ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ **ಸುರಕ್ಷಿತ Safety & ಭದ್ರವಾಗಿರುವ Secure** ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆರೋಗ್ಯವು ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ **ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ** ಉತ್ತಮವಿರುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಜೀವನದ ಸುಖ & ಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಉತ್ತಮ ಸಮಯ, ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಇತರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೂ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಯುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

HEALTH EDUCATION

- **Introduction :** Any system of Physical education without the support of health education cannot possible accomplish the best rules. The mutual coordination of physical and health education is a matter of fundamental importance in any system.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ & ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

ಅರ್ಥ:

- ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ (‘ಹೈಜಿನ್’ **Hygiene**) ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಶೆಯ ಹೈಜಿನೋಜ್ **(Hygienos)** ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೇವತೆ/ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

- ಜೆ ಎಫ್ ವಿಲಿಯಂ: ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಡಾ ಬ್ರೋಕಿಂಗ್ : ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಕಲನ & ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.
- ಡಾ ಥಾಮಸ್‌ವುಡ್ : ಮನೆ, ಶಾಲೆ/ ಇನ್ನಿತರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ.
- **WHO:** ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ರೋಗ–ರುಜುನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇರಬೇಕು.
- ಕೋಬ್ರಿಯಲ್ : ಆರೋಗಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಒಂದು ಕಚ್ಚಾ ಕ್ರಿಯೆಯಗಿದ್ದು ಅದು ದೇಹವನ್ನ ಬಾಧಿಸುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವುದಗಿದೆ.

Definitions of Health Education :

- Health education as the sum of experiences, which favourably influence habits attitudes and knowledge relating o the individual community and social health.**-Thomas wood**
- Health education like general education is concerned with changes in knowledge, feelings and behaviour of people. In its most usual form it concentrates on developing such health practices as are believed to bring about the best possible state of well being. **WHO**

Definitions of Health Education :

- Health education like general education is concerned with changes in knowledge, feelings and behaviour of people. In its most usual form it concentrates on developing such health practices as are believed to bring about the best possible state of well being. **WHO**

The World Health Organization (WHO) is a specialized agency of the United Nations that is concerned with international public health.

It was established on 7 April 1948, and is headquartered in Geneva, Switzerland.

Tedros Adhanom Ghebreyesus (born March 3, 1965) is an Ethiopian politician, academic, and public-health authority who since 2017 has been Director-General of the World Health Organization.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. **ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.**
2. **ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರಿವನ್ನು & ನಿಯಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.**
3. **ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು–** ಆಟ, ಕತೆ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ, ಈಜು, ಯೋಗ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
4. **ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ/ಕಾರ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು–** ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ, ಪಾಠ, ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳು, ವೆಕಪ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
5. **ಶರೀರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.**
6. **ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು–** ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಟದ ಮೈದಾನ, ಉದ್ಯಾನವನ, ನೀರಿನಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ನಲ್ಲಿ, ಚರಂಡಿಗಳ ಸ್ವಚತೆ.
7. **ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮ.**
8. **ಪರಿಸರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೇಳೆಸುವುದು.**
9. **ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.**
10. **ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.**

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ

ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹತ್ತದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ, ಶಾಲೆಯು ಆರೋಗ್ಯಯಿತ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಕರ್ಯ ಹೊದಿದಂತೆ ಶಾಲೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಶಾಲಾಪರಿಸರವು ಹಲವಾರು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. **ಶಾಲಾ ನಿವೇಶನ:** ಸಿನೆಮಾ ಮಂದಿರ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ,
2. **ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ** : T I E L U C H, ಆಡಳಿತ ಕೋಣೆ, ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ರೂಮ್, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ಗ್ರಂಥಾಲಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಕೊಠಡಿ, ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
3. **ಆಟದ ಬಯಲು:** ಶಾಲಾ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು,
4. **ನೀರು** :
5. **ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು**
6. **ಶಾಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:** ವೇಳಾ ಪತ್ರಿಕೆ, ಟೂರ್, ಕ್ಯಾಂಪ್, ಸಿ.ಸಿ.ಎ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.
7. **ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ**

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ / ತಪಾಸಣೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು 4 ವರ್ಷದಿಂದ 20 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಗುವಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಪೋಷಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ಸಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು.
2. ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೂ , ಸಾಮಾಜಕ್ಕೂ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
3. ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ಅವರ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
5. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಪಾಲಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.