्षाही जवळच्या नातेवाईकांकडून येणारे स्पर्शांचे वाईट अनुभव, जे कोणाकडे बोलता येत नाहीत कारण त्याविषयी त्यांना भीती, लाज व संकोच वाटत असतो. त्या दडपणात राहतात. त्यांचे समुपदेशन करण्यासाठी डॉ. धनश्री पाटील यांचे व्याख्यानाचे आयोजन केले होते.

२) निर्भया पथक व पोक्सो कायद्याची माहिती देण्यासाठी महिला पोलीस उपनिरीक्षक स्मिता पाटील यांचे मार्गदर्शन विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून दिले.

३) अंधश्रद्धा निर्मूलनासाठी डॉ. प्रशांत पोतदार यांची कार्यशाळा शाळेत आयोजित केली होती. त्यांनी मुलांना त्यासंबंधी प्रशिक्षण दिले.

उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये पुढील सकारात्मक बदल घडून आले :

१) किशोरावस्थेतील या मुलांमध्ये आत्मभान निर्माण होऊन आत्मविश्वास वाढला.

२) शाळा, शिक्षक, पालक आणि समाज यांच्याविषयी कृतज्ञतेची जाणीव निर्माण झाली.

३) या विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक भान निर्माण होऊन शाळेतील कोणतीही गोष्ट जबाबदारीने करण्याची वृत्ती वाढीस लागली.

४) मुलींच्या मनातील मासिक पाळीसंदर्भात असणाऱ्या चुकीच्या समजुती दूर झाल्यामुळे मुलींमध्ये आत्मविश्वास वाढला.

५) पोक्सो कायद्याबद्दल माहिती, निर्भया पथकाविषयी माहिती, बाललैंगिक कायद्याविषयी माहिती मिळाल्यामुळे किशोरवयीन विद्यार्थी खुलेपणाने संवाद साधू लागले.

६) आरोग्य शिक्षण संदर्भात माजी शिक्षणाधिकारी यांनी घेतलेल्या कार्यशाळेमुळे योग, व्यायाम, खेळ आणि आहार यांविषयी त्यांची सजगता वाढली.

७) यातून एक सुशिक्षित, सुसंस्कृत, सुदृढ आणि सुजाण नागरिक घडण्यास शाळा यशस्वी होत आहे.

मनिषा शिरटावले
जि. प. प्राथ. शाळा,
अपशिंगे (मिलिटरी), सातारा

उपक्रमाच्या माध्यमातून आरोग्य शिक्षण

प्रस्तावना

'किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण' म्हणजे किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक आरोग्यविषयक सुस्पष्ट, वैज्ञानिक व उपयोगी माहिती देणे. त्यांच्यामध्ये अशी कौशल्ये विकसित करणे की, त्यांच्या बदलत्या आयुष्यात योग्य निर्णय घेऊ शकतील. भारतात किशोरवयीन मुलांची (१०–१९ वर्षे) संख्या खूप मोठी आहे, या वयोगटाच्या आरोग्यावर योग्य प्रकारे लक्ष दिले, तर हे देशासाठी एक 'जन्मजात धन' ठरू शकते. चुकांनी किंवा दुर्लक्षाने अनेक समस्या निर्माण होतात. पोषणाचे दोष, लैंगिक आरोग्याच्या माहितीचा अभाव, मानसिक आरोग्यविषयक धोके, व्यसनाधीनता, लैंगिक हिंसा, आत्महत्येचा विचार इत्यादी. म्हणून सरकार, शाळा, शिक्षक, पालक, समाज या सर्वांचा समन्वय आवश्यक आहे.

किशोरवयीन काळ हा शारीरिक, मानसिक/भावनिक व सामाजिक बदलांचा काळ आहे :

- **शारीरिक बदल** : उंची वाढणे, वजनात बदल, मासिक पाळीचा आरंभ, लैंगिक अवयवांची वाढ.
- **मानसिक/भावनिक बदल** : आत्मसन्मान, आत्मचिंतन, ओढ–प्रती ओळख, मित्रपरिवार, दबाव, भावनिक अस्थिरता.
- **सामाजिक बदल** : स्वावलंबनाची इच्छा, सामाजिक अपेक्षा, लिंग रोल्स, सामाजिक भूमिका, सामाजिक माध्यमे व तंत्रज्ञानाचा प्रभाव.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाची आवश्यकता का?

किशोरवय हा व्यक्तीच्या आयुष्यातील एक संक्रमण काळ असतो. या काळात शरीरात आणि मनात झपाट्याने बदल होत असतात. हा शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक बदलांचा टप्पा असतो. या बदलांची योग्य माहिती, समज व समायोजन न झाल्यास अनेक समस्या निर्माण होऊ शकतात. म्हणूनच या वयात आरोग्य शिक्षणाची गरज मोठ्या प्रमाणावर असते. किशोरवयीन काळात योग्य आरोग्य शिक्षण मिळाल्यास किशोरवयीन मुले–मुली पुढील जीवनातही सुदृढ, सजग आणि जबाबदार नागरिक बनू शकतात. किशोरवयात शरीरात लिंगसंबंधित व हार्मोनल बदल होतात. या बदलांची माहिती नसल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये गोंधळ, लाज आणि आत्मविश्वासाचा अभाव. बालविवाह, किशोरवयीन गर्भधारणा, लैंगिक शोषण यांसारख्या समस्यांपासून बचावासाठी लैंगिक शिक्षण अत्यावश्यक आहे. या वयात नैराश्य, तणाव, न्यूनगंड, असमाधान वाढू शकते. योग्य मार्गदर्शन केल्यास विद्यार्थ्यांना मानसिक स्थैर्य मिळू शकते. तंबाखू, मद्यपान, ड्रग्स यांकडे आकर्षित होण्याचा धोका जास्त असतो. आरोग्य शिक्षणातून त्याचे दुष्परिणाम समजावून सांगता येतात. या वयात शरीराचा वाढीचा वेग जास्त असतो. योग्य आहाराचे ज्ञान नसेल, तर अशक्तपणा, ॲनिमिया, लठ्ठपणा अशा समस्या उद्भवू शकतात. वैयक्तिक स्वच्छता, मासिक पाळीची स्वच्छता, त्वचारोग व संसर्गजन्य रोग

टाळण्यासाठी स्वच्छतेबाबत शिक्षण आवश्यक आहे. योग, व्यायाम, झोपेची शिस्त, ताणतणाव व्यवस्थापन याबद्दल शिक्षण देऊन चांगल्या सवयी रुजवल्या जाऊ शकतात.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाचे उद्देश :

१) शारीरिक आरोग्य सुधारणा :

- किशोरवयात होणाऱ्या शारीरिक बदलांची योग्य माहिती देणे.
- शरीर स्वच्छतेची सवय लावणे.
- संतुलित आहार, पुरेशी झोप व नियमित व्यायामाचे महत्त्व पटवून देणे.

२) मानसिक आरोग्याची जाणीव :

- भावनिक बदल समजून घेणे व त्यांना योग्य प्रकारे हाताळणे.
- आत्मविश्वास, आत्ममूल्य व सकारात्मक दृष्टिकोन वाढवणे.
- तणाव, नैराश्य, चिंता यांसारख्या समस्या ओळखणे व मदतीसाठी योग्य व्यक्तीकडे जाणे.

३) लैंगिक व प्रजनन आरोग्य शिक्षण :

- लैंगिक शिक्षणासंदर्भातील गैरसमज दूर करणे.
- लैंगिक आरोग्य, मासिक पाळी, गरोदरपण व लैंगिक संक्रमण यांची योग्य माहिती देणे.
- सुरक्षित लैंगिक वर्तनाविषयी जागरूकता निर्माण करणे.

४) व्यसनमुक्त जीवनाची जाणीव :

- तंबाखू, मद्य, ड्रग्ज इत्यादी व्यसनांपासून दूर राहण्याचे महत्त्व सांगणे.
- व्यसनांमुळे होणारे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दुष्परिणाम समजावून सांगणे.

५) सामाजिक व नैतिकमूल्यांची जाणीव :

- इतरांशी योग्य संबंध ठेवणे व संवाद-कौशल्य विकसित करणे.
- समतेची भावना, सहकार्य, सहिष्णुता आणि जबाबदारीची जाणीव निर्माण करणे.

६) निर्णयक्षमता व समस्या सोडवण्याची कौशल्ये :

- योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित करणे.
- दबावाखाली निर्णय घेण्याचे परिणाम समजावून सांगणे.

७) सुरक्षितता व संरक्षण :

- लैंगिक शोषण, ऑनलाइन गैरवर्तन आणि इतर अपायकारक परिस्थितींपासून स्वतःचे संरक्षण कसे करावे हे शिकवणे.
- मदत मागण्याची हिंमत मार्गदर्शन मिळवण्याची माहिती देणे.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक आरोग्यविषयी संपूर्ण, योग्य व विज्ञानाधिष्ठित माहिती देऊन त्यांना जबाबदार, आरोग्यदायी व आत्मनिर्भर जीवन जगण्यासाठी तयार करणे.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाचा शालेय अभ्यासक्रमातील सहभाग :

१) **शालेय जीवन–कौशल्य शिक्षण** :

जीवन–कौशल्य शिक्षणामध्ये किशोरवयीन आरोग्य, मानसिक आरोग्य, लैंगिक शिक्षण, व्यसनमुक्ती, वर्तन व्यवस्थापनाचा समावेश आहे. महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक मंडळ (बालभारती) व NCERT च्या इयत्ता ६ वी ते १० वीच्या सामाजिक शास्त्र/आरोग्य/विज्ञान विषयांमध्ये काही प्रमाणात या विषयांचा समावेश आहे.

२) **आरोग्य व शारीरिक शिक्षण** :

NCERT व राज्य मंडळांच्या अभ्यासक्रमांमध्ये शारीरिक शिक्षण हा एक अनिवार्य विषय आहे. यामध्ये पोषण, शरीररचना, स्वच्छता, मासिक पाळीची माहिती, लैंगिक शिक्षण, मानसिक आरोग्य अशा घटकांचा समावेश केला जातो.

३) **किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी शिक्षण उपक्रम** :

महाराष्ट्रात काही जिल्ह्यांतून '**माझी सायकल, माझं आरोग्य**','**Menstrual Hygiene Scheme**' यांसारखे उपक्रम सुरू करण्यात आले. यामार्फत मुलींना शारीरिक व लैंगिक आरोग्य शिक्षण दिले जाते.

शासकीय धोरणे व प्रयत्न :

भारतात किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाचा विषय सरकारने अनेक धोरणे व योजनांद्वारे हाताळला आहे.

१) **राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK) :** भारत सरकारने आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयात 'राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम' (RKSK) २०१४ मध्ये सुरू केला आहे. यामध्ये वय १० ते १९ वर्षांचा वयोगट किशोरवयीन गट गृहीत धरला आहे. या कार्यक्रमाची उद्दिष्टे पोषण, लैंगिक व पुनरुत्पादन आरोग्य, जीवन–कौशल्ये, मानसिक आरोग्य, व्यसन प्रतिबंध, लैंगिक हिंसा/लैंगिक अत्याचार इ. बाबत समस्या ओळखून त्यावर सल्ला व सेवा उपलब्ध करून देणे.

२) **SABLA (RGSEAG - Rajiv Gandhi Scheme for Empowerment of Adolescent Girls) :**

SABLA योजना किंवा राजीव गांधी किशोरी सशक्तीकरण योजना ही भारत सरकारची एक महत्त्वाची योजना आहे, जी किशोरी मुलींच्या (वय ११ ते १८ वर्षे) सर्वांगीण विकासासाठी २०१० मध्ये सुरू करण्यात आली. आंगणवाडी केंद्रांमार्फत राबविलेल्या या योजनेमुळे लाखो किशोरींना पोषणयुक्त आहार व आरोग्य शिक्षण मिळाले. शाळा गळती कमी करण्यासाठी मदत झाली. मुलींमध्ये मासिक पाळी, लैंगिक आरोग्य, स्वच्छता याबद्दल जागरूकता वाढली. ग्रामीण भागात मुलींच्या आत्मविश्वासात वाढ झाली.

३) इतर योजना/कार्यक्रम :

- बालक व मातांसाठी पोषण व आरोग्य सेवा; किशोरींच्या आरोग्य व पोषणविषयक सेवा या अंतर्गत येतात.
- शाळा-विद्यार्थ्यांना पौष्टिक जेवण मिळवून देणे, पोषण सुधारण्याचा उपाय.
- गोळ्या वाटप योजना
- मुलींसाठी सॅनिटरी नॅपकिन्स योजना

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाबाबत कायदे :

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाबाबत थेट 'कायदे' फार थोडे आहेत, परंतु विविध राष्ट्रीय कार्यक्रम, शिक्षण धोरणे व संरक्षण कायदे या शिक्षणाला आधार देतात. शाळांमध्ये हे शिक्षण देणे ही कायद्याच्या चौकटीत बसणारी व आवश्यक गोष्ट आहे.

१) आरटीई कायदा, 2009

शालेय शिक्षणाच्या अधिकार कायद्यानुसार, विद्यार्थ्यांना संपूर्ण व समावेशक शिक्षण मिळणे आवश्यक आहे, ज्यामध्ये जीवन कौशल्य शिक्षण अंतर्भूत आहे.

२) POCSO कायदा, 2012 (Protection of Children from Sexual Offences Act)

या कायद्यानुसार १८ वर्षांखालील मुलांचे लैंगिक शोषण, छळ, गैरवर्तन यांना आळा घालण्यात आला आहे. शाळांमध्ये लैंगिक शिक्षण देणे म्हणजे मुलांना त्यांच्या हक्कांची जाणीव करून देणे. हे कायद्याला पूरक आहे.

३) राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० : जीवन-कौशल्ये, समावेशी शिक्षण, समग्र व्यक्तिमत्त्व विकास या गोष्टींना बल देण्यात आले आहे. किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण त्याच्या अंगभूत भागांमध्ये येते.

४) बालविवाह प्रतिबंध कायदा २००६ : १८ वर्षांखालील मुलामुलींचे विवाह होऊ नयेत. यामुळे किशोरावस्थेत होणाऱ्या गर्भधारणेचा, सामाजिक व आरोग्यदृष्ट्या धोका कमी होतो.

५) बालमजूर प्रतिबंध कायदा २०१६ : किशोरांना (१४-१८ वर्षे) धोकादायक उद्योगांमध्ये काम करण्यापासून प्रतिबंध, तसेच शिक्षणात अडथळा निर्माण करणाऱ्या कामांवर निर्बंध.

६) मानसिक आरोग्य कायदा २०१७ : मानसिक आरोग्य सेवांच्या हक्कांच्या अटी, मानसिक आजार असलेल्या किशोरांसाठी योग्य सुविधा, गोपनीयता, पुनर्वसन इत्यादी बाबी.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणात शाळा व शिक्षकांची भूमिका :

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणात शाळा व शिक्षकांची भूमिकाही अत्यंत महत्त्वाची आणि परिणामकारक असते. शाळा हेच मुलांचे दुसरे घर असून शिक्षक हे त्यांचे मार्गदर्शक, सल्लागार व प्रेरणास्थान असतात.

१) सुरक्षित आणि पोषक वातावरण निर्माण करणे :

- विद्यार्थ्यांना शारीरिक, मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या सुरक्षित वाटेल, असे सकारात्मक वातावरण तयार करणे.
- भेदभाव, हिंसा, अपमान, लैंगिक शोषण यापासून मुक्त जागा तयार करणे.

२) किशोरवयीन आरोग्य विषयासंबंधित अभ्यासक्रमात समाविष्ट करणे :

- विज्ञान, शारीरिक शिक्षण, जीवन–कौशल्य इत्यादी विषयांमध्ये किशोरवयीन आरोग्याशी संबंधित घटकांचा समावेश करणे.
- आरोग्य जागरूकता सत्र, चर्चासत्र, प्रदर्शन इत्यादींचे आयोजन करणे.

३) आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देणे :

- आरोग्य तपासणी शिबिरे, सॅनिटरी नॅपकिन्सची उपलब्धता, स्वच्छतागृहे इत्यादींची सोय करणे.
- शाळेत आरोग्यखोलीची स्थापन करणे.

४) पालक व समुदायाचा सहभाग वाढवणे :

- पालकसभेमध्ये किशोरवयीन आरोग्यविषयक माहिती देणे.
- स्थानिक आरोग्य केंद्र किंवा NGO's चा सहभाग घेणे.

शिक्षकांची भूमिका :

१) मार्गदर्शक व समुपदेशक म्हणून :

- किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना शरीरात व मनात होणाऱ्या बदलांची योग्य माहिती देणे.
- विद्यार्थ्यांच्या शंका समजून घेऊन संवेदनशीलपणे मार्गदर्शन करणे.

२) सकारात्मक व विश्वासू संवाद :

- मुलांना आपली शंका मोकळेपणाने विचारता यावी यासाठी विश्वासाचे नाते तयार करणे.
- लैंगिक शिक्षणासारख्या विषयांवर खुला व वैज्ञानिक दृष्टिकोन ठेवणे.

३) जीवन–कौशल्य शिक्षण देणे :

- निर्णयक्षमता, तणाव व्यवस्थापन, आत्मविश्वास, संभाषण–कौशल्य यांचे प्रशिक्षण देणे.
- मुलामुलींमध्ये नेतृत्वगुण आणि जबाबदारीची भावना निर्माण करणे.

४) समावेशी शिक्षण :

- मुलगा–मुलगी, इतर लिंग ओळखी, विविध सामाजिक पार्श्वभूमी असलेले विद्यार्थी – सर्वांसाठी समतामूल्य शिक्षण देणे.

५) व्यसनमुक्ती व सुरक्षिततेबाबत जागरूकता :

- तंबाखू, मद्य, इत्यादींचे दुष्परिणाम सांगणे.
- आंतरजाल (इंटरनेट) सुरक्षितता, लैंगिक शोषण, बालविवाह याबद्दल माहिती देणे.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण यशस्वी होण्यासाठी शाळा आणि शिक्षक हे मुख्य आधारस्तंभ आहेत. शिक्षकांनी योग्य प्रशिक्षण घेतल्यास व शाळांनी आरोग्यविषयक उपक्रम राबवले, तर किशोरवयीन पिढी स्वस्थ, आत्मनिर्भर आणि जबाबदार नागरिक म्हणून घडू शकते.

किशोरवयीन मुलांच्या आरोग्य शिक्षणात पालकांची भूमिका :

पालक हे किशोरांच्या जीवनातील पहिले आणि सर्वांत महत्त्वाचे शिक्षक असतात. किशोरवयीन वय (१० ते १९ वर्षे) हे शरीर, मन आणि भावना यांमधील बदलाचे वळण असते. या वयात योग्य मार्गदर्शन, समजून घेणे आणि संवाद यांची विशेष गरज असते. शाळा, समाज व शासनाच्या प्रयत्नाइतकाच किंबहुना त्याहूनही अधिक पालकांचा सहभाग किशोरवयीन मुलांच्या आरोग्य शिक्षणासाठी आवश्यक आहे.

१) **संवाद आणि खुली चर्चा :** किशोरवयीन मुलांबरोबर शरीरात होणारे बदल, मासिक पाळी, लैंगिक भावना, स्वच्छता आणि मानसिक आरोग्य या विषयांवर मोकळा व खुलेपणाने संवाद साधणे हे पालकांचे कर्तव्य आहे. काही विषयांवर समाजात 'टॅबू' असल्यामुळे पालक टाळाटाळ करतात. अनेकदा मुले चुकीची माहिती मिळवतात व गोंधळतात. पालकांनी योग्य, वैज्ञानिक आणि विश्वासार्ह माहिती देणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२) **उत्तम उदाहरण बनणे :** मुले पाहतात, ऐकतात आणि शिकतात म्हणून पालकांनी स्वतः आरोग्यदायी वर्तणूक दाखवणे आवश्यक आहे. संतुलित आहार नियमित व्यायाम, स्वच्छता, व्यसनांपासून दूर राहणे या गोष्टींचे अनुकरण मुले करतात. मुलांच्या भावना, निर्णय घेण्याची क्षमता आणि स्वायत्ततेचा आदर करून पालकांनी विश्वासाचे नाते टिकवावे.

३) **समर्थन व मार्गदर्शन :** पालकांनी मुलांना तणाव, अभ्यास, झोप, आहार, वेळेचे नियोजन यामध्ये संतुलन साधायला मदत करावी. त्यांच्या आवडीनुसार खेळ, कला, सामाजिक काम अशा उपक्रमांमध्ये भाग घेण्यास प्रोत्साहन द्यावे. यामुळे मुलांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.

४) **शाळेशी सहकार्य :** शाळा, शिक्षक व आरोग्य विभागाशी संपर्क ठेवून संवाद साधणे गरजेचे आहे. पालकांनी पालक–शिक्षक बैठकीला उपस्थित राहून शाळेतील आरोग्यविषयक उपक्रमांमध्ये सहभाग घ्यावा.शाळेने पाठवलेली माहिती, आरोग्य तपासणी वर्कशॉप्स, किंवा सुरक्षाविषयक सूचना याकडे गांभीर्याने लक्ष द्यावे.

५) **मानसिक आरोग्याची काळजी :** किशोरवयीन वयात मानसिक चढउतार सामान्य आहेत. पालकांनी मुलांच्या भावनिक स्थितीकडे बारकाईने लक्ष द्यावे. जर मुले सतत उदास, चिडचिडीत, एकटे राहणारी

किंवा आत्महानीच्या विचारांमध्ये गुंतलेली दिसली, तर तात्काळ समुपदेशक किंवा मानसशास्त्रज्ञांची मदत घ्यावी.

सारांश :

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण हा फक्त एक विषय नाही. हे देशाच्या भविष्यातील आरोग्य, सामाजिक न्याय, आर्थिक प्रगती व मानव संसाधन विकासाशी अगदी थेट संबंधित आहे. किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण हा केवळ शालेय विषय नसून, ते एक आयुष्यभर उपयोगी पडणारे ज्ञान आहे. योग्य मार्गदर्शन, संवाद आणि आधार मिळाल्यास किशोरवयीन पिढीस शक्त, सक्षम आणि आरोग्यदायी नागरिक म्हणून घडू शकते. शाळा, शिक्षक, पालक आणि शासन हे सर्व भागधारक एकत्र काम करतात तेव्हा हे शिक्षण फलद्रुप ठरू शकते. शासनाने आखलेल्या ध्येय धोरणांच्या यशस्वितेसाठी अंमलबजावणी व समावेश वाढवण्याची गरज आहे. शाळा व शिक्षकांनी खुले वातावरण तयार केले पाहिजे. पालकांनी संवाद वाढवावा, सरकारने संसाधने, धोरणे व मूल्यांकन सुधारावीत. किशोरवय हे जितके संवेदनशील तितकेच संधींचाही काळ असतो. योग्य–आरोग्य शिक्षणामुळे या काळाचा उपयोग अधिक सकारात्मक व सशक्त बनवता येऊ शकतो.

एकनाथ जानकर

जि. प. केंद्रशाळा, उभादांडा नं. १,

ता. वेंगुर्ले, जि. सिंधुदुर्ग,

‘ती’ च्या उद्यासाठी

‘किशोर वय’, शब्द ऐकला की निरागस, उत्साही, यशाची ओढ असलेली अशी १० ते १९ वयोगटातील भावी भविष्याची छबी दिसते. या वयोगटाला अशा विविध उपमा दिल्या, तरी समस्यांशिवाय या विश्वात कोणीही नाही. किशोर वयाचा विचार केला, तर आरोग्य, मानसिक तणाव, सुरक्षा, मोबाइलचा अति वापर, व्यसन, विखुरलेले कुटुंब या आणि यांसारख्या असंख्य कारणांनी ही पिढी गुरफटलेली आहे.

किशोरवयीन मुलींचा विचार केला, तर अंगावर काटा उभा राहील अशा अनेक घटना कानांवर पडत असतात. त्यामुळे, काळ बदलला असला, तरी स्त्री-पुरुष समानता म्हणत असलो, तरी ही समस्या मात्र एक ना अनेक रूपांनी येतच आहे.

या १२ ते १९ च्या किशोरवयातच मुलींना निसर्गाने एक शक्ती बहाल केली आहे.

साधारणत १२ वर्षाच्या दरम्यान मुलींच्या शरीरात बदल व्हायला लागतात आणि ‘ती’ च्या आयुष्यात एक नवीन वळण येते ते म्हणजे अर्थातच ‘मासिक पाळी’.

मासिक पाळी मागील शास्त्रीय कारण, वैज्ञानिक माहिती, दरम्यान घ्यायची काळजी याबाबत खूप सारी माहिती विविध माध्यमांतून उपलब्ध आहे. ज्या वयातील मुलींना ही माहिती मिळणे अत्यावश्यक त्याच वयात, ’आता बाहेर खेळणे बंद कर, तू आता मोठी झालीस.’ या एका वाक्याने तिच्या मनात कैदेत गेल्याचा भाव निर्माण केला जातो. अगदी घरातूनच याची सुरुवात केली जाते. म्हणूनच अपूर्ण मिळालेल्या माहितीमुळे मासिक पाळी ही किशोरवयातील मुलींची एक मोठी समस्या बनून जाते.

या वयात शाळा, महाविद्यालय, शिकवणी वर्ग, विविध मैदानांवर असलेल्या मुलीदेखील आपले भविष्य आहेत. परंतु महिन्याच्या त्या ४ दिवसांत मात्र या कळ्या कोमेजतात. शारीरिक त्रास तर असतोच, परंतु घराबाहेर पडल्यावर स्वच्छतेचे काय? स्वच्छ प्रसाधनगृह, त्यामध्ये सॅनिटरी नॅपकिन मशीन, वेंडिंग मशीन यांची योग्य सुविधा नसेल, तर शाळा-कॉलेजमधील ५-६ तासांचा काळ हा त्यांच्यासाठी कठीण होतो. मग यामुळे येणारा मानसिक ताण हा आणखीण वेगळा.

आमच्या शाळा क्र. १५ दामले विद्यालयात मात्र याची काळजी घेतली जाते. एकूण पटसंख्येच्या जवळपास ३०० मुली या किशोरवयीन आहेत. दररोजच्या शैक्षणिक वातावरणात याबाबत अनेक समस्या या विद्यार्थिनींच्या असतात. यात, त्यांना होणार त्रास, प्रवास करताना येणाऱ्या समस्या, मैदानी खेळांपासून वंचित राहिल्याचे दुःख, दिवसभर होणाऱ्या वेदनेमुळे अभ्यासात दुर्लक्ष याबाबत विद्यार्थिनी आमच्याशी बोलत असतात. यावर आमच्या शाळेतील सर्वच महिला शिक्षक कायम मुलींशी हितगुज करत असतात.

दामले विद्यालयात कायमच नवनवीन उपक्रम चालू असतात. विद्यार्थी सुरक्षा, सायबर गुन्हेगारी, लैंगिक सुरक्षा, मोफत आरोग्य तपासणी इत्यादी शैक्षणिक प्रगती चालू असतानाच विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याची

देखील काळजी विद्यालय कायम घेत असते.

त्याच अनुषंगाने याच शैक्षणिक वर्षात 'मासिक पाळी स्वच्छता व व्यवस्थापन' या उपक्रमादरम्यान मुलींनी मासिक पाळीदरम्यान घ्यावयाची काळजी, घेतला जाणार आहार आणि सॅनिटरी पॅड वापराबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले. सोबतच मासिक पाळीसंदर्भात असलेले समज–गैरसमज, काळजी न घेतल्यास होणारे दुष्परिणाम याबाबत देखील संवाद साधला गेला. दामले विद्यालय केवळ एक दिवसीय उपक्रमावर थांबलेले नाही. शाळेत सॅनिटरी पॅडची, मशीनची देखील सुविधा आहे आणि विद्यार्थिनी त्याचा वापर करत असतात.

समस्या बदलत्या काळानुसार कमी–अधिक होत असतात, परंतु ज्यांच्या हातात आपले भविष्य आहे त्यांची काळजी आपण आज घ्यायला हवी. म्हणजे त्या उद्या मनमोकळेपणे बागडू शकतील. त्यासाठीच आमच्या विद्यालयाने टाकलेले हे पाऊल आहे.

श्रीम. ज्योती डंबाळे

र.न.प. शाळा क्र.१५,

दामले विद्यालय, रत्नागिरी

मानसिक संतुलनासाठी...

किशोरावस्था ही बालपण आणि तारुण्य किंवा प्रौढावस्था यांच्यामधील महत्त्वपूर्ण बदलाच्या टप्प्याचा काळ आहे. मानवी जीवनातील शारीरिक आणि मानसिक विकासातील अत्यंत वेगवान असा हा टप्पा आहे. या अवस्थेत मानसिक आरोग्याबरोबर व मानसिक विकास व शारीरिक बदल झपाट्याने होतात. किशोरावस्था म्हणजे अत्यंत संवेदनशील असा टप्पा. यामध्ये ज्याप्रमाणे शारीरिक बदल होतात त्याचप्रमाणे मानसिक बदलसुद्धा होतात. या सर्वांचा परिणाम मनावर होतो. अनेक बदलांमुळे किशोरवयीन मुला–मुलींच्या मनावर परिणाम होतात. भरकटण्याचा जास्त धोका याच अवस्थेमध्ये निर्माण होतो.

किशोरावस्थेचा वयोगट :

वय वर्षे दहा ते अठरापर्यंतचा जीवनातील कालखंड म्हणजे किशोरावस्था, बाल्यावस्था पार करून किशोरावस्थेत पदार्पण करण्याच्या या टप्प्यावर मुलामुलींमध्ये शारीरिक व मानसिक बदल होतात. त्यासोबतच भावनिक, नैतिक, सामाजिक असे महत्त्वपूर्ण बदलही झालेले दिसून येतात.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना जाणवणाऱ्या समस्या :

या अवस्थेत शारीरिक बदल होत असताना मुलामुलींमध्ये प्रामुख्याने अस्वस्थता आणि नैराश्याचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे काही अंशी त्यांच्या मनात भीती निर्माण झालेली दिसते. मुलींमध्ये सर्वांत मोठा शारीरिक बदल म्हणजे मासिक पाळी येणे. वय वर्षे १२ ते १४ दरम्यान मुलींना मासिक पाळी येणे सुरू होते. सुरुवातीला काही दिवसांमध्ये मुलींच्या मनामध्ये याबद्दल भीती निर्माण होते. मासिक पाळीच्या काळात मुली काही प्रम ाणात अस्वस्थ राहू लागतात. समाजात आजही मासिक पाळीबद्दल काहीअंशी गैरसमज आहेत. ज्याप्रमाणे मुलींमध्ये शारीरिक बदल होतो, त्याचप्रमाणे मुलांमध्ये पण महत्त्वपूर्ण शारीरिक बदल होत असतात. शारीरिक वाढ होत असताना त्यांच्यामध्ये मानसिक आणि वैचारिक बदल दिसतात. उंची आणि वजन यांमध्ये प्रामुख्याने बदल जाणवतात. स्नायूंची वाढ पाहायला मिळते. या कालावधीत होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक बदलांमुळे या मुलामुलींचे आरोग्यावर परिणाम होत असतात. त्यांची वैचारिक क्षमता कशी आहे? ते काय व कसा विचार करतात? याचादेखील त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होताना दिसतो. त्यांच्यामध्ये मानसिक बदल होताना अनेक हार्मोन्स आणि मज्जासंस्थेतील बदल व वयातील मुलांच्या सामाजिक आणि बौद्धिक बदलांशी जोडला जातो. किशोरावस्थेच्या पुढील टप्प्यात तर्कशक्ती नीतिमूल्ये अधिक भक्कम होत जातात.

समाजातील व आजूबाजूच्या वातावरणातील घटनांचा या बदलांवर परिणाम होत असतो. त्यांची वाढ होत असताना त्यांच्या सभोवताली वातावरण कसे आहे? यावरूनच त्यांच्यामधील नीतीमूल्यांचा विकास होत असतो. अशा वेळेला जर त्यांना साजेसे वातावरण मिळत नाही; हे लक्षात आल्यास शाळा स्तरावर अनेक

महत्त्वपूर्ण गोष्टी करू शकतो. अनेक कृती व सहज साध्या उपायांना सोबतीला घेऊन आपण त्यांना पोषक वातावरण निर्माण करण्याचा प्रयत्न करू शकतो.

उदाहरणार्थ किशोरवयीन मुलींना आपण मासिक पाळीदरम्यान स्वच्छता कशी राखावी? कोणती काळजी घ्यावी? आपले मानसिक संतुलन कसे राखावे? त्यासोबतच आपला आहार कसा असावा? यासंबंधी आपल्या गावातील डॉक्टर, नर्स यांच्या माध्यमातून सकारात्मक चर्चा करून किशोरवयीन मुलींच्या अडचणी समजावून घेऊ शकू. त्याबरोबरच किशोरावस्थेत वाढ होत असताना मुलामुलींना पोषक आणि समतोल आहार घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यांचा आहार समतोल नसेल, तर वैयक्तिक आरोग्य आणि त्यांची मानसिकता यांचाही समतोल राखला जाणार नाही. त्यामुळे किशोरवयीन मुला-मुलींना समतोल आहार व पोषक द्रवपदार्थ मिळणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यांच्यासाठी संतुलित आहार म्हणजे त्यांच्या आहारामध्ये फळे, भाज्या, प्रथिने, कॅल्शियमयुक्त, दुग्धजन्य पदार्थ, लोहयुक्त पदार्थ, झिंक असावे. किशोरावस्था हा काळ जलद शारीरिक आणि मानसिक वाढीचा आहे. त्यामुळेच आहारात पोषक तत्वांचे योग्य संतुलन राखणे महत्त्वाचे आहे. जेणेकरून शरीराला आवश्यक ऊर्जा आणि खनिजे मिळतील. उत्तम आहार मुला-मुलींना मिळाल्यास त्यांची शारीरिक आणि मानसिक पाळी व्यवस्थित होईल. शाळेतील विद्यार्थी अवस्थेतून जात असताना एक शिक्षक म्हणून आपण त्यांचा आधार बनणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे विद्यार्थी किशोरावस्थेतून जात असताना त्यांच्या जास्तीचा वेळ हा शाळेमध्ये आणि शिक्षकांच्या संपर्कामध्ये जातो. त्यामुळे एक शिक्षक म्हणून किशोरवयीन मुलामुलींच्या या अवस्थेत आपली अत्यंत महत्त्वाची 'भूमिका' असते. शिक्षक विद्यार्थ्यांचे सामाजिक, मानसिक व भावनिक मित्र म्हणून काम करत असतात. जी माहिती एक शिक्षक म्हणून आपण त्यांना समजावून सांगू, त्याचा अत्यंत चांगला परिणाम त्यांच्या मनावर होत असतो. त्यामुळे या अवस्थेत शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांचे मित्र म्हणून काळजी घेतल्यास त्यांचा विकास हा उत्तमपणे होईल. त्यासोबतच सकारात्मक वातावरण निर्माण करणे अत्यंत महत्त्वपूर्ण बाब आहे. जेणेकरून किशोरवयीन मुलींना त्यांचा भावना व्यक्त करण्यासाठी आणि अडचणींना उपाय शोधण्यासाठी त्यांना सुरक्षित अशी जागा निर्माण होईल.

सहकारी, समाज, समाज सहभाग :

आम्ही आमच्या शाळेमध्ये किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्याच्या हेतूने त्यांच्या आरोग्य तपासणी वैयक्तिक आरोग्याच्या अडचणींवर मात करण्यासाठी आरोग्य तपासणी, आयर्न फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्या उपलब्ध करून देतो. आम्ही आमच्या शाळेमध्ये किशोरवयीन मुलींना त्यांच्या समस्या मोकळ्या भावनेतून निसंकोचपणे व्यक्त करता याव्यात या हेतून 'माझी सखी माझा आधार'असा उपक्रम राबवतो. आमच्या शाळेतील महिला शिक्षिकांच्या सहकार्याने किशोरवयीन मुलींच्या अडचणी व त्यावर उपाय शोधण्यासाठी प्रत्येक महिन्यातून दोन दिवस शाळेमध्ये चर्चासत्राचे आयोजन करतो. चर्चासत्रामध्ये महिला डॉक्टर, पोलीस यांना आमंत्रित करून

शाळेतील किशोरवयीन मुलींना व माता– पालकांना आवश्यक बाबींची माहिती देऊन सर्व समस्यांचे निराकरण करण्याचा प्रयत केला जातो.

किशोरवयीन मुलींप्रमाणे मुलांनाही याबद्दल जागृत करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. किशोरवयात मनातील गोष्टी सत्यात उतरवणे यासाठी मुले प्रयत्नशील असतात. मानसिक बदलामुळे त्यांच्यामध्ये सामर्थ्य निर्माण होते. ते स्वतःला सक्षम समजतात. परंतु काही वेळा त्यांच्या मनासारख्या गोष्टीत जर घडल्या नाहीत, तर मुली निराश होतात आणि नैराश्यात जाऊन आत्महत्येसारखी पावले उचलतात. अशा वेळी पालकांनी मुलांशी मित्र म्हणून सोबत असणे महत्त्वाचे असते. परंतु बहुतेक वेळा पालक बालपणात मुलांकडे अति लक्ष देतात परंतु किशोरावस्थेत दुर्लक्ष होते. पालक स्वतःची व पालकांची तुलना करतात. यामुळे पाल्य आपल्या म नातील विचार व्यक्त करण्यास घाबरतात. या गोष्टी लक्षात आल्यानंतर आम्ही आमच्या शाळेमध्ये समुपदेशक बोलावून मुलांशी चर्चा घडवून आणण्याचा प्रयत करतो. ज्यामुळे त्यांच्या मनातील गोष्टी ते बोलून त्यांचा अडचणी दूर होतील. मोबाइलचे वाढते व्यसन मुलांच्या मनावर दुष्परिणाम करत आहे. यामुळेच त्यांच्यामध्ये नावीन्याची, नवनिर्मितीची जी संकल्पना रुजणारी असते मात्र मोबाइलच्या अतिवापरामुळे कमी होताना दिसते. साहजिकच या काळात त्यांच्यामध्ये वैचारिक अस्थिरता व चलबिचल, भावनिक गोंधळ निर्माण होतो. यातूनच त्यांच्यात अस्थिरतेवर नियंत्रण, तार्किक विचारक्षमता, भावनिक संतुलन व निर्णयक्षमता येते. अर्थातच, या वयात मुले योग्य व्यक्तीच्या सहवासात राहिल्यास, त्यांच्यावर चांगले संस्कार झाल्यास त्यांना योग्य मार्गदर्शन मिळाल्यास ते चांगले घडण्यास मदत होते. अन्यथा त्यांच्यातील वैचारिक गोंधळ वाढतो, विचारातील तार्किकता कमी होते, निर्णयक्षमता कमी होते व भावनिकदृष्ट्या ते अस्थिर व कमकुवत राहू शकतात.

विद्यार्थ्यांसोबतच पालकांनाही वेळोवेळी समुपदेशन करणे, त्यांच्याही पाल्याप्रति असणाऱ्या समस्या जाणून घेणे, त्यांचे निराकरण करणे अशा गोष्टी शाळेमध्ये घडवून आणतो. येणारी पिढी नीतीमूल्ये जपणारी

निर्माण व्हावी याच हेतूने आम्ही विद्यार्थी, पालक, समाज व माता पालक यांना जागरूक करण्याचा वेळोवेळी प्रयत्न करत आहोत.

'मीच माझा आदर्श, मीच माझी प्रेरणा' यामधून विद्यार्थ्यांना स्वतःमध्ये चांगले गुण विकसित करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित केले जाते. त्यांच्यामध्ये स्वतःची ओळख निर्माण करण्याचा प्रयत्न आम्ही करतो. यामुळे मुले आणि मुली एकमेकांचा आदर करतात. या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये जीवनमूल्ये रुजण्यास मदत होत आहे.

प्रभावी उपाययोजना :

१) शाळेमध्ये मुलींना सॅनिटरी पॅड मोफत दिले जातात.

२) मशीनद्वारे डिस्पोज केले जातात.

३) मुलींना मासिक पाळीदरम्यान आरामखोलीची व्यवस्था करून दिली जाते. किशोरवयीन मुला-मुलींना मूकनाटिका, बालविवाह, बालसुरक्षा, मासिकपाळी याबाबत नाटिकांच्या माध्यमातून जागृत केले जाते.

गुणवत्ता वाढीसाठी फायदा :

गावातील मुलींचे बालविवाह रोखले जाऊन त्यांना शिक्षणाचा अधिकार उपलब्ध झाला. घरातील एक मुलगी शिक्षणाच्या मुख्य प्रवाहात येण्यास मदत झाली. मासिक पाळीदरम्यान मुलींचे शाळेतील गैरहजर राहण्याचे प्रमाण कमी झाले. किशोरवयीन मुलेमुली त्यांच्या अडचणी शिक्षकांशी मैत्री या नात्याने बोलू लागले.

किशोरावस्थेत मुलामुलींचे आदर्श बनू या,

उद्याचा सुजाण भारत घडवू या.

कु. समृद्धी पटवा

जि. प. केंद्र. प्राथ. शाळा पिंपळवंडी

ता. पाटोदा, जि. बीड

◈◈◈

किशोरावयीन आरोग्य शिक्षण

किशोरवयीन हा बालपण व तारुण्य यांमधील संक्रमण काळ आहे. साधारणतः वय वर्षे १० ते १९ या वयोगटाला 'किशोरवयीन' असे म्हणतात. या काळात शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक स्तरांवर मोठे बदल होत असतात. म्हणून या वयोगटाला योग्य आरोग्य शिक्षणाची गरज असते.

किशोरवयात पौगंडावस्था सुरू होते. मुलांमध्ये आवाज भरडा होणे, उंची वाढणे, स्नायूंची वाढ होणे व मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू होणे, शारीरिक रचना बदलणे असे अनेक बदल दिसून येतात. या नैसर्गिक बदलांबद्दल योग्य माहिती नसेल, तर मुले-मुली यांच्यामध्ये भीती, गोंधळ किंवा चुकीच्या समजुती निर्माण होतात. 'आरोग्य शिक्षण' या गैरसमजुती दूर करून आत्मविश्वास वाढवते.

शारीरिक आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्यदेखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. किशोरवयात भावनिक चढउतार जास्त प्रमाणात जाणवतात. राग, मत्सर, ताणतणाव या भावना तीव्रतेने जाणवतात. अशा वेळी योग्य समुपदेशन, मित्र परिवाराशी सुसंवाद आणि पालकांचे मार्गदर्शन मिळाले, तर किशोरवयीन मुले मानसिकदृष्ट्या सक्षम होतात. किशोरवयीन विद्यार्थ्यांसाठी हा काळ शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक बदलांचा असतो. त्यामुळे त्यांना अनेक समस्या जाणवतात.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना जाणवणाऱ्या समस्या :

१) **शारीरिक समस्या :** उंची, वजन किंवा शरीरयष्टी यांबद्दल असमाधान, पौगंडावस्थेतील बदलांबद्दल लाज, भीती किंवा गोंधळ, मासिक पाळी, त्वचारोग यांसारख्या समस्या, पौष्टिक आहार न मिळाल्यामुळे अशक्तपणा, थकवा.

२) **मानसिक समस्या :** अभ्यासाचा ताण, स्पर्धा व निकालाची भीती, आत्मविश्वास कमी होणे, एकाग्रता न होणे. स्मरणशक्तीची अडचण, भविष्याविषयी असुरक्षितता.

३) **भावनिक समस्या :** राग व चिडचिड वाढणे, मत्सर, हेवा, एकाकीपणा जाणवणे, पालक, शिक्षकांशी गैरसमज, अपयश आल्यास निराशा व नैराश्य.

४) **सामाजिक समस्या :** चुकीची संगतीत जाणे, समाजमाध्यमांचे व्यसन, व्यसनांकडे आकर्षण वाढणे, लैंगिक शोषण किंवा छेडछाडीचा धोका.

५) **शैक्षणिक समस्या :** स्पर्धात्मक शिक्षणपद्धतीचा दबाव. ऑनलाइन शिक्षणामुळे लक्ष विचलित होणे, करिअर निवडीचा गोंधळ, अभ्यास व इतर उपक्रम यांमध्ये संतुलन राखता न येणे.

६) **इतर समस्या :** आर्थिक अडचणीमुळे शैक्षणिक प्रगती थांबणे, ग्रामीण भागात आरोग्यविषयक मार्गदर्शनाची कमतरता, मित्र परिवार व समाजाकडून होणारा दबाव. या समस्या ओळखून योग्य आरोग्य शिक्षण,

विद्यार्थ्यांचे समुपदेशन, पालकांचे मार्गदर्शन व शाळेत सकारात्मक वातावरण मिळाले, तर किशोरवयीन विद्यार्थी या समस्यांवर सहज मात करू शकतात.

७) किशोरवयीन विद्यार्थ्यांसोबत घडलेले प्रसंग :

प्रसंग एक :

इयत्ता सातवीतील एका विद्यार्थिनीला मासिक पाळी सुरू झाली; पण तिला याबद्दल नीट माहिती नसल्याने ती घाबरली. ती तशीच शाळेत आली होती. मलाही माहीत नव्हते, परंतु शाळा सुटण्याच्या एक तास आधी आम्ही मुलांना एकत्र बसून पाढे, कविता म्हणून घेत होतो. सर्व मुले जेव्हा एकत्र बसलेले होते, तेव्हा ती पण होती. मुलगी हुशार होती. म्हणून मुख्याध्यापकांनी तिला पाढे म्हणायला उठवले. ती उठताना संकोच करत होती, हे माझ्या लक्षात आले म्हणून मी स्वतः तिच्याजवळ गेले. तेव्हा तिने मला सांगितले की, मॅडम मला पाळी आली आहे आणि कपडे खराब झाले आहेत. मी आमच्या मुख्याध्यापकांना व माझ्या सहकारी शिक्षकांना खुणेने समजावले आणि तिला माझ्या साडीच्या पदराने झाकत माझ्या गाडीवर बसून लगेच तिच्या घरी सोडले. गाडीवरून घरी जाताना मी तिला मासिक पाळीविषयी मार्गदर्शन केले. योग्य स्वच्छता कशी ठेवावी याचे मार्गदर्शन केले. त्यानंतर त्या मुलीचा आत्मविश्वास वाढला व ती माझ्याशी मोकळेपणाने बोलू लागली.

प्रसंग दोन :

एका मुलाला मोबाइल खेळ व समाजमाध्यमाचे इतके वेड होते की, त्याचे अभ्यासात लक्ष लागत नव्हते. यामुळे त्याला परीक्षेत कमी गुण मिळाले. सतत मोबाइल खेळ खेळत असल्यामुळे पालकांनी ओरडल्यावर तो रागाने घर सोडून निघून जायचा.

उपाययोजना :

समुपदेशकाने त्याला समजावले पालकांना त्याच्याशी मोकळेपणाने बोलायला सांगितले. थोड्या दिवसांनी त्याचे हे व्यसन कमी झाले आणि अभ्यासात लक्ष केंद्रित करू लागला.

प्रसंग तीन : छेडछाडीचा अनुभव

शाळेतून घरी जाणाऱ्या एका मुलीची काही तरुणांनी छेडछाड केली. ती घाबरली आणि पालकांनाही सांगायला घाबरली.

उपाययोजना :

शाळेत तिने शिक्षिकेला सांगितले. शिक्षिकेच्या मदतीने महिला तक्रार निवारण समितीकडे तक्रार नोंदवली. मुलीला विश्वासात घेऊन 'सेल्फ डिफेन्स' प्रशिक्षण दिले. त्यामुळे तिचा आत्मविश्वास पुन्हा वाढला.

विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून दिलेले प्रशिक्षण :

शारीरिक व आरोग्यविषयक, मानसिक व भावनिक विकास, शैक्षणिक व करिअरविषयक, सामाजिक व सांस्कृतिक, विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम.

आरोग्य शिक्षणामध्ये पालक, शाळा व समाजाचा सहभाग घेऊन केलेल्या उपाययोजना :

शिक्षकांची भूमिका आणि उपाययोजना :

१) **आरोग्य शिक्षणाचे वर्ग** : पौगंडावस्था, पोषण, स्वच्छता, मानसिक ताणतणाव याबाबत नियमित मार्गदर्शन.

२) **विद्यार्थ्यांशी संवाद** : मुलांशी मोकळेपणाने बोलणे, त्यांची अडचण समजून घेणे.

३) **समुपदेशन सेवा** : शाळेत संमुखदेशकांची मदत घेऊन व्यक्तिगत समस्या सोडवणे.

४) **सांस्कृतिक व क्रीडा उपक्रम** : विद्यार्थ्यांना कलाक्रीडा नाट्यस्पर्धा यामध्ये सहभागी करून आत्मविश्वास वाढवणे.

५) **सुरक्षित वातावरण** : शाळेत छेडछाड गैरवर्तन रोखण्यासाठी शिस्तबद्ध व्यवस्था.

पालकांची भूमिका आणि उपाययोजना :

१) **मोकळेपणाने संवाद** : मुलांशी रोज संवाद साधणे.

२) **पौष्टिक आहार व आरोग्य** : घरात संतुलित आहार देणे, व्यायामासाठी प्रोत्साहन देणे.

३) **व्यसनापासून बचाव** : मुलांना चुकीच्या सवयीपासून दूर ठेवणे. स्वतः मुलापुढे आदर्श ठेवणे.

४) **करिअर मार्गदर्शन** : मुलांच्या आवडीनिवडी जाणून त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणे.

५) **भावनिक आधार** : अपयश आल्यास रागावण्याऐवजी प्रोत्साहन देणे, आधार देणे.

समाजाची भूमिका आणि उपाययोजना :

आरोग्य शिबिरे व व्याख्याने :

१) गावात युवकांसाठी आरोग्यविषयक जनजागृती कार्यक्रम आयोजित करणे.

२) **व्यसनमुक्ती मोहीम** : युवकांना व्यसनापासून दूर ठेवण्यासाठी व्यसनमुक्ती कार्यशाळा घेणे.

३) **क्रीडांगणे व वाचनालय** : विद्यार्थ्यांना सकारात्मक छंद जोपासण्यासाठी व व्यायामासाठी जागा उपलब्ध करून देणे.

४) **सुरक्षेची काळजी** : गावात, परिसरात युवकांसाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण करणे. गावात महिला तक्रार निवारण समिती स्थापन करणे.

५) **सामूहिक सहकार्य** : शाळा, पालक व समाज यांनी एकत्र येऊन किशोरवयीन मुलांसाठी आरोग्य शिक्षणाचे कार्यक्रम राबविणे.

शाळेमध्ये उपलब्ध असणाऱ्या सोयीसुविधा :

अ) शैक्षणिक सोयी :

१) प्रशस्त व हवेशीर वर्गखोल्या

२) सुयोग्य बाके, फळा, प्रोजेक्टर, स्मार्ट क्लासची सुविधा,

३) ग्रंथालय व वाचनालय

४) संगणक कक्ष व इंटरनेट सुविधा

५) विज्ञान प्रयोगशाळा ई–लर्निंग साहित्य

ब) आरोग्यविषयक सोयी :

१) स्वच्छ पिण्याचे पाणी

२) स्वच्छतागृहे

३) आरोग्य तपासणी शिबिरे

४) प्राथमिक उपचार पेटी

५) खेळाचे साहित्य व मैदान

६) प्रयोग व व्यायाम कक्ष

क) सहशालेय उपकरणासाठी सोयी :

१) क्रीडांगण, धावपट्टी, व्यायामशाळा

२) सांस्कृतिक कार्यक्रमासाठी सभागृह

३) चित्रकला, हस्तकला, संगीत यासाठी वेगवेगळे कक्ष

४) शालेय बाग व पर्यावरण संवर्धनासाठी जागा

ड) विद्यार्थी साहाय्यक सोयी :

१) मुख्याध्यापक व शिक्षकांचे कार्यालय

२) पालक, शिक्षक भेटीसाठी जागा

३) शाळेत सीसीटीव्ही, कॅमेरे व सुरक्षा व्यवस्था

४) विशेषतः गरज असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी रॅम्प सुविधा

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांसाठी शाळेत राबविलेले उपक्रम :

१) आरोग्यविषयक उपक्रम

२) वार्षिक आरोग्य तपासणी, शिबिर स्वच्छता सप्ताह.

३) पौष्टिक आहार दिन, योगदिन.

४) व्यसनमुक्ती, जनजागृती मोहीम.

मानसिक व भावनिक विकासासाठी उपक्रम :

१) समुपदेशन सत्र,

२) ताणतणाव,

३) आत्मविश्वास संवाद–कौशल्य यावर मार्गदर्शन,

४) ध्यान व प्राणायाम वर्ग,

५) स्वतःला ओळखणे या प्रकारच्या कार्यशाळा.

शैक्षणिक उपक्रम :

१) विज्ञान प्रदर्शन व प्रयोगाशील शिक्षण,

२) प्रवचन स्पर्धा, वादविवाद स्पर्धा, निबंधस्पर्धा, वकृत्वस्पर्धा, करिअर मार्गदर्शन, शिबिरे, स्मार्ट ई–लर्निंग सत्र, प्रोजेक्ट आधारित शिक्षण.

सांस्कृतिक कार्यक्रम :

१) सांस्कृतिक वार्षिक स्नेहसंमेलन

२) चित्रकला, हस्तकला, सुलेखन स्पर्धा, सण उत्सव साजरी करणे, लोककला, लोकगीत यांचे जतन करणारे कार्यक्रम.

क्रीडा व शारीरिक विकासासाठी उपक्रम :

१) क्रीडास्पर्धा, योग प्रशिक्षण शिबिर, मुला–मुलींसाठी स्वतंत्र व्यायाम व्यवस्था, स्वतंत्र खेळाचे तास,राष्ट्रीय क्रीडादिन कार्यक्रम.

सामाजिक उपक्रम :

पर्यावरण संवर्धन मोहीम, वृक्षारोपण, प्लॅस्टिक बंदी, जनजागृती, स्वच्छताविषयक जनजागृती, स्वच्छ भारत अभियान उपक्रम, गावातील समाजाभिमुख प्रकल्प, गावातील स्वच्छता जलसंधारण व रस्तासुरक्षा जनजागृती, विशेष उपक्रम किशोरवयीन मुला–मुलींसाठी लैंगिक व प्रजनन आरोग्य शिक्षण कार्यशाळा, सेल्फ डिफेन्स प्रशिक्षण मुलींसाठी, सायबर सुरक्षा कार्यशाळा, जीवन–कौशल्य शिक्षण कार्यक्रम.

या सर्व बाबींमधून झालेले सकारात्मक बदल :

१) शारीरिक आरोग्य सुधारले.

२) मानसिक स्थैर्य वाढले.

३) भावनिक प्रगल्भता आली.

४) सामाजिक जाणीव निर्माण झाली

५) शैक्षणिक गुणवत्ता वाढली.

६) सुरक्षिततेची जाणीव झाली.

शालेय वातावरणात झालेले बदल :

१) सुरक्षित व आरोग्यदायी वातावरण निर्माण झाले.

२) विद्यार्थी आणि शिक्षक यांच्यातील विश्वासाचे नाते घट्ट झाले.

३) शाळेत शिस्तबद्धता अस्वच्छता आणि सकारात्मक वातावरण निर्माण झाले.

४) विद्यार्थ्यांना शाळेची गोडी लागली त्यामुळे उपस्थिती वाढली.

५) शाळा म्हणजे फक्त अभ्यासाची जागा नसून जीवनमूल्य शिकण्याचे केंद्र आहे अशी धारणा निर्माण झाली.

शालेय गुणवत्ता वाढीसाठी मिळालेले सहकार्य :

१) पालकांचे सहकार्य : पालक–शिक्षक भेटीमुळे संवाद वाढला. मुलांच्या अडचणी वेळेवर समजल्या व उपाय झाले.

२) समाजाचे सहकार्य : स्थानिक संस्थांकडून क्रीडा साहित्य, वृक्षारोपणासाठी रोपे, आरोग्य शिबिरासाठी वैद्यकीय मदत मिळाली.

३) शासकीय सहकार्य : आरोग्य तपासणी कार्यक्रम, जीवन कौशल्य शिक्षण व्यसनमुक्ती मोहीम या माध्यमातून शाळेला प्रोत्साहन मिळाले.

४) माजी विद्यार्थी व स्वयंसेवी संस्थांचे योगदान : शाळेत मार्गदर्शन, व्याख्याने करिअर मार्गदर्शन, आर्थिक मदत उपलब्ध झाली.

निष्कर्ष :

वरील सर्व बाबींचा परिणाम विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास, शैक्षणिक प्रगती, सामाजिक जाणीव व आरोग्य पूर्ण जीवनशैली वाढली. पालक, शिक्षक व समाज यांच्या सहकार्यामुळे शाळेची गुणवत्ता व प्रतिष्ठा उंचावली. अशा उपक्रमातून घडलेले सकारात्मक बदल हीच शाळेच्या प्रगतीची खरी ओळख आहे.

क्षणचित्रे :

श्रीम. जयवंती चौधरी
जि. प. उच्च प्राथ. आदर्श शाळा, पुर्नवसन क्र.४,
ता. तळोदा, जि. नंदुरबार

आरोग्य शिक्षण करेल व्यक्तिमत्त्वाचे रक्षण

प्रास्ताविक

किशोरवयाला पौडांगावस्था असेही म्हणतात. हा बालपण व प्रौढत्वामधील संक्रमणाचा काळ. जो साधारणपणे १० ते १९ वयोगटातील असतो. या काळात मुलांच्या शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक वाढीचा वेग असतो. हा काळ चांगल्या आरोग्याचा पाया घालण्यासाठी खूप महत्त्वाचा आहे.

बालपण संपून प्रौढत्वाकडे जाण्याचा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. जो मानवी विकासातील एक अद्‌वितीय काळ मानला जातो. किशोर वय हा व्यक्तीच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा काळ असून या काळात होणारे बदल भावी आयुष्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे ठरतात.

किशोरवयात मुला-मुलींमध्ये शारीरिक, बौद्‌धिक, मानसिक, सामाजिक बदल होत असतात. या काळाच्या सुरुवातीस शरीरातील अंतस्रावांमध्ये बदल होण्यास सुरुवात होते. लैंगिक विकासात सुरुवात होते. शालेय विद्यार्थ्यांना या वयात आरोग्याबाबत योग्य ती खबरदारी घेऊन तसेच त्यांच्यात होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदलांची जाणीव करून दिली तर नक्कीच ते जीवनात यशस्वी होतील.

केंद्रिय प्राथमिक शाळा वेतवडे तालुका पन्हाळा या शाळेत किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाबाबत घेतलेले उपक्रम पूर्ण करण्यासाठी शाळेचे मुख्याध्यापक, शिक्षकवृंद यांचे सहकार्य लाभले. उपक्रम पुढीलप्रमाणे आहेत.

१) पालक मेळावा :

विद्यार्थ्यांना जाणवणाऱ्या शारीरिक व आरोग्य समस्यांबाबत शाळेत शनिवार दिनांक २६ जुलै, २०२५ रोजी पालक मेळाव्याचे आयोजन केले. त्यातील प्रमुख विषय.

१) आहाराच्या अयोग्य सवयी

२) वैयक्तिक आरोग्याचे महत्त्व

३) बाललैंगिक शोषण.

४) नियमित आरोग्य तपासणी.

५) आहारतज्ज्ञ व वैद्यकीय अधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन

६) मानसिक आरोग्य या विषयावर मानसोपचार तज्ज्ञ यांच्याकडून समुपदेशन

- या समस्येवर केलेली उपाययोजना :
- आहारतज्ज्ञ व वैद्यकीय अधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन :

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांचा आहार कसा असावा? संतुलित आहारामध्ये कोणकोणत्या अन्नघटकांचा समावेश असावा. आहार-विहार, व्यायाम याबाबत डॉ. रोहन भावके वैद्यकीय अधिकारी प्रा. आरोग्य उपकेंद्र वेतवडे यांचे मार्गदर्शन घेतले.

- **नियमित आरोग्य तपासणी :** क़िशोरवयीन मुलांची हिमोग्लोबिनची तपासणी करून ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी आहे. अशासाठी पूरक उपचार सुरू केले.

नेत्र तपासणी :

विद्यार्थी लहान वयातच मोबाइल, टेलिव्हिजन भरपूर प्रमाणात वापर करतात त्यांचा परिणाम डोळ्यांवर होतो. डोळ्यांवर उपचार करण्याची वेळ येते. अशा प्रकारची तपासणी चैतन्य आय केअर इन्स्टिट्यूट, कोल्हापूर यांच्यामार्फत शाळेतील प्रत्येक विद्यार्थ्यांची नेत्र तपासणी करून ज्यांना संदर्भसेवेची गरज आहे, त्यांच्यावर उपचार करून घेतले.

२) पॅकबंद खाऊ नाही खाणार-पैशांची बचत करणार

विद्यार्थी शाळेत येताना दररोज १० रुपये, १५ रुपये खाऊसाठी घेऊन येत असत. खाऊ खाऊन झाल्यावर प्लॅस्टिक पिशव्या वर्गात, वर्गाबाहेर टाकल्याने शालेय परिसर अस्वच्छ होत. तसेच पॅकबंद खाऊचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम समजावून सांगितले. त्यातील पदार्थ शरीराला पोषणमूल्य देऊ शकत नाही शरीरावर त्याचा परिणाम कसा होतो हे सांगितले आहे यावर मी उपायोजना केली. सर्व विद्यार्थ्यांना बचतीचे महत्त्व समजावून सांगितले. प्लॅस्टिकमुक्तीचे आवाहन केले. २०२४-२५ वर्षी इयत्ता सहावी व सातवीच्या वर्गात मिनी बचत बँक हा उपक्रम सुरू केला. या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक बदल झाला. तो म्हणजे

विद्यार्थ्यांना बचतीची सवय लागली. बचत केलेले पैसे शालेय साहित्य खरेदी व शैक्षणिक सहलीसाठी वापरता आले. वर्ग व शालेय परिसर प्लॅस्टिकपासून मुक्त झाला.

३) माझी सुरक्षा – माझ्या हाती :

किशोर वयात मुलांना आरोग्य शिक्षण देणे खूप महत्त्वाचे असते. या वयात होणाऱ्या अत्याचारांमध्ये प्रामुख्याने शारीरिक, लैंगिक, मानसिक, भावनिक अत्याचारांचा अंतर्भाव होतो. यातील ५०% घटनांमध्ये शोषण करणारी व्यक्ती ही बालकाच्या विश्वासातील व जवळची व्यक्ती असते.

आम्ही आमच्या शाळेमध्ये 'डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आदर्श शाळा योजने'अंतर्गत अर्पण संस्थेमार्फत घेण्यात आलेले 'बाललैंगिक शोषण' प्रशिक्षण बाबत विद्यार्थ्यांना व पालकांना याबाबत माहिती दिली. पालक मेळाव्यामध्ये तसेच विद्यार्थांना वैयक्तिक मार्गदर्शन केले.

एखादी व्यक्ती लैंगिक शोषण करत असेल तर आपल्या विश्वासातील व्यक्तीला पहिल्यांदा माहिती द्यायला सांगितले. विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या शरीराची ओळख, महत्त्वाचे खाजगी अवयव कोणते त्यांची सुरक्षा कशी राखावी हेही सांगितले. पालक मेळावा घेऊन उद्‌बोधन केले.

'बाललैंगिक शोषण' बाबत निर्भया पथक पन्हाळा, शाहूवाडी, गगनबावडा तालुक्याचे पोलीस अधिकारी यांनी बाललैंगिक शोषण मुलींप्रमाणे मुलांचेही होऊ शकते. शोषण करणारी घराशेजारील व्यक्ती, नात्यातील तसेच ओळखीची असते अशा वेळी मुलांनी घाबरून न जाता विश्वासू व्यक्तीला सांगितले पाहिजे अशा रीतीने बाललैंगिक शोषण या विषयावर यांचे मार्गदर्शन झाले.

४) मासिक पाळी व्यवस्थापन :

किशोरवयीन मुलींना आरोग्य शिक्षण देण्यासाठी शारीरिक मानसिक व भावनिक आत्मनिर्भयता येण्यासाठी लैंगिक आरोग्य मासिक पाळीदरम्यान शारीरिक स्वच्छता आहार-विहार व्यायाम पोषण याबाबतचे ध्वनिचित्रफिती दाखवल्या उदा :

१) सहेली की पहेली

२) तालुकास्तरीय मासिक पाळी व्यवस्थापन प्रशिक्षणामध्ये दाखवलेल्या ध्वनिचित्रफिती

३) चांगला स्पर्श – वाईट स्पर्श यांबाबत माहिती/प्रात्यक्षिक

४) माझे शरीर, माझा अधिकार

५) 'मीना राजू मंच' प्रशिक्षणातील खेळ छोटे प्रसंग याबाबत माहिती दिली.

६) अनोळखी व्यक्तीस वैयक्तिक माहिती न सांगणे.

७) दूरदर्शन, मोबाइलचा योग्य वापर करणे.

८) किशोरवयीन मुलांसाठी घोषवाक्ये, चित्रकला स्पर्धा

९) प्रसंगावर आधारित गटचर्चा

१०) वैयक्तिक समस्यांवर आधारित समुपदेशन/मार्गदर्शन

विद्यार्थ्यांमध्ये घडलेला सकारात्मक बदल :

वर उल्लेख केलेले उपक्रम शाळेत राबवल्याने किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये झालेले सकारात्मक बदल.

१) विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढला.

२) चांगला स्पर्श-वाईट स्पर्श यांबाबत जागरूकता निर्माण झाली.

३) दूरदर्शन तसेच मोबाइलचा वापर योग्य कामासाठी करता आला.

४) सामाजिक, मानसिक, भावनिक, आत्मनिर्भरता निर्माण झाली.

५) किशोरवयीन मुलींमध्ये मासिक पाळी दरम्यान वैयक्तिक स्वच्छता, योग्य संतुलित आहार-विहार, व्यायाम यांबाबत जाणीव जागृती झाली.

किशोरवयीन मुला-मुलींना निरोगी, जबाबदार, आत्मसंयमी व आत्मनिर्भर बनवण्यासाठी आवश्यक असलेले मार्गदर्शन शिक्षक, पालकांच्या सहाय्याने दिल्याने भावी तरुण पिढी चारित्र्यवान, शीलवान व गुणवान बनेल.

आरोग्य स्वच्छता नांदेल घरोघरी
हे शिक्षण मिळते ज्ञानमंदिरी
स्वतःबद्दल सुजाण सक्षम बनू या
आरोग्य शिक्षणाने भविष्य घडवू या

ऊर्मिला तेली

केंद्रीय प्राथमिक शाळा वेतवडे

ता. पन्हाळा जि. कोल्हापूर

◈◈◈

किशोरवयीन मुलांचे शिक्षण

कोण आहे मी? रोज विचारतो स्वतःला,
आरशात पाहून, शोधतो त्या अस्तित्त्वाला,
दिसत काही सधुसर, पण आत आहे प्रकाश,
कधीतरी सापडेल, स्वतःची खरी ओळख खास

असे हे किशोर वय ही जीवनातील अत्यंत महत्त्वाची व संक्रमणाची अवस्था आहे. साधारणतः वयाच्या १० ते १८ वयोगटातील मुला-मुलींना 'किशोर' किंवा 'किशोरवयीन' असे संबोधतात. ही वेळ शरीरात, मनात व सामाजिक आयुष्यात मोठ्या बदलाची असते. या काळात होणाऱ्या सामाजिक, मानसिक व भावनिक बदलाबरोबर जुळवून घेण्यासाठी योग्य मार्गदर्शनाची, माहिती आणि समजुतीची गरज असते.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षणाचा मुख्य उद्देश किशोरांना त्यांच्या शरीरातील, मनातील बदलाविषयी योग्य माहिती देणे. त्यांच्या आरोग्याची काळजी घेणे. तसेच त्यांना आत्मनिर्भर व जबाबदार नागरिक बनविणे. या शिक्षणामध्ये पोषण, स्वच्छता, लैगिंक व प्रजजन आरोग्य, मानसिक आरोग्य, व्यसनमुक्ती, सुरक्षितेची जाणीव आणि व्यक्तिमत्त्व विकास यांसारख्या बाबी समाविष्ट असतात.

किशोरवयीन मुलांच्या समस्या :

१) **शारीरिक बदल आणि गैरसमज :** मुलामुलींमध्ये हार्मोनल बदल होतात. किशोरवयीन मुलींमध्ये 'इस्ट्रोजन' आणि 'प्रोजेस्टेरॉन' हे मुख्य लैगिंक हार्मोनल असतात. ते अंडाशयातून तयार होतात. जे तारुण्य व मासिक पाळीसाठी आवश्यक असतात. मुलामुलींची उंची, आवाज, जनन इंद्रियामध्ये बदल होतो. चेहऱ्यावर पुरळ येतात. या बदलामुळे ते स्वतःच्या शरीराविषयी अस्वस्थ किंवा कमी आत्मविश्वासी होऊ शकतात.

२) **मानसिक व भावनिक समस्या :** भावना तीव्र होतात, राग, दुःख, प्रेम, निराशा यांचे प्रमाण वाढते. आत्मसन्मान किंवा स्वतःच्या मूल्याविषयी गोंधळ निर्माण होतो. एकटेपणे, नैराश्य किंवा चिंता याचा अनुभव येतो. नावीन्याची ओढ, नवनिर्मितीची इच्छा यामुळे ते अस्थिर स्वप्नाळू, उत्साही, अस्वस्थ असतात.

३) **पालक व शिक्षक यांच्याबरोबर मतभेद :** स्वातंत्र्याची भावना वाढते, पण जबाबदारीची जाणीव नसते. नियम पाळण्याविषयी विरोध, बंडखोरी वृत्ती, संवादाचा अभाव किंवा गैरसमजुतींमुळे वडीलधाऱ्यांचा अपमान केला जातो. एखादी गोष्ट स्वीकारण्याची वृत्ती कमी होताना दिसते. त्यांच्या स्वभावात बंडखोरी येते. इतरांना आव्हान देतात. या वयातील

मुलांचे वडिलांबरोबर, मुलीचे आईबरोबर पटत नाहीत. या वृत्तीमुळे मुले एकाकी, अनादर करणारे, उद्धट वागताना दिसतात. पण दुसरीकडे हळवी, स्वप्नाळू, अस्थिर, भेदरलेले प्रलोभनांना पटकन बळी पडतात.

४) **भिन्नलिंगी व्यक्तीसोबत वर्तणूक :** त्यांच्याबद्दल राग येतो, नंतर त्याचे रूपांतर इर्षा, स्पर्धेत होते, कधी–कधी आकर्षण वाढून त्याचे रूपांतर प्रेमात होते.

५) **समाजमाध्यमांचा प्रभाव :** समाजमाध्यमांवर अवास्तव अपेक्षा, सुंदर दिसणे, लोकप्रिय होणे, फॉलोअर्स वाढविणे यांसारख्या गोष्टींकडे विशेष लक्ष देतात.

किशोरवयामध्ये मुलांमध्ये घडलेले प्रसंग :

१) **प्रेमविवाह करण्याची जिद्द :** मुलगी १८ वर्षांची होण्याआधीच ती आवडत्या मुलासोबत पळून गेली. तिला प्रेमविवाह करावयाचा होता. नाही तर जिवाचे बरेवाईट करणार होती.

२) **प्रेमपत्र देणे :** इयत्ता सातवीच्या एका मुलाने मुलीला प्रेमपत्र दिले व अतिशय तीव्र भावना व्यक्त केली.

३) **शिक्षकांना अडविणे :** शिक्षक मुलाला रागावल्यामुळे त्यांचा बदला घेण्यासाठी समवस्यक मुलांनी गट करून त्यांच्या जाण्या–येण्याच्या रस्त्यामध्ये काठी धरून अडविले.

४) **मासिक पाळीतील गैरसमज :** ही अतिशय गंभीर अशी समस्या आहे. गावांमध्ये आजही मासिक पाळीला नित्कृष्ठ अशी मानून तिचा वाईट अर्थ काढतात.

५) **मुलांमध्ये व्यसनाधिनता :** या वयातील मुले व्यसनाधिनतेकडे आकर्षित होतात. खर्रा, गुटखा प्रसंगी मद्यप्राशनही करतात. त्यासाठी घरातील पैसे चोरण्याची वृत्ती वाढते.

६) **वर्गातील लिंग भेद :** विरुद्धलिंगी विद्यार्थी एकत्र येऊन काम करायला तयार नसतात. ते संकोच करतात.

शिक्षक–पालक यांचे मार्गदर्शन :

समस्या जर एकट्याने सुटत नसेल, तर ती समूहाने सोडविणे योग्य. या सर्व समस्यांवर शिक्षक, पालक व समाज यांनी मार्गदर्शन केले.

१) पहिल्या प्रकरणात मुलींना बालविवाहाचे परिणाम, समस्या यांविषयी माहिती दिली.

२) प्रेमपत्र देणाऱ्या विद्यार्थ्याला त्याचे वय, पत्रातील गांभीर्य लक्षात आणून दिले.

३) मासिक पाळीतील गैरसमजुतीं विषयी माता–पालक प्रशिक्षण, माता–पालक विद्यार्थी मार्गदर्शन सत्र राबविण्यात आले. पाळीविषयी जी काही अंधश्रध्दा होती त्या बाबतीत जनजागृती करण्यात आली.

४) विषमलिंगी भेद किंवा आकर्षण याकरीता मुलगा–मुलगी एका बेंचवर बसविणे, गट पाडणे, गटात कार्य देणे यासारख्या बाबी करण्यात आल्या.

किशोरवयीन मुलांसाठी शाळेतील सुविधा :

१) क्रीडांगण व व्यायाम साधने.

२) शैक्षणिक सुविधा

३) लिडरशिप व टिमवर्क कार्यक्रम.

४) स्वच्छ शौचालय.

५) प्राथमिक वैद्यकीय सुविधा व आरोग्य तपासणे.

६) स्वच्छ फिल्टरचे पाणी व मध्यान्ह भोजन व्यवस्था.

७) स्मार्ट क्लासरूम.

८) सॅनिटरी नॅपकिनचा पुरवठा.

९) बालरक्षक समिती स्थापना.

१०) सीसीटिव्ही कॅमेरे.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण :

किशोरवयीन जीवन कौशल्ये, शिक्षण कार्यक्रमबद्दल माहिती देणे.

१) जीवन–कौशल्ये विकास कार्यक्रम राबविणे.

२) किशोरावस्था समजून घेणे.

३) अमलीपदार्थांचे सेवन व मानसिक आरोग्य याविषयी माहिती प्रदान करणे.

४) यूट्यूब चॅनेल Abhi and Niya या जीवन–कौशल्य व सामाजिक विषय व आत्मविकास इत्यादीचे आकर्षक संक्षिप्त ५ ते १० मिनिटांचे ध्वनिचित्रफिती दाखविणे.

शिक्षकाचे मार्गदर्शन :

१) किशोरवयीन मुलांचे मानसशास्त्र यावर वैयक्तिक मार्गदर्शन केले.

२) घरची व सामाजिक परिस्थिती जाणून घेतली.

३) विद्यार्थ्यांना प्रेमाने मार्गदर्शन केले.

४) सहकारी पालक व समाजाचा सहभाग घेऊन मार्गदर्शन केले.

५) सतत गोंधळलेल्या परिस्थितीत जी किशोरवयीन मुले आहेत अशा मुलांना वैयक्तिक व सकारात्मक समुपदेशन करण्यात आले.

६) मुलांशी जास्तीत जास्त संवाद साधून विश्वासाचे नाते निर्माण करणे, मुलांचे हित कशात आहे हे न रागवता समाजावून दिले. एक चांगले उदाहरण (आदर्श) दिला तसेच काही मुलांचे जसे की, माझ्या

मुलींला डॉक्टर/समुपदेशक यांची मदत घेतली. तिच्या वर्तनाबद्दल त्यांनी सकारात्मक मार्गदर्शन केले. काही ठिकाणी परिस्थतीचा विचार करुन समुपदेशक यांचा सल्ला घेऊन मुलांना मार्गदर्शन केले.

७) शिक्षक हा विद्यार्थ्यांचा एक गुरू तसा मित्रही असतो. त्याला विद्यार्थ्यांच्या भावनांची जाणीव असते. विद्यार्थी शिक्षकांसोबत आठ तास असतात. याचाच आधार घेत विद्यार्थ्यांच्या भावनिक गरजा, शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक गरजा ओळखण्याचा प्रयत्न केला. त्यांचे ऐकून घेतले. मुलांना शाळा हे सुरक्षित स्थान आहे असे वाटू लागले. तसेच त्यांचे संवाद–कौशल्य वाढविले आणि अनेक उपक्रमातून त्यांच्या भावना समजून घेतले. विद्यार्थी स्वतः त्यांच्या समस्या सांगायला लागले. त्यांची निर्णयक्षमता वाढू लागली.

किशोरवयीन मुलांकरीता शाळेत राबविलेले उपक्रम :

किशोरवयीन मुलांसाठी शाळेत अनेक प्रकारचे उपक्रम राबविण्यात येतात. त्यापैकी काही उपक्रम खालीलप्रकारे.

१) **माँ–बेटी मेळावा :** आई आणि मुलगी यांच्यामध्ये सहकार्याची व आपुलकीची भावना निर्माण व्हावी यासाठी वर्षातून एकदा हा मेळावा आयोजित केला जातो. यामधून आई आणि मुलगी यांचे दोघांची नृत्य, वादविवाद यासारखे अनेक स्पर्धा घेतल्या जातात.

२) **पोषण सप्ताह :** किशोरवयीन मुलांना त्यांचे शारीरिक व भावनिक विकासासाठी पोषण गरजेचे असते. यासाठी पोषण सप्ताह कार्यक्रम घेतला जातो. यामध्ये कडधान्य, हिरव्या भाज्या, फळे, तृण धान्य यावर आधारीत पाककला, रांगोळी स्पर्धा, कथाकथन स्पर्धा घेण्यात येते.

३) **मासिक पाळी मार्गदर्शन :** साधारणतः वयाच्या १२ वर्षांपासून मुलींना मासिक पाळी येते. ती प्रक्रिया सहज व सुकर व्हावी मुलींना कसले ही दडपण नको. अभ्यासावर त्यांचा परिणाम पडू नये, अनेक गैरसमजुती दूर व्हाव्यात याकरिता माता–पालक व किशोरवयीन मुली यांना डॉक्टरांद्वारे मार्गदर्शन केले जाते.

४) **आरोग्य तपासणी :** वर्षातून दोनदा विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करून त्यांना योग्य उपचार घेण्यासाठी प्रवृत्त केले जाते.

५) **माझे अनुभवकथन :** काही मुला–मुलींना समस्या असतात. त्या हसत–खेळत कार्यक्रमातून त्यांच्या अनुभवाद्वारे ते सांगत असतात. यातून सहजच त्यांच्या समस्याचे निराकरण होते.

६) **आदर्श माता पुरस्कार :** यशस्वी विद्यार्थ्यांच्या आईचा शाल व श्रीफळ पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला जातो.

७) **विशेष लोकांच्या मुलाखती :** यशस्वी झालेले व्यक्तींच्या मुलाखती घेतल्या जातात.

८) **लैंगिक शिक्षण मार्गदर्शन कार्यशाळा :** आयुष्यात कोणत्याही समस्या येऊ नये यासाठी लैंगिक शिक्षण मार्गदर्शन कार्यशाळा, प्रोजेक्टरचा वापर करुन घेतली जाते.

९) **महिला मेळावा :** किशोरवयीन मुलांच्या समस्या व त्यावर उपाय यासाठी महिला मेळावा वर्षातून एकदा घेतला जातो. त्यामध्ये त्यांची स्वतःची मुले, त्यांच्या समस्या व उपाय सामोपचाराने मांडल्या जातात.

१०) **स्नेहभोजन :** कोणताही भेद न राखता स्नेहभोजन आयोजन केले जाते.

११) **श्रम संस्कार शिबिर :** श्रमाचे मूल्य लक्षात यावे, श्रमिकाविषयी आदर निर्माण व्हावा, कौशल्यांचा विकास व्हावा याकरीता श्रमसंस्कार शिबिर आयोजित केले जाते.

१२) **गावातील यशस्वी व्यवसायिकांना भेट व मुलाखत :** अभ्यासात कमकुवत असलेले विद्यार्थी कोणतेही वाईट पाऊल न उचलता व्यवसायांमध्ये यशस्वी होऊ शकतात. गावातील यशस्वी व्यावसायिक आहेत त्यांना भेटी देऊन त्यांचा यशाबद्दल प्रश्न विचारून माहिती घेतली जाते.

१३) **जूडो, कराटे क्लास :** मुलगी आत्मनिर्भर व्हावी, स्वतःचे रक्षण स्वतः करता यावे यासाठी जूडो, कराटे क्लास आयोजित केले जाते.

१४) **मूल्यशिक्षण तासिका :** शनिवारी एक दिवस एक तासिका मूल्य शिक्षणाची घेतली जाते. यामध्ये मुलांमधील कमी होत चाललेली मूल्ये, मोठ्यांचा आदर, इतरांबद्दल सन्मान, एकता, देशप्रेम यांविषयी मूल्ये रुजविणे.

सकारात्मक बदल व गुणवत्ता वाढीवर परिणाम :

शिकण्याची जिद्द उरी बाळगावे
चुकांमधून धडा शिकत जावे
पुस्तकांशी मैत्री करून ठेवावे
यशाची वाट मग सोपी व्हावे

जी किशोरवयीन मुले स्वतःला सावरायला शिकली ती यशस्वी झाली. कारण या डगमगणाऱ्या वयाला गरज आहे ती मार्गदर्शनाची, समुपदेशनाची या मुलांना दिलेल्या मार्गदर्शनाने अनेक सकारात्मक बदल घडून आले. मुलांना कळायला लागले. आपली काही वर्ष महत्त्वाची असतात. हे वर्ष शिक्षणासाठी मेहनतीसाठी काहीतरी करण्यासाठी, नवनिर्मितीसाठी, कौशल्ये विकासासाठी दयायची.

या विचारामुळे विद्यार्थी नियमित अभ्यास करू लागले, चिडचिडपणा कमी करू लागले, काहींनी तर मोठ–मोठ्या क्षेत्रात पदार्पण केले. आपले व आपल्या परिवाराचे नाव उंच केले. हे आज अभिमानाने सांगावे वाटते. त्या काळात जर त्यांना मार्गदर्शन मिळाले नसते, तर ते चुकीच्या मार्गाला लागले असते. आपल्या मार्गदर्शनाने एक सुजाण नागरिक घडून आले याचा सार्थ अभिमान वाटतो.

निष्कर्ष :

१) व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी शिक्षण अत्यावश्यक आहे. योग्य शिक्षण मुलांना विचारशक्ती, आत्मविश्वास आणि निर्णयक्षमता विकसित करण्यात मदत करते.

२) समग्र शिक्षण ज्यात जीवन–कौशल्ये, नैतिकमूल्ये, आरोग्यविषयक जागरूकता, तणाव व्यवस्थापन आणि सामाजिक जाणीवजागृतीचा समावेश हवा.

३) तंत्रज्ञानाचा सकारात्मक, सुरक्षित व जबाबदारीने वापर यावर मार्गदर्शन व्हावे.

४) शालेय शिक्षणाबरोबरच करिअरविषयक दिशादर्शकता आवश्यक आहे.

५) मुलींच्या शिक्षणाकडे लक्ष देऊन त्यांना आत्मनिर्भर बनवून बालविवाहसारख्या समस्यापासून वाचविणे.

६) किशोरवयीन मुलांचे शिक्षण हे केवळ भविष्यासाठी गुंतवणूक नसून समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी एक अत्यावश्यक पायरी आहे. त्यांच्या गरजा ओळखून भावनिक, बौद्धिक विकासाला चालना देणारे आणि मूल्याधारित शिक्षण देणे हे प्रत्येक शिक्षकांचे समाजाचे कर्तव्य आहे.

कळते वय आणि शिकायचं ध्यास,
ज्ञानात शोधतो जीवनाचा प्रकाश,
शाळेची घंटा स्वप्नाची वाट,
किशोरवयांचे शिक्षण, उज्ज्वल भविष्याचा थाट

सारिका मडावी
जि. प. वरिष्ठ प्राथ. शाळा मोहगांव,
पंचायत समिती आमगांव, जि. गोंदिया

आरोग्य शिक्षणासाठीचे उपक्रम

किशोरावस्था म्हणजे बालपणातून तारुण्याकडे जाण्याचा संवेदनशील टप्पा. या काळात शरीरात, मनात आणि भावविश्वात झपाट्याने बदल होतात. वयात येणारी ही नाजूक वळणावळणाची वाट अनेकदा विद्यार्थ्यांना गोंधळवून टाकते. वाढत्या वयासोबत त्यांच्या मनात असंख्य प्रश्न निर्माण होतात.

'मी बदलतोय, हे योग्य आहे का?'

'माझ्या शरीराबद्दल बोलणे लाजिरवाणे वाटतेय, पण जाणून घ्यायला हवे.'

'शिक्षक, मित्र, आई-वडील मला समजून घेतील का?'

याच वयात योग्य मार्गदर्शन, आरोग्य शिक्षण आणि संवेदनशील हातभार मिळाला, तर विद्यार्थी शारीरिकच नव्हे, तर मानसिक, भावनिक आणि सामाजिकदृष्ट्या ही सक्षम बनतात.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या समस्या :

१) **शारीरिक बदल :** मुले-मुलींमध्ये होणारे शारीरिक बदल त्यांना अस्वस्थ करतात. उंची वाढ, आवाजात फरक, पाळी सुरू होणे, चेहऱ्यावर पिंपल्स येणे, वजनाचा असमतोल इत्यादीमुळे आत्मविश्वास डळमळतो.

२) **मानसिक व भावनिक ताण :** अभ्यास, स्पर्धा, करिअरची धास्ती, मित्र गटातील स्थान मिळवण्याची धडपड, मोबाइल व समाजमाध्यमांचा वाढता प्रभाव यामुळे गोंधळ वाढतो.

३) **लैंगिक कुतूहल :** अनेकदा अपूर्ण माहिती, अफवा आणि चुकीच्या सवयीमुळे विद्यार्थ्यांची दिशाभूल होते.

४) **सामाजिक अडचणी :** घरातील भांडणे, पालकांकडून होणारा दडपणाचा ताण, आर्थिक समस्या, ग्रामीण भागातील सोयींचा अभाव यामुळे अनेक विद्यार्थी आत्मविश्वास गमावतात.

शिक्षकांचे मार्गदर्शन : एक आधारवड

प्रसंग १ :

एका आठवीतील विद्यार्थिनीला पहिल्यांदा पाळी आल्यावर ती घाबरून रडू लागली, वर्गशिक्षिकेने तिला वेगळी खोली दिली, शांतपणे समजावले, आवश्यक सॅनिटरी पॅड उपलब्ध करून दिले. त्या मुलीच्या डोळ्यांत कृतज्ञतेचे अश्रू होते. तिने नंतर इतर मैत्रिणींनाही धैर्य दिले.

प्रसंग २ :

एका सातवीतील मुलाची वारंवार चिडचिड होत असे. अभ्यासात लक्ष लागत नसे. उशिरा शाळेत यायचा. शिक्षकांनी त्याला वेळ देऊन बोलते केले. समजले की घरातील आर्थिक ताणामुळे तो अस्वस्थ

होता. शिक्षकाने समुपदेशकाची मदत करून दिली. काही दिवसांत त्याचा आत्मविश्वास परत आला.

प्रसंग ३ :

चौथीच्या वर्गातील एका मुलीला पाळी आली. तिच्या पाळीच्या काळात आई तिला शाळेत येऊ द्यायची नाही. त्यामुळे त्या मुलीचे शैक्षणिक नुकसान होत होते. शिक्षिकेने तिच्या आईची भेट घेऊन तिचे उद्बोधन केले व योग्य सल्ला दिला. नंतर ती नियमित शाळेत येऊ लागली.

शिक्षक फक्त अभ्यास शिकवतात असे नाही, तर ते विद्यार्थ्यांच्या मनातील गोंधळ हळुवार दूर करतात. वरील प्रसंग लक्षात घेता किशोरवयीन मुला-मुलींच्या आरोग्य शिक्षणासाठी आमच्या शाळेने पुढील उपक्रम राबविले.

१) **पालक कार्यशाळा** : पालकांना मुलांशी मोकळेपणाने संवाद साधण्याचे प्रशिक्षण दिले गेले. 'मुलगा, मुलगी मोठी होत आहे, याचा अर्थ त्याला/तिला तुमच्या अधिक आधाराची गरज आहे.' हा संदेश दिला गेला.

२) **सहकारी विद्यार्थ्यांचा हातभार** : म्हणजेच विद्यार्थ्यांमधील काही प्रतिनिधी प्रशिक्षित केले गेले. ते आपल्या मित्रांना लाज न बाळगता आरोग्य विषयक शंका विचारण्यास प्रवृत्त करतात.

३) **समाजाचा सहभाग** : स्थानिक आरोग्य केंद्रातील डॉक्टर्स, समाजातील स्वयंसेवी संस्था, महिलामंडळे, युवक मंडळे यांनी आरोग्य शिबिरे, संवाद सत्रे आयोजित केली.

शाळेत उपलब्ध सोयीसुविधा :

शिक्षक, पालक, शाळा व्यवस्थापन समिती यांच्या मदतीने किशोरवयीन मुला-मुलींच्या आरोग्य शिक्षणासाठी शाळेमध्ये पुढील सुविधा उपलब्ध करून घेण्यात आल्या आहेत.

१) **स्वच्छ शौचालये** : मुले व मुलींसाठी स्वतंत्र स्वच्छतागृहे.

२) **सॅनिटरी नॅपकिन, वेंडिंग मशीन** : मुलींना पाळीच्या काळात सुलभता.

३) **समुपदेशक कक्ष** : विद्यार्थ्यांना एकांतात मनमोकळ्या संवादासाठी.

४) **आरोग्य तपासणी शिबिरे** : दरवर्षी दृष्टी, दात, रक्त, हिमोग्लोबिन तपासणी.

५) **क्रीडा साहित्य व व्यायाम शाळा** : शारीरिक तंदुरुस्ती वाढवण्यासाठी.

सोयीसुविधांचा वापर करून राबवलेले उपक्रम :

१) **किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण सप्ताह** : नाटक, पोस्टर स्पर्धा, वादविवाद, मार्गदर्शन सत्रे.

२) **माझे शरीर, माझा अभिमान अभियान** : शरीरातील बदलांविषयी सकारात्मक दृष्टी.

३) **मैत्रीच्या गोष्टी वेल्हाळ** : विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे अनुभव लिहून सामाईक करणे.

४) **आरोग्यदूत विद्यार्थी** : शाळेतील स्वच्छता, शिस्त आणि आरोग्यविषयक माहिती देणारे गट.

५) **योग व ध्यान वर्ग** : मानसिक शांती आणि एकाग्रतेसाठी.

वरील उपक्रमांमुळे शाळेत पुढीलप्रमाणे सकारात्मक बदल झाले आहेत.

१) विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढला.

२) पाळीच्या काळातील गैरसमज दूर झाले, मुली आता निःसंकोचपणे बोलू लागल्या.

३) मुलांमध्ये स्वच्छतेबद्दल जागरूकता निर्माण झाली.

४) पालकांनी मुलांशी मोकळेपणाने संवाद साधायला सुरुवात केली.

५) समाजाने शाळेसाठी सुविधा उपलब्ध करून दिल्या. जसे पाणी शुद्धीकरण यंत्र, प्राथमिक उपचार पेटी.

६) अभ्यासातील परिणामकारकता वाढली, शाळेचा गुणवत्ता निर्देशांक उंचावला.

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण म्हणजे फक्त शारीरिक आरोग्य नव्हे, तर मानसिक, भावनिक, सामाजिक आणि नैतिक आरोग्याचा संपूर्ण प्रवास आहे. शिक्षकांच्या संवेदनशील मार्गदर्शनाने, पालक-सहकारी-समाजाच्या हातभाराने आणि शाळेतील उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मभान, जबाबदारी आणि आत्मविश्वास वाढीस लागला आहे.

आजचे विद्यार्थी उद्याचे नागरिक आहेत. त्यांना योग्य आरोग्य शिक्षण, संस्कार मिळाले, तर समाजात निरोगी, विचारवंत आणि सक्षमपिढी घडेल.

श्रीम. छाया बोहरूपी

जि. प. उच्च प्राथ. शाळा पिंपळखुटा,

पंचायत समिती, जि. अमरावती

किशोरवयीन आरोग्य शिक्षण
प्र... प्रबोधनाचा ...पाळीशी जुळवून घेताना

मासिक पाळी म्हणजे स्त्री (मुलगी) वयात आल्यावर योनीमार्गातून दर महिन्यास जो रक्तस्राव होतो, त्याला मासिक पाळी (Menstrual cycle/एमसी) असे म्हणतात.

आर्तवचक्र/ऋतुचक्र (Menstrual cycle) :

यौवनावस्थेनंतर स्त्रीच्या प्रजननसंस्थेमध्ये काही बदल सुरू होतात व त्या बदलांची दर २८-३० दिवसांच्या कालावधीने पुनरावृत्ती होत असते. या पुनरावृत्तीने होणाऱ्या बदलांना आर्तवचक्र/ऋतुचक्र म्हणतात. आर्तवचक्र ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया असून चार संप्रेरकांद्वारे तिचे नियंत्रण होते. पुटीका ग्रंथी संप्रेरक (Follicle Stimulating Hormone), ल्युटीनायझिंग संप्रेरक (पितपिडंकारी संप्रेरक/Luteinizing Hormone), इस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन ही ती चार संप्रेरके होत. पुटीका ग्रंथी संप्रेरकाच्या प्रभावामुळे अंडाशयात असलेल्या असंख्य पुटीकांपैकी एका पुटीकेसह त्यातील अडंपेशीचा (डिंबपेशीचा/Oocyte) विकास होण्यास सुरुवात होते. ही विकसनशील पुटीका 'इस्ट्रोजेन' संप्रेरक स्रवते. इस्ट्रोजेनच्या प्रभावाखाली गर्भाशयाच्या अंतःस्तराची वाढ (पहिल्या ऋतुचक्रावेळी) किंवा पुनर्निर्मिती (नंतरच्या सर्व ऋतुचक्रांवेळी) होते. दरम्यानच्या कालावधीमध्ये अंडाशयात वाढणाऱ्या पुटिकेची (Follicle) पूर्ण वाढ होते. पितपिडंकारी संप्रेरकाच्या (Luteinizing hormone) प्रभावामुळे पूर्ण वाढ झालेली होती का फुटून त्यातील अंडपेशी अंडाशयाच्या बाहेर पडते त्यालाच अंडमोचन (Ovulation) म्हणतात. प्रोजेस्टेरॉनच्या प्रभावाखाली गर्भाशयाच्या अंतःस्तरातील ग्रंथी स्रवण्यास सुरुवात होते व असे अंतःस्तर भ्रूणाच्या रोपणासाठी तयार होते.

वयात येणाऱ्या मुलींमध्ये दिसणाऱ्या बाबी :

मुलगी साधारणपणे १२-१३ वर्षांची झाली की, मासिक पाळी सुरू होते. कधी कधी या अगोदरही सुरू होऊ शकते. दर महिन्याला एक स्त्रीबीज बिजाडांतून पक्व होऊन बाहेर पडते. त्याच्या वाढीसाठी गर्भाशयात एक आच्छादन तयार होते व फलित न झालेल्या बीजासहित आच्छादन बाहेर टाकले जाते. ते रक्ताच्या स्वरूपात योनीमार्गाद्वारे बाहेर टाकले जाते म्हणून हा रक्तस्राव होतो. पाळीविषयी आधीच मुलींमध्ये संकुचितपणा आढळतो, पण आता शाळा स्तरावर तो संकुचितपणा कमी करण्यासाठी अनेक उपक्रम घेतले जातात. वयात येताना मुलींना पाळीशी संबंधित अनेक समस्या येऊ शकतात, जसे की पोटदुखी, अनियमित मासिक पाळी आणि जास्त रक्तस्राव. यावर उपाय म्हणून योग्य पोषण घेणे, योग किंवा हलका व्यायाम करणे, वेळेवर आराम करणे आणि तणाव कमी करणे महत्त्वाचे आहे. जर समस्या गंभीर वाटत असेल, जसे की खूप जास्त पोटदुखी किंवा पाळी न येणे, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. विद्यार्थिनींमध्ये

जागरूकता निर्माण करण्यासाठी काही स्वयंसेवी संस्था आणि P and G मार्फत विद्यार्थिनींना चित्रफिती दाखवून त्यांच्यामधील ही संकुचितता कमी केली जाते.

दहावीत गेलेल्या मुलींना हा विषय अधिक चांगला समजतो, कारण त्याच्या पाठ्यक्रमात त्यांना विषयाची सखोल माहिती होते. सजीवातील जीवनप्रक्रिया या भागांमध्ये लैंगिक आरोग्य प्रजनन आणि आधुनिक तंत्रज्ञान यांची विस्तृत माहिती विद्यार्थिनींना अभ्यासता येते.

पाळीच्या वेळी येणाऱ्या समस्या :

१) **पोटात दुखणे (ओटीपोटात दुखणे) :** हे मासिक पाळीचे एक सामान्य लक्षण आहे.

२) **अनियमित मासिक पाळी :** सुरुवातीला पाळी अनियमित असू शकते. तणाव किंवा इतर आरोग्य समस्यांमुळे देखील अनियमितता येऊ शकते.

३) **जास्त रक्तस्राव (Heavy periods) :** काही मुलींना मासिक पाळीच्या वेळी खूप जास्त रक्तस्राव होतो.

४) **पाळी न येणे :** १५ वर्षांपेक्षा जास्त वय असूनही पाळी आली नसेल, तर डॉक्टरांकडे तपासणी करणे आवश्यक आहे.

५) **भावनिक बदल :** वयात येताना मुलींमध्ये भावनिक बदलदेखील जाणवतात, ज्यामुळे त्यांच्यात चिंता किंवा चिडचिड निर्माण होऊ शकते, तसेच आणखीन काही बदल मुलींमध्ये दिसून येतात ते त्यांच्या शरीर प्रकृतीमुळे तीही लक्षणे त्यांच्यात दिसून येतात.

मासिक पाळीदरम्यान मूड बदलणे, चिडचिड होणे या गोष्टी होतच असतात. मासिक पाळीदरम्यान अनेकदा कोणाशीही बोलायची इच्छा होत नाही, कधी खूप आनंद होतो, तर कधी मन दुःखी होते. असे मूड बदलतच असतात. आपली अशी वागणूक बघून आपल्या आजूबाजूच्या लोकांनाही त्रास व्हायला लागतात. त्यामुळे मासिक पाळीदरम्यान काही गोष्टी करण्यापासून वाचले तर कदाचित हे मूड स्वींग्स एवढे त्रासदायक ठरणार नाहीत. मासिक पाळीदरम्यान नैराश्य येईल असा कोणताही चित्रपट किंवा कार्यक्रम बघू नये. ज्यामुळे आपल्या भावना दुखावणार नाही. चित्रपट किंवा कार्यक्रमात दाखविलेले क्षण बघून आपणही भावूक होऊन जातो म्हणून होईल तेवढे आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करावा आणि चांगल्या गोष्टी, कार्यक्रम बघावेत. याने तुमचा मूड पण चांगला राहतो आणि इतरांना देखील त्रास होत नाही. मासिक पाळीदरम्यान जिमला जाऊ नये किंवा व्यायाम करू नये. 'Women Health Magazine' नुसार मासिक पाळीदरम्यान थोडाफार हलका व्यायाम करत राहावा.

व्यायाम किंवा योग केल्याने शारीरिक वेदना कमी होतात, तसेच मासिक पाळीत होणारा त्रासदेखील कमी होतो. मासिक पाळीत होणाऱ्या त्रासांपासून वाचण्यासाठी दुग्धजन्य पदार्थ खाऊ नयेत. डॉक्टरांच्या मते, मासिक पाळीदरम्यान कॅल्शिअम घ्यायला हवे; पण दुग्धजन्य पदार्थ खाण्यापासून वाचायला हवे. कारण यामुळे त्रास वाढतो. याचे कारण म्हणजे यात ‘एराकाडोनी ॲसिड’ आढळत असल्यामुळे त्रास वाढतो.

मासिक पाळीच्या वेळी घ्यावयाची खबरदारी :

१) शाळेत अभ्यासाच्या आणि स्वच्छतागृहात जाण्याच्या कटकटीपासून वाचण्यासाठी मुली कधीकधी पॅड बदलायचे टाळतात; पण हे खूप घातक असते.

२) मासिक पाळीदरम्यान स्वतःच्या स्वच्छतेची काळजी घेणे खूप गरजेची असते. जर आपण पॅड खूप काळापर्यंत बदलला नाही, तर त्यात बॅक्टेरिया निर्माण होऊ लागतात ज्यामुळे इन्फेक्शन होण्याची शक्यता असते. म्हणून दर तीन ते चार तासांनी पॅड बदलणे गरजेचे असते.

३) पॅड न बदलणे तुमच्या आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकते. मासिक पाळीदरम्यान शरीर कमकुवत झालेले असते त्यामुळे थकवाही जाणवतो. म्हणून यादरम्यान पुरेशा प्रमाणात आहार घेणे गरजेचे असते. खाण्यापासून वाचणे किंवा न खाणे यामुळे तुम्हांला त्रास होऊ शकतो. यादरम्यान जमेल तेवढा पौष्टिक आहार घ्या.

वयात येणाऱ्या मुलींच्या संदर्भात शाळेत राबवले जाणारे उपक्रम :

१) P and G मार्फत राबवले जाणारे उपक्रम, मासिक पाळीत घ्यावयाची काळजी त्यासंदर्भात विद्यार्थिनींनी काय करावे यासाठी चर्चारूपी संवाद.

३) 'लज्जा' या संस्थेकडून विद्यार्थिनींशी या गोष्टीवर जास्तीत जास्त संवादरूपी चर्चा घडवून आणली. ज्यामुळे विद्यार्थिनी आता एकमेकांशी बोलताना किंवा बाईंशी बोलताना लाजत नाहीत. आपल्याला येणाऱ्या समस्या शिक्षिकेशी बोलून सोडवतात.

३) मानसिक समुपदेशन विद्यार्थ्यांशी चर्चारूपी संवाद साधून त्यांना काही समस्या येतात का? घ्यावयाची काळजी दक्षता माहिती आहेत का? या काळातला आहार माहिती आहे का? याविषयीची प्रश्नमंजूषा वक्तृत्व, निबंधलेखनसुद्धा घेतले जाते.

४) प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील डॉक्टर आणि परिचारिका विद्यार्थिनींशी याबाबतीत संवाद साधतात. विविध स्पर्धांचे आयोजन करतात जसे चित्रकला स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा आणि निबंध स्पर्धा.

५) प्रतिभा हिंगे नावाच्या मॅडम आमच्या शाळेत आल्या होत्या त्यांनी विद्यार्थिनींना मासिक धर्माच्या वेळेला कॉटनचे कापड का वापरावे. कसे घ्यावे त्यासाठी त्यांनी स्वतः जो उपक्रम चालू केला होता म्हणजे

त्यांनी कॉटनचे जे पॅड बनवले होते ते धुऊन पुन्हा वापरता येतील आणि त्यांचे एक kit विद्यार्थिनींना दिले होते.

अशा विविध उपक्रमांचे आयोजन करून विद्यार्थिनींमध्ये या विषयाची लाज, संकोच कमी करण्यावर बरेचसे यश मिळवता आले. विद्यार्थिनींमध्ये जागरूकता येण्यासाठी मासिक पाळीशी संबंधित समस्यांवरील इलाज व उपचार हे मुख्यतः त्या समस्येच्या स्वरूपावर व ती आढळण्याच्या कालावधीवर अवलंबून असतात. किरकोळ समस्यांवर किंवा सहा महिन्यांपेक्षा कमी काळापर्यंत दिसलेल्या समस्यांवर डॉक्टर साधारणपणे जीवनशैली बदलण्याचे किंवा स्वतःच करण्याजोगे उपाय सुचवतात, नियमित व्यायाम, संतुलित आहार घेणे आहारात जास्तीचे लोह, कॅल्शिअम आणि 'ब' जीवनसत्त्वाचा समावेश करणे (अथवा पूरक औषधे किंवा गोळ्या घेणे,) गरम पाण्याची बाटली वापरणे असे घरगुती उपायही करायला हवे. ज्यामुळे विद्यार्थिनींना आराम मिळेल.

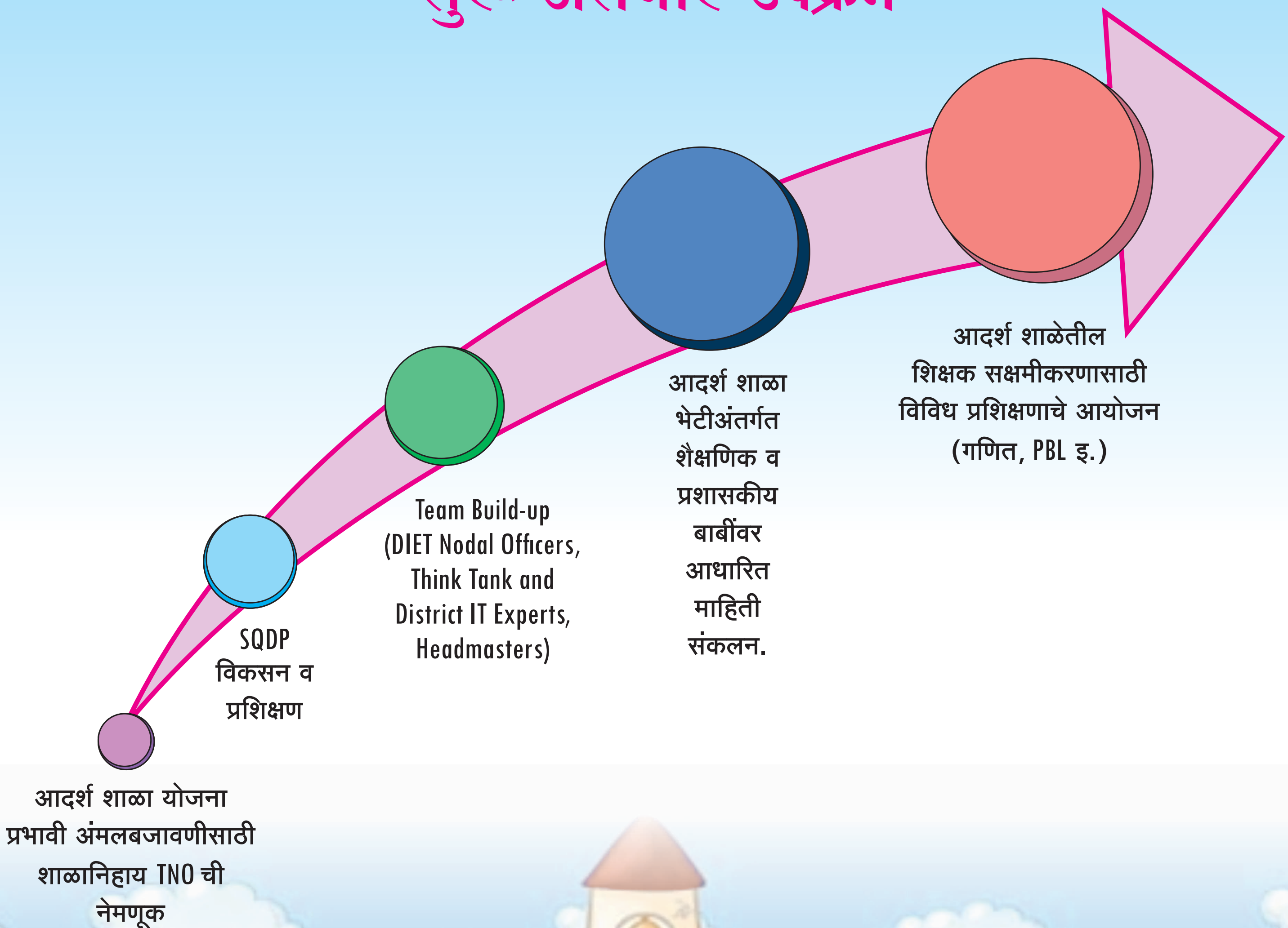
मासिक पाळीशी अशा प्रकारे जुळवून घेतले, तर विद्यार्थिनींमध्ये जे काही आंतरिक बदल होतात त्यांच्यासाठी त्या आपल्या शिक्षिकेशी, आईशी बोलतात आणि योग्य त्या उपाययोजना करतात आणि वेळोवेळी शिक्षकांकडून मिळणारे समुपदेशन त्यांना जीवनामध्ये खूपच उपयोगी ठरू शकते. तसेच या दिवसांमध्ये जर वैयक्तिक स्वच्छता यावरही नीट लक्ष दिले, तर यामुळे होणाऱ्या समस्यांपासूनही आपण मुलींना वाचवू शकतो.

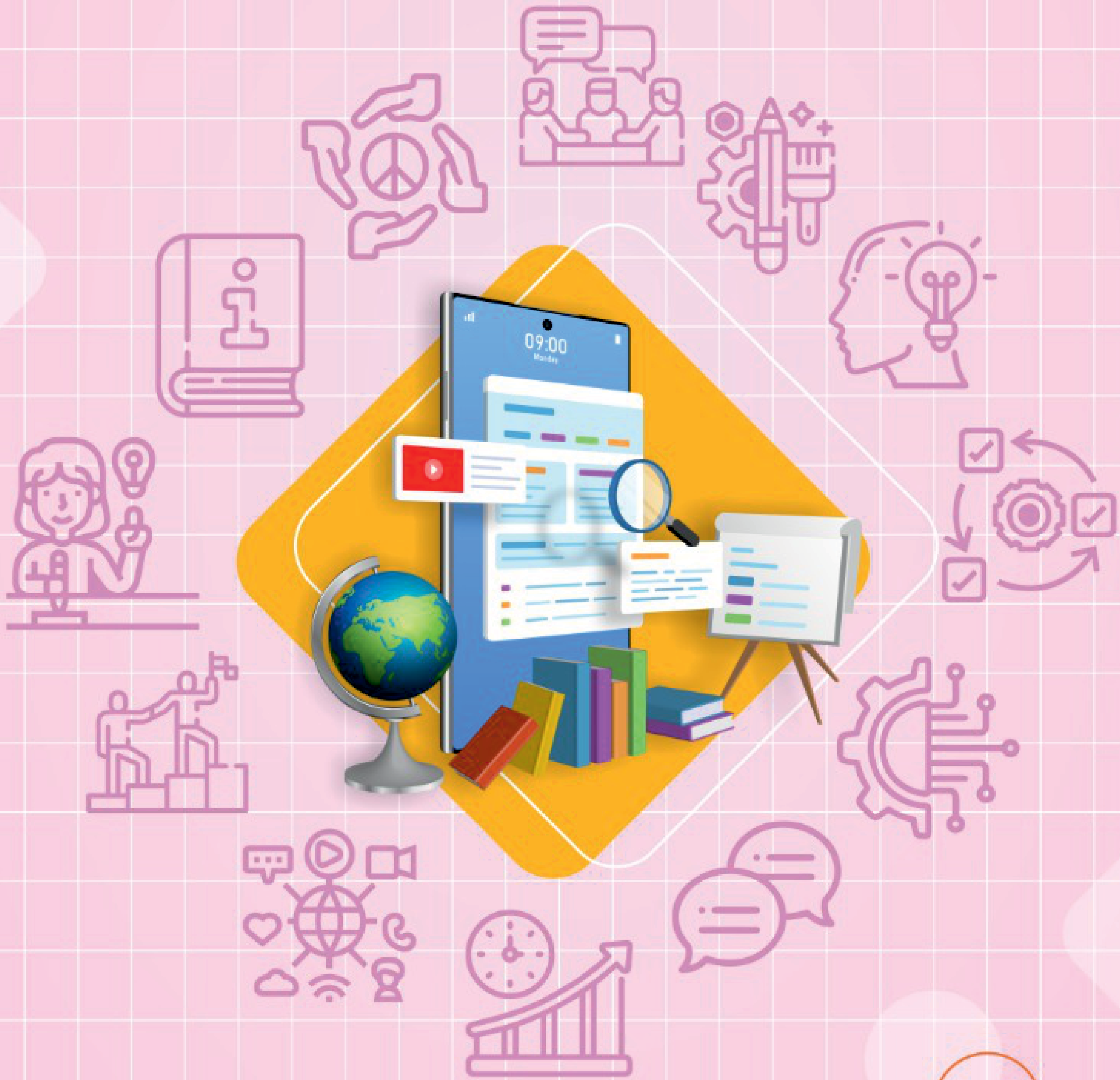
डॉ. नेहा संखे

भारतरत्न डॉ. बाबसाहेब आंबेडकर

मीरा-भाईंदर मनपा शाळा क्र. ४, काशी मराठी

आदर्श शाळांच्या अनुषंगाने सुरू असणारे उपक्रम




09:00