

માનસિક અને શારીરિક સુખકારી શિક્ષણ

ડો.રણજીતસિંહ બી રાઠોડ¹, મહેન્દ્રભાઈ જી વસાવા²

¹માર્ગદર્શકઆસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, વાય.એસ. આર્ટ્સ & કે.એસ. શાહ, કોમર્સ કોલેજ, દેવગઢ બારિયા

²સંશોધક.એચ.ડી. સંશોધક, ફિજીકલ એજ્યુકેશન વિભાગ શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી, ગોધરા

doi.org/10.64643/IJIRTV12I8-191407-459

માનસિક અને શારીરિક સુખકારી શિક્ષણ" (well-being education) એટલે એવી શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા, જેમાં વ્યક્તિની મનોદશા, વિચારો, શારીરિક આરોગ્ય, જીવનશૈલી અને સમગ્ર સુખકારીને સંતુલિત રીતે વિકસાવવામાં ધ્યાન અપાય છે. માનસિક અને શારીરિક સુખકારી શિક્ષણ એ બધા પાસાઓને સંતુલિત બનાવી તેને સ્વસ્થ, પ્રોત્સાહિત અને સક્ષમ બનાવવા સહાય કરે છે. શારીરિક શિક્ષણમાં આ બાબત પાયાની છે. જે થકી વ્યક્તિની સર્વાંગી સુખકારીમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

માનસિક સુખકારી એ ખુશ રહેવા અથવા સારા મૂડમાં રહેવા કરતા વધુ છે- તે આપણી બધી માનસિક ભાવનાત્મક, સામાજિક જ્ઞાનાત્મક અને શારીરિક ક્ષમતાઓને સમાવેશ છે. જો આપણે આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખીએ તો જીવનમાં પડકારો માંથી પસાર થવું અને જીવનને સંપૂર્ણ રીતે જીવવું વધુ શક્ય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ મૂળભૂત માનવ અધિકાર છે અને વ્યક્તિગત સમુદાય અને સામાજિક આર્થિક વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દા પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ એ ફક્ત બાળકોને વ્યસ્ત રાખવાનો એક માર્ગ નથી. તે તેમના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય અને સુખકારી માટે મૂળભૂત છે આધુનિક યુગમાં જ્યાં બેઠાડું વર્તન પ્રચલિત

છે. જે બાળકો માટે સતત શારીરિક પ્રવૃત્તિના મહત્વ પર ભાર મૂકવો એ સર્વોપરી છે. વિવિધ કારણોસર શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં નિયમિત વ્યસ્થતા મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રથમ તે સ્વસ્થ વિકાસ અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. વધુમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ સ્થૂળતા ને રોકવા અને ડાયાબિટીસ અને હૃદય રોગ જેવા ક્રોનિક રોગોના જોખમને ઘટાડવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. વધુમાં કસરત યાદશક્તિ, ધ્યાન અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સહિત જ્ઞાનાત્મક કાર્યને વધારે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ કુદરતી તણાવ રાહત તરીકે કામ કરે છે. ચિત્ત ઘટાડે છે અને વધુ સારી માનસિક સુખકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધુ સારા શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સાથે જોડાયેલી છે. કસરત એકાગ્રતા યાદ શક્તિ અને જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં સુધારો કરે છે, જે શીખવા માં અને શૈક્ષણિક સફળતા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

1. માનસિક સુખકારી (Mental Well Being): માનસિક સુખકારી નો અર્થ માત્ર તણાવ હોવો નહીં, પરંતુ સકારાત્મક વિચારો ભાવનાઓનું સંચાલન, આત્મવિશ્વાસ, લવચિકતા (Resilience) અને માનસિક શાંતિનો વિકાસ છે. અચ્છી માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા સંબંધો કામ નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા અને જીવનની ગુણવત્તા પર સીધી અસર કરે છે.

I. માનસિક સુખાકારીના મુખ્ય ઘટકો

ગુસ્સો, ભય, દુઃખ અને આનંદ-તમામ ભાવનાઓને ઓળખી યોગ્ય રીતે વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા.

1. તણાવ સંચાલન (Stress Management) -શ્વાસ, વ્યાયામ, ધ્યાન, સમય વ્યવસ્થાપન, વાતચીત વગેરે દ્વારા તણાવ ઘટાડી શકાય છે.
2. સહાનુભૂતિ અને સામાજિક સંબંધો-અન્ય લોકોને લાગણીઓને સમજવી સારી સંવાદ ક્ષમતા વિકસાવવી.
3. આત્મ ગુણવત્તા (Self- Esteem) પોતાની શક્તિઓ અને મર્યાદાઓને સ્વીકારી જીવનમાં સહકારાત્મકતા રાખવી.
4. લવચિકતા (resilience)-મુશ્કેલીઓમાંથી ફરી ઊભા થવાની ક્ષમતા. સકારાત્મક વિચારસરણી વિકસાવવી.
5. નિયમિત શરીર ચર્ચા -ચાલવું, યોગા, વ્યાયામ, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓથી જોડાવું. -શરીર હલનચલનથી એન્ડોર્ફિન વધે છે સ્ટ્રેસ ઘટે છે.
6. ઊંઘ પૂરતી લેવી-7-8 કલાકની સારી ઊંઘ દિમાગને રિફ્રેશ કરે છે.
7. સારો આહાર- તાજા ફળો, શાકભાજી, પાણી, મનના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ જરૂરી છે.
8. માર્ઈન્ડ કુલનેસ/ધ્યાન- રોજ 5-10 મિનિટનું ધ્યાન સ્ટ્રેસ ઘટાડે છે અને મનને સ્થિર કરે છે.
9. સોશિયલ મીડિયા બ્રેક-તમારા શોખ, વાંચન, સંગીત જે તમને શાંત કરે મન પ્રકુલિત કરે તે પ્રવૃત્તિ માં જોડાવું.

II. શારીરિક સુખાકારી (Physical Well- Being)

શારીરિક સુખાકારી શરીરની સ્વસ્થતા, શક્તિ અને ઊર્જા સાથે સંબંધિત છે. તે આહાર, વ્યાયામ, નિદ્રા, સ્વચ્છતા અને રોગ નિવારણને આવરી લે છે. સાથે શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી આદતો અને જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે.

શારીરિક સુખાકારીના મુખ્ય ઘટકો-

1. સંતુલિત આહાર (Balanced Diet):
શરીરને જરૂરીયાત મુજબ પ્રોટીન કાર્બોહાઈડ્રેટ વિટામીન ખનિજો પાણી વગેરે થવું.
2. નિયમિત વ્યાયામ
-દરરોજ 30 થી 45 મિનિટ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, યોગ, દોડ, ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી, સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ વગેરે પ્રવૃત્તિઓ નિયમિત કરવી જરૂરી છે. રમત ગમત શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે. શરીર લવચીક, મજબૂત અને સક્રિય બને છે.
3. નિદ્રા નો નિયમિત ચક્ર:
-દરરોજ 7- 8 કલાક ઊંઘ માનસિક અને શારીરિક બંને માટે મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ કરવાથી શરીર રિચાર્જ થાય છે અને હોર્મોન સંતુલિત રહે છે.
4. પાણીનું યોગ્ય પ્રમાણ-
-દિવસમાં 2-3 લીટર પાણી લેવું જરૂરી છે.
-શરીર ડિહાઈડ્રેશન થી બચે છે અને મેટાબોલીઝમ ઝડપી રહે છે.
5. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ:
-ધ્યાન, યોગ, પ્રાણાયામ નિયમિત રીતે કરવાથી શરીર રિચાર્જ થાય છે.
-મન શાંત રહે છે અને શરીર વધુ સ્વસ્થ રહે છે.
6. ખરાબ આદતો ટાળવી:
-ધુમ્રપાન, આલ્કોહોલ નો વધુ પડતો ઉપયોગ, Junk Food, બેઠાડું જીવનશૈલી જેવી આદતો ટાળવી.
7. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવી:

-પૌષ્ટિક ખોરાક પૂરતો આરામ નિયમિત વ્યાયામ
શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિનો વધારો કરે છે.

-સમયસર રસીકરણ અને હેલ્થ ચેકઅપ પણ એટલું જ
જરૂરી છે.

• સુખાકારી શિક્ષણ (Well- Being Education) શું શીખવાડે
છે?

સુખાકારી શિક્ષણનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓ કર્મચારીઓ અને
સમાજના લોકોમાં સંતુલિત જીવનશૈલી વિકસાવવી છે
તેમાં નીચેની બાબતો શીખવાય છે.

- માનસિક આરોગ્ય વિશે જાગૃતિ
- ભાવનાત્મક બુદ્ધિ (Emotional intelligence)
- યોગ અને Mindfulness
- સ્વસ્થ ખોરાક ની આદતો
- તણાવ અને ગુસ્સો નિયંત્રણ
- સમય અને કાર્ય વ્યવસ્થાપન
- સારી માનવીય સંબંધો
- આત્મમૂલ્યાંકન અને આત્મવિશ્વાસ
- આરોગ્યપ્રદ જિંદગી માટેના મૂલ્યો

• સુખાકારી શિક્ષણ કેમ જરૂરી?

-વધી રહેલ તણાવ સ્પર્ધા અને ટેકનોલોજીના કારણે
માનસિક તકલીફો વધી રહી છે શૈક્ષણિક પ્રદાનમાં સુધારા
માટે.

-જીવનશૈલી સંબંધિત બીમારીઓ (ડાયાબિટીસ,
હાઇપરટેન્શન) વધી રહી છે.

-સુખાકારી શિક્ષણ વ્યક્તિને સ્વસ્થ, આત્મવિશ્વાસુ બનાવે
છે.

-તે વધુ ઉત્પાદન ક્ષમતા ખુશી અને સારી ગુણવત્તા વાળું
જીવન આપે છે.

-પ્રિવેન્શન આધારિત અભિગમ.

III. સારાંશ

માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી શિક્ષણ એ વ્યક્તિના
સંપૂર્ણ આરોગ્યના વિકાસ માટેનું સામગ્રીશીલ શિક્ષણ છે,
તે માણસને શારીરિક રીતે ફીટ માનસિક રીતે સંતુલિત
ભાવનાત્મક રીતે મજબૂત અને સામાજિક રીતે જવાબદાર
બનવામાં મદદ કરે છે. માનસિક સુખાકારીમાં
આત્મજાગૃતિ તણાવ વ્યવસ્થાપન, સકારાત્મક વિચાર,
ભાવનાત્મક નિયંત્રણ અને સભાન કૌશલ્યનો વિકાસ થાય
છે. શારીરિક સુખાકારીમાં નિયમિત વ્યાયામ, સાત્વિક
આહાર યોગ્ય ઉંઘ સ્વચ્છતા અને ફિટનેસ સંબંધિત જ્ઞાન
સામેલ છે બંને ક્ષેત્ર પરસ્પર જોડાયેલા છે. સ્વસ્થ શરીર
સ્વસ્થ મન બનાવે છે અને સ્થિરમાં શરીરની ક્ષમતાઓને
સુધારે છે આ શિક્ષણથી વ્યક્તિ વધુ ખુશ, આત્મવિશ્વાસી,
ઉત્પાદક અને સમાજમાં સકારાત્મક યોગદાન કરનાર બને
છે.

સંદર્ભસૂચિ

- [1] સ્વસ્થ અને શારીરિક શિક્ષણ પાઠ્ય પુસ્તક ધોરણ
11
- [2] માનસિક સ્વાસ્થ્ય ડૉ.આઈ જે રત્નાણી
- [3] માનસિક સ્વાસ્થ્ય શ્રી રામ શર્મા આચાર્ય