Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ६ :

माझे मूल आणि शाळा
पालकांना शाळेबद्दल असलेले काही प्रश्न

मुले जशी मोठी होऊ लागतात, तशी पालकांना काळजी पडते, त्यांना कोणत्या शाळेत घालावे, त्याचे माध्यम कोणते असावे. ह्या आणि अशा अनेक शंकांना तज्ञ काय उत्तरे देताहेत हे पाहुया.

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवाद : डॉ. चित्रा दाभोलकर

पुनरावलोकन : डॉ. चंद्रशेखर दाभाडकर, डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर, उज्ज्वल करमळकर

Convener: **Swati A Ghate**

Members: **Piyali Bhattacharya, Sanjay M Marathe, Sunil Dutt Sharma**

Reviewer: **Prashant Jadhav**

शाळा आणि माझे मूल –आपल्या मुलाला कुठल्या शाळेत घालावे याची पालकांना असलेली काळजी आणि या संदर्भात नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न

१) माझ्या मुलासाठी शाळा निवडताना मी शाळेच्या कुठल्या वैशिष्ट्यांचा विचार करू?

२) शाळेत जाण्यासाठी योग्य वय कोणते?

३) शिक्षणासंदर्भात विविध शिक्षणमंडळांचा विचार कसा करावा, उदाहरणार्थ उइडए, राज्य शिक्षण मंडळ, आंतरराष्ट्रीय शिक्षण मंडळ वगैरे?

४) या करोनाच्या महामारीमध्ये आम्ही घरीच शिक्षण देणे (होश लिहेश्रळपस) किंवा मुलांना जीवनशाळेत शिक्षण देणे (शिप लिहेश्रळपस) या कशाचा विचार करावा?

५) मुले स्वतःच्या मातृभाषेत चांगली शिकतात असे म्हणतात, परंतु उच्चशिक्षण घेताना आणि पुढच्या नोकरीच्या संदर्भात इंग्रजी भाषेचा वापर अधिक केला जातो. त्यामुळे ह्या प्रश्नाचा आम्ही कसा विचार करावा?

६) शाळेतल्या मुलाच्या दप्तराचे वजन किती असावे?

७) मुलांनी गृहपाठ आणि अभ्यासातील व्यवसाय सोडविण्यात किती वेळ घालवावा? आमच्या मुलांमध्ये अभ्यासविषयक कोणती चांगली कौशल्ये आम्ही विकसित करू शकतो ?

८) शाळेमध्ये विविध खेळात आणि अभ्यासेतर उपक्रमात भाग घेण्यास मुलांना प्रोत्साहन द्यावे का?

९) मुलांना मधल्या सुट्टीत खाण्यासाठी काय द्यावे? मधल्या वेळचे खाणे आणि शाळेतल्या कॅन्टीनमधले खाद्यपदार्थ याबाबत तुमचे मत काय आहे?

१०) ऑनलाइन शिक्षणाबद्दल मुलांना कशी मदत करावी याबाबत आपण काही मार्गदर्शन करू शकाल काय

Under Auspices of IAP Action Plan 2020–2021

Piyush Gupta IAP President 2021

Bakul Parekh IAP President 2020

GV Basavaraja IAP HSG 2020–2021

Deepak Ugra National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretary: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

6

शाळा आणि माझे मूल: पालकांच्या शाळेसंदर्भात असलेल्या शंका

प्रश्न (१)

माझ्या मुलासाठी शाळा निवडताना मी शाळेच्या कुठल्या वैशिष्ट्यांचा विचार करू ?

मुलाला शाळेविषयी वाटणारी आत्मियतेची भावना हा सर्वात मुलांच्या शाळेच्यादृष्टीने असणारा महत्त्वाचा घटक आहे. घर, सामाजिक वातावरण आणि शाळा हे सांस्कृतिकदृष्ट्या समान असले तर, मुलाला शाळेत अधिक आरामदायी वाटते.

धोरण : शाळेची विविध धोरणे, मुख्याध्यापकांची दृष्टी, शिक्षकांची क्षमता, शाळेतल्या विद्यार्थी–शिक्षकांचे गुणोत्तर, शिक्षण मंडळ, शालेय शिक्षणासाठी असलेले भाषेचे माध्यम आणि अभ्यासेतर उपक्रमात सहभाग मिळण्याची शक्यता हे सगळे घटक शाळेच्या वातावरणाशी निगडीत असतात आणि ह्या सर्वांचा विचार करणे गरजेचे आहे.

शाळेची रचना : शाळेचे आवार, इमारत, वर्ग, फर्निचर, मैदान, विविध साधने, स्वच्छता, आरोग्य सुविधा या सर्वांचाही विचार करणे गरजेचे असते.

इतर : शुल्क रचना, शाळेच्या वेळा, शाळेचे घरापासूनचे अंतर, शाळेत जाण्यासाठी मिळणारी वाहनांची सुविधा आणि इतर पालकांचे मत हे सुद्धा विचारात घेणे गरजेचे असते.

उपलब्ध असणारे निरनिराळे पर्याय, कौटुंबिक परिस्थिती, मुलाचा स्वभाव आणि आवड, मुलाची अगर मुलीची स्वतःची काही गरज हे विचारात घेऊन कशाला प्राधान्यक्रम द्यावयाचा हे ठरवायचे असते.

उत्तम शाळा :

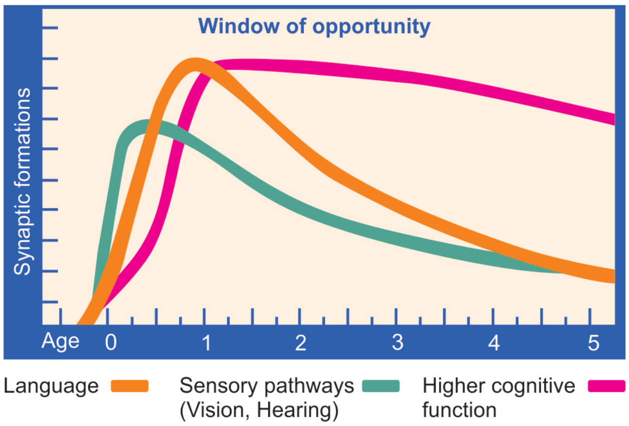
प्रत्येक मूल हे वेगळे असते आणि प्रत्येक मुलाच्या क्षमता आणि कमतरता या वेगळ्या असतात. जी शाळा मुलांच्या क्षमता ओळखून त्यांचा विकास करायला प्राधान्य देते आणि मुलांच्या कमतरता ओळखून त्याच्यावर मात करायला शिकवते, ती शाळा उत्तम समजली जावी. ज्या शाळेमध्ये संवाद साधला जातो आणि मुलांचे चांगले व्हावे म्हणून पालकांचे सहकार्य आणि सूचना मागवल्या जातात त्या शाळेला प्राधान्य द्यावे.

प्रश्न
(२)

शाळेत जाण्यासाठी योग्य वय कोणते?

मेंदूची वाढ ही पहिल्या सहा वर्षात झपाट्याने होत असते आणि ह्या काळात ओल्या मातीला जसा आकार देता येतो तसा मेंदू घडवता येतो. ह्या काळात चेतापेशी आणि त्यांच्या जोडण्या बळकट होत असतात. ज्या चेतातंतूंचे मार्ग परत परत वापरले जातात ते बळकट होतात आणि जे वापरले जात नाहीत ते नष्ट होतात. संवेदनांचा विकास, छोट्या स्नायूंवरचा ताबा, हात आणि डोळ्यांमधला समन्वय, तोल सांभाळण्याची प्रक्रिया, भाषा आणि संवाद, समाजात कसे वागायचे त्याचे संस्कार आणि समवयीन मुलांबरोबर कसे जुळवून घ्यायचे हे सर्व लहान वयात मुलांनी शिकणे गरजेचे असते. **(आकृती १)**. औपचारिक आणि अनौपचारिक शिक्षणाचा हा पाया असतो. म्हणून या वयात अशा प्रकारच्या शिक्षणाचा जास्तीत जास्त उपयोग करून घेतला पाहिजे.

विकासाच्या दृष्टीने योग्य असे वातावरण लहान मुलांना दिले पाहिजे. एकत्र कुटुंब आणि पूर्वी असलेली सामाजिक परिस्थिती यामुळे पूर्वीच्या काळात मुलांना लहानपणी वेगवेगळ्या गोष्टी अनुभवायची संधी मिळत असे. परंतु आता होणाऱ्या सामाजिक बदलामुळे विभक्त कुटुंबपद्धती (nuclear family) मुळे मुलांना ही महत्त्वाची संधी मिळत नाही. त्यामुळे तीन वर्षे वयानंतर मुलांना जिथे अनौपचारिक शिक्षण मिळेल आणि समवयीन मुलांमध्ये मिसळता येईल अशा ठिकाणी पाठवणे योग्य ठरते. हेच भारत सरकारच्या नव्या शैक्षणिक धोरणात २०२० सुचविले आहे.



आकृती क्र. १ : मेंदुची सुरुवातीच्या काळातील वाढ

प्रश्न (३)

शिक्षणासंदर्भात विविध शिक्षणमंडळांचा विचार कसा करावा, उदाहरणार्थ CBSE, राज्य शिक्षण मंडळ, आंतरराष्ट्रीय शिक्षण मंडळ वगैरे?

आपल्या मुलाच्या बाबतीत कुठले शिक्षण मंडळ निवडावे याबाबत पुढील विचार महत्त्वाचे आहेत:

- **स्थान :** राज्य शिक्षणमंडळाच्या (state education board) शाळा या अगदी ग्रामीण भागात सुद्धा उपलब्ध असतात. परंतु CBSE आणि इतर शिक्षण मंडळाच्या शाळा मात्र महानगरातच उपलब्ध असतात. शिक्षण मंडळाची निवड करताना सर्व कुटुंबाचा विचार केला जावा. जर कुटुंब प्रमुखाची नोकरी बदलीची असेल किंवा कुटुंब प्रमुख नोकऱ्या बदलत असेल तर त्याप्रमाणे जिथे जे शिक्षण मंडळ उपलब्ध आहे ते निवडणे योग्य ठरते आणि मग मुलाला सारखे शिक्षणमंडळ बदलावे लागत नाही.
- **शैक्षणिक अभ्यासक्रम :** राज्य शिक्षण मंडळामधील अभ्यासक्रमामध्ये मुख्यतः स्थानिक संदर्भ बघितला जातो आणि त्याप्रमाणे अभ्यासक्रम आखला जातो. स्थानिक संस्कृती, इतिहास, भूगोल, सामान्य ज्ञान आणि व्यावसायिक शिक्षण हे स्थानिक गरजेप्रमाणे दिले जाते. राष्ट्रीय मंडळात मात्र राष्ट्राचा संदर्भ ठेवला जातो. त्यांचे अभ्यासक्रम हे जास्त विस्तृत असतात आणि शैक्षणिकदृष्ट्या ही सखोल असतात. परंतु जर विद्यार्थी पुढे राष्ट्रीय पातळीवरच्या प्रवेश परीक्षा देणार असेल तर राष्ट्रीय पातळीवरचे शिक्षण मंडळ निवडणे योग्य ठरते.
- **शिक्षणाची पद्धत :** आतापर्यंत आपण जे बघत आहोत ती भारतीय शिक्षण पद्धती ही परीक्षांवर जास्त अवलंबून असते. खूप माहिती देणे, घोकंपट्टी करून घेणे आणि एका ठराविक साच्यात आखलेला अभ्यासक्रम आत्मसात करणे हे खूप मुलांच्या दृष्टीने आव्हानात्मक ठरते.

आंतरराष्ट्रीय शिक्षण मंडळ :

आंतरराष्ट्रीय शिक्षण मंडळे ही बरीचशी बालकेंद्रित असतात. काय शिकावे – कसे शिकावे याबाबत खूप पर्याय असतात तसेच लवचिकतासुद्धा असते आणि ही मंडळे स्वशिक्षणावर भर देतात. ते स्व–शिक्षण पुरस्कृत करतात आणि वैयक्तिक शिक्षण शैलीला प्रोत्साहन देतात. ते प्रयत्नांना महत्त्व देतात. मूल काय शिकले हे बघत नाहीत. तसेच अभ्यासेतर उपक्रमांना महत्त्व देतात. आंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक प्रवाहामध्ये मुलांना उतरता यावे यासाठी मदत करणे हे त्यांचे ध्येय असते. परंतु अशा मंडळांच्या शाळेत शिकणे हे तुलनेने खर्चिक असते

प्रश्न (४)

या करोनाच्या महामारीमध्ये आम्ही घरीच शिक्षण देणे (home schooling) किंवा मुलांना जीवनशाळेत शिक्षण देणे (open schooling) या कशाचा विचार करावा?

- या महामारीच्या काळात मुलांच्या शिक्षणावर मोठ्या प्रमाणात दुष्परिणाम झाला आणि औपचारिक शिक्षण सुरू ठेवण्यासाठी ज्या वेगवेगळ्या पद्धती अवलंबिल्या गेल्या त्या अपुऱ्या होत्या. एकंदरीत अनिश्चितता आणि प्रत्यक्ष शाळेत पाठवण्याचा धोका या दोहोंचा विचार करून बऱ्याचशा पालकांनी होम स्कूलिंग म्हणजे घरातच शालेय अभ्यासक्रम शिकवण्याची पद्धत अवलंबली.
- भारत सरकारचे मानव संसाधन मंत्रालयाचे मुक्तशाळेच्या राष्ट्रीय संस्थेचे शिक्षण मंडळ हे इतर विविध शिक्षण मंडळाने एवढेच चांगले आहे. या मंडळाने १९८९ पासून बारावीपर्यंतचे विविध पाठ्यक्रम विद्यार्थी दूरस्थ राहून शिकू शकेल अशा पद्धतीने आखले आहेत. हे मंडळ जीवन कौशल्याचे अनौपचारिक अभ्यासक्रम आणि व्यावसायिक अभ्यासक्रम सुद्धा आयोजित करते
- अभ्यासक्रमाचे साहित्य हे पोस्टाने मुलांपर्यंत पोहोचवले जाते. तसेच रेडिओवरून आणि टीव्ही वरील विशिष्ट वाहिन्यांवरून मुलांना शिकवले जाते. विषय निवडण्याचे स्वातंत्र्य आणि एकूण अभ्यासक्रम पुरे करण्याचा वेळ याबाबत खूप लवचिकता असते. मधून मधून प्रत्यक्ष शिकवले जाते आणि काही व्यवसायही सोडवून घेतले जातात. शेवटची परीक्षा मात्र केंद्रावर जाऊन द्यावी लागते.
- खूप पूर्वीपासून शारीरिक व्यंग असलेली मुले, मध्येच शाळा सोडणारी मुले, अतिग्रामीण भागात राहणारी मुले, दऱ्याखोऱ्यात राहणारी मुले यांना या शिक्षण मंडळाचा फायदा झाला आहे. व्यावसायिक शिक्षण घेणारे विद्यार्थी आणि औपचारिक शाळेत शिकत असताना काम करणारी मुले यांना या शिक्षण मंडळाचा विशेष फायदा होतो.
- दूरस्थ शाळापद्धतीची (open schooling) प्रणाली मजबूत आहे. तसेच आतापर्यंत ती चांगली आहे हेही सिद्ध झाले आहे. शाळेच्या दूरस्थ शिक्षणासाठी पायाभूत असलेल्या सुविधा उपयुक्त आहेत. कोविड महामारीच्या काळात शैक्षणिक सातत्य राखण्यासाठी हा वाजवी पर्याय आहे असे दिसते. पूर्वीच्या काळात मुलांच्या संरचीत शिक्षणाचे सातत्य राखण्यासाठी ही शालेयप्रणाली हा वाजवी पर्याय असू शकतो.

प्रश्न
(५)

मुले स्वतःच्या मातृभाषेत चांगली शिकतात असे म्हणतात, परंतु उच्चशिक्षण आणि पुढच्या नोकरीच्या संदर्भात इंग्रजी भाषेचा वापर अधिक केला जातो. त्यामुळे ह्या प्रश्नाचा आम्ही कसा विचार करावा?

मातृभाषा ही मुलाची पहिली भाषा आहे असे गृहीत धरले जाते. या भाषेत मुले अधिक सफाईने बोलतात आणि बोलताना ते निश्चिंत असतात. ती कदाचित राज्याची स्थानिक भाषा असेल किंवा नसेल.

जी मुले द्वैभाषिक शैक्षणिक कार्यक्रमात शिकतात. जिथे मातृभाषा ही पहिली भाषा असते, ती मुले त्यांच्या समवयीन इतर भाषेतून शिकणाऱ्या मुलांपेक्षा अधिक चांगल्या रीतीने शिकू शकतात हे जगभरातील संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. भाषेचा वापर कसा करायचा, विचारातील लवचिकता कशी भाषेत मांडायची याचे सखोल ज्ञान या मुलांना असते आणि त्यामुळे ही मुले शालेय अभ्यासक्रमात यश मिळवतात. जेवढे जास्त काळ ते मातृभाषेतून शिक्षण घेतील तेवढे त्यांचे ज्ञान वाढण्याची आणि शैक्षणिक कामगिरी चांगली होण्याची शक्यता जास्त असते.

इंग्रजी का?

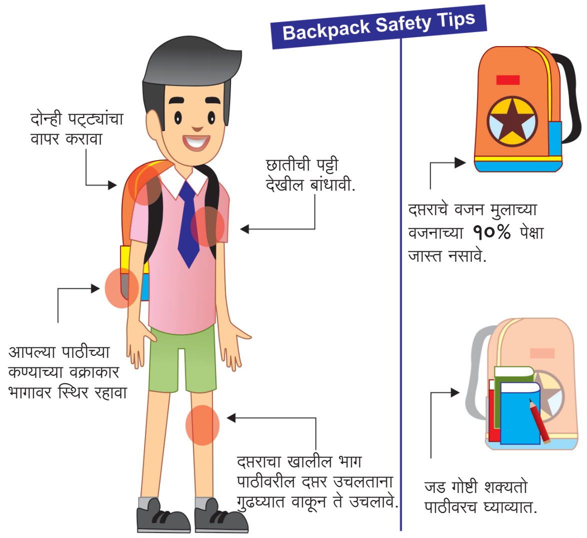
- माणसामध्ये विविध भाषा शिकायची क्षमता असते. आपल्या केंद्र सरकारचे धोरण देखील त्रिभाषिक आहे. भारतातले तांत्रिक आणि उच्च शिक्षणाचे अभ्यासक्रमही इंग्रजीतून चालतात. आपल्या देशात तसे जगभरात इंग्रजी ही एक महत्त्वाची जोडणारी भाषा आहे म्हणून इंग्रजी ही अतिरिक्त भाषा म्हणून मुलांना लहान वयातच शिकवली पाहिजे. म्हणजे लहानपणापासूनच ते अजून एका भाषेतील मूलभूत गोष्टी शिकतील. ती भाषा चांगली येऊ लागली की विज्ञान आणि गणित इंग्रजीतून शिकायला त्यांना हळूहळू सोपे जाईल.

यामुळे आपल्या मुलांना दोन्ही चांगल्या पर्यायाचा वापर करता येईल. परंतु जर मुलाला इंग्रजीत शिकणे झेपत नसेल तर त्याच्यावर उगाचच ओझे टाकू नये.

प्रश्न (६)

शाळेतल्या मुलाच्या दप्तराचे वजन किती असावे?

जड दप्तराच्या ओझ्यामुळे मुलांची पाठ दुखते, मान दुखते, हात दुखतात आणि डोके दुखते. शिवाय मुलांना शाळा म्हणजे एक ओझे वाटते आणि त्यामुळे त्यांच्यावर मानसिक ताण येतो. योग्य नियोजन केले आणि विषयानुसार वेळापत्रकाचे पालन केले, कमी पाठ्यपुस्तके आणि वह्या आणायला सांगितल्या, सुट्टे कागद आणि फायली आणायला सांगितल्या किंवा शाळेत लॉकरची व्यवस्था केली तर मुलांच्या नाजूक खांद्यावरचे ओझे कमी होण्यास मदत होईल



(आकृती २). **वरील आकृतीमध्ये मुलांनी दप्तर कसे भरावे, खांद्यावर कसे घ्यावे, दप्तराचे वजन किती असावे याविषयी माहिती दिली आहे,**

सरकारी मार्गदर्शक तत्त्वे :

२०१६ मध्ये केंद्रीय मनुष्यबळ आणि विकास मंत्रालयाने मार्गदर्शक तत्त्वे जाहीर केली. शाळांमध्ये जड दप्तर घेऊन जाण्याचे ओझे विद्यार्थ्यांवर पडणार नाही याची काळजी घेण्यास सांगितले. ही मार्गदर्शक तत्त्वे शाळेच्या दप्तराचा भार वाढवला जात असल्याचे निदर्शनास आल्यानंतर तयार करण्यात आली. पाठ्यपुस्तके, गृहपाठ–वह्या आणि वर्गपाठ–वह्या, रफ कामासाठी वह्या, घरून नेलेले पाणी, डबा इत्यादी अनेक गोष्टी शालेय दप्तरातून मुले नेत असल्याचे निदर्शनाला आल्यावर ही मार्गदर्शक तत्वे करण्यात आली.

भारत सरकारने घालून दिलेल्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार शाळेच्या दप्तराच्या वजनाच्या मर्यादा खालील प्रमाणे

- पहिली आणि दुसरी : दीड किलो पर्यंतच वजन न्यावे
- तिसरी ते पाचवी : दोन ते तीन किलो
- सहावी आणि सातवी : चार किलो
- आठवी आणि नववी : साडेचार किलो
- दहावी : पाच किलो

मे २०१९ मध्ये कर्नाटक सरकारने सर्व शाळांसाठी असा फतवा काढला की मुलांच्या दप्तरांचे वजन हे त्या मुलाच्या वजनाच्या दहा टक्के वजनापेक्षा जास्त असू नये.

Ch-006.indd 8 12-11-2021 11:31:02

प्रश्न (७)

मुलांनी गृहपाठ आणि अभ्यासातील व्यवसाय सोडविण्यात किती वेळ घालवावा? आमच्या मुलांमध्ये अभ्यासविषयक कोणती चांगली कौशल्ये आम्ही विकसित करू शकतो?

वयानुसार अभ्यासातील व्यवसाय सोडवण्याचा वेळ वेगवेगळा असतो. प्राथमिक शाळेतल्या मुलांना अर्धा तास, माध्यमिक शाळेतल्या मुलांना एक तास आणि हायस्कूल मधल्या मुलांना दोन तास योग्य ठरेल. गृहपाठ शक्यतो कृतीवर आधारित असावा.

शालेय वयातच जर अभ्यासाच्या चांगल्या सवयी लावल्या तर मुलांना त्यांचं काम वेळेवर करायला आणि तसेच ते चांगल्या पद्धतीने करायला शिकता येते. आपण मुलांना खाली दिल्याप्रमाणे मदत करू शकतो.

- जिथे अडथळा येणार नाही आणि लक्ष विचलित होणार नाही अशी चांगली शांत जागा त्यांना उपलब्ध करून द्यावी.
- अभ्यासासाठी वेळ राखून ठेवावा आणि त्यासाठी वेळापत्रक करून द्यावे.
- अभ्यासाचे विषय आधीच ठरवून ठेवावेत.
- तीस ते पन्नास मिनिटाच्या अभ्यासाच्या सत्रानंतर थोडी विश्रांती घेण्यास सांगावे.
- अभ्यास करताना उपाशी असू नये. व्यवस्थित खाऊन नंतर अभ्यास करावा.
- टीव्ही बघत बघत अभ्यास करू नये, अभ्यास करताना इतर गोष्टी करायच्या टाळावे.
- मित्रांबरोबर अभ्यास करावा, त्यावेळी चर्चा करावी, एकमेकांनी लिहिलेले इतरांना दाखवावे, कोडी घालावीत

अभ्यास करताना त्यांनी ३'S' चा वापर करावा

१. Skim : याचा अर्थ पुनरावलोकन करणे
२. Scrutinize : छाननी करून धड्यातील महत्त्वाच्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करणे
३. Sweep up : एखाद्या विषयाचा अभ्यास करुन संपल्यानंतर त्या विषयाच्या धड्यांमध्ये दिलेल्या अध्यायांची पुन्हा उजळणी करणे

स्मरणशक्ती कशी वाढवावी?

- Grouping एकत्रित करणे: कल्पना किंवा संकल्पना एकत्रित करणे
- Creating association संबंध प्रस्थापित करणे : आधी माहीत असलेली माहिती आणि नवीन मिळालेली माहिती यांच्यामध्ये काही संबंध आहे का ते शोधून त्यांच्यामध्ये संबंध प्रस्थापित करणे.
- सक्रिय शिक्षण : एखादी गोष्ट पाठ करताना हात हलवणे, शरीर पुढेमागे करणे किंवा वेगवेगळे हातवारे करणे.
- मॉडेल्स, चित्रे, फ्लोचार्ट आणि निमोनिक तयार करणे.
- काही महत्वाचे मुद्दे परत परत समजून घेणे आणि पाठ करणे.
- आपण जे काही करत आहोत ते लिहून ठेवणे.

समजण्यास कठीण वाटणाऱ्या विषयांवर मुलांना त्यांच्या मित्रांसोबत आणि शिक्षकांसोबत चर्चा करण्यास प्रोत्साहन दिले पाहिजे. अशा प्रकारच्या या चर्चेमुळे मुलांच्या शंका दूर होतात. तसेच त्यावर चर्चा केली जाते त्यावेळी त्या गोष्टी अधिक चांगल्या स्मरणात राहतात.

Ch-006.indd 9 12-11-2021 11:31:02

प्रश्न (८)

शाळेमध्ये विविध खेळात आणि अभ्यासेतर उपक्रमात भाग घेण्यास मुलांना प्रोत्साहन द्यावे का?

होय. शाळेने तसेच पालकांनी मुलांना अभ्यासेतर उपक्रमात भाग घेण्यास प्रोत्साहन द्यावे. नॅशनल कॅडेट कॉर्प्स (NCC), स्काऊट, गाईड यासारखे उपक्रम मुलांना स्वतःचा शोध घेण्याची संधी देतात. त्यांच्यात स्वाभिमान जागृत होतो आणि पुढील करिअरचा मार्ग निर्माण होऊ शकतो. या अनौपचारिक शालेय उपक्रमांमध्ये निरोगी स्पर्धात्मक भावना निर्माण होते आणि मुलांमध्ये सौहार्द निर्माण होते.

खेळ : शरीर आणि मन निरोगी बनवण्यास खेळांचा खूप फायदा होतो. खेळामुळे मुले सहकार्य, संघभावना, खिलाडूवृत्ती शिकतात. तणावपूर्व परिस्थितीत चांगली कामगिरी करण्याचे धैर्य येते. त्याचप्रमाणे मुले धैर्याने अपयशांना सामोरे जाण्यास शिकतात.

ललित कला : नृत्य, गायन, नाट्य आणि चित्रकला इत्यादी विविध कलांमधील सर्जनशीलतेला चालना देतात. मुलांच्या मनावरचा ताण कमी करायला उपयोगी पडतात. या विविध माध्यमातून मुलांना व्यक्त होण्याची संधी मिळते. मुलांना वेगवेगळ्या स्पर्धांमध्ये भाग घ्यायला लावला आणि व्यासपीठावर यायला लावले तर त्यांची लोकांसमोर बोलायची भीती जाते आणि त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. वेगवेगळ्या कार्यक्रमांमध्ये अनेक मुले भाग घेतात त्यामध्ये भाग घेतल्यामुळे मुलांना इतरांशी जुळवून घ्यायचे कौशल्य, आस्था, संवादकौशल्य आणि नेतृत्वगुण यांचा विकास होण्यास मदत होते.

Ch-006.indd 10 12-11-2021 11:31:02

प्रश्न (९)

मुलांना मधल्या सुट्टीत खाण्यासाठी काय द्यावे? मधल्या वेळचे खाणे आणि शाळेतल्या कॅंटीनमधले अन्नपदार्थ याबाबत तुमचे मत काय आहे?

शाळेतील मधल्या वेळचे स्वच्छ आणि आरोग्यदायी खाणे म्हणजे मुलाच्या दिवसभराच्या अन्नप्राशनाच्या गरजेतील एक तृतीयांश खाणे. यामुळे मुलांचे शारीरिक, मानसिक आणि शैक्षणिक आरोग्य चांगले राहते. तसेच मुलांना चांगले खायची सवय लागते.

शाळेतील जेवण

शाळेतील जेवणामध्ये तृणधान्य (गहू, तांदूळ, ज्वारी इत्यादी) डाळी किंवा कडधान्य आणि भाज्या, कोशिंबिरी, फळे या सर्वांचा समावेश असणे आवश्यक ठरते. ते आकर्षक, विविध रंगांनी नटलेले, चविष्ट आणि खायला सोपे असावे. पोळी–भाजी खाण्याऐवजी मुलांना चपातीचा रोल करून दिलेला आवडतो. किंवा पराठा आवडतो. इडली, उपमा, चिला, सॅंडविचेस हेसुद्धा सोपे आरोग्यदायी असे पर्याय आहेत. चीज, अंडे, शेंगदाणे–काजू यासारखा सुकामेवा हेसुद्धा मधल्या वेळेच्या खाण्यात अवश्य द्यावे. यामुळे आहाराची प्रत वाढते.

चटपटीत खाणे (junk food) टाळावे अधिक उष्मांक आणि स्निग्ध पदार्थ असलेले चटपटीत खाणे तसेच खूप प्रक्रिया केलेले खाणे उदाहरणार्थ नूडल्स, पिझ्झा तसेच फसफसणारी आणि कॅफिन असलेली थंड पेये ही टाळलेली बरी. असे पदार्थ घरून आणणे किंवा शाळेच्या कॅन्टीनमध्ये मिळणे हे दोन्ही टाळले जावे. जर पुरेशी काळजी घेतली तर शाळेच्या कॅन्टीनमध्ये सुद्धा स्वच्छ आणि आरोग्यदायी असे पदार्थ देता येतील. तसेच मुलांच्या आहाराच्या गरजा ओळखून केलेले पदार्थही तयार करता येतील. या कृतीमुळे मुलांमध्ये समतेची भावनासुद्धा निर्माण होईल.

शाळेतील मधल्या वेळचे खाणे मधल्या वेळच्या खाण्यामुळे शालेय मुलांची नुसती आहारविषयक गरज भागते असं नाही तर त्यामुळे शाळेमधली उपस्थिती ही वाढलेली आढळते. आर्थिकदृष्ट्या मागास असलेल्या कुटुंबांमध्ये याचा खूपच फायदा दिसून येतो. तसेच मुलांना बाल कामगार म्हणून वापरले जाण्याची शक्यता कमी होते. म्हणून शाळेतले मधल्या वेळचे खाणे ही मुलांच्या आणि पालकांच्या दृष्टीने उपयुक्त आहे. शाळेतून दिले जाणारे पदार्थ आहारदृष्ट्या परिपूर्ण, सांस्कृतिकदृष्ट्या परिसराशी जुळवून घेणारे आणि जे स्थानिक परिसरात उपलब्ध आहे असे पदार्थ वापरून केलेले असावेत. अन्न शिजवताना स्वच्छतेचा आणि आरोग्याचा विचार करणे खूप महत्त्वाचे आहे.

Ch-006.indd 11 12-11-2021 11:31:02

प्रश्न (१०)

ऑनलाइन शिक्षणाबद्दल मुलांना कशी मदत करावी याबाबत आपण काही मार्गदर्शन करू शकाल काय ?

नव्या शिक्षण आणि नव्या तंत्रज्ञानाची पालकांनी स्वतः ओळख करून घेणे गरजेचे आहे. तसेच पालकांनी लॅपटॉप, कम्प्युटर, टॅबलेट वगैरेसारखी साधने मुलांना देणे आणि ती वापरायला शिकवणे अपेक्षित आहे

- पूर्वप्राथमिक आणि प्राथमिक शाळेतील दुसरीपर्यंतच्या मुलांना तसे पाहता अगदी तिसरी ते पाचवी पर्यंतच्या मुलांना शिकवत असताना पालकांनीही तिथे थांबावे आणि मुलांना समजावून सांगावे. त्यामुळे शिक्षक जे शिकवत आहेत ते मुलांना समजणे सोपे जाते.
- मोठ्या मुलांना या नवीन पद्धतीने शिकताना मदत लागल्यास अवश्य करावी त्यामुळे त्यांना ऑनलाईन पद्धतीने शिकण्यास सोपे जाईल
- ऑनलाइन शिकवण्यासाठी वयानुसार आणि पातळीनुसार किती वेळ घ्यावा आणि किती तास घ्यावेत याच्या शिफारसी (तक्ता क्र.१) केल्या आहेत, त्या पाळण्याचे बंधन शाळांवर घालावे. शिक्षणाची प्रक्रिया ही तणावमुक्त असावी. तसेच मुलांकडून अभ्यासाबाबत जास्त अपेक्षाही करू नयेत.

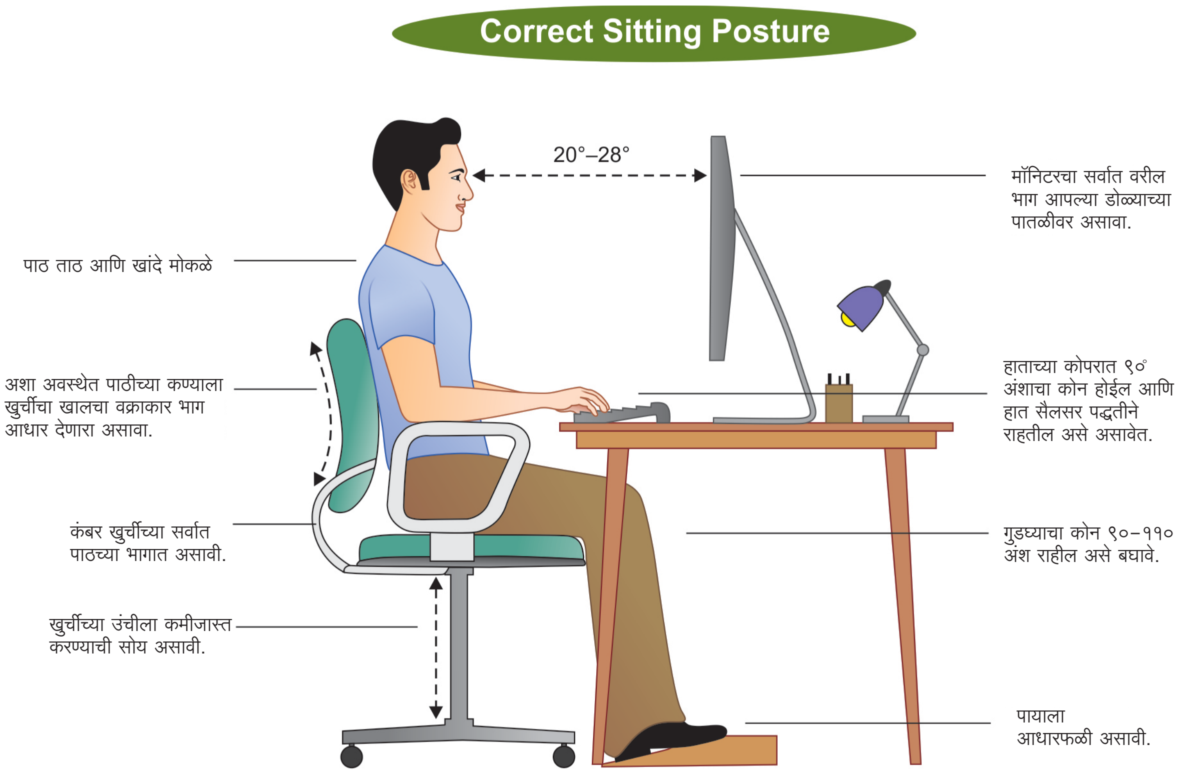
तक्ता १ : स्क्रीनवर आधारित दूरस्थ शिक्षणासाठी शिफारशी

इयत्ता	पूर्वप्राथमिक	१–२	३–५	६–८	९–१०	११–१२
प्रत्येक सत्राचा वेळ	३०मि	३०मि	३०मि	३०–४५मि	३०–४५मि	३०–४५मि
प्रतिदिनी जास्तीतजास्त सत्र	१	२	२	३	४	४
प्रत्येक आठवड्यातील दिवस	३	३	५	५	५	६

Source :dapted from Indian cademy of Pediatrics Guidelines on School Reopening, Remote Learning and Curriculum in and fter the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic. Indian Pediatrics, Dec.2020

- घरातील वातावरण शांत असावे आणि अभ्यासासाठी अनुकूल असावे
- मुलांना सायबर सुरक्षिततेबद्दल शिक्षण द्यावे आणि ते ऑनलाईन काय करत असतात यावर आई–वडिलांनी लक्ष ठेवावे.
- मुले स्क्रीन वापरत असताना कशी बसतात, डोळ्यांना किती ताण देतात या सगळ्याचा विचार पालकांनी करणे महत्त्वाचे आहे. त्यांना योग्य ती शारीरिक स्थिती ठेवण्यासाठी शिक्षण देणेही महत्त्वाचे आहे. दर वीस मिनिटांनी स्क्रीनवरील लक्ष काढून वीस सेकंदासाठी वीस फूट दूर बघणे आवश्यक ठरते. मधून मधून डोळे मिचकावणे, डोळ्यांची उघडझाप करणे महत्त्वाचे आहे (आकृती ३)
- ऑनलाईन शिक्षण हे मुलांना ताणाचे असते त्यामुळे त्यांच्याकडून जास्त शैक्षणिक अपेक्षा करणे चुकीचे आहे. ताण कमी करण्यासाठी आरोग्यदायी जीवनशैली आणि पालक मुलांमधील प्रेमाचे बंध महत्त्वाचे असतात.

Ch-006.indd 12 12-11-2021 11:31:02



आकृती ३ : संगणक वापरताना बसण्याची योग्य पद्धत

सारांश

- शिक्षण मंडळ शाळा आणि माध्यम याची निवड करताना विद्यार्थी आणि पालकांची पार्श्वभूमी लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे
- तीन वर्षे वयानंतर अनौपचारिक शिक्षण दिल्यास मेंदूच्या वाढीस आणि विकासास मदत होते
- अभ्यासेतर उपक्रम हा शिक्षणाचा महत्वाचा भाग आहे
- शाळेत खाण्यासाठी घरी बनवलेले पदार्थ हाच आरोग्यदायी पर्याय आहे.
- वंचित मुलांसाठी शाळेतील मधल्या वेळचे खाणे आवश्यक आहे
- ऑनलाईन शिक्षणासाठी विद्यार्थ्यांना पालकांची मदत आणि देखरेख आवश्यक आहे.