



बी.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांमध्ये 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाच्या त्यांच्या आरोग्य साक्षरतेवर झालेल्या परिणामाचा अभ्यास

डॉ. तुषार मधुकर माळी

सहायक प्राध्यापक,

आर. सी. पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय

शिरपूर जि धुळे

सारांश:

प्रस्तुत संशोधनामध्ये बी.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेवर 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाच्या अध्यापनाचा परिणाम अभ्यासण्यात आला. या संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला असून पूर्व-उत्तर चाचणी एकलगत (One Group Pre-test Post-test Design) प्रायोगिक अभिकल्पाचा वापर करण्यात आला. संशोधनासाठी बी.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्षातील ५० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेचे मापन करण्यासाठी संशोधकाने तयार केलेल्या 'आरोग्य साक्षरता शोधिकेचा' पूर्वचाचणी व उत्तरचाचणी म्हणून उपयोग करण्यात आला. पूर्वचाचणी घेतल्यानंतर विद्यार्थ्यांना 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजित अध्यापन करण्यात आले. त्यानंतर उत्तरचाचणी घेऊन विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेतील बदलांचा अभ्यास करण्यात आला. संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन आणि 't' चाचणी या सांख्यिकीय परिमाणांचा उपयोग करण्यात आला. विश्लेषणातून असे आढळून आले की विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेच्या पूर्वचाचणी व उत्तरचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थ फरक आहे. यावरून 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाच्या अध्यापनामुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेमध्ये लक्षणीय वाढ झाल्याचे स्पष्ट होते.

प्रस्तावना:

मानवी जीवन सुरक्षित आणि निरोगी असणे महत्वाचे आहे. व्यक्तीचे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, अध्यात्मिक आणि भावनिक आरोग्य हे तिच्या सर्वांगीण विकासाचे गमक मानले जातात. निरोगी आणि हुशार व्यक्तीच स्वतःचा, समाजाचा आणि राष्ट्राचा विकास प्रभावीपणे करू शकते.



त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये आरोग्याविषयी योग्य ज्ञान, समज, जागरूकता आणि सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होणे आवश्यक आहे. या संदर्भात आरोग्य साक्षरता ही संकल्पना विशेष महत्त्वाची ठरते. आरोग्य साक्षरता म्हणजे शरीर निरोगी कसे ठेवता येईल ही माहिती प्राप्त करणे, समजून घेणे, निर्णय घेणे आणि आयुष्यात आरोग्यविषयक ज्ञानाचा सकारात्मक वापर करण्याची क्षमता होय. अध्ययन अध्यापनाच्या क्षेत्रात बी.एड. अभ्यासक्रमाला अधिक महत्त्व दिले जाते. बी.एड. अभ्यासक्रम निवडणारे विद्यार्थी हे भविष्यातील शिक्षक असल्यामुळे त्यांच्यामध्ये आरोग्यविषयक ज्ञान, कौशल्ये आणि सकारात्मक आरोग्यदृष्टिकोन विकसित होणे आवश्यक आहे. कारण शिक्षक हे विद्यार्थ्यांसाठी आदर्श असतात आणि ते समाजात आरोग्यविषयक जागरूकता निर्माण करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावू शकतात. त्यामुळे बी.एड. अभ्यासक्रमात समाविष्ट असलेल्या ‘आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण’ या विषयाचे विशेष महत्त्व आहे.

‘आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण’ हा विषय विद्यार्थ्यांना आरोग्य संवर्धन, वैयक्तिक स्वच्छता, संतुलित आहार, शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक स्वास्थ्य, योगाभ्यास आणि आरोग्यदायी जीवनशैली यांविषयी ज्ञान प्रदान करतो. योगाच्या नियमित सरावामुळे शारीरिक व मानसिक संतुलन राखण्यास मदत होते, तर शारीरिक शिक्षणामुळे तंदुरुस्ती, शिस्त आणि कार्यक्षमता विकसित होते. या विषयाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण होऊन त्यांच्या आरोग्य साक्षरतेत वाढ होण्याची अपेक्षा असते. आजच्या धावपळीच्या, तणावपूर्ण आणि तंत्रज्ञानप्रधान जीवनशैलीमुळे अनेक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत आहेत. अशा परिस्थितीत शिक्षक प्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची आरोग्य साक्षरता वाढविणे ही काळाची गरज आहे. ‘आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण’ या विषयाच्या अध्यापनामुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेमध्ये कितपत वाढ होते, याचा अभ्यास करणे आवश्यक ठरते. म्हणून “बी.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांमध्ये ‘आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण’ या विषयाच्या त्यांच्या आरोग्य साक्षरतेवर झालेल्या परिणामाचा अभ्यास” हा संशोधन विषय निवडण्यात आला आहे.

समस्या विधान:

शिरपूर शहरातील बी.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांमध्ये ‘आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण’ या विषयाच्या त्यांच्या आरोग्य साक्षरतेवर झालेल्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

उद्दिष्टे:

१. बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील आरोग्य साक्षरतेचा अभ्यास करणे.
२. बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य साक्षरता वृद्धीसाठी 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनाप्रमाणे अध्यापनाचा उपक्रम राबविणे.
३. बी.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांमध्ये 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाच्या त्यांच्या आरोग्य साक्षरतेवर झालेल्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

परिकल्पना:

१. बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेसंदर्भातील पूर्वचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये आणि 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनबद्ध अध्यापन केल्यानंतर घेण्यात आलेल्या उत्तरचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थ फरक आढळून येत नाही.

संशोधन कार्यपद्धती

संशोधन पद्धती	प्रायोगिक संशोधन पद्धती
प्रायोगिक अभिकल्प	पूर्व-उत्तर चाचणी एकलगत अभिकल्प
न्यादर्श	आर. सी. पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय शिरपूर येथे बी.एड. अभ्यासक्रमाच्या प्रथम वर्षाला अध्ययन करणाऱ्या ५० ची निवड सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने करण्यात आली होती.
साधने	१. संशोधकाची स्वनिर्मित आरोग्य साक्षरता शोधिका - विधाने - २०, सहमत, असहमत, सांगता येत नाही. २. बीएड प्रथमवर्षाच्या अभ्यासक्रमात असलेला 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनाप्रमाणे अध्यापनाचा उपक्रम
संख्याशास्त्रीय परिमाणे	मध्यमान, प्रमाण विचलन व 't' मूल्य

संकलित माहितीचे विश्लेषण व अर्थ निर्वचन

प्रस्तुत संशोधनात सर्वप्रथम विद्यार्थ्यांना आरोग्य साक्षरतेसंदर्भातील स्वनिर्मित आरोग्य साक्षरता शोधिका पूर्वचाचणी देण्यात आली. त्यानंतर संशोधकाने नियोजनानुसार बीएड प्रथमवर्षाच्या

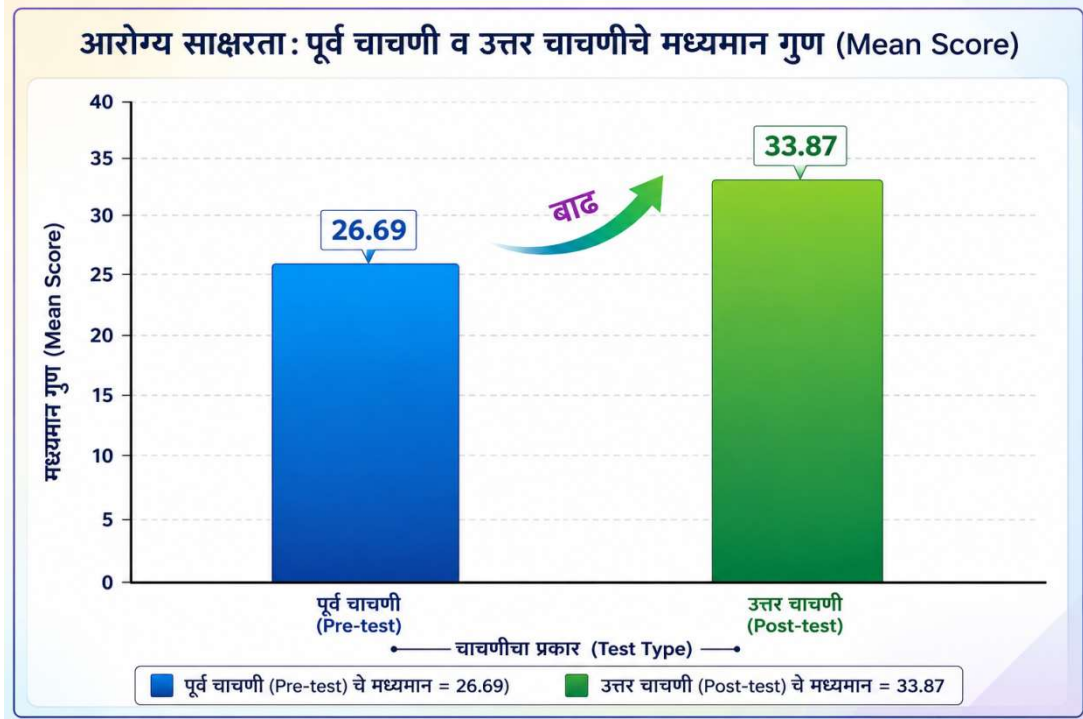
अभ्यासक्रमात असलेला 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे अध्यापन निश्चित कालावधीत विद्यार्थ्यांना केले. अध्यापन पूर्ण झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांना पुन्हा त्याच आरोग्य साक्षरता शोधिकेच्या माध्यमातून उत्तरचाचणी देण्यात आली. पूर्व चाचणी व उत्तरचाचणीला गुणदान केल्यानंतर पुढीलप्रमाणे परिकल्पना परीक्षण करण्यात आले.

१. बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेसंदर्भातील पूर्वचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये आणि 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनबद्ध अध्यापन केल्यानंतर घेण्यात आलेल्या उत्तरचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थ फरक आढळून येत नाही.

सारणी क्रमांक ०१

आरोग्य साक्षरता	N	(M)	(SD)	Table 't'	Obtained 't'	निर्णय
पूर्व चाचणी	५०	२६.६९	४.९४	२.००	७.१६	त्याग
उत्तर चाचणी	५०	३३.८७	४.२९			

आलेख क्रमांक ०१



निरीक्षण व अर्थनिर्वचन:

स्वाधीनता मात्रा (df) ९८ साठी ०.०५ सार्थकता स्तरावर संख्याशास्त्रीय सारणीनुसार नमुना 't' मूल्य २.०० आहे व प्राप्त 't' मूल्य ७.१६ असून ते नमुना 't' मूल्यापेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल. म्हणजेच बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेसंदर्भातील पूर्वचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये आणि 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनबद्ध अध्यापन केल्यानंतर घेण्यात आलेल्या उत्तरचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थ फरक आढळून येतो. बी.एड. विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य साक्षरता उत्तर चाचणीचे मध्यमान पूर्व चाचणी पेक्षा अधिक आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, यावरून 'आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण' या विषयाच्या अध्यापनामुळे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेमध्ये लक्षणीय वाढ झाल्याचे स्पष्ट होते.

निष्कर्ष

१. बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेसंदर्भातील पूर्वचाचणीच्या मध्यमान

गुणांमध्ये आणि 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनबद्ध अध्यापन केल्यानंतर घेण्यात आलेल्या उत्तरचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थ फरक आढळून येतो.

निष्कर्षावर आधारीत चर्चा

प्रस्तुत संशोधनात बी.एड. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेवर 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाच्या अध्यापनाचा परिणाम अभ्यासण्यात आला. संशोधनाच्या निष्कर्षानुसार विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेसंदर्भातील पूर्वचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये (२६.६९) आणि 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनबद्ध अध्यापन केल्यानंतर घेण्यात आलेल्या उत्तरचाचणीच्या मध्यमान गुणांमध्ये (३३.८७) सांख्यिकीयदृष्ट्या सार्थ फरक आढळून आला. या निष्कर्षावरून असे स्पष्ट होते की 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे अध्यापन विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेच्या विकासासाठी प्रभावी ठरले. अध्यापनापूर्वी विद्यार्थ्यांचे आरोग्यविषयक ज्ञान, आरोग्य संवर्धनाबाबतची जाणीव, वैयक्तिक स्वच्छता, संतुलित आहार, योगाभ्यास आणि शारीरिक तंदुरुस्ती यांविषयीची माहिती तुलनेने कमी प्रमाणात होती. मात्र नियोजनबद्ध अध्यापनानंतर विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक ज्ञानात आणि समजुतीत लक्षणीय वाढ झालेली दिसून आली. 'आरोग्य, योग व



शारीरिक शिक्षण' या विषयामध्ये विद्यार्थ्यांना आरोग्यपूर्ण जीवनशैली, योगाचे महत्त्व, शारीरिक तंदुरुस्ती, रोगप्रतिबंधक उपाय, मानसिक आरोग्य आणि आरोग्य संवर्धनाशी संबंधित विविध संकल्पनांची माहिती मिळते. या विषयाच्या अध्यापनामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण झाली तसेच आरोग्यदायी सवयी आणि सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होण्यास मदत झाली. त्यामुळे त्यांच्या आरोग्य साक्षरतेत वाढ झाल्याचे दिसून येते. बी.एड. अभ्यासक्रमातील विद्यार्थी हे भावी शिक्षक असल्यामुळे त्यांच्यामध्ये आरोग्य साक्षरतेचा विकास होणे अत्यंत आवश्यक आहे. आरोग्य साक्षर शिक्षक स्वतः आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीचा अवलंब करतात तसेच भविष्यात विद्यार्थ्यांमध्येही आरोग्यविषयक जागरूकता निर्माण करण्यास सक्षम ठरतात. त्यामुळे बी.एड. अभ्यासक्रमात 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाला विशेष महत्त्व असून तो विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानात्मक, भावनिक आणि व्यवहारात्मक विकासासाठी उपयुक्त ठरत असल्याचे या संशोधनातून स्पष्ट होते. एकूणच, प्राप्त निष्कर्षांवरून असे म्हणता येते की 'आरोग्य, योग व शारीरिक शिक्षण' या विषयाचे नियोजनबद्ध अध्यापन विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य साक्षरतेमध्ये वाढ घडवून आणण्यासाठी प्रभावी आणि परिणामकारक ठरते.

संदर्भग्रंथसूची

- आगलावे, प्रदीप. (२०००). *संशोधन पद्धतीशास्त्र व तंत्रे*, नागपूर: विद्या प्रकाशन.
- घोरमोडे, के. यु., घोरमोडे, कला, (२००८). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे*, नागपूर: विद्या प्रकाशन.
- भंगाळे शैलजा व धांडे पिंगला. (२०२०). *आरोग्य, योग आणि शारीरिक शिक्षण (भाग १)*. जळगाव: प्रशांत पब्लिकेशन.
- भितांडे, वि. रा. (२००७). *शैक्षणिक संशोधन पद्धती. (प्रथम आवृत्ती)*. पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन.
- मुळे व उमाठे. (१९९८). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे. (तिसरी आवृत्ती)*. नागपूर: विद्या बुक्स प्रकाशन.
- Aggrawal J.C. (2009). *Essentials of Educational technology innovations in teaching learning*. New Delhi: Vikas Publishing.
- Chavan K.(2006), *Information and Communication Technology* , (1st Edition) Nashik: Insight Publication.