

પ્રશ્ન : શાળાના બાળકોના આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃતતા લાવવા અને સુધારવા આપે કરેલ નવતર પ્રવૃત્તિ અને તેનું પરિણામ ટૂંકમાં જણાવો.

તારણ:- શિક્ષકે આપેલ જવાબમાંથી શ્રેષ્ઠ જવાબ નીચે મુજબ છે.જવાબ આપવાની સાથે જવાબ આપનાર શિક્ષકનું નામ અને મોબાઈલ નંબર આપેલ છે.

૧) શાળામાં વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે તંદુરસ્ત હરિફાઇ યોજવામાં આવી. જેમ કે, ૧. વાનગી સ્પર્ધા ૨. વાનગી સ્પર્ધામાં પૌષ્ટિક આહાર ને પહેલો, બીજો, ત્રીજો નંબર આપવા ૩. શાળામાં આનંદ મેળાનું આયોજન કરવાથી બાળકોને પૌષ્ટિક આહાર નું મહત્વ સમજાય તેવા પ્રયત્નો કરે. ૪. કઠોળ ની ભેળ, કઠોળ કટોરી ચાટ, દૂધ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, જેવી વાનગીઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે. ૫. આનંદ મેળા મા બાળકોને પૌષ્ટિકતા, સ્વાદ, વેચાણને ધ્યાનમાં રાખી નંબર આપવામાં આવે. ૬. બાળકોને ઈનામ તથા પ્રમાણપત્ર આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. (સૈલોર છાયા પી.- ૯૯૭૯૦૩૫૨૪૬ - સુરત - ૩૯૫૦૦૫, પંડયા હાર્દિકકુમાર એમ.- ૯૭૨૨૫૫૯૯૨૭, વકીલ બીપીન આર.- ૯૪૨૮૨૨૦૩૨૩ - કચ્છ - ૩૭૦૦૦૧)

૨) વિદ્યાર્થીઓના શરીર સ્વચ્છ રાખવા માટે સાબુ, ટુથપેસ્ટ, બ્રશ, નેઇલ કટર, દાંતિયો, તેલ વગેરેનો પરિચય તથા ઉપયોગ વિશે માહિતગાર કરાય છે. દર શનિવારે વિદ્યાર્થીઓને સમુહમાં હાથ ધોવાણ, નખ કાપવાની કામગીરી આરોગ્ય મંત્રી કરે છે. વર્ગમાં સ્વચ્છતાને લગતા ચિત્રો લગાવવાથી બાળકો પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃકતા આવે છે. (પટેલ નરેશકુમાર બી.- ૯૭૩૭૪૨૬૨૦૫ - ભાવનગર - ૩૬૪૩૩૦, બારૈયા હરેશકુમાર ડી.- ૯૫૫૮૮૨૫૮૪૩- ભાવનગર - ૩૬૪૦૦૧)

૩) શાળામાં આરોગ્ય તપાસની અંતર્ગત ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવી ડોક્ટર દ્વારા પૌષ્ટિક ખોરાક ને સંપૂર્ણ આહાર અંગે જાણકારી મેળવે તે હેતુથી બાળકોને જાગૃત કરવા સેમિનાર વાલીઓ સાથે ગોઠવવામાં આવે છે. ઘરનું ખોરાક અંગે નું અઠવાડિક મેનુ કેવું હોઈ શકે તેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. (પ્રજાપતિ જીગર- ૯૦૧૬૦૪૪૯૮૯ - અમદાવાદ - ૩૮૨૪૫૫, મોર બાબુભાઈ જી.-૯૯૨૫૬૪૦૩૩ - કચ્છ - ૩૭૦૧૬૦)

૪) શાળામાં વિદ્યાર્થીઓ લગભગ દરરોજ રીશેષમાં મોટેભાગે વેફર, તીખા મમરા અને કુરકુરીયા, તૈલી પડીકાઓ જ ખાતા હતા.તેથી વિદ્યાર્થીઓને પોષ્ટિક નાસ્તા વિશે યુટ્યુબ પરથી વિડીયો બતાવવામાં આવે છે. ત્યારબાદ શિક્ષકો બાળકોની સમિતિ બનાવીને રિશેષ દરમિયાન પોષ્ટિક ખોરાક જેમકે ચણા, વટાણા, મોળામમરા, શીંગ, દાળિયા, મકાઈના પોપકોર્ન વગેરે. દરેક બાળકને મધ્યાહન ભોજનમાં યોગ્ય માત્રામાં પોષણક્ષમ આહાર મળે તેનું ધ્યાન રાખી વિદ્યાર્થીને સમયાંતરે આરોગ્ય ચકાસણી કરી આર્યન તેમજ ફોલિક એસિડની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે. (ઝાલા ચિરાગ એમ.- ૯૯૧૩૭૭૧૧૮૮ - ખેડા - ૩૮૭૫૬૦, વાઢેર ભવદીપ - ૯૭૨૭૦૬૯૯૯૩- જુનાગઢ - ૩૬૨૬૩૦, પંચાલ જગદીશ - ૯૯૧૩૭૧૫૭૪૬ - અમદાવાદ - ૩૮૨૪૮૧)

૫) વિદ્યાર્થીઓ આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ લાવવા માટે કમ્પ્યુટરમાં વિડીયો ક્લિપ બતાવી તમાકુ, દારૂ વ્યસનથી થતા નુકસાન વિશે માહિતી આપે છે આવા વ્યસન ભવિષ્યમાં નહિ કરે એવા સંકલ્પ લેવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને સમાજ દવાખાનાની રૂબરૂ મુલાકાત કરે છે. (ગોસ્વામી લવગીરી એ.- ૯૩૭૭૫૨૮૨૦૭ - અમદાવાદ - ૩૮૨૧૫૦, ભાવસાર ચિરાગ બી. - ૯૮૨૪૩૬૬૯૨૧ - આણંદ - ૩૮૮૩૨૦)

૬)દરેક વિદ્યાર્થીને સંપૂર્ણ આહારની સમાજ આપી ઘટકનો કોઠો બનાવી શરીર માટે ક્યાં ઘટક જરૂરી છે તે સમજાવી ઘટકની ઉણપથી કઈ ક્ષતિ પેદા થાય તે સમજે છે. (સોલંકી રમેશભાઈ એન. - ૭૦૪૬૮૩૭૧૯૬ - અમદાવાદ -૩૮૨૪૬૩)

૭) વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓમાં આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃકતા કેળવાય અને સારી ટેવોનો વિકાસ થાય શરીરમાં ખડતલ બને તેવા ઉમદા હેતુને લઈને દર શિયાળાની ઋતુમાં પ્રોટીન ડે, ફણગાવેલા કઠોળ ડે, ટામેટા ઉત્સવથી હોમોગ્લોબીન સુધરે, ગાજરિયા ઉત્સવ, જન્મદિવસ ચોકલેટને બદલે વઘારેલા ચણા, ગુડી પડવાને દિવસે લીમડાની આંતરછાલ ઉકાળી પીવે, પ્લાસ્ટિક વિકની ઉજવણી કરી વિદ્યાર્થીઓને આરોગ્ય પ્રત્યે માહિતી આપવામાં આવે છે. (સંઘાણી હિરેનકુમાર પી.- ૯૯૦૪૯૯૪૨૯૪ - બોટાદ - ૩૮૨૨૪૫, ભોજાણી અરવિંદભાઈ બી.- ૯૮૨૯૯૭૦૦૬૫ - ભાવનગર - ૩૬૪૨૯૦, સરવૈયા પ્રવિણભાઈ એચ.- ૯૭૧૪૪૨૦૦૭૭ - ભાવનગર - ૩૬૪૨૯૫)