

શાળા શિક્ષણમાં રમત અને સ્વાસ્થ્ય

કલ્પેશ એન. સોલંકી

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, મુન્શી મહિલા બી એડ કોલેજ, ભરૂચ

Mo. 91069 45448 Email:- ksolanki638@gmail.com

મનુષ્ય ખરેખર તો કુદરત પ્રિય પ્રાણી છે. તેને કુદરત સાથે ઘનિસ્ક સંબંધ છે અને સાચું શિક્ષણ કુદરતના સાનિધ્યમાં રહીને મળે છે. પણ આ કુદરતી વાતાવરણ બાળકોના ઘરમાંથી છીનવાઈ જતું હોય એવું જણાય છે. આપણે બધા બાળકોને ઓળખી શક્યા જ નથી. બાળકોને ઓળખવા માટે મગજની નહિ પણ હૃદયની જરૂર પડે છે. આ બધું જાણે આપણે ભૂલી ગયા છીએ. બાળકને ઓળખતા જ નથી તો તેની સમસ્યાઓને તો કેવી રીતે જાણી શકીએ ? તેના વિકાસની વાત તો ખૂબ જ દૂર રહી, જ્યારે આ કુદરતી વાતાવરણ અવરોધરૂપ બને છે ત્યારે શાળા જરૂરી છે. દરેક શાળાઓમાં બાળકોના વ્યક્તિગત વિકાસ માટે પ્રથમ પગથિયાં તરીકે રમતના મેદાનની અનિવાર્યતા છે. પરંતુ આજના સાંપ્રત સમયમાં શાળાઓ પાસે રમત ગમત માટેનું મેદાન જ ઉપલબ્ધ નથી હોતું. એ એક મોટી કમનસીબી છે.

શાળાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરવાનો હોય છે. સર્વાંગી વિકાસનો અર્થ થાય છે કે બાળકોનો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક, સાંવેગિક અને નૈતિક વિકાસ સાધવો.

એક ગીત છે ને કે....

પિંજરે કે પંછી રે....

તેરા દર્દ ન જાને કોઈ.....

તેરા દર્દ ન જાને કોઈ.....

જેમ પિંજરામાં પૂરાઈ ગયેલા પક્ષીનું દર્દ કોઈ સમજી શકતું નથી. તેવી જ રીતે આજનું બાળક પણ વર્ગખંડની ચાર દીવાલોરૂપી પિંજરામાં કેદ થઈ ગયું છે. તેના હૃદયનો અવાજ કોઈને સંભળાતો નથી. તે મુક્ત થઈ શકતું નથી કારણ કે તેના પર એક ઈન્સ્પેક્ટરરૂપી શિક્ષકની નજર હોય છે. બાળકોમાં રહેલી સુષુપ્તશક્તિ તે ખીલવી શકતો નથી. જો ગુલાબ યોગ્ય રીતે ખીલેતું હોય તો તે બધાને ગમે છે. તેજ રીતે બાળક જો યોગ્ય રીતે વિકાસ પામે તો તેની સમગ્ર શક્તિ ખીલે છે. આ બધું રમતના મેદાન વિના શક્ય નથી. રમતના મેદાનમાં તે તાજગી અને સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે. જો બાળકોને છૂટા મૂકી દઈશું તો જ તેમનામાં છુપાયેલી અપાર શક્તિનો ખ્યાલ આવી શકશે.

બાળપણનું બીજું નામ જ રમત છે. બંને એકબીજા સાથે અભિન્ન રીતે સંકળાયેલા છે. તેમને છૂટા પડી શકાય નહિ. ક્રીડા દ્વારા બાળકની રૂંધાયેલી ઊર્મિઓ, આવેગો,

લગણીમુક્ત બને છે અને તેનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઘડાય છે. તેથી શાળાઓમાં રમત ગમત અને ખેલકૂદનું ખુબ જ મહત્વ છે.

ખેલકૂદનો અર્થ :

સંસ્કૃતમાં 'ક્રીડ' મૂળ ધાતુ છે. ક્રીડ ઉપરથી 'ક્રીડા' એટલે ખેલ કે રમત શબ્દ ઉતરી આવ્યો છે. અંગ્રેજીમાં રમતને ખેલ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યો છે. અંગ્રેજીમાં રમતને ખેલ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અંગ્રેજીમાં ખેલનો અર્થ થાય છે. અર્થાત ખેલ અથવા સ્પર્ધાત્મક પ્રવૃત્તિ.

ગુજરાતીમાં રમત શબ્દ સંસ્કૃતના 'રમ' શબ્દ પરથી ઉતરી આવ્યો છે. 'રમ'ને અંતે 'ત' પ્રત્યય લગાડીને રમત શબ્દ બન્યો છે.

આમ, રમતગમતને જીવંત વ્યક્તિઓ માટે મૂળભૂત જરૂરિયાત અને શિક્ષણના અભિન્ન અંગ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. આજે રમતગમતને સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે 'માનવ અધિકાર'નો દરજ્જો આપ્યો છે.

બાળકોના જીવનમાં રમતનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્વનું છે. તેથી જ **થોમસન** જણાવે છે કે રમત કેટલીક સહજવૃત્તિજન્ય ક્રિયાઓને રોકવાની પ્રવૃત્તિ છે.

રોસના મત મુજબ રમત એક આનંદપૂર્ણ, સ્વયંસ્ફુરિત અને રચનાત્મક ક્રિયા છે, જેમાં મનુષ્ય પોતાની સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. "સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસે છે." એવું **એરિસ્ટોટલે** કહ્યું હતું. તેથી બાળકોના સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણમાં રમતનું મહત્વ નીચેના સંદર્ભે જરૂરી બની રહે છે.

(૧) શારીરિક વિકાસ :

શારીરિક વિકાસ માટે રમત અનિવાર્ય છે. બાળપણમાં બાળક જેટલું રમે છે તેટલા પ્રમાણમાં શરીરનો વિકાસ થાય છે. શારીરિક વિકાસ એટલે વિવિધ અંગોના કદ, વજન અને આકારમાં જે વૃદ્ધિ થાય છે તે. શારીરિક વિકાસથી જ વ્યક્તિ પોતાની સ્વ સંકલ્પના વધુ સારી રીતે સમજી શકે છે. રમત ગમતથી જ તેના શરીરના વિવિધ અંગો જેવા કે શ્વસનતંત્ર, પાચનતંત્ર રુધિરાભિસરણ, સ્નાયુતંત્ર, અસ્થિતંત્ર વગેરેને ઉત્તેજિત કરી આરોગ્ય તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકાય છે. બાળકોની સ્વસ્થ બુદ્ધિ માટે **રૂસો** જણાવે છે કે, "બાળકો હંમેશા ગતિમય રહે છે, તેમનું સ્થિર રહેવું તેમના સ્વભાવથી વિરુદ્ધ છે. અભ્યાસમય તેમજ બેઠા રહેવું તેમના સ્વાસ્થ્ય તથા બુદ્ધિ માટે નુકશાનકારક છે."

(૨) માનસિક સ્વાસ્થ્ય :

વ્યક્તિના જીવનની સફળતાનો આધાર માનસિક વિકાસને આભારી છે. બાળકનો માનસિક વિકાસ ૩ વર્ષના સમયગાળામાં થતો હોય છે અને ૬ વર્ષમાં સ્થાયી થાય છે. માનસિક શક્તિઓ જેવી કે સ્મૃતિ, ખ્યાલ, ભાષા, વિચાર, કલ્પના, નિર્ણય જેવી શક્તિઓનો યોગ્ય રીતે વિકાસ થાય તો વ્યક્તિ જીવનમાં અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ

સંજોગોમાં અનુકૂળ સાધી શકે છે. વિવિધ આઉટડોર અને ઈન્ડોર રમતની મદદથી વિવિધ માનસિક શક્તિઓ વિકસાવી શકાય છે.

(૩) સામાજિક વિકાસ :

બાળક સમાજમાં જન્મે છે, સંવર્ધન પામે છે. સમાજ વગર વ્યક્તિના જીવનની કલ્પના કરી શકાય નહિ. સામાજિક વિકાસમાં બાળક પોતાના વર્તનથી બીજાને પ્રભાવિત કરે છે. રમત વ્યક્તિના સામાજિક વિકાસનું મહત્વનું સાધન બની જાય છે. બાળકમાં સમુકમાં કામ કરવું, જૂથ સંચાલન કરવું, સહકાર, બંધુતા, આદર, સહનશીલતા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે. તે સમાજમાં અનુકૂળ સાધી શકે.

(૪) સાંવેગિક વિકાસ :

સંવેગો એ વ્યક્તિના જીવન ઘડતરમાં મદદરૂપ થાય છે. સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે બાળકોમાં હકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને પ્રકારના સંવેગો વિકાસવા જોઈએ અને તે માટે રમત / ખેલકૂદનું મધ્યમ ખૂબ જ અગત્યનું બની જાય છે. રમત ગમતથી બાળકના સંવેગિક વિકાસને એક અસરકારક ઓપ આપી શકાય છે. બાળકો નકારાત્મક સંવેગો જેવા કે ધૂણા, ક્રોધ, આત્મહીનતાને ત્યજીને હકારાત્મક જેવા કે સ્વાભિમાન, દયા, સ્વતંત્રતાને સ્વીકારી પોતાના જીવનને આનંદમય બનાવી શકે છે.

(૫) નૈતિક વિકાસ :

નૈતિક વિકાસ એટલે સદાચાર, નીતિમત્તા, મૂલ્યો, હકારાત્મક અભિગમ, ચારિત્ર્ય, સારાં – નરસાની સમજ બાળકોમાં કેળવી તે રમત ગમતના મધ્યમથી બાળક મૂલ્યનિષ્ઠ અને મૂલ્યને ઓરળખી તેનું પાલન કરતો થાય છે. તેના ઉત્તમ વિકાસની સાથોસાથ તેનામાં ખેલદિલીની ભાવના, પ્રમાણિકતા, શિસ્ત વગેરે ગુણો વિકસાવી શકાય છે. આમ નૈતિક વિકાસને રમત ગમતની પ્રવૃત્તિ દ્વારા સુંદર આકાર આપી શકાય .

સમાપન :

ઉપરોક્ત બાબતો પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે શાળાની પ્રવર્તમાન શિક્ષણ પ્રણાલિમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને ખેલકૂદ વધારવામાં આવશે તો જ બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરી શકાશે. રમત આનંદનો અખૂટ ભંડાર છે. વર્ગના શુષ્ક સૂકા વાતાવરણથી છૂટકારો મેળવવા માટે બાળકોને રમતના મેદાન પર લઈ જવા જ પડશે. આમ રમત ગમતને બાહ્ય દ્રષ્ટિએ ના જોતાં આંતર દ્રષ્ટિથી જોઈશું તો જણાશે કે તે જીવનનો એક ભાગ છે. ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ એવું કહેવાયું છે, જે તદ્દન સાચું છે. વ્યક્તિના જીવનમાં ખેલકૂદ ચેલેન્જની ભાવના જન્માવે છે. જો દરેક અવસ્થાએ આપણે ઉછળતા – ફૂટતા રમતા રહીએ તો કદાચ વૃદ્ધ થવાનો વારો જ ના આવે.