పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్య - కుటుంబం, సమాజంపై ప్రభావం

(Health Education in Schools - Effect on Family and Community)

యూనిట్-1	ఆరోగ్య విద్య
యూనిట్-2:	పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్య
యూనిట్-3:	ఆరోగ్య విద్యపై కుటుంబం, సమాజం ప్రభావం - కుటుంబం, సమాజంపై ఆరోగ్య విద్య ప్రభావం

రచయితలు

డా. ఏ. వేణుగోపాల్ రెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్
టి.ఎస్.ఎం.ఎస్. వీణవంక,
కరీంనగర్ జిల్లా.

ఇ.డి. మధుసూధన్ రెడ్డి, స్కూ.అ.(జీవశాస్త్రం) & ఎస్.ఆర్.జి.,
జి.ప.ఉ.పా., బాహార్ పేట, కోస్గి,
నారాయణపేట జిల్లా.

ఎడిటింగ్

డా. ఎస్. సురేష్ బాబు, కన్సల్టెంట్, స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ,
హైదరాబాద్.

నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ స్కూల్ లీడర్షిప్,
ఎస్.ఐ.ఇ.పి.ఎ. (NCSL-NIEPA),
న్యూఢిల్లీ.

పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్య – కుటుంబం, సమాజంపై ప్రభావం

పరిచయం

ప్రతి వ్యక్తికి ఆరోగ్య విద్యపై అవగాహన ఉండవలసిన అవసరం ఉంది. అందుకే విద్యార్థుల పాఠ్య ప్రణాళికలో ఆరోగ్య విద్య ఒక భాగంగా ఉంది. 'ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం' అనే నానుడి మనకు తెలుసు. ఆరోగ్య విద్య అనేక అంశాల సమాహారం. శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగాలు సరైన స్థితిలో ఉండడమే ఆరోగ్యం. పౌష్ఠికాహారం, పరిశుభ్రతతో పాటు తాగునీరు వంటివి కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. వీటన్నింటిపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత పాఠశాలపై ఉంది. విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ దృష్ట్యా ప్రభుత్వం బాల ఆరోగ్య సురక్ష పథకం క్రింద ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి తగు సూచనలు చేయడం జరుగుతున్నది.

పాఠశాలకు వచ్చే విద్యార్థుల పట్ల పాఠశాల తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. పాఠశాల ప్రాంగణం, తరగతిగదులు, టాయిలెట్లు, తాగునీరు, మధ్యాహ్న భోజనం వంటి వాటిలో పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన అంశాలలో తగు ఏర్పాట్లు చేయాలి. విద్యార్థులను పరిశుభ్రత మరియు ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో భాగస్వాములను చేయాలి, అవగాహన కల్పించాలి. అత్యధిక సంఖ్యలో రక్తహీనత ఇతర అనారోగ్యకర లక్షణాలతో బాధపడుతున్న విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించి ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడంలో తోడ్పాటునందించాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా స్వచ్ఛ విద్యాలయ పురస్కార్ పేరిట పాఠశాలల్లో పరిశుభ్రత పెంపుదల కోసం పాఠశాలలను ప్రోత్సహిస్తోంది.

కుటుంబం, సమాజం ఆరోగ్య అంశాలపై పాఠశాలతో అనుసంధానించబడాలి. అనారోగ్యకర అలవాట్లను విశ్లేషించి పాఠశాల సమాజానికి మార్గదర్శనం చేయాలి. పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకర అంశాలపై ర్యాలీలు నిర్వహించి, ప్రత్యేక సామాజిక కార్యక్రమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించే బాధ్యతను పాఠశాల తప్పక స్వీకరించాలి. ఆరోగ్య అంశాల అవగాహనలో పాఠశాల ఒక కేంద్రంగా వ్యవహరించాలి. పాఠశాల, పాఠశాల నాయకులు వివిధ తరగతులలోని పాఠ్యాంశాలలో ప్రస్తావించిన ఆహారం, ఆహారపు అలవాట్లు, పరిశుభ్రత, వ్యాధుల వంటి భావనలను విద్యార్థులకు బాగా అవగాహన కల్పించాలి. ఆరోగ్య విద్యకు కేటాయించిన వారానికి 2 పీరియడ్లు లక్ష్యాత్మకంగా నిర్వహించబడేటట్లు చూడాలి. ఇది మార్కులు, గ్రేడులు, పరీక్షలకు సంబంధించిన అంశం కాదు. ఆరోగ్యం మానవాభివృద్ధిలో అతి ముఖ్యమైన సూచిక

అని గుర్తించి, పిల్లలకు అవగాహన కల్పించి, ఆచరించేటట్లు చూడాలి. అందుకు మొదటి ప్రాతిపదిక పాఠశాల అని గుర్తించి, వీటన్నింటిని పాఠశాలలో అమలు చేయాలి. పాఠశాల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, మధ్యాహ్న భోజనం, తాగునీరు, మరుగుదొడ్ల వంటి వాటిని సరిగ్గా నిర్వహించాలి. బాలల సంఘాలను ఏర్పరచి విద్యార్థులను భాగస్వాములుగా చేయాలి. అదేవిధంగా పాఠశాల తప్పకుండా కుటుంబం, సమాజంతో ఆరోగ్యకర అంశాలతో అనుసంధానించబడాలి. కుటుంబం నుండి విద్యార్థుల ద్వారా వచ్చే ఆరోగ్యకర, అనారోగ్యకర అంశాలను పాఠశాల విశ్లేషించి సరైన మార్గదర్శనం చేయాలి. ఇది పాఠశాల బాధ్యత. ఈ అంశాలన్నింటినీ వివరంగా ఈ మాడ్యూల్ లో చర్చిద్దాం.

ఈ మాడ్యూల్ ద్వారా ఆరోగ్య విద్య, పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్య అమలు, కుటుంబం-సమాజాలపై ఆరోగ్య విద్య ప్రభావానికి సంబంధించిన అంశాలను పాఠశాల నాయకులు అవగాహన పొందుతారు. తమ అవగాహనను పాఠశాల విద్యార్థులందరూ అర్థం చేసుకునేలా చేసి ఒక ఆరోగ్యవంతమైన పాఠశాల రూపొందడానికి, దైనందిన జీవితంలో వారు పాటించేలా కృషి చేయవలసి ఉంటుంది.

యూనిట్-1: ఆరోగ్య విద్య

అభ్యసన ఫలితాలు

- ఆరోగ్య విద్య గురించి వివరిస్తారు.
- ఆరోగ్య విద్యలో అవగాహన పెంపొందించాల్సిన అంశాలను గుర్తిస్తారు.
- ఆరోగ్య విద్య అంశాలు పాటించకపోవడం వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరిస్తారు.

కీలక పదాలు

జీవన నైపుణ్యాలు, కౌమార దశ, సాంక్రమిక వ్యాధులు, అసాంక్రమిక వ్యాధులు, పరిశుభ్రత, మధుమేహ వ్యాధి

పరిచయం

వ్యక్తులతో పాటు దేశాల అభివృద్ధి కూడా విద్య, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎవ్వరైనా ఈ రెండింటికీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిందే. ఆరోగ్యకర సమాజం ఉండాలంటే అందరికీ ఆరోగ్యంపై అవగాహన తప్పనిసరి. ఇందుకు ఆరోగ్య విద్య తోడ్పడుతుంది. వ్యక్తులు శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగ పరంగా సరైన స్థితిలో ఉండడమే ఆరోగ్యం. దీని గురించి అవగాహన పెంపొందించుటకు, ఆచరించుటకు మార్గదర్శనం చేయునదే ఆరోగ్య విద్య.

ఆరోగ్య విద్య అనేక అంశాల సమాహారం. వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, భద్రత, ప్రథమ చికిత్స, పోషకాహారం, లైంగిక ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థలు, మంచి ఆహార అలవాట్లు ప్రధానంగా దీనిలోని అంశాలు.

విద్యార్థి దశలో అంటే 4 సంవత్సరాల నుండే ఆరోగ్య విద్య అంశాలు పిల్లలకు అవగాహన కల్పించడం ద్వారా భావి జీవితంలో వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దే అవకాశం ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి సంబంధించి పరిశుభ్రతది ప్రధాన పాత్ర. కాబట్టి ప్రతీ ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా పరిశుభ్రతను కాపాడాలి. వీటన్నింటితో పాటు శారీరక శ్రమ కూడా జీవితంలో ఒక భాగం కావాలి. సాంక్రమిక వ్యాధులకు తాగునీటి వనరులు, కీటకాలు; అసాంక్రమిక వ్యాధులకు వ్యాయామ రహిత దినచర్య కారణమవుతున్నవి.

ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం (Health is Wealth). సాధారణంగా కనిపించే ఈ పదాలు వ్యక్తుల, సమాజ జీవితాలలో అసాధారణ అంశాలు. **అభివృద్ధి అనే పదం ప్రధానంగా రెండు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.** అవి విద్య మరియు ఆరోగ్యం. **అది వ్యక్తి, కుటుంబ, సమాజ, దేశం – చివరకు ప్రపంచాభివృద్ధి అయినాసరే.** ఈ రెండు పదాల కలయిక గల 'ఆరోగ్య విద్య' ఎంత ముఖ్యమైనదో మనం గుర్తించవచ్చు.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం ఆరోగ్య విద్య అనేది సమాజ ఆరోగ్యానికి అనుకూలమైన జీవన నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి పరచడం మరియు ఆరోగ్య అక్షరాస్యతను మెరుగుపరచుటకు రూపొందించిన వివిధ రకాల పరిస్థితులతో కూడిన అభ్యాసం మరియు జ్ఞానాన్ని మెరుగుపరచడం అంశాలను కలిగి ఉంటుంది.

ఆరోగ్య విద్య ప్రతి వ్యక్తికి అవసరం. ప్రధానంగా విద్యార్థి దశలో ఆరోగ్య అంశాలపై అవగాహన పొంది, వాటిని జీవితంలో ఆచరించినట్లయితే ఆరోగ్య సమస్యలు దరి చేరవు. కాబట్టి విద్యార్థులకు తప్పక ఆరోగ్య విద్య అందించాలి. ఆరోగ్య విద్య జ్ఞాన-నైపుణ్యాలను, సకారాత్మక ఆలోచనలను పెంపొందించి శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన కల్పిస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో మరియు ప్రమాదకర ప్రవర్తనను నివారించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. ఆరోగ్య విద్యపై కౌమార దశలో అవగాహన కల్పించడం వల్ల మాదక ద్రవ్యాలు, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి దురలవాట్లకు వారు దూరంగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ప్రపంచంలోని ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే భారతదేశంలో వ్యాధుల ప్రభావం ఎక్కువ. భారతదేశంలో ప్రస్తుతం సగటు ఆయుర్దాయం 69 సంవత్సరాలు. ఇది నేపాల్, బంగ్లాదేశ్ లాంటి దేశాలతో పోల్చినా కూడా తక్కువే. ఇందుకు వ్యాయామరహిత జీవన శైలి, పోషకాహార లోపం, వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం, వాతావరణ కాలుష్యం, ధూమపానం, మద్యపానం వంటి దురలవాట్లకు లోనుకావడం ప్రధాన కారణాలు. గతంలో భారతదేశంలో సాంక్రమిక వ్యాధుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. కలరా, మశూచి లాంటి వ్యాధులు జనబాహుళ్యాన్ని, వారి జీవితాలను అతలాకుతలం చేశాయి. ప్రస్తుతం సాంక్రమిక వ్యాధుల ప్రభావం తగ్గినా అసాంక్రమిక వ్యాధుల ప్రభావం బాగా ఎక్కువయ్యింది.

ప్రస్తుతం మధుమేహం (డయాబెటిస్), కేన్సర్, రక్తపోటు, మూత్రపిండ, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు బాగా ఎక్కువయ్యాయి. ఈ అసాంక్రమిక వ్యాధులకు గురయ్యే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతూనే ఉంది. భారతదేశంలో ప్రస్తుతం ఒక్క మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులే ఒక బిలియన్ వరకు ఉన్నారు. 2030 సంవత్సరం వరకు అంటే రానున్న దశాబ్ద కాలంలోనే ఈ సంఖ్య రెట్టింపు అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంటువ్యాధుల ప్రభావం కూడా పూర్తిగా తొలగలేదు. ఇవి వ్యక్తిగత, పరిసరాల అపరిశుభ్రత వల్ల వ్యాపిస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం అంటువ్యాధుల వల్ల పుట్టిన ప్రతి 1000 మందిలో 35 మంది చనిపోతున్నారు.

వీటన్నింటిని ఆరోగ్య విద్య ద్వారా మనం నిరోధించవచ్చు. గతంలో వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు రకరకాలుగా నిర్వహించడం వలన 5-14 వయస్సు వారి మరణాల శాతాన్ని 21% నుండి 5% కు తగ్గించడం జరిగింది. పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్యను లక్ష్యాత్మకంగా అమలు చేయడం వల్ల వ్యక్తి జీవితంలోని అన్ని ప్రముఖ దశలలో ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడవచ్చును. శారీరక విద్యకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ఆరోగ్య విద్యను పక్కన పెట్టడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సాధించలేము. ఆరోగ్య విద్య శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక అంశాలు సరైన స్థితిలో ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యం, పోషకాహారం, పరిశుభ్రత, మత్తు పదార్థాలు, కాలుష్యం, ప్రమాదాలు, వ్యక్తిగత సంబంధాలు, భావోద్వేగాల వంటి అనేకాంశాల సమాహారం. కాబట్టి ఆరోగ్య విద్యపై అవగాహన కల్పించడం వల్ల వ్యక్తి నుండి ప్రపంచం వరకు ఆరోగ్య సమస్యలు లేని ప్రపంచాన్ని సృష్టించవచ్చు. కాబట్టి పాఠశాల నాయకులు ఈ అంశాలపై తాను అవగాహన పొంది పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు అవగాహన పొంది ఆయా అంశాలు ఆచరించేటట్లుగా చూడాలి.

ఆరోగ్య విద్యలో భాగంగా అవగాహన పెంపొందించాల్సిన అంశాలు:

1. శారీరక అంశాలు, 2. మానసిక అంశాలు, 3. భావోద్వేగ అంశాలు

1. శారీరక అంశాలు

ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపేవి శారీరక అంశాలు. అందులోని వివిధ అంశాల గురించి తెలుసుకుందాం.

- నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత
- వ్యక్తిగత సంరక్షణ
- వ్యాధులు, ప్రమాదాల నివారణ
- పోషకాహారం
- లైంగిక విద్య

నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత

Hygiene అనే పదం గ్రీకు దేవత 'Hygieia' అనే పదం నుండి వచ్చింది. ఈ దేవత ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యానికి సూచిక.

పరిశుభ్రతలోని అంశాలు:

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత
- గృహ పరిశుభ్రత
- పాఠశాల పరిశుభ్రత
- పరిశుద్ధ నీరు

వ్యక్తిగత సంరక్షణ: ప్రతీ విద్యార్థి తన శరీరం గురించి, తన శరీరంలోని వివిధ అవయవాల గురించి ఖచ్చితమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఇది పూర్తి స్థాయి శారీరక ఆరోగ్యానికి ఎంతో కీలకం. ఈ అంశాలన్నీ పాఠ్యాంశాలలో ఉన్నప్పటికీ, బోధనాభ్యసనలో అవగాహన కల్పించినను, దైనందిన జీవితంలో వినియోగించుకునేలా చూడాలి.

నేత్ర సంరక్షణ: మానవ శరీరంలో నేత్రాలు చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలు. అవి సహజసిద్ధ రక్షణ కలిగి ఉంటాయి. కానీ అనేక రకాల వైరస్ మరియు బ్యాక్టీరియాలు నేత్ర వ్యాధులకు కారణమవుతున్నాయి. అనేక రకాల ఇతర కారణాల వల్ల కూడా చూపు మందగించవచ్చు. ఆకుకూరలు, కోడిగ్రుడ్లు, విటమిన్-సి, విటమిన్-ఇ, విటమిన్-ఎ, మరియు జింక్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలు భుజించడం ద్వారా నేత్రాలు చాలా కాలం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. టీచర్లు ఈ అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి.

దంత సంరక్షణ: మనం ఆహారం నమలడానికి సహాయం చేయడంతో పాటు మాట్లాడడంలో కూడా దంతాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. చిగుళ్ళు మరియు దంతాలను శుభ్రంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. దంతాల మధ్య ఇరికిన ఆహార పదార్థాలను బ్రష్ ద్వారా లేదా ఫ్లాసింగ్ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలి. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు దంత సంరక్షణలో శిక్షణ ఇవ్వాలి.

శారీరక వ్యాయామం: పిల్లల్లో వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో శారీరక వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శారీరక వ్యాయామం ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి, కండరాలు, కీళ్ళు బలంగా ఉండడానికి మరియు బరువు సమతుల్యంగా ఉండేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. శారీరక వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో విడుదలయ్యే రసాయనాలు విద్యార్థులకు సంతోషాన్ని, ఉత్తేజాన్ని ఇస్తాయి. మానసిక ఆందోళనను, వ్యాకులతను తగ్గిస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. దీంతో సామాజిక సంబంధాలు విరాజిల్లుతాయి.

వ్యాధుల నివారణ

ప్రతీ సంవత్సరం కోట్లాది మంది పిల్లలు వివిధ రకాల సాంక్రమిక వ్యాధుల వల్ల మరణిస్తున్నారు. తట్టు, క్షయ (Tuberculosis), డిఫ్తీరియా, కోరింతదగ్గు, పోలియో మరియు ధనుర్వాతం పిల్లల్లో సాధారణంగా కనబడే అత్యంత ప్రమాదకర వ్యాధులు. అదేవిధంగా హెపటైటిస్-బి, ఇనుఫ్లుయెంజా, న్యుమోనియా, రోటావైరస్ వ్యాధులు కూడా ప్రమాదకరమే. వీటన్నింటిని సరైన సమయంలో టీకాలు తీసుకోవడం ద్వారా నివారించవచ్చు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులకు ఈ విషయంలో ఉపాధ్యాయులు అవగాహన కల్పించాలి. ఆయా కార్యక్రమాలలో అందరూ పాల్గొనాలి.

ప్రమాదాల నివారణ

విద్యార్థులు ఇంటి వద్ద మరియు బడిలో రకరకాల ప్రమాదాలకు గురవుతూ ఉంటారు. వీటి ద్వారా మరణాలు, శాశ్వత వైకల్యము సంభవించవచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 7,50,000 మంది విద్యార్థులు వివిధ ప్రమాదాల వల్ల చనిపోతున్నారు. 4 కోట్ల మంది విద్యార్థులు శాశ్వత వైకల్యం పొందుతున్నారు. కాబట్టి విద్యార్థులకు వివిధ రకాల ప్రమాదాల గురించి, ముఖ్యంగా ప్రాథమిక చికిత్స గురించి అవగాహన కల్పించాలి.

పొగాకు, మద్యం మరియు ఇతర మత్తుపదార్థాల నుండి రక్షణ

సమాజంలోని అన్ని వర్గాల వారిలో, అన్ని వయసులో వారిలో పొగాకు, మద్యం మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాల వినియోగం పెరిగింది. ఈ మూడు పదార్థాలు మనుషులలో తీవ్ర అనారోగ్య పరిణామాలను కలుగజేస్తాయి. వీటి ప్రభావం విద్యార్థులపై చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పదార్థాలు విద్యార్థులలో వివిధ రకాల శారీరక, మానసిక సమస్యలను కలుగజేస్తాయి. వీటి నివారణ కొరకు ప్రతీ పాఠశాలలో బాలల క్లబ్బులు ఏర్పాటు చేయాలి. వాటి ద్వారా విద్యార్థులకు అవగాహన కలిగించి హానికర పదార్థాలకు దూరంగా ఉండేలా చూడాలి.

పోషకాహారం

ప్రతీ వ్యక్తికి పోషకాహారం అత్యావశ్యకము. పిల్లలు ఎదగడడం, వృద్ధి చెందడం, దృఢంగా ఉండడంలో పోషకాహారం కీలక భూమిక నిర్వర్తిస్తుంది. ఆహారంలో ఉండే వివిధ రకాల మూలకాలు శారీరక అవసరాలను తీరుస్తాయి.

'సమతుల ఆహారం' అనగా ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు తగు నిష్పత్తిలో కలిగిన ఆహారం. ప్రతీ ఒక్కరూ సమతుల ఆహారం తప్పక తీసుకోవాలి. ఇందుకు పిల్లల ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అధిక పరిమాణంలో ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పుదినుసులు ఉండాలి. వీటితో పాటు వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. పాలు మరియు పాల సంబంధిత పదార్థాలు, కోడిగ్రుడ్లు, చేపలు, చికెన్ మరియు వివిధ రకాల మాంస పదార్థాలు కొంత మొత్తంలో ఉండాలి. కొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు, తీపి పదార్థాలు చాలా స్వల్ప పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్స్, శీతల పానీయాలు, ప్రాసెస్ చేయబడిన పదార్థాలు అసలు తీసుకోరాదు. విద్యార్థుల పాఠ్యపుస్తకాలలో పొందుపరచబడిన ఆహార పిరమిడ్ ప్రాతిపదికన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

సూక్ష్మ పోషకాలు లోపించడం వల్ల వచ్చే వివిధ రకాల లోపాల గురించి విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయులు అవగాహన కల్పించాలి. సమతుల ఆహారం మరియు శారీరక ఆరోగ్యంలో ఆహారం పాత్రపై వివిధ రకాల కార్యక్రమాలు పాఠశాలలో నిర్వహించాలి.

ఆరోగ్య విద్యపై అవగాహన లేక వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం వలన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు. మన దేశంలో ఆకలి మందగించడం, కడుపు ఉబ్బరం, దగ్గు, జ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు. వీటన్నింటిని ఆరోగ్య విద్య ద్వారా నివారించాలి.

లైంగిక విద్య

చిన్న వయస్సు నుండే పిల్లలు లైంగిక విషయాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు. వయస్సుతో పాటు శరీరంలో వచ్చే మార్పుల గురించి, వివిధ రకాల లైంగిక భావనల గురించి, లైంగికత, లైంగిక సాంక్రమిక వ్యాధుల గురించి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి. సాధారణంగా ఈ భావనలు పాఠ్యాంశాలలో ఉన్నప్పటికీ కొంత మంది టీచర్లు వివరించకుండా వదిలి వేస్తుంటారు. అది సరికాదు. మనం వివరించనట్లయితే కొందరు తప్పుడు భావనలు విద్యార్థులకు చెప్పినట్లయితే పిల్లలకు సరైన అవగాహన ఏర్పడక ఇబ్బందులు పడే అవకాశముంది. వయస్సుతో పాటు వచ్చే శారీరక మార్పులు సహజమని తెలిపి, సక్రమ జీవన విధానం ప్రాధాన్యత వివరించాలి. ముఖ్యంగా లైంగిక భావనలు, లైంగిక సాంక్రమిక వ్యాధులైన ఎయిడ్స్, గనేరియా, సిఫలిస్ వంటి వ్యాధులపై అవగాహన కల్పించాలి.

2. మానసిక ఆరోగ్యం

మానసిక ఆరోగ్యం మానవ జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది. ప్రపంచంలో ప్రతీ నలుగురిలో ఒకరు మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనేక మంది మౌనంగా మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు, బాధ పడుతున్నారు. ఇతర అనారోగ్య సమస్యల మాదిరిగా మానసిక ఆరోగ్యం కూడా నివారించదగినదే. ఒంటరితనం, నిరాశ, నిస్సహాయత మొదలైనవి ప్రధానంగా మానసిక అనారోగ్య సమస్యలు. మానసిక ఆరోగ్య విద్యలో ప్రధానంగా మూడు అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలి.

1. మానసిక ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన కల్పించడం మరియు వారిలో ఉన్న అపోహలను తొలగించడం.
2. మానసిక సమస్యలు ఉన్న విద్యార్థులు అవసరమైన సహాయం కోరేలా ప్రోత్సహించడం.
3. ఆత్మహత్యల వంటి ఆలోచనలను స్వీయంగా నియంత్రించుకునే పద్ధతులు నేర్పించడం.

ఇందుకొరకు విద్యార్థులకు జీవన నైపుణ్యాలపై శిక్షణ ఇవ్వాలి. సహానుభూతి, సకారాత్మక ఆలోచనలు, దృఢమైన మనస్తత్వం, ఖచ్చితమైన నిర్ణయాలు తీసుకునేవిధంగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలి. మానసిక ఆరోగ్యానికి, శారీరక ఆరోగ్యానికి అవినాభావ సంబంధం ఉంటుంది. ఇందులో భావోద్వేగాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మనసు మరియు శరీరం సమతా స్థితిలో ఉన్నప్పుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుందని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. జీవితంలో ఎదురయ్యే సానుకూల, ప్రతికూల పరిస్థితులను, సందర్భాలను దృఢంగా, స్థిరచిత్తంతో ఎదుర్కొని నిలబడడమే మానసిక ఆరోగ్యం. సకారాత్మకంగా ఆలోచించేవారు ఎటువంటి ప్రతికూల పరిస్థితుల ఒత్తిడినైనా ఎదుర్కొగలరు, ఆ పరిస్థితుల నుండి బయటపడగలరు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొందరు మద్యపానం, ధూమపానం వంటి వాటిని అలవాటు చేసుకుంటారు.

ఈ కింది లక్షణాల ఆధారంగా విద్యార్థులలో మానసిక సమస్యలు గుర్తించవచ్చు.

- తోటివారికి దూరంగా ఒంటరిగా ఉండడం
- నిర్లిప్తంగా ఉండడం
- తరగతిగదిలో నిద్రించడం
- సరిగ్గా ఆహారం తీసుకోకపోవడం
- మత్తుపదార్థాల వినియోగం
- ఇంటిపని చేయకపోవడం
- ఇతర విద్యార్థులతో గొడవపడడం
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం
- నిరాశగా, నిర్లిప్తంగా, నిరాసక్తంగా ఉండడం
- బడికి సక్రమంగా రాకపోవడం

3. భావోద్వేగ అంశాలు

భావోద్వేగ అంశాలు ఎక్కువగా మానసిక ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటాయి. శారీరక, మానసిక అంశాలు భావోద్వేగంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఇవి కోపం, బాధ, ఆవేశం, సంతోషం, విచారం వంటి బహిర్గత రూపాలుగా వ్యక్తమవుతాయి. కాబట్టి విద్యార్థులకు శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ అంశాలపై తప్పక అవగాహన కల్పించాలి.

సంక్షిప్త సారాంశం

ప్రతీ వ్యక్తికి ఆరోగ్య విద్యపై అవగాహన తప్పనిసరి. విద్యార్థి తన పాఠశాల జీవితంలో ఆరోగ్య విద్య అంశాలపై పూర్తి అవగాహన పొందాలి. వాటిని దైనందిన జీవితంలో ఆచరించాలి. వ్యక్తులు శారీరకంగా, మానసికంగా, భావేద్వేగ పరంగా సరైన స్థితిలో ఉండడమే ఆరోగ్యం. ఆరోగ్య విద్యలో భాగంగా శారీరక ఆరోగ్య అంశాలు, మానసిక, భావేద్వేగ అంశాలపై అవగాహన పొందడం అవసరం. గతంలో సాంక్రమిక వ్యాధుల ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. కాని ప్రస్తుతం వ్యక్తుల జీవన శైలి వల్ల అసాంక్రమిక వ్యాధులు పెరిగి పోతున్నాయి. పరిశుభ్రత ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే ప్రధాన అంశం. కాబట్టి దీనికి వ్యక్తిగతంగా, సంస్థలలో, కుటుంబంలో, సమాజంలో అధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చి పరిశుభ్రంగా ఉండేలా, పాటించేలా చూడాలి. వ్యక్తిగత సంరక్షణపై పెట్టే శ్రద్ధ మొత్తం సమాజానికి మేలు చేస్తుంది.

ప్రతీ విద్యార్థి ఆరోగ్య స్థితిగతులు విద్యార్థి సంపూర్ణాభివృద్ధి సంచయిత ప్రగతి నివేదికలో నమోదయ్యేలా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు చూడాలి. వీటన్నింటిని పరిశీలించి పిల్లల ఆరోగ్యానికి చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. పిల్లల శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ అంశాలు ఆరోగ్యంపై చూపే ప్రభావాన్ని గుర్తించి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పైన చర్చించిన అంశాలు పాఠశాలలో అమలయ్యేలా చూడాలి.

యూనిట్-2: పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్య

అభ్యసన ఫలితాలు

- పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్య అమలు ప్రాముఖ్యతను గుర్తిస్తారు.
- విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అంశాలను వివరిస్తారు.
- తాగునీరు, మధ్యాహ్న భోజనం వంటి వాటిపై తగు శ్రద్ధ చూపిస్తారు.

కీలక పదాలు

రక్తహీనత, బడితోట, BMI, ఇంకుడు గుంత, కంపోస్టు గుంత, జీర్ణకోశ మరియు శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మిషన్ భగీరథ

పరిచయం

విద్యార్థుల ప్రవర్తనపై కుటుంబం, సమాజం తర్వాత బలమైన ప్రభావం చూపే సంస్థ పాఠశాల. విద్యార్థుల ప్రవర్తనలో పురోగమన దిశలో మార్పులు సాధించే లక్ష్యంతో పాఠశాల పని చేస్తుంది. విద్యార్థుల వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత వారి ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. పిల్లలు ఎక్కువ సమయం గడిపే ప్రాంతం పాఠశాల. కాబట్టి పాఠశాల వాతావరణం, కార్యక్రమాలు విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై బలమైన ప్రభావం చూపుతాయి. అతి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం, అవి ప్రభావం చూపే అంశాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వీటన్నింటిని గురించి అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత పాఠశాలలపై ఉంది. ఆరోగ్య విద్య ప్రధాన సిలబస్ లో భాగంగా ఉంది. అలాగే సహపాఠ్య కార్యక్రమాలలో కూడా ఆరోగ్య విద్యకు తగిన ప్రాధాన్యతనివ్వడం జరిగింది. పాఠశాల తన బాధ్యతగా ఈ అంశాలను వివరిస్తూ, పాఠశాల నిర్వహణలో వీటికి చోటివ్వాలి. పిల్లల వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చేలా పాఠశాలలో వసతుల ఏర్పాటు, నిర్వహణ ఉండాలి. వాటిలో పిల్లలను భాగస్వాములుగా చేయాలి. మరుగుదొడ్లు, తాగునీరు, మధ్యాహ్న భోజనం వంటివి లక్ష్యాత్మకంగా నిర్వహించబడాలి. విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరీక్షలలో ప్రధానంగా గుర్తించిన రక్తహీనత వంటి అంశాలపై పాఠశాల దృష్టి పెట్టాలి. బాలికలకు సంబంధించి ఈ అంశాలలో మరింత దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది.

పాఠశాల లక్ష్యాలలో విద్యార్థుల ఆరోగ్య సాధన ఒక అంశం. విద్యార్థుల పాఠ్యప్రణాళికలో ఆరోగ్య విద్య కూడా ఒక అంశమే. అయితే ప్రధాన సబ్జెక్టులకున్న ప్రాధాన్యత ఈ సబ్జెక్టుకు ఇవ్వడం లేదు. ఆరోగ్య విద్య అంశాలు సైన్సులో, పరిసరాల విజ్ఞానంలో, ఇతర సబ్జెక్టులలో అంతర్లీనంగా చర్చించడం జరుగుతున్నది. ఆరోగ్య విద్యకు సిలబస్ ను నిర్ధారించి, ఈ సిలబస్ లోని అంశాలను చర్చించేందుకు వారానికి రెండు పీరియడ్లు కూడా కేటాయించడం జరిగింది. సహపాఠ్య కార్యక్రమాల మూల్యాంకనంలో భాగంగా నిర్వహించే మదింపులో కూడా ఆరోగ్య విద్యను చేర్చడం జరిగింది. పాఠశాలల్లో ఆరోగ్య విద్యతో

పాటు 'బాల ఆరోగ్య సురక్ష' పథకం కింద విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించి ఆరోగ్య రికార్డులలో వివరాలను పొందుపరచడం జరగాలి. కాని ఇది పరీక్షల వరకే పరిమితమై రికార్డులలో నమోదు లక్ష్యాత్మకంగా జరగడం లేదు. ఇతర అన్ని ప్రధాన సబ్జక్టుల ప్రగతి వివరాలు నమోదు చేసే 'సంచయిత సమగ్రాభివృద్ధి ప్రగతి నివేదిక'లో వివరంగా ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అంశాలను చేర్చడం జరిగింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి సంవత్సరం స్వచ్ఛ విద్యాలయ, స్వచ్ఛ పురస్కార్ ను కూడా అందిస్తున్నది. దీనిలో బాలల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలే సూచికలుగా ఉన్నాయి. కాబట్టి పాఠశాల నాయకులైన ప్రధానోపాధ్యాయులు తమ పాఠశాలలో వారి నేతృత్వంలో ఈ అంశాలన్నీ నిర్వహించేలా చూడాలి.

పాఠశాలలో ప్రధానంగా ఆరోగ్య విద్యకు సంబంధించి దృష్టి సారించవలసిన అంశాలు

- విద్యార్థుల వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత
- పాఠశాల, పాఠశాల పరిసరాల పరిశుభ్రత
- తరగతిగదుల పరిశుభ్రత
- తాగునీరు
- మధ్యాహ్న భోజనం
- జంక్ ఫుడ్
- రక్తహీనత
- మరుగుదొడ్లు
- హరిత హారం - పచ్చదనం
- బడి తోట మొదలైనవి

ఆరోగ్య విద్య సిలబస్, పాఠ్యాంశాలు, తరగతి గది బోధన, మదింపు లాంటి అంశాలతో పాటు ముఖ్యంగా ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే పాఠశాల కార్యక్రమాల నిర్వహణపై మనం చర్చిద్దాం. పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, నిర్వహణాంశాల గురించి తెలుసుకుందాం. వీటన్నింటిలో విద్యార్థులకు భాగస్వామ్యం కల్పించి, బాలల సంఘాలు, కమిటీలు వేసి వారికి బాధ్యతలు అప్పగించాలి.

- **విద్యార్థుల వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత:** విద్యార్థులు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించేటట్లుగా పాఠశాల బాధ్యత వహించాలి. గత కొన్ని దశాబ్దాలతో పోలిస్తే వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత విషయంలో పాఠశాల విద్యార్థులలో చాలా మెరుగుదల ఉంది. ప్రస్తుతం అందరూ పరిశుభ్రతను పాటిస్తున్నారు. రోజు స్నానం చేయడం, శుభ్రంగా పళ్ళు తోముకోవడం, రెగ్యులరుగా ముఖం కడగడం, శుభ్రమైన ఉతికిన బట్టలు ధరించడం, కాళ్ళకు చెప్పులు వేసుకోవడం, గోర్లు కత్తిరించుకోవడం, తల వెంట్రుకలను

సరిచేసుకోవడం వంటి అనేక శుభ్రతాపరమైన అంశాలను సరిగ్గా నిర్వహిస్తున్నారు. అక్కడక్కడ కొంత మంది విద్యార్థులు కుటుంబ, పరిసరాల ప్రభావం వలన ఇవి పాటించకపోతే పాఠశాల తన వంతు బాధ్యతగా అవి జరిగేటట్లు చూస్తున్నది. అలా పాఠశాల శ్రద్ధ పెట్టవలసిన అవసరం ఉంది కూడా. అదేవిధంగా టాయిలెట్ కు వెళ్ళే ముందు, తర్వాత పాటించాల్సిన శుభ్రతా నియమాలు పాటించేలా చూడాలి. విద్యార్థుల ఇంటి దగ్గర వ్యక్తిగత, కుటుంబ మరుగుదొడ్లు ఉన్నవారు సాధారణంగా ఈ నియమాలు పాటిస్తారు. ఇంటి దగ్గర ఆ సౌకర్యం లేని వాళ్ళు పాటించకపోయే అవకాశం ఉంటుది. కాబట్టి వారిపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టి పాటించేలా చూడాలి. అలాగే మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు, తర్వాత శుభ్రంగా చేతులు కడుక్కోవడం, గిన్నెను శుభ్రపర్చుకోవడం, తినే ప్రదేశం శుభ్రంగా ఉంచడం వంటి వాటిపై పాఠశాల మరియు విద్యార్థులు ఇరువురూ శ్రద్ధ పెట్టవలసి ఉంటుంది.

- **విద్యార్థులలో రక్తహీనత:** బాలల ఆరోగ్య సురక్ష కార్యక్రమం క్రింద పాఠశాల విద్యార్థులకు నిర్వహించిన ఆరోగ్య పరీక్షలలో కొద్దిమంది మినహా అందరూ రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని తేలింది. ముఖ్యంగా బాలికలు ఇంకా ఎక్కువగా దీనికి లోనవుతున్నారని నిర్ధారణ జరిగింది. ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు వయస్సుకు తగిన ఎత్తు, బరువు లేరని BMI పరీక్షల్లో నిరూపణ అయ్యింది. ఉదయం పూట పాఠశాలలో అసెంబ్లీ జరుగుతున్నప్పుడు 10 నిమిషాలు కూడా నిలబడలేని స్థితిలో కొందరు విద్యార్థులున్నారు. విద్యార్థులు కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం, నీరసంగా నిలబడడం ప్రతి పాఠశాలలో నిత్యం గమనించే సాధారణ అంశం. కాబట్టి విద్యార్థులు రక్తహీనతకు లోను కాకుండా ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, మాంసం, పండ్లు, గ్రుడ్లు, బెల్లం, ఇతర ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తప్పక తీసుకోవాలి. ఇవి మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో అందించే ఆహారంలో ఉండేలా చూడాలి. రెగ్యులరుగా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా ఆరోగ్యం విషయంలో ప్రగతి తెలుస్తుంది.

- **పాఠశాల మరియు పాఠశాల పరిసరాల పరిశుభ్రత:** పాఠశాల ప్రాంగణం మరియు దాని పరిసరాలు విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై బాగా ప్రభావం చూపుతాయి. విద్యార్థులు ఎక్కువ రోజులు, ఎక్కువ సమయం గడిపే ప్రదేశం పాఠశాల. పాఠశాల ప్రవేశ ద్వారం నుండి మొత్తం చుట్టూ ప్రాంగణం మరియు పాఠశాల పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. కుక్కలు, పందులు ఇతర జంతువులు సంచరించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తరగతిగదులలో, పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఎలుకలు, పందికొక్కుల వంటివి ఉండకుండా చూడాలి. బియ్యం సంచులు నిల్వ ఉంచే చోట కూడా పరిశుభ్రత ఉండేలా చూడాలి. ఎలుకలు, బొద్దింకలు, బల్లుల వంటి వాటిని నివారించేలా చూడాలి. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న భోజనంలో మిగిలిన ఆహార పదార్థాల కొరకు కుక్కలు, పందులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వీటి సంచారం విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. పిల్లలు తప్పక ఎల్లప్పుడూ పాదరక్షలు ధరించేలా చూడాలి. ఇవి వ్యాధుల వ్యాప్తిని అడ్డుకుంటాయి. కాబట్టి పచ్చదనంతో, మురుగునీరు లేకుండా పాఠశాల ప్రాంగణం శుభ్రంగా ఉండేలా బాలల

సంఘాలు, కమిటీలకు బాధ్యతలిచ్చి ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో పరిశుభ్రత పాటించేలా చూడాలి.

- **తరగతిగదుల పరిశుభ్రత:** విద్యార్థుల బోధనాభ్యసన ప్రక్రియలు జరిగే తరగతిగదులు ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. ప్రతి తరగతిగదిలో చెత్త బుట్ట, చీపురు లాంటివి ఉండాలి. ప్రతి రోజు తప్పక శుభ్రం చేయాలి. బూజు లాంటివి లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. తరగతిగదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునే బాధ్యత తప్పక ఆయా తరగతుల విద్యార్థులకు అప్పగించాలి. కొంత మందితో కమిటీ వేసి వారు రెగ్యులరుగా పరిశుభ్రతను పాటించేలా చూడాలి. దీని కొరకు తరగతి ఉపాధ్యాయులు ప్రధానంగా బాధ్యత తీసుకొని కృషి చేయాలి. ఒకవేళ మధ్యాహ్న భోజనం తరగతిగదిలో తినడం జరిగితే మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఆహారం క్రింద పడకపోవడం, వెంటనే ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరచడం తప్పక చేయాలి. లేకపోతే దీని ప్రభావం విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై తప్పక పడుతుంది.
- **హరిత హారం - పచ్చదనం:** పాఠశాల ప్రాంగణం మరియు ప్రహరీగోడ చుట్టుప్రక్కల అవకాశం ఉన్న ప్రతి చోటా వీలైనన్ని చెట్లను పెంచాలి. వీటిలో నీడనిచ్చే వాటితో పాటు వేప, చింత, టేకు లాంటి వృక్షాలను పెంచాలి. అదేవిధంగా పండ్ల చెట్లను పెంచాలి. ప్రతి పాఠశాలలో బొప్పాయి, ఉసిరి, నిమ్మ, కరివేపాకు, మునగ, జామ వంటి చెట్లను తప్పక పెంచాలి. పూల మొక్కలను కూడా పెంచాలి. వీటన్నింటితో ఒక ఆరోగ్యకరమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. స్వచ్ఛమైన గాలి లభిస్తుంది. విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు ఆహ్లాదంగా అనిపిస్తుంది. ఇది అభ్యసనంపై తప్పక సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వీటికి నీళ్ళు పెట్టేటప్పుడు పరిసరాలు బురద రాకుండా, నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలి.
- **తాగునీరు:** పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయగల ప్రధాన వనరు తాగునీరు. ప్రతి పాఠశాలకు తాగునీటి సౌకర్యం ఉండాలి. మిషన్ భగీరథ నల్లా నీరు తప్పకుండా వచ్చేలా చూసుకోవాలి. ఈ పైపులైన్ ఎలాంటి లీకేజీ లేకుండా ఉండాలి. నీటి నిల్వ కొరకు పరిశుభ్రమైన నీటి ట్యాంకులుండాలి. ఇవి రెగ్యులరుగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. నీటి ట్యాంకును రెగ్యులరుగా క్లోరినేషన్ చేయాలి. బోర్ వేసి బోరు నీటిని విద్యార్థులకు అందించడం సరికాదు. బోరు నీరు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఫ్లోరోసిస్ కు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎముకలపై ప్రభావం పడుతుంది. ప్యూరిఫైడ్ వాటర్ ప్లాంటు కూడా సరైనది కాదు. మిషన్ భగీరథ నీరు మాత్రమే శుభ్రంగా అందేలా చూడాలి. విద్యార్థులు నీరు తాగే చోట పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూడడం అత్యంత ముఖ్యం. ఒక ఇంకుడు గుంత తవ్వి వాడిన నీరు, వాన నీరు లాంటి వాటిని దీనిలోకి వెళ్ళేటట్లు చూడాలి.
- **మధ్యాహ్న భోజనం:** బడి పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే ముఖ్యమైన అంశం మధ్యాహ్న భోజనం. ఆరోగ్యానికి, అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే ముఖ్యమైన అంశం. చాలా మంది విద్యార్థులు సాధారణంగా తమ వయస్సుకు తగిన ఎత్తు, బరువు కలిగి ఉండరు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం

పౌష్టికాహార లోపం. ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు పౌష్టికాహారాన్ని అందించడానికి మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు చేస్తున్నది. కొంత మంది విద్యార్థులు పాఠశాలలో తినకపోవడం కూడా జరుగుతున్నది. అందుకు కారణాలు తెలుసుకొని ప్రతి విద్యార్థి తినేలా చూడాలి. మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో అందించే ఆహారం తప్పక పౌష్టికాహారమై ఉండాలి. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం వారానికి 3 సార్లు గ్రుడ్లు ఇవ్వాలి. వేడి వేడి భోజనం, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తప్పక నిర్దేశించిన ప్రమాణాల మేరకు నాణ్యతతో, రుచికరంగా, సరైన పరిమాణంతో ఉండేలా చూడాలి. ఇవన్నీ విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపేవే. అలాగే భోజనం వండే ప్రాంతం, వంటగది, సరుకులు ఉండే చోటు ఇలా ప్రతీదీ శుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలి. దోమలు, ఈగలు, ఇతర కీటకాలు ఆహారంపై వాలకుండా చూడాలి. వంటకు వాడే పాత్రలు, దినుసులు, ఉపయోగించే నీరు ఇవన్నీ చాలా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. ఇవన్నీ సాధారణంగా అందరికీ తెలిసిన విషయాలుగా అనిపించినప్పటికీ ఇంకా కొన్ని చోట్ల ఫుడ్ పాయిజన్ కావడం, విద్యార్థులలో పౌష్టికాహార లోపాన్ని నివారించలేకపోవడం పథకం అమలులో గల లోపాలను ఎత్తి చూపుతున్నాయి. కాబట్టి విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ పథక నిర్వహణ సరిగ్గా జరిగేలా చూడాలి.

- **జంక్ ఫుడ్:** విద్యార్థులకు జంక్ ఫుడ్ అలవాటు చేయరాదు. ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్ తినడాన్ని నిరోధించాలి. నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాలు విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. చాలా మంది విద్యార్థులు పాఠశాల వేళల్లో జంక్ ఫుడ్ తినడం సాధారణమైపోయింది. పాఠశాల పరిసరాలలో జంక్ ఫుడ్ లభ్యం కాకుండా చూడాలి. ఈ నిబంధన కొన్ని రాష్ట్రాలలో ఉంది కూడా. విద్యార్థికి ఆకలి కలగకుండా, సంతులిత ఆహారం అందకుండా జంక్ ఫుడ్ విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. రుచికరంగా ఉండడం వల్ల పిల్లలు జంక్ ఫుడ్ కు బాగా అలవాటుపడతారు. జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువ తినడం వల్ల స్థూలకాయత్వం వస్తుంది. ఇది భవిష్యత్తులో హృద్రోగ, మూత్రపిండ సమస్యలకు దారితీస్తుంది.
- **టాయిలెట్లు:** పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యం ఆ పాఠశాలలోని టాయిలెట్ల నిర్వహణ ఆధారంగా చెప్పవచ్చు. ఇంటి దగ్గర, పాఠశాలలో టాయిలెట్ల నిర్వహణ, సాంక్రమిక వ్యాధులు, సాధారణ వ్యాధుల ప్రాబల్యాన్ని పెంచడంలో, తగ్గించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. విద్యార్థులకు టాయిలెట్ కు వెళ్ళే ముందు, టాయిలెట్ లో, టాయిలెట్ వాడిన తర్వాత శుభ్రంగా ఉండడంపై తప్పక అవగాహన కల్పించాలి. విద్యార్థులందరూ తప్పక పాదరక్షలు ధరించాలి. శుభ్రంగా కాళ్ళు, చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. టాయిలెట్లలో రన్నింగ్ వాటర్ సౌకర్యం తప్పక ఉండాలి. తగినంత నీరు అందుబాటులో ఉండాలి. టాయిలెట్లను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయడం చాలా ముఖ్యం. విద్యార్థులకు కూడా వారు పాటించాల్సిన, టాయిలెట్లను ఉపయోగించాల్సిన విధానాలపై అవగాహన కల్పించాలి. తగినన్ని టాయిలెట్లు ఉండడం, ఉన్నవాటిని సక్రమంగా నిర్వహించడం, వాటిని విద్యార్థులు సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం జరగాలి. విద్యార్థులకు అందుబాటులో సబ్బులు ఉంచాలి. ఋతుస్రావానికి సంబంధించి విద్యార్థినులకు అవసరమైన ప్రత్యేక సామగ్రి ఏర్పాటు

చేయాలి. శానిటరీ ప్యాడ్లను ఒక బుట్టలో వేసేలా చూడాలి. ఇన్సిరేటర్ ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది.

- **బడి తోట:** ప్రతి బడిలో అవకాశముంటే తప్పక బడి తోట పెంచాలి. స్థలం, నీరు ఉన్నప్పుడు బడి తోట పెంచడం సులభం. బడి తోటలో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల మొక్కలు పెంచవచ్చు. వీటిని మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో వాడుకోవచ్చు. వ్యర్థ పదార్థాలను కంపోస్టు ఎరువుగా మార్చి దానిని బడి తోటకు వాడుకోవాలి. ఇందుకు కంపోస్టు గుంత ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో భాగంగా మలమూత్ర విసర్జన తర్వాత 20 సెకన్ల పాటు చేతులను సబ్బుతో రుద్ది కడగాలి. గోర్లను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకునేలా చూడాలి. చేతుల పరిశుభ్రత పాటించక పోవడం వల్ల ప్రతి సంవత్సరం జీర్ణకోశ మరియు శ్వాసకోశ వ్యాధుల వల్ల దాదాపు 35 లక్షల మంది పిల్లలు చనిపోతున్నారు. వీరిలో 14 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు పిల్లలే ఎక్కువ. అంటే బడి ఈడు పిల్లలే ఎక్కువ. చేతుల శుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించినట్లయితే సుమారు 10 లక్షల మరణాలను వీటి నుండి తగ్గించవచ్చు. 3వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు వివిధ సబ్జక్టులలో ప్రధానంగా సైన్స్ సబ్జక్టులోని పాఠ్యపుస్తకాలలో ఆరోగ్య విద్యకు చెందిన అంశాలు చర్చించబడ్డాయి. మన ఆహారం, ఆహారపు అలవాట్ల నుండి జీర్ణ వ్యవస్థ వరకు అన్ని అంశాలు పొందుపరచడం జరిగింది. వీటిని విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలి. పాఠశాల కూడా పాటించేలా చూడాలి. వీటన్నింటిలో ముందుగా అడుగు వేయవలసింది పాఠశాల నాయకులే. వారు ముందుండి, నేతృత్వం వహించి వీటన్నింటిలో పాల్గొనాలి, అందరినీ పాల్గొనేలా చేయాలి.

సంక్షిప్త సారాంశం

విద్యార్థుల ఆరోగ్యానికి పునాది వేసేది పాఠశాలనే. ఆరోగ్య విద్య సిలబస్ పాఠ్యాంశాలను అవగాహన కల్పించడంతో పాటు పాఠశాల నిర్వహణ ద్వారా కూడా విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత కూడా పాఠశాలదే. పాఠశాల నిర్వహణ అంశాలలో విద్యార్థుల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. ప్రస్తుతం బాల ఆరోగ్య సురక్ష పరీక్షల ద్వారా ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని తెలుస్తున్నది. విద్యార్థుల వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పాఠశాల పరిసరాల పరిశుభ్రత, తాగునీరు, టాయిలెట్లు, మధ్యాహ్న భోజన పథకం, తరగతి గదుల పరిశుభ్రత వంటి అంశాలు విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ అంశాల నిర్వహణ లక్ష్యాత్మకంగా జరగాలి. వీటి నిర్వహణలో విద్యార్థులకు భాగస్వామ్యం కల్పించాలి. ప్రతి అంశంపై ప్రతి విద్యార్థికి అవగాహన కల్పించాలి. వాటిని పాటించేలా చూడాలి. దీని ద్వారా విద్యార్థులు పౌష్టికాహార లోపం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఎదిగేలా పాఠశాల ప్రయత్నం చేయాల్సి ఉంది. పాఠశాల నాయకులు తన అడుగులో ప్రతీ ఒక్కరూ అడుగు వేసి ముందుకు కదిలేలా ప్రతీ ఒక్కరినీ ప్రేరేపించాలి. పరిశుభ్రతను తద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సాధించేలా చూడాలి.

యూనిట్-3: ఆరోగ్య విద్యపై కుటుంబం, సమాజం ప్రభావం మరియు

కుటుంబం, సమాజంపై ఆరోగ్య విద్య ప్రభావం

అభ్యసన ఫలితాలు

- ఆరోగ్య విద్యపై కుటుంబం, సమాజం ప్రభావాన్ని గుర్తిస్తారు.
- ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఆరోగ్యం పట్ల తీసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తిస్తారు.
- ఆరోగ్యం విశ్వజనీన అంశమని, దానిని సాధించుటకు తమ వంతు ప్రయత్నాన్ని చేస్తారు.
- సామాజిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ద్వారా ఆరోగ్య సాధనా లక్ష్యాలను పాఠశాల సాధించగలదని గుర్తించి పాల్గొంటారు.

కీలక పదాలు

అతిసార వ్యాధి, వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు, సామాజిక మరుగుదొడ్లు, రక్తపోటు, ఆహారపు అలవాట్లు

పరిచయం

ఆరోగ్య విద్య అనేది పాఠశాలకు మాత్రమే చెందినది కాదు. ఇది పాఠశాల నుండి కుటుంబం, సమాజం – ప్రపంచం వరకు విస్తరించి, ఒకదానికొకటితో సంబంధం కలిగినది. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాఠశాల తప్పక పాల్గొనాలి. అది ఒక తప్పనిసరి అంశం కూడా. కుటుంబం, సమాజం నుండి విద్యార్థులు తెచ్చే ఆరోగ్య అలవాట్లను పాఠశాల విశ్లేషించి సరైన మార్గదర్శనం చేయవలసి ఉంటుంది. తద్వారా సమాజం, కుటుంబంలోని అనేక అనారోగ్యకర అలవాట్లను దూరం చేయవచ్చు. బహిరంగ మల విసర్జనను విడిచిపెట్టి వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లకు ప్రజలు మరలడం, మిషన్ భగీరథ వంటి తాగునీటి సౌకర్యాన్ని పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకోవడం, ఎంతో మంది గుమిగూడే సామాజిక కార్యక్రమాల్లో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం గురించి పాఠశాల సమాజానికి, కుటుంబాలకు విద్యార్థుల ద్వారా, సామాజిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ద్వారా అవగాహన కల్పించాలి. ఇంటి పరిసరాల పరిశుభ్రత, బహిరంగ మూత్ర విసర్జన, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా ఏర్పాటు చేసుకోవడం, పార్థీనియం వంటి మొక్కలు పరిసరాలలో పెరగకుండా చూడడం వంటి విషయాలలో ఇంకా సాధించవలసింది చాలా ఉంది.

ప్రతి వ్యక్తిపై కుటుంబం, పాఠశాల, సమాజం ప్రభావం ప్రతి అంశంలో తప్పక ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అంశాలలో కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. ఏదైనా అభ్యసించడం, అనుసరించడం, పాటించడం కుటుంబం నుంచే ప్రారంభం అవుతుంది. మన ఆరోగ్య అలవాట్లు కూడా కుటుంబం నుండి వచ్చినవే. అవి ఆరోగ్య పరంగా, అనారోగ్య పరంగా ఎలా ఉన్నప్పటికీ అవన్నీ కూడా కుటుంబం యొక్క ప్రభావమే. కుటుంబ ఆరోగ్య అలవాట్లు సమాజం చేత ప్రభావితం కాబడి ఉంటాయి. ఇవి రెండూ సాధారణంగా పరస్పరాధారితం. కొన్ని భౌగోళిక ప్రాంతాలలో కుటుంబ, సామాజిక ఆరోగ్యపు అలవాట్లు సాంస్కృతిక అంశాలతో ప్రభావితమై ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి ప్రస్తుత ఆరోగ్య అలవాట్లపై కుటుంబం, సమాజం ప్రభావితం తప్పక ఉంటుంది.

పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆరోగ్య అంశంలో పాఠశాలను కుటుంబం, సమాజంతో అనుసంధానించాలి. ఆవాస ప్రాంతంలో జరిగే అన్ని కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి. దిశా నిర్దేశం చేయాలి. ఆరోగ్య శాఖతో కలిసి కార్యక్రమాలను రూపొందించి, అమలు చేయాలి. ప్రతీ కుటుంబంలో సాంస్కృతిక అంశాలతో ముడిపడి ఉండే ఆరోగ్య అలవాట్లు వ్యక్తులకు అనియత రూపంలో ఆరోగ్య విద్యను అందిస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి ప్రస్తుత కాలపు విజ్ఞానాన్ని బట్టి వాటిలో కొన్ని అనారోగ్యకర అంశాలుగా నిరూపించబడి ఉండవచ్చు కూడా. ఎప్పటికప్పుడు ఆయా అంశాల జ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోకపోవడం వల్ల అవి స్థిరపడిపోయి ఉంటాయి. పిల్లలు కుటుంబ అలవాట్ల ప్రభావంతో పాఠశాలకు వస్తారు. పాఠశాల వాటన్నింటినీ పరిశీలించి అవసరమైన వాటిని ప్రోత్సహించి, సరైన జ్ఞానాన్ని అందించి, అవసరంలేని వాటిని తొలగించే ప్రయత్నం చేయాలి. చాలాసార్లు జరగవలసిన అంశం ఏమిటంటే సరైన ఆరోగ్య విద్య అంశాలు పాఠశాల నుండి కుటుంబానికి, సమాజానికి చేరడం. కుటుంబం, సమాజం యొక్క ఆరోగ్యకర అంశాలను విశ్లేషించి వాటికి దిశా నిర్దేశం చేయవలసిన బాధ్యత పాఠశాలదే అంటే విద్యార్థుల ఆరోగ్యానికి పాఠశాల నాయకులు ముఖ్యమైన బాధ్యత వహించాలి.

ఇల్లు - ఇళ్ళ నిర్మాణం - ఆరుబయట మల విసర్జన:

కుటుంబ ఆరోగ్యం ఆ కుటుంబం నివసించే ఆవాస ప్రాంతంపై, ఆ ఆవాస ప్రాంతంలో ఉండే పరిస్థితులు, పరిసరాలపై, ఆయా కుటుంబాలపై ఉండే సమాజ పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కుటుంబం నివసించే ఇల్లు, ఇల్లులో పాటించే పరిశుభ్రత, ఇంటి పరిసరాలలో ఉండే పరిశుభ్రత, పచ్చదనం లాంటి అంశాలు కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. సాంస్కృతికంగా ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం ఇంటిని శుభ్రపరచడం ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఆచరించే పద్ధతి. ఇంటి నిర్మాణానికి ఉపయోగించిన సామగ్రి లాంటివి కూడా పరిశుభ్రతపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఆధునిక ఇండ్లు గతకాలపు ఇండ్ల కంటే శుభ్రంగా ఉంటున్నాయి. మట్టి గోడలు, వాకిళ్ళు, సరైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేని ఇండ్లు గతంలో చాలా ఎక్కువ. ఇవన్నీ కూడా అనారోగ్యానికి కారణమయ్యేవి. ముఖ్యంగా సాంక్రమిక వ్యాధులు వ్యాపించడానికి బాగా కారణమయ్యేవి. ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న నిర్మాణ సామగ్రి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడంలో బాగా తోడ్పడుతున్నాయి. ఒకప్పుడు ఇంట్లో మరుగుదొడ్లు అనేది ఊహకు అందని విషయం. ఆరుబయట మల విసర్జన అత్యంత సాధారణ అంశం. ప్రతి కుటుంబం, కుటుంబ సభ్యులకు ఆరుబయట మల విసర్జన ఒక అలవాటుగా ఉండేది. ఇన్ని దశాబ్దాల తర్వాత ఇప్పుడు అధిక శాతం కుటుంబాలు ఆరుబయట మల విసర్జన నుండి వ్యక్తిగత, కుటుంబ మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేసుకునే దిశలో పురోగమిస్తున్నాయి. ఇందుకు ప్రభుత్వాలు కూడా అనేక రకాలుగా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ఆరుబయట మల విసర్జన అనేక రోగాలకు కారణమై కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవి. ఈ అలవాటు మానడానికి, మాన్పడానికి కొన్ని దశాబ్దాలు పట్టింది. ఇప్పటికీ చిన్న పిల్లలు ఆరుబయట మల విసర్జన చేయడం సాధారణమే. కుటుంబాలు వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం చేసుకోవడం, పాఠశాలల్లో ఈ సౌకర్యం కల్పించడం బాగానే పెరిగింది. అదేవిధంగా ప్రజల సంఖ్యకు అనుగుణంగా మరుగుదొడ్ల సౌకర్యం కల్పించబడాలి. వాటిని వినియోగించుకునేలా అవగాహన కల్పించాలి.

సామాజిక మరుగుదొడ్లు:

కుటుంబాలు వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేసుకోవడంతోనే సరిపోదు. సామాజిక మరుగుదొడ్ల ఏర్పాటు, వాటి నిర్వహణ, వాటిని వాడేలా చేయడం కూడా అవసరం. ఈ దిశలో ఇంకా బాగా ప్రయత్నాలు అవసరం. ఇప్పటికీ బహిరంగ ప్రదేశాలలో మూత్రశాలలను ఉపయోగించడం చాలా తక్కువే. ప్రతీ వ్యక్తి సామాజిక మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు వాడేలా చూడాలి. చదువుకున్నవారు కూడా అధిక సంఖ్యలో సామాజిక మూత్రశాలలు వాడని దుస్థితి ఉంది. బహిరంగ మలమూత్ర విసర్జన అనేది అనేక రకాలుగా వ్యక్తులను అనారోగ్యానికి గురి చేస్తున్నది. ఇవన్నీ వాన నీటితో కలిసి నీటి వనరులలో చేరి డయేరియా (అతిసార వ్యాధి)కు కారణమవుతున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం డయేరియాకు లోనయ్యి చనిపోయే వారి సంఖ్య మన దేశంలో చాలా ఎక్కువ. మరీ ముఖ్యంగా వానాకాలంలో ఈ సమస్య అత్యంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. పాఠశాలలో ఈ అంశాలన్నీ టీచర్లు పాఠ్య, పాఠ్యేతర అంశాలలో భాగంగా వివరించాలి. పిల్లల ద్వారా ఈ సమాచారం చేరవేసి తల్లిదండ్రులను చైతన్యవంతం చేయాలి. పాఠశాలలో కూడా ఇలాంటి అంశాలను వివరించే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. పాఠశాలలు నిర్వహించే ర్యాలీలు, సమావేశాలు కొన్ని కుటుంబాలకు, సమాజానికి సమాచారాన్ని చేరవేసినను ఇది మరింత ఉధృతంగా చేయవలసిన అవసరం ఉంది. విద్యార్థినులు పట్టుబట్టి తమ ఇండ్లలో మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేసుకున్న సందర్భాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం చదువుకున్నవారు సామాజిక మరుగుదొడ్లను వాడడం కూడా అందరికీ మార్గదర్శకంగా నిలిచేలా చూడాలి.

తాగునీటి వనరులు:

సాంక్రమిక వ్యాధులకు, సకల అనారోగ్యాలకు కారణం తాగునీటి వనరుల కాలుష్యం మరియు తాగునీరు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం. ప్రస్తుతం మిషన్ భగీరథ నీరు అందుబాటులోకి రావడం సంతోషదాయకం. అయితే ఈ నీటిని తాగకుండా ఇతర పనులకు వాడడం అత్యంత ఆందోళనకరం. మిషన్ భగీరథ నీటిని తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అనారోగ్యం దరిచేరదు. కాని స్థానికంగా నిర్వహణ అత్యంత ముఖ్యం. మిషన్ భగీరథ నీరు ఆవాస ప్రాంతంలోని ట్యాంకుకు చేరడం, అక్కడి నుండి ఇండ్లకు రావడం – ఈ రెండు అంశాలు సక్రమంగా నిర్వహించబడాలి. అంటే ట్యాంకును పరిశుభ్రంగా ఉంచడం, పైపులైన్లు లీకేజి కాకుండా చూడాలి. ఈ రెండు లక్ష్యాత్మకంగా నిర్వహించబడితే సరైన తాగునీరు అందుబాటులోకి వచ్చినట్లే. గతంలో సామూహిక నల్లాలు ఉన్నప్పుడు ఆ ప్రాంతమంతా మురికినీటితో నిల్వ ఉండి అపరిశుభ్రతలో వ్యాధులు ప్రబలేవి. ఇప్పుడు ఇంటిలోకే నల్లా అందుబాటులోకి వచ్చింది. కాబట్టి ఆ సమస్య రాదు. అయినను నల్లా చుట్టుప్రక్కల నీరు నిల్వ ఉండకుండా, తాగునీటిలో మురికి నీరు చేరకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ అలవాట్లు కుటుంబంలో ఉంటే పిల్లలు పాఠశాలలో, సమాజంలో కూడా ఆచరిస్తారు. వీటి గురించి పాఠశాల అప్పుడప్పుడు వివరించాలి. గ్రామ పంచాయతీ/ మున్సిపాలిటీ, ఆరోగ్యశాఖతో కలిసి నిర్వహించే కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి.

ఆహారపు అలవాట్లు:

మన దేశం, రాష్ట్రంలో ఇప్పటికీ మెజారిటీ ప్రజలు పౌష్టికాహార లోపంతో ఉన్నారు. ఇక పిల్లల విషయం చెప్పడానికి వీలు లేదు. అందుకే పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం, అంగన్ వాడీలలో అల్పాహారం, గర్భిణీలకు గ్రుడ్లు వంటివి అందజేయడం జరుగుతున్నది. బాలామృతం వంటి కార్యక్రమం పిల్లలు పౌష్టికాహార లోపానికి గురికాకుండా తోడ్పడుతున్నది. కుటుంబం తీర్చలేని కొన్ని ఆహార అవసరాలను ఈ పథకాలు తీరుస్తున్నాయి. ఇప్పటికీ సంతులిత ఆహారంపై, ఆహారంలోని అంశాలపై చదువుకున్న వారితో సహా మెజారిటీ ప్రజలకు అవగాహన లేదు. వీటి వల్ల అసాంక్రమిక వ్యాధులు 80% పైగా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. సాంక్రమిక వ్యాధులు తగ్గుముఖం పట్టి అసాంక్రమిక వ్యాధులు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల పెరుగుతున్నాయి. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలి వల్లనే రక్తపోటు, మధుమేహం, కేన్సర్, హృదయ, మూత్రపిండ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఎక్కువ మంది పిల్లలు క్వాషియార్కర్, మెరాస్మస్ మరియు విటమిన్ సంబంధ లోప వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే, ప్రస్తుతం ఆందోళనకరంగా ఊబకాయత్వం పెరిగిపోతోంది. దీనికి జంక్ ఫుడ్ ఒక ప్రధాన కారణం. అందుకే పిల్లల పాఠ్యాంశాలలో, వయోజన విద్యలో, ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో పౌష్టికాహారం గురించి ఎక్కువగా వివరించడం జరుగుతున్నది.

సామాజికంగా పాటించాల్సిన అలవాట్లు:

మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు, తాగునీరు, ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వంటి వాటిలో సామాజికంగా పాటించాల్సిన అలవాట్ల గురించి పిల్లలు, పెద్దలు అందరికీ అవగాహన కల్పించాలి. సమాజం ఎక్కువ సంఖ్యలో వ్యక్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రయాణాలలో, సామాజిక కార్యక్రమాలలో మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు, తాగునీరు వంటివి పరిశుభ్రంగా ఏర్పాటు చేయడం, వాటిని సరిగ్గా నిర్వహించడం, వాటిని ఉపయోగించడంపై అవగాహన కల్పించాలి. ఇంటి దగ్గర ఇవన్నీ సరిగ్గా పాటించే కొందరు సమాజంలోకి వచ్చేటప్పటికి పాటించకపోవడం జరుగుతున్నది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో 'మాస్క్ ధరించడాన్ని' ఒక ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. కాబట్టి పాఠశాల, కుటుంబం కంటే సమాజపరంగా వీటిని అమలు చేయడం ముఖ్యం. సమాజంలో అమలుకు అలవాటుపడిన వారు అన్ని చోట్లా అమలుచేసే అవకాశం ఉంటుంది. సామాజీకరణ చెందిన ప్రతీ అంశం తప్పక విజయవంతమవుతుంది.

ఇంటి పరిసరాల పరిశుభ్రత:

ఇల్లు, ఇల్లుతో పాటు ఇంటి పరిసరాలు వ్యక్తుల ఆరోగ్యంపై ఎంతో ప్రభావితం చూపుతాయి. ఇంటి చుట్టూ మురుగు నీరు నిల్వ ఉండడం, దోమలు-ఈగలు పెరగడం, ముఖ్యంగా పార్థీనియం వంటి మొక్కలు పెరగడం ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. మన పరిసరాలలో పెరిగే పార్థీనియం మొక్క పుప్పొడి ఉబ్బసం, ఆస్తమా, శ్వాసకోశ వ్యాధులకు కారణమవుతున్నది. ప్రస్తుతం గ్రామాల్లో మురుగునీరు పోయే ఏర్పాట్లు సరిగ్గా లేకపోవడం భారతదేశం ఎదుర్కొంటున్న పెద్ద సమస్య. సరైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేకపోవడం వల్ల వ్యాధులు ప్రబలుతున్నాయి. కొందరు ఇంటి ముందు వంట పాత్రలు శుభ్రపరచడం, బహిరంగంగా స్నానం చేయడం, ముఖం కడగడం, పండ్లు తోముకోవడం ద్వారా వదిలిన నీరు నిల్వ ఉండి ఇంటి పరిసరాలను మురికిగా చేస్తున్నాయి. ఇది నివారించబడాలి.

ప్రత్యేక సందర్భాలలో పరిశుభ్రతను పాటించడం:

ప్రతి వ్యక్తి, కుటుంబం, సమాజంలో పుట్టిన రోజులు, పెండ్లిళ్ళు, గృహ ప్రవేశాలు, జాతరలు, వేడుకల వంటి ప్రత్యేక సందర్భాలు ఉంటాయి. వీటితో పాటు మరణాల వంటి విషాద సందర్భాలలో కూడా వ్యక్తులు గుమికూడే అవకాశముంటుంది. ఇవన్నీ ప్రత్యేక సందర్భాలు. ఈ ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఏర్పాటు చేసే టాయిలెట్లు, తాగునీరు, ఆహార పదార్థాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. ఇవి సామూహికంగా పెద్ద సంఖ్యలో వ్యక్తులపై ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రతి సంస్థలో అది పాఠశాల, కార్యాలయం ఏదైనా కావచ్చు. వీటిలో సామూహిక కార్యక్రమాలు కూడా ఆరోగ్యంగా జరిగేలా చూడాలి. ఒక్కోసారి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసినను వ్యక్తులు వాడకపోవడం వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. ప్రస్తుతం ఈ అంశంపై అవగాహన పెరుగుతున్నది. అయినా బహిరంగ మల, మూత్ర విసర్జన కనబడుతోంది. ఆహార పదార్థాలపై దుమ్ము, ధూళి, ఈగలు, దోమలు ఉంటున్నాయి. తాగునీటి కల్తీ పెరుగుతోంది. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలు కూడా ఒక పెద్ద సమస్యగా పరిణమిస్తున్నాయి. కాబట్టి సామూహిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించే ప్రత్యేక సందర్భాలలో పరిశుభ్రతకు పెద్ద పీట వేయాలి.

పాఠశాల – కుటుంబం – సమాజం – ఆరోగ్య విద్య:

ఆరోగ్య విద్యను పాఠశాలకు, పాఠ్యాంశాలకు, విద్యార్థులకు సంబంధించిన అంశంగా చూడరాదు. ఇది సమాజం, కుటుంబానికి సంబంధించిన ప్రధాన అంశం. అదేవిధంగా పాఠశాల బాధ్యతకు సంబంధించిన అంశం. పాఠ్యాంశాలలోని ఈ అంశాలు పరీక్షలకు, మదింపుకు, మార్కులు, గ్రేడులకు సంబంధించినదిగా మారితే లక్ష్యాలు నెరవేరడం సాధ్యం కాదు. కాబట్టి కుటుంబం, సమాజం నేర్పిన ఆరోగ్య అలవాట్లను పాఠశాల మదింపు చేసి, విశ్లేషించి విద్యార్థులకు, తద్వారా కుటుంబం, సమాజానికి స్పష్టమైన, సరైన మార్గ నిర్దేశం చేయాలి. ఇది పాఠశాల బాధ్యత. ఈ మూడింటి కలయిక ద్వారా మాత్రమే ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన వ్యక్తులు, సమాజాన్ని రూపొందించడం సాధ్యమవుతుంది. అనియతంగా కుటుంబం, సమాజం నేర్పే అంశాలు- నియతంగా అవగాహన కల్పించే పాఠశాల ఆరోగ్య విద్యను బలోపేతం చేసేలా ఉండాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం ఏర్పడుతుంది.

ఆరోగ్యం శారీరక అంశాలతో పాటు మానసిక, భావోద్వేగ అంశాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆరోగ్యం అనేది శారీరకం ఒక్కటే కాదు. సమాజ ఆరోగ్యం వ్యక్తులందరి ఆరోగ్యం. కాబట్టి సామాజిక ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో పాఠశాల తప్పక పాల్గొనాలి. ప్రస్తుతం మనం కరోనా వైరస్ తెచ్చిన కోవిడ్-19 వ్యాధి ప్రబలుతున్న సందర్భంలో ఉన్నాం. ఇదొక సామాజిక అంశం. ఈ వ్యాధి పాఠశాల, కుటుంబం, సమాజం అన్ని సంస్థలను దాటి ప్రపంచాన్ని మొత్తం ఏకం చేసింది. ఆరోగ్యం అనేది కూడా ఒక సార్వజనీన అంశం. పాఠశాల పాఠ్యాంశాల ద్వారా మాత్రమే దీనిని సాధించలేం. కాబట్టి అన్నింటి మధ్య ఒక అనుసంధానం ఉండలసిన అవసరం ఉంది.

సంక్షిప్త సారాంశం

విద్యార్థి జీవితం కుటుంబంతో ప్రారంభమై పాఠశాలతో ముడిపడి సమాజంతో అనుసంధానమై ఉంటుంది. తాను నేర్చుకున్న అన్ని అంశాలు ఈ మూడింటితో ముడిపడి ఉంటాయి. ఆరోగ్య విద్యకు చెందిన అంశాలను కూడా ఈ మూడు సంస్థలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అదేవిధంగా కుటుంబం, సమాజం నుండి ఆరోగ్య అంశాలు పాఠశాలలకు విద్యార్థుల ద్వారా వెళ్ళడం, అదే విద్యార్థుల ద్వారా ఆరోగ్యకర అంశాలు కుటుంబం, సమాజానికి చేరి అవగాహన కల్పించబడి, అమలుకు ప్రయత్నం జరగాలి. అలాగే పాఠశాల ఒంటరి సంస్థ కాదు. ఇది సమాజం శ్రేయస్సు కొరకు పని చేయవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి విద్యార్థులతో కలిసి సామాజిక ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో ఎప్పటికప్పుడు పాల్గొని సమాజాన్ని చైతన్యపరచడంలో భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఇందుకు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులే చొరవ చూపాలి. కుటుంబ, సమాజ ఆరోగ్యం పాఠశాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉన్నదని గుర్తించి ప్రధానోపాధ్యాయులు అందుకు తగిన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. ప్రభుత్వాలు చేపట్టిన అనేక ఆరోగ్య పథకాలు పాఠశాలలో అమలు చేయాలి. ఆరోగ్య విద్య అంశాలు కుటుంబాలు, సమాజంలో కూడా సరిగ్గా నిర్వహించబడేటట్లు చూడాలి. శారీరక ఆరోగ్యం మానసిక, భావోద్వేగ అంశాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి ఈ అన్ని అంశాలతో ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులతో కూడిన ఆరోగ్య సమాజం రూపొందించుటలో పాఠశాల, కుటుంబం, సమాజం సమిష్ఠిగా కృషి చేయాలి.

మదింపు

1. కింది వాటిలో సాంక్రమిక వ్యాధి కానిది ఏది? ( )

    ఎ) క్షయ బి) రక్తపోటు సి) డయేరియా డి) కోవిడ్-19

2. వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాల నిర్వహణ వలన 5-14 సంవత్సరాల వయస్సు వారిలో మరణ శాతాన్ని 21% నుండి ఎంత వరకు తగ్గించారు? ( )

    ఎ) 16% బి) 5% సి) 10% డి) 8%

3. కింది వాటిలో విద్యార్థులలో ఎక్కువగా కనబడుతున్నది ( )

    ఎ) అంటువ్యాధులు బి) రక్తహీనత సి) జ్వరం డి) జలుబు

4. SVSP కార్యక్రమానికి సంబంధించినది ( )

    ఎ) ఆరోగ్య విద్య బి) పరిశుభ్రత-పచ్చదనం

    సి) మధ్యాహ్న భోజనం డి) వర్షపునీటి సంరక్షణ

5. పాఠశాల విద్యార్థులు ర్యాలీలు, ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం వలన ( )

ఎ) సమయం వృథా మినహా ఏం లాభం లేదు

బి) విద్యార్థులకు బాగా అవగాహన కలుగుతుంది

సి) వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ తన బాధ్యతలను విద్యాశాఖపై తోసినట్లయ్యింది

డి) సమాజం జాగృతమవుతుంది

6. ఆరోగ్య విద్య బోధనకు సరైన వయస్సు ( )

ఎ) 1-5 సం.లు బి) 4-21 సం.లు

సి) 35 సం.ల పైన డి) 35-58 సం.లు

7. కింది వాటిలో సరైన వాక్యాన్ని గుర్తించండి ( )

ఎ) పరిశుభ్రత ప్రభుత్వ విధి

బి) పరిశుభ్రతలో వ్యక్తుల పాత్ర ఉండదు

సి) పరిశుభ్రత మున్సిపాలిటీ/గ్రామ పంచాయతీ, సామాజిక సంస్థల బాధ్యత

డి) పరిశుభ్రత ప్రతి పౌరుడి సామాజిక బాధ్యత

రిఫరెన్సులు

- Health and Wellness of School Going Children- NCERT publication.
- Status of Health Management Education in India- S. Kalangi.
- Society and Education- NIOS, Unit-1.
- Mental Health Programmes in Schools- R. Hendren, R. Birrell Weisen, J. Orley.
- School Health Programme- Ministry of Health & Family Welfare, GoI.
- Operational Guidelines on School Health Programme- Ayushman Bharat, GoI.