Children's Research University

Every Child Matters

सत्यम् ऋतम् बृहत्

Children's
RESEARCH UNIVERSITY

સર્વાંગી બાળ વિકાસ



પ્રસ્તુતકર્તા

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી

એકમ – ૦૧

સર્વાંગી બાળવિકાસનો ખ્યાલ અને પાસાઓ

(બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક, સૌંદર્યલક્ષી અને આધ્યાત્મિક વિકાસને સમજવું)

૧.૦ પ્રસ્તાવના :

સર્વાંગી બાળ વિકાસ એ એક વ્યાપક અભિગમ છે જે બાળકના વ્યક્તિત્વના દરેક પાસાના સંતુલિત વિકાસ પર ભાર મૂકે છે, જેમાં શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક, આધ્યાત્મિક અને સર્જનાત્મક પરિમાણોનો સમાવેશ થાય છે. પરંપરાગત અભિગમોથી વિપરીત જે ઘણીવાર મુખ્યત્વે શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, સર્વાંગી વિકાસ એ સ્વીકારે છે કે બાળક એક સંકલિત અસ્તિત્વ છે જેનું એકંદર સુખાકારી શરીર, મન, બુદ્ધિ, લાગણીઓ, ચારિત્ર્ય અને ચેતનાના સુમેળભર્યા વિકાસ પર આધારિત છે. તેથી, શિક્ષણનો હેતુ ફક્ત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો નથી પરંતુ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ માનવ ક્ષમતાની અનુભૂતિ અને સમાજમાં સકારાત્મક યોગદાન આપવા સક્ષમ જવાબદાર, દયાળુ અને નૈતિક વ્યક્તિનો વિકાસ કરવાનો છે.

વિશ્વની સૌથી જૂની અને સમૃદ્ધ જ્ઞાન પરંપરાઓમાંની એક, ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી લાંબા સમયથી માનવ વિકાસની સર્વાંગી સમજણની હિમાયત કરે છે. વેદ, ઉપનિષદ, ભગવદ ગીતા, રામાયણ, મહાભારત, આયુર્વેદ અને યોગ દર્શન સહિત પ્રાચીન ભારતીય શાસ્ત્રો શિક્ષણ અને બાળ વિકાસનું એક વ્યાપક દર્શન રજૂ કરે છે જે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શિસ્ત, ભાવનાત્મક સંતુલન, નૈતિક આચરણ, સામાજિક જવાબદારી અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિને એકીકૃત કરે છે. ભારતીય ફિલસૂફી અનુસાર, શિક્ષણ એ જીવનભરની પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિને અજ્ઞાનથી જ્ઞાન તરફ દોરી જાય છે, જે આખરે આત્મ–અનુભૂતિ અને સમાજ અને પ્રકૃતિ સાથે સુમેળભર્યા સહઅસ્તિત્વને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીનું એક વિશિષ્ટ યોગદાન માનવ જીવનના પરસ્પર જોડાણ પરનો તેનો ભાર છે. પંચકોશ (માનવ અસ્તિત્વના પાંચ આવરણો), ત્રિગુણ (સત્વ, રજસ

અને તમસ), પુરુષાર્થ (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ) અને આશ્રમની વિભાવનાઓ માનવ વિકાસ અને પ્રગતિને સમજવા માટે મૂલ્યવાન માળખું પૂરું પાડે છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં વર્ણવવામાં આવેલ પંચકોશનું મોડેલ સમજાવે છે કે માનવ વિકાસ માત્ર ભૌતિક શરીર (અન્નમય કોશ) પૂરતો સીમિત નથી, પરંતુ તેમાં પ્રાણશક્તિ (પ્રાણમય કોશ), મન (મનોમય કોશ), બુદ્ધિ (વિજ્ઞાનમય કોશ) અને પરમાનંદ કે આધ્યાત્મિક ચેતના (આનંદમય કોશ)નો પણ સમાવેશ થાય છે. આ બહુઆયામી દ્રષ્ટિકોણ સર્વાંગી શિક્ષણ અને માનવ વિકાસના સમકાલીન સિદ્ધાંતો સાથે ગાઢ રીતે સુસંગત છે.

ભારતીય પરંપરા એ પણ સ્વીકારે છે કે બાળકનો વિકાસ જન્મ પહેલાં જ શરૂ થાય છે. ગર્ભ સંસ્કાર જેવી પ્રાચીન પ્રથાઓ માતાપિતાના વિચારો, લાગણીઓ, પોષણ, પર્યાવરણ, સંગીત અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓના પ્રસૂતિ પહેલાના વિકાસ પર પ્રભાવ પર ભાર મૂકે છે. આ એક ગહન સમજને પ્રતિબિંબિત કરે છે કે પ્રારંભિક અનુભવો બાળકના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને નૈતિક પાયાને આકાર આપે છે. વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાન, ન્યુરોસાયન્સ, એપિજેનેટિક્સ અને પ્રસૂતિ પહેલાના સ્વાસ્થ્યમાં આધુનિક સંશોધન પ્રારંભિક ઉત્તેજના, માતૃત્વ સુખાકારી અને પોષણ વાતાવરણના મહત્વને વધુને વધુ સમર્થન આપે છે, જેનાથી ઘણી પરંપરાગત ભારતીય આંતરદૃષ્ટિને માન્યતા મળે છે.

ભારતીય સંદર્ભમાં બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે મૂલ્ય–આધારિત શિક્ષણ પર પણ વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે. સત્ય, અહિંસા, કરુણા, સંયમ, વડીલો પ્રત્યે આદર, પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃતિ અને સામાજિક સુમેળ જેવા ગુણોને વ્યક્તિત્વ વિકાસના આવશ્યક ઘટકો માનવામાં આવે છે. આ મૂલ્યો માત્ર વ્યક્તિગત કલ્યાણમાં જ નહીં, પરંતુ નૈતિક અને ટકાઉ સમાજના નિર્માણમાં પણ યોગદાન આપે છે. બાળકોમાં આ ગુણો કેળવવા માટે વાર્તાકથન, યોગ, ધ્યાન, કળા, સંગીત, સામુદાયિક સહભાગિતા અને અનુભવજન્ય શિક્ષણ જેવી શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓનો ઐતિહાસિક રીતે ઉપયોગ થતો આવ્યો છે.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020 એ ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીને આધુનિક શિક્ષણમાં એકીકૃત કરવાના મહત્વને પુનઃપુષ્ટિ આપી છે. આ નીતિ અનુભવલક્ષી શિક્ષણ,

બહુ–શાખાકીય શિક્ષણ, યોગ્યતા–આધારિત શિક્ષણ, નૈતિક અને બંધારણીય મૂલ્યો, સુખાકારી, સર્જનાત્મકતા, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી અને સાંસ્કૃતિક મૂળિયાંની હિમાયત કરે છે. તે સ્વીકારે છે કે શિક્ષણે ભારતના સમૃદ્ધ બૌદ્ધિક અને સાંસ્કૃતિક વારસાને સાચવીને શીખનારાઓના જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક, સૌંદર્યલક્ષી અને શારીરિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. પરિણામે, શૈક્ષણિક સંશોધન, અભ્યાસક્રમ ડિઝાઇન, શિક્ષક શિક્ષણ અને બાળ કલ્યાણ કાર્યક્રમોમાં સર્વાંગી બાળ વિકાસની વિભાવનાને નવી સુસંગતતા મળી છે.

ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીના દૃષ્ટિકોણથી સર્વાંગી બાળ વિકાસના ખ્યાલ અને પરિમાણોને સમજવાથી એવા બાળકોના ઉછેર માટે એક અર્થપૂર્ણ માળખું પૂરું પડે છે જે બૌદ્ધિક રીતે સક્ષમ, ભાવનાત્મક રીતે સ્થિતિસ્થાપક, શારીરિક રીતે સ્વસ્થ, સામાજિક રીતે જવાબદાર, નૈતિક રીતે મજબૂત, સાંસ્કૃતિક રીતે મૂળ ધરાવતા અને આધ્યાત્મિક રીતે જાગૃત હોય. આવો સંકલિત દ્રષ્ટિકોણ પ્રાચીન શાણપણને સમકાલીન વિકાસલક્ષી વિજ્ઞાન સાથે જોડે છે, જે એકવીસમી સદીમાં બાળ વિકાસ માટે ટકાઉ અને સાંસ્કૃતિક રીતે સંબંધિત મોડેલ પ્રદાન કરે છે.

વૃદ્ધિ એ વ્યક્તિમાં થતા શારીરિક ફેરફાર તરીકે વ્યાખ્યાયિત થયેલ છે. બીજી બાજુ, વિકાસ એ વ્યક્તિના જીવનકાળ દરમિયાનના સમગ્ર વૃદ્ધિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત થયેલ છે. વિકાસ એ એક પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિના વિકાસનાં બૌદ્ધિક, શારીરિક, આવેગાત્મક અને સામાજિક પાસાઓમાં ફેરફાર કરે છે.

વિકાસના તબક્કાઓને મુખ્યત્વે શૈશવાવસ્થા અને બાલ્યાવસ્થા એમ બે ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે, એટલે કે શૈશવાવસ્થાના તબક્કામાં, બાળક જીવનના પ્રથમ પાંચ વર્ષ દરમિયાન વિકાસના શારીરિક તબક્કાઓથી પરિચિત થાય છે. કિશોરાવસ્થાના તબક્કામાં, બાળકો આવેગાત્મક, શારીરિક અને સામાજિક ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો માનવવિકાસનો અભ્યાસ કરે છે જેમાં શારીરિક, સામાજિક, બોધાત્મક, બૌદ્ધિક, સમજશક્તિ અને આવેગાત્મક વિકાસ જેવાં પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે.

આ એકમમાં વૃદ્ધિ અને વિકાસનો અર્થ, શૈશવાવસ્થા અને બાલ્યાવસ્થાના તબક્કાઓ, વિકાસનાં ક્ષેત્રો, વૃદ્ધિ અને વિકાસના સિદ્ધાંતો અંગે ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

૧.૧. હેતુઓ

આ એકમનો અભ્યાસ કર્યા બાદ તમે આ કરી શકશો :

- વિકાસની પ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણ
- વૃદ્ધિ અને વિકાસના અર્થની ચર્ચા
- શૈશવાવસ્થા અને બાલ્યાવસ્થાના તબક્કાઓનું અર્થઘટન
- કિશોરાવસ્થામાં વિકાસનાં મુખ્ય ક્ષેત્રોની ચર્ચા
- લાગણીઓનાં લક્ષણોની ઓળખ
- વિકાસના સિદ્ધાંતો અંગેની સમજ

૧.૨ વૃદ્ધિનો અર્થ :

મોટાભાગના વિકસાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા વૃદ્ધિ અને વિકાસનો એકબીજાના પર્યાય રૂપે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કારણ કે બંને પ્રક્રિયાઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલી છે અને એકબીજા પર આધારિત છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં બંનેમાંથી કોઈ પણ એકના મહત્વને જુદું પાડવું મુશ્કેલ છે. જોકે, કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકો વૃદ્ધિને શારીરિક પરિમાણોમાં વધારો; ઊંચાઈ અને વજનના સૂચક તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે, જે સામાન્ય રીતે માત્રાત્મક ફેરફારો સુધી મર્યાદિત હોય છે. અમેરિકન બાળમનોવૈજ્ઞાનિક આર્નોલ્ડ લ્યુસિયસ ગેસેલે લખ્યું, "વૃદ્ધિ એ પર્યાવરણ કરતાં શારીરિકતંત્રનું કાર્ય છે: પર્યાવરણ વિકાસના લક્ષણો માટે એક આધાર અને વાતાવરણ પૂરું પાડે છે, પરંતુ આ લક્ષણો આંતરિક દબાણમાંથી આવે છે અને મુખ્યત્વે સહજ આંતરિક કાર્યપદ્ધતિ અને વિકાસનાં આંતરિક શરીરવિજ્ઞાન દ્વારા કાર્યક્ષમ બને છે. વૃદ્ધિના ઘડતર માટે મર્યાદિત અને નિયમનકારી પદ્ધતિઓની જરૂર છે. વૃદ્ધિ એ એક એવી જટિલ અને સંવેદનશીલ પ્રક્રિયા છે કે તેમાં બાહ્યને બદલે આંતરિક શક્તિશાળી સ્થિર પરિબળો હોવાં જોઈએ, જે વૃદ્ધિના પ્રવાહના માળખા અને દિશાનું સંતુલન જાળવી રાખે છે. પરિપક્વતા, એક અર્થમાં આ નિયમનકારી પદ્ધતિનું નામ છે."

વિકાસને અનેક રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવ્યો છે. ચાલો, હવે પ્રખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા આપવામાં આવેલી વિકાસની કેટલીક વ્યાખ્યાઓ જોઈએ.

વિકાસને વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતાના પ્રગટીકરણ અને વિસ્તરણ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે, જે તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે. જેમ કે બાળકના ડગુમગુ પગલાંથી લઈને રમતોમાં નિપુણતા મેળવવા સુધી શરીરની હલનચલનની ક્ષમતાનો વિકાસ. હકીકતમાં વિકાસ વૃદ્ધિ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

વિકાસ એ વ્યક્તિ અને તેના પર્યાવરણના વાતાવરણની એવી ક્રિયા–પ્રતિક્રિયાઓનો ઉલ્લેખ કરે છે કે, જેના પછીનાં પરિણામો વ્યક્તિની કોઈ પણ ઘટના સામે પ્રતિક્રિયા આપવાની ક્ષમતાને એવી રીતે બદલી નાખે છે કે તેમની શક્તિ, તફાવત ઓળખવાની ક્ષમતા અને વ્યક્તિત્વમાં એકીકૃતતા વધે છે.

વિકાસ એ વ્યક્તિના એવા બોધાત્મક–આવેગાત્મક પરિમાણો પર થતી અસરોનો ઉલ્લેખ કરે છે જે વ્યક્તિની એક અથવા વધુ ક્ષમતાને મજબૂત અથવા વિસ્તૃત કરે છે, તેમની સંખ્યામાં વધારો કરે છે અથવા તેમને કોઈ અલગ રીતે એકબીજા સાથે જોડે છે. ટૂંકમાં, વિકાસ શરીરમાં ગુણાત્મક ફેરફારો સુધી મર્યાદિત છે.

વિકાસની પ્રક્રિયાને વિવિધ દૃષ્ટિકોણથી સમજાવવામાં આવી છે. તેમાંથી કેટલાક દૃષ્ટિકોણ નીચે મુજબ છે :

- **પરિપક્વતા તરીકે વિકાસ :**

પ્રખ્યાત બાળ–મનોવૈજ્ઞાનિક આર્નોલ્ડ ગેસેલના મતે, વિકાસની પ્રક્રિયામાં શારીરિક ફેરફારોની ભૂમિકા મહત્વપૂર્ણ છે. બાળપણથી કિશોરાવસ્થા સુધીનો વિકાસ વ્યક્તિના જનીનોમાં નિર્ધારિત શારીરિક ફેરફારો દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિકસિત થતું ચેતાતંત્ર વ્યવસ્થિત અને પોતાની રીતે વૃદ્ધિ પામે છે અને તેના પરિણામે હાડકાં અને સ્નાયુઓમાં અનુમાન કરી શકાય તેવા ફેરફારો થાય છે. તેમણે 'પરિપક્વતા' શબ્દનો ઉપયોગ વૃદ્ધિની પ્રક્રિયાઓનું વર્ણન કરવા માટે કર્યો હતો, જે આવા સ્વયંસંચાલિત અને આનુવંશિક રીતે નિર્ધારિત સંકેતો દ્વારા સંચાલિત થાય છે. તેમનું માનવું હતું કે શરીરમાં મોટાભાગના મુખ્ય ફેરફારો પરિપક્વતા પર આધારિત છે.

- **શિક્ષણ તરીકે વિકાસ :**

બાળ–મનોવૈજ્ઞાનિક અને સંશોધક ડોનાલ્ડ એમ. બાયર વિકાસને આ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરે છે: 'વિકાસ એ વર્તનમાં આવતું એવું પરિવર્તન છે જેને પ્રોગ્રામિંગની જરૂર છે; અને પ્રોગ્રામિંગ માટે સમયની જરૂર છે, પરંતુ તે સમય એટલો પણ વધારે નથી હોતો કે તેને ઉમર કહી શકાય.' પ્રોગ્રામિંગ અહીં શીખવાના ક્રમનો ઉલ્લેખ કરે છે જે કુદરતી રીતે થઈ શકે છે અથવા વ્યક્તિના જીવનમાં આયોજિત કરવામાં આવે છે. આ દૃષ્ટિકોણથી, વિકાસ એ શીખવાના અનુભવોનો સંગ્રહ છે જે બાળક તેના પર્યાવરણ સાથેની ક્રિયા–પ્રતિક્રિયા દરમિયાન મેળવે છે.

- **સમન્વય (સંયોજન) તરીકે વિકાસ :**

સ્વિસ મનોવૈજ્ઞાનિક જીન પિયાજે કહે છે કે, 'કેટલાક મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે વિકાસ એ ચોક્કસ શીખેલી બાબતોની શ્રેણીમાં સંકુચિત થઈ જાય છે અને વિકાસ એ ચોક્કસ બાબતોની આ શ્રેણીનો સરવાળો છે. વાસ્તવમાં વિકાસ એ આવશ્યક પ્રક્રિયા છે, અને શિક્ષણનું દરેક તત્વ વિકાસને સમજાવતું તત્વ બનવાને બદલે સંપૂર્ણ વિકાસના કાર્ય તરીકે થાય છે.' પિયાજેના મતે, વિકાસમાં ચાર મૂળભૂત તત્વો છે, જે આ મુજબ છે: (i) પરિપક્વતા; (ii) અનુભવ; (iii) સામાજિક પ્રસારણ (ભાષા, શાળાકીય શિક્ષણ અથવા માતાપિતા દ્વારા તાલીમ દ્વારા શિક્ષણ); (iv) સંતુલન.

- **વૃદ્ધિ, વિકાસ અને પરિપક્વતા વચ્ચેનો તફાવત :**

વૃદ્ધિ એ કદમાં મોટા થવું અથવા ઊંચાઈ વધવી અથવા સંખ્યામાં વધારો થવો અથવા વધુ મહત્વપૂર્ણ બનવાની પ્રક્રિયાનો ઉલ્લેખ કરે છે, જે મોટેભાગે શારીરિક પરિવર્તન છે. બીજી બાજુ, વિકાસ એ એક પ્રક્રિયા છે જેમાં કંઈક (મોટાભાગે હકારાત્મક) એક અલગ તબક્કામાં પરિવર્તિત થાય છે અથવા તેમાં સુધારો આવે છે. વૃદ્ધિ અને વિકાસ અંગ્રેજી ભાષામાં બે શબ્દો છે જેનો ઉપયોગ કેટલાક તફાવત સાથે થઈ શકે છે, જોકે તેમનો અર્થ સમાન હોય તેવું લાગે છે. વૃદ્ધિનો અર્થ છે કોઈ વસ્તુ અથવા જીવંત પ્રાણીના કદમાં વધારો. 'કદમાં વધેલો જથ્થો' તેના ઉપયોગનું ઉદાહરણ છે. વિકાસનો અર્થ કાર્યના સ્તરમાં સુધારો થાય છે. 'તે એક સરસ અધિકારી બન્યો' તેના ઉપયોગનું ઉદાહરણ છે.

વિકાસનો અર્થ સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં એક પ્રકારનો સુધારો થઈ શકે છે. ‘તેમણે હવે વધુ સારી રીતે ઘબકારા નિયંત્રિત કર્યા છે’ એ એક ઉદાહરણ છે. વૃદ્ધિ એ વૃદ્ધિની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરે છે. ‘દેશના અર્થતંત્રમાં ઝડપી વૃદ્ધિ થઈ હતી’ એ એક ઉદાહરણ છે. તે મૂલ્યમાં વધારો સૂચવે છે. ‘શહેરમાં હોસ્પિટલોની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થઈ હતી.’ વૃદ્ધિનો અર્થ પાકમાં વધારો અથવા કોઈ ફળની ઊપજમાં વધારો થઈ શકે છે. ‘દ્રાક્ષની જબરદસ્ત વૃદ્ધિથી ખેડૂત આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો’. વિકાસનો અર્થ ધીમે ધીમે પરિવર્તનની પ્રક્રિયા થઈ શકે છે. વિકાસની પ્રક્રિયા સૂચવવા માટે 'વિકાસ' શબ્દનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

- **પરિપક્વતા અને વિકાસ :**

વિકાસ એ અનુભવલક્ષી પરિવર્તન છે. તે આપણા સમગ્ર જીવન દરમ્યાન થતા વ્યવસ્થિત, અનુકૂલનશીલ અને ટકાઉ ફેરફારો છે. બીજી બાજુ, પરિપક્વતા એ કુદરતી રીતે થતો ફેરફાર છે જે આનુવંશિક રીતે નિયંત્રિત થાય છે. કેટલાક વિકાસલક્ષી ફેરફારોને પરિપક્વતા અથવા શારીરિક પરિપક્વતાના સૂચક માનવામાં આવે છે. પરિપક્વતા એ પુખ્ત વયના લોકોની લાક્ષણિકતાઓ તરફ વિકાસલક્ષી ફેરફારોની પ્રગતિ છે. શારીરિક પરિપક્વતા ગર્ભધારણના સમયથી થાય છે, પરંતુ પરિપક્વતાના કેટલાક સૌથી સામાન્ય રીતે ઓળખાતા સૂચકાંકો કિશોરાવસ્થા દરમિયાન સ્પષ્ટ થાય છે. શરીરના આકારમાં ફેરફાર, છોકરીઓમાં સ્તનનો વિકાસ, છોકરાઓ અને છોકરીઓ બન્નેમાં જાતીય અંગો પર વાળનો વિકાસ અને છોકરાઓમાં ચહેરાના વાળનો વિકાસ એ શરીરના પુખ્ત દેખાવ તરફ પરિપક્વતાના દૃશ્યમાન સૂચક છે. પુખ્ત વયના કદની અંતિમ પ્રાપ્તિ સાથે સંકળાયેલ લાંબા હાડકાંના વિકાસનું બંધ થવું પણ એક પરિપક્વતાની ઘટના છે.

જોકે વૃદ્ધિ અને પરિપક્વતા ચોક્કસપણે સંબંધિત છે, તેમ છતાં તેમની વચ્ચે તફાવત કરવો મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે કેટલીક શારીરિક અને અંત:સ્રાવી પ્રક્રિયાઓ વૃદ્ધિ અને પરિપક્વતાને જુદી રીતે અસર કરે છે, જેવી રીતે કેટલાક રોગોની જુદી જુદી અસર થાય છે. એ અવલોકન કરવું સરળ છે કે સમાન કદનાં બાળકો પરિપક્વતાની સ્થિતિમાં જુદા હોઈ શકે છે અને સંપૂર્ણ પરિપક્વ વ્યક્તિઓ જુદા–જુદા કદની હોઈ શકે છે.

- **પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ પાલનપોષણ :**

'પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ પાલનપોષણ' અંગેની ચર્ચા વ્યક્તિનાં જન્મજાત ગુણો અને વ્યક્તિગત અનુભવોના શારીરિક અને વાર્તનિક લક્ષણોમાં વ્યક્તિગત તફાવતો નક્કી કરવામાં અથવા તેને સંબંધિત કારણો નક્કી કરવામાં મહત્વપૂર્ણ બને છે. માનવીઓ તેમનાં લગભગ તમામ વાર્તનિક લક્ષણો 'ઉછેર' દ્વારા મેળવે છે તે દૃષ્ટિકોણને 'કોરી સ્લેટ' કહેવામાં આવે છે. આ પ્રશ્નને એક સમયે વિકાસલક્ષી પ્રભાવોનો યોગ્ય વિભાગ માનવામાં આવતો હતો, પરંતુ બંને પ્રકારનાં પરિબળો વિકાસમાં આવી ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરતી ભૂમિકા ભજવવા માટે જાણીતા હોવાથી, ઘણા આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકો આ પ્રશ્નને જ્ઞાનની જૂની સ્થિતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે તેવું માને છે.

સામાજિક અને રાજકીય વિજ્ઞાનમાં, પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ પાલનપોષણની આ ચર્ચાને સામાજિકીકરણ વિરુદ્ધ વ્યક્તિગત સ્વાયત્તતા સાથે તુલના કરી શકાય છે.

૧.૩ વિકાસના તબક્કા :

માનવ વિકાસના મુખ્ય તબક્કાઓ નીચે મુજબ છે :

આ વિભાગમાં, આપણે શૈશવાવસ્થા, પૂર્વ બાલ્યાવસ્થા અને ઉત્તર બાલ્યાવસ્થા વિશે શીખીશું.

૧.૩.૧ શૈશવાવસ્થાનો તબક્કો :

શૈશવાવસ્થા એ તીવ્ર વિકાસનો સમય છે. બાળકોની શરૂઆત સહજ પ્રતિક્રિયાઓ અને શીખવાની જન્મજાત ક્ષમતાથી થાય છે. બે વર્ષ દરમિયાન, તેઓ એ બિંદુ સુધી પ્રગતિ કરે છે જ્યાં તેમની પાસે ઓળખી શકાય તેવું વ્યક્તિત્વ હોય છે; તેઓ પોતાને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવામાં સક્ષમ હોય છે; અને સમજે છે કે વિશ્વના કેટલાંક મહત્વપૂર્ણ પાસાંઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે (જેમ કે પદાર્થ સ્થિરતા; એવી સમજ કે જ્યારે તે તેમને ન જોતા હોય ત્યારે પણ પદાર્થો અસ્તિત્વમાં રહે છે). તેઓ તેમની ઇચ્છાઓને કેવી રીતે પ્રગટ કરવી તેની મૂળભૂત બાબતો સમજી શકે છે, સંબંધો બનાવે છે અને તેમની લાગણીઓ અને આવેગને સંચાલિત કરવાની મૂળભૂત રીતો શીખી ગયા હોય છે.

- **શૈશવાવસ્થાના તબક્કામાં વિકાસનાં પરિમાણો**

બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કામાં, બાળકો વિવિધ પ્રકારના વિકાસના સાક્ષી બને છે. તે નીચે મુજબ છે :

• શારીરિક વિકાસ :

૨ થી ૬ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન શારીરિક વૃદ્ધિ શૈશવાવસ્થા જેટલી ઝડપી થતી નથી. બાળક પુખ્ત વયના લોકોના શરીરના પ્રમાણને ધારણ કરવાનું શરૂ કરે છે. પગનો વિકાસ ઝડપી હોય છે અને પગ વ્યક્તિની કુલ ઊંચાઈના લગભગ અડધા ભાગનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. માથાનો વિકાસ ધીમો હોય છે અને ધડનો વિકાસ મધ્યમ હોય છે. સામાન્ય રીતે, ત્રણ વર્ષના છોકરાનું વજન લગભગ ૧૫ કિલો અને ઊંચાઈ ૩૮ ઇંચ હોય છે. છોકરીઓ થોડી ઓછી વજનદાર અને નીચી હોય છે. પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં, છોકરાઓની સરેરાશ ઊંચાઈ ૪૩ ઇંચ અને સરેરાશ વજન ૧૯.૫ કિલો હોય છે. ઊંચાઈ અને વજન માતાપિતાની ઊંચાઈ, પોષણ અને બીમારી જેવાં અનેક પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે.

કદ અને વજન ઉપરાંત, બાળકમાં અન્ય શારીરિક અને જૈવિક ફેરફારો પણ થાય છે. સ્નાયુઓ ખૂબ જ ઝડપથી વિકસે છે. મોટા સ્નાયુઓ નાના અને સૂક્ષ્મ સ્નાયુઓ કરતાં ઘણા વધુ સારી રીતે વિકસિત થાય છે. શ્વસનમાં શારીરિક ફેરફારો થાય છે, હૃદયના ધબકારા ધીમા પડે છે અને લોહીનું દબાણ સતત વધે છે. મગજ તેના પુખ્ત વજનના ૯૦ ટકા વિકસિત થઈ ગયું હોય છે. પૂર્વશાળાના સમયગાળાના અંત સુધીમાં મગજના વિસ્તારોમાં ચેતાતંતુઓ પરિપક્વતાના સ્તરની નજીક આવે છે.

• બોધાત્મક વિકાસ :

બાળપણમાં બાળક વારંવાર કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રકારની શારીરિક હલનચલનની કુશળતા વિકસાવે છે. જાતે ખોરાક લેવો, જાતે કપડાં પહેરવાં, સ્નાન કરવું, વાળ સાફ કરવા, રમકડાંથી રમવું, પેન્સિલોનો ઉપયોગ કરવો, રમવા અને કૂદકા મારવા જેવા ગુણો ૫ થી ૬ વર્ષની ઉંમરે વિકસે છે. બોધાત્મક વિકાસ સામૂહિક પ્રવૃતિઓથી શરૂ થાય છે અને ભિન્નતા અને એકીકરણ તરફ આગળ વધે છે. કોષ્ટક ૧.૧ માં ૨ વર્ષથી ૫ વર્ષની વયનાં બાળકો માટેનાં ઘોરણોની ચાદી આપવામાં આવી છે.

વિકાસલક્ષી ધોરણો (બુલ્હર , ગેસેલ, ટર્મન)

	૨ વર્ષ	૩ વર્ષ	૪ અને ૫ વર્ષ
સ્નાયવિક વિકાસ	મદદ વગર ચાલે છે, કૂદે છે, દોડે છે.	કૂદકા મારીને ચાલે છે, એક પગે કૂદવું	મુક્ત અને સક્રિય હલનચલન, સંગીતનો પ્રતિભાવ આપે છે.
સૂક્ષ્મ સ્નાયુ સંકલન	નકલ કરે છે.	આકારોને તેના યોગ્ય રૂપમાં ઢાળી શકે છે, સમાનતા અને તફાવતો પારખી શકે છે.	રંગોનાં નામ આપી શકે છે .
સમજશક્તિ	પોતાને ઓળખે છે, સમાન રંગોને જોડી શકે છે.	બોક્સ એકબીજામાં ગોઠવી શકે છે	આકારો અને રંગોને મેચ કરે છે, નામોને અલગ પાડે છે.
ભાષાકીય વિકસ	૨૦૦ શબ્દો જાણે છે, ટૂંકા શબ્દો વાપરે છે.	૯૦૦ શબ્દો જાણે છે, આદેશોને અનુસરે છે.	૪ અંકોનું પુનરાવર્તન કરી શકે છે, ૨૦૦૦ થી ૩૦૦૦ શબ્દો, પરિચિત શબ્દોને વ્યાખ્યાયિત કરી શકે છે.
અનુકૂલનશીલ વર્તન	શૌચક્રિયા પર નિયંત્રણ મેળવે છે.	બ્લોક્સ બનાવે છે, માણસનું ચિત્ર દોરી શકે છે.	૪ અંકો, વિગતો સાથે શરીરના ભાગોને દોરી શકે છે.

• ભાષા–વિકાસ :

બાળકનો ભાષા વિકાસ જન્મ સમયે રડવાથી શરૂ થાય છે. દસ મહિનાનું બાળક એક શબ્દનો ઉપયોગ કરી શકે છે પરંતુ પ્રથમ વર્ષના અંત સુધીમાં, તેનો શબ્દભંડોળ વધીને ૩ કે ૪ શબ્દો થઈ જાય છે. ઘરનું સારું વાતાવરણ અને બાળપણની તાલીમ શબ્દભંડોળના વિકાસમાં મદદ કરે છે. ઘણા અભ્યાસો દ્વારા એવું નોંધવામાં આવ્યું છે કે બુદ્ધિ અને ભાષા–વિકાસ વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ છે.

• બૌદ્ધિક વિકાસ :

બે વર્ષની ઉંમર પછી બાળકનો બૌદ્ધિક વિકાસ ઝડપી બને છે કારણ કે હવે તે પોતાના સામાજિક વાતાવરણને સમજવાનું શરૂ કરે છે અને નવા અનુભવો મેળવે છે.

બૌદ્ધિક વિકાસની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ નીચે મુજબ છે :

બાળક ભૌતિક અને સામાજિક વાસ્તવિકતાના ખ્યાલો બનાવવાનું શરૂ કરે છે; છ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બાળક કદ, આકાર, રંગ, સમય અને અંતરની સમજ વિકસાવે છે; યાદશક્તિ ખૂબ જ ઝડપી ગતિએ વધે છે. બાળક ગોખણપટ્ટી દ્વારા શીખી શકે છે; બાળકોમાં સર્જનાત્મકતા વિકસે છે અને કલ્પનાશક્તિ વધવા લાગે છે; મૂર્ત સામગ્રીના સંબંધમાં વિચાર અને તર્ક વિકસે છે; ધ્યાનનો સમયગાળો સાત મિનિટથી વધીને વીસ મિનિટ થાય છે અને પર્યાવરણને સમજવામાં રસ વધે છે; બાળક હવે ભાષામાં પ્રતીકોનો ઉપયોગ કરી શકે છે, પ્રતીકાત્મક રમત રમી શકે છે અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવામાં વ્યસ્ત થઈ શકે છે; બાળક તેના પર્યાવરણ વિશે પ્રશ્નો પૂછે છે.

• સામાજિક વિકાસ :

બાળક એક સામાજિક વાતાવરણમાં જન્મે છે જ્યાં તેના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ સમાજનાં ધોરણો અનુસાર થાય છે : બાળકોમાં અને તેમના વાતાવરણમાં વિશ્વાસ અને અવિશ્વાસની ભાવના વિકસે છે; બાળકોમાં સ્વાયત્તતાની લાગણી વિકસે છે. તેઓ સ્વતંત્ર રીતે તેમના વાતાવરણને સમજવાનું શરૂ કરે છે; સામાજિક વાતાવરણ ઘરની બહાર વિસ્તરે છે; છોકરાઓ અને છોકરીઓ કોઈ પણ ભેદભાવ વિના સાથે રમે છે. તેઓ સક્રિયપણે જૂથ રમતોમાં ભાગ લે છે, જેમાં શારીરિક ઊર્જાનો ઉપયોગ થાય છે જેમ કે સંતાકૂકડી. તેઓ અન્ય લોકો સાથે હળવામળવાનું અને તેમના જેવી જ રુચિઓ અને તેમનાં જેવા જ વ્યક્તિત્વ લક્ષણો ધરાવનાર મિત્રો બનાવવાનું શીખે છે; બાળકો પરીકથાઓ અને પ્રાણીઓની વાર્તાઓમાં રસ લે છે; ત્રણ થી છ વર્ષની વય વચ્ચે નકારાત્મકતા વધે છે. તે સામાજિક પરિસ્થિતિઓનું ઉત્પાદન છે. એવું કહેવાય છે કે પુખ્ત વયના લોકોની દખલગીરીથી બાળક જેટલું વધુ હતાશ થશે, તેટલું જ તેનું વર્તન નકારાત્મક બનશે; રમતની પરિસ્થિતિઓમાં

છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં વધુ પ્રભુત્વ ધરાવતી હોય છે; બાળક તેમના વર્તનનું સામાજિક સમર્થન શોધે છે.

• આવેગાત્મક વિકાસ :

લાગણીઓ જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે અને વ્યક્તિના વ્યક્તિગત અને સામાજિક સમાયોજનમાં ફાળો આપે છે, જો તે લાગણીઓની સ્વસ્થ અભિવ્યક્તિ થતી હોય તો લાગણીઓની વિકાસશીલ વ્યક્તિ પર આ મુજબની અસરો જોવા મળે છે :

લાગણીઓ આપણને જીવનમાં ચોક્કસ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે શક્તિ આપે છે; તેઓ આપણા વર્તનના પ્રેરક તરીકે કામ કરે છે; લાગણીઓ જીવનમાં આપણા રોજિંદા અનુભવોમાં આનંદ ઉમેરે છે; તેઓ કામમાં આપણી રુચિ જાળવી રાખે છે; તેઓ સમાજમાં આપણા સમાયોજનને પ્રભાવિત કરે છે; અત્યંત ભાવનાત્મક પરિસ્થિતિઓ આપણા માનસિક સંતુલનને ખલેલ પહોંચાડે છે; આપણા તર્ક અને વિચારસરણીમાં ખલેલ પહોંચાડે છે; લાગણીઓ વ્યક્તિઓ વચ્ચે વાતચીતના માધ્યમ તરીકે ભૂમિકા ભજવે છે અને વ્યક્તિને સામાજિક ધોરણોને અનુરૂપ થવા માટે ફેરફાર કરવા માર્ગદર્શન આપે છે; ભાવનાત્મક વંચિતતા વ્યક્તિત્વના ખોટા સમાયોજન તરફ દોરી જાય છે.

આવેગની લાક્ષણિકતાઓ:

આવેગનાં લક્ષણો નીચે મુજબ છે :

- આવેગ વારંવાર અનુભવાય છે.
- મૂર્ત વસ્તુઓના સંબંધમાં વ્યક્ત થાય છે .
- તે ક્ષણિક હોય છે. તેનો અર્થ એ છે કે બાળક પોતાના આવેગ ખૂબ જ ઝડપથી બદલી નાખે છે. ઉદાહરણ તરીકે, 3 વર્ષના રડતા બાળકને જો ટોફી આપવામાં આવે તો તે ખુશ થઈ જશે.
- પ્રારંભિક બાળપણમાં ઉત્તેજનાની તીવ્રતાને ધ્યાનમાં લીધા વિના ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિઓ તીવ્ર હોય છે.

- બાળકો પોતાના આવેગો છુપાવવામાં નિષ્ફળ જાય છે પરંતુ રડવું, નખ કરડવા, અંગૂઠો ચૂસવો અને બોલવામાં તકલીફ જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા તેમને પરોક્ષ રીતે વ્યક્ત કરે છે.
- આવેગ શક્તિમાં બદલાય છે. જે લાગણીઓ ચોક્કસ ઉંમરે ખૂબ જ મજબૂત હતી તે બાળકના વિકાસ સાથે નબળી પડી જાય છે જ્યારે જે નબળી હતી તે વધુ મજબૂત બને છે. આ ફેરફાર પ્રેરણા શક્તિમાં ફેરફાર, બાળકના બૌદ્ધિક વિકાસ અને રુચિઓ અને મૂલ્યોમાં ફેરફારને કારણે હોઈ શકે છે.

૧.૩.૨ બાળપણનો તબક્કો :

ઉત્તર બાલ્યાવસ્થા એ જીવનનો એક મહત્વપૂર્ણ તબક્કો છે. બાળ–મનોવૈજ્ઞાનિક, ફ્રિટ્ઝ રેડલે આ સમયગાળાને 'જ્યારે સૌથી સારાં બાળકો ઘણીવાર સૌથી ખરાબ રીતે વર્તન કરવાનું શરૂ કરે છે' તરીકે વર્ણવ્યું છે. માતાપિતા અને શિક્ષકો બાળકોથી નારાજ થાય છે અને તેનાથી ઊલટું, આ એવો સમયગાળો છે જેમાં સમાજમાં બાળકોના યોગ્ય અનુકૂલન માટે માતાપિતા અને શિક્ષકો દ્વારા યોગ્ય માર્ગદર્શન અને પરામર્શનની જરૂર હોય છે.

ઉત્તર બાલ્યાવસ્થામાં વિવિધ પ્રકારના વિકાસની ચર્ચા નીચે મુજબ કરવામાં આવી છે.

• શારીરિક વિકાસ

ઉત્તર બાલ્યાવસ્થામાં વજન અને ઊંચાઈમાં ધીમો વધારો થાય છે. છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં બે વર્ષ આગળ હોય છે. શરીરના તમામ સામાન્ય પ્રમાણમાં ફેરફારો જોવા મળે છે. આ ઉંમરે બાળકો રોગોથી મુક્ત હોય છે. શારીરિક રીતે, ૧૧ વર્ષની ઉંમરે છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં એક વર્ષ આગળ હોય છે. દૂધના દાંત પડવા અને કાયમી દાંત વધવાથી ચહેરાનો દેખાવ બદલાય છે; કપાળ ચપટું થાય છે, નાક તીક્ષ્ણ થાય છે, છાતી પહોળી થાય છે અને રમત દ્વારા શારીરિક હલનચલનની કુશળતાનો વિકાસ થાય છે.

ઉત્તર બાલ્યાવસ્થાના તબક્કા દરમિયાન થતા નોંધપાત્ર શારીરિક ફેરફારો નીચે મુજબ છે.

- હાથની કુશળતામાં વધારો
- તાકાતમાં વધારો

- થાક સામે પ્રતિકાર કરવાની ક્ષમતામાં વધારો
- રમતોના સંબંધમાં ચોકસાઈ અને સહનશક્તિમાં વધારો

• બૌદ્ધિક વિકાસ

છ વર્ષથી બાર વર્ષની ઉંમર દરમિયાન બૌદ્ધિક વિકાસમાં નીચેના ફેરફારો થાય છે.

- બાળક પોતાની જાત અને બાહ્ય દુનિયા વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ પાડવાનું શરૂ કરે છે. તે પોતાના વાતાવરણમાં વાસ્તવિકતા શોધે છે.
- કુદરતી નિયમોનો ખ્યાલ ૧૨ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં લગભગ સંપૂર્ણ રીતે વિકસિત થઈ જાય છે.
- આ સમય માહિતીને ઉત્સાહપૂર્વક પ્રાપ્ત કરવાનો અને વિચારોના સંચયનો છે. બાળક ઔપચારિક શાળામાં પ્રવેશ કરે છે તેમ શીખવાની ક્ષમતા અને યાદશક્તિ વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- તાર્કિક વિચારસરણીની ક્ષમતા વધે છે. બાળક ચોક્કસ વસ્તુઓના સંબંધમાં, જ્ઞાનાત્મક કામગીરી પસંદ કરવામાં, વિકસાવવામાં અને ઉપયોગ કરવામાં વધુ ને વધુ કાર્યક્ષમ બને છે.
- આ ઉંમરે વૈજ્ઞાનિક વાર્તાઓ અને યાંત્રિક કામગીરીમાં રસ ચરમસીમાએ પહોંચે છે.
- હિંમત અને વફાદારી વધે છે. બાળકો કાર્યો કરવામાં હિંમત બતાવે છે.
- કાલ્પનિક નાટકોને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે.
- વાસ્તવિક વિષયવસ્તુ સાથે વાસ્તવિક સામગ્રી, વૈજ્ઞાનિક અને ગાણિતિક માહિતી અને કાલ્પનિક સાહિત્યના વાંચનનો ઉપયોગ વધે છે.
- પર્યાવરણમાં ભૌતિક, યાંત્રિક અને કુદરતી ઘટનાઓ વિશે વિચારવામાં કારણભૂત સંબંધનો ઉપયોગ વધે છે.
- શરૂઆતનો કાલ્પનિક ભય ૧૨ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે.
- ૧૦થી ૧૨ વર્ષની વયનાં બાળકોમાં સામાન્યીકરણ કરવાની ઉચ્ચ ક્ષમતા જોવા મળે છે. બાળકો તાત્કાલિક કારણ–અસર સંબંધ અને વર્તમાન ઘટનાઓ પ્રત્યે વધુ ચિંતિત હોય છે.

- બાળ મનોવૈજ્ઞાનિક ફ્લેવેલે (૧૯૭૭) સૂચવ્યું છે કે આ સમયગાળા દરમિયાન બાળકના મનમાં સમસ્યાઓની વધુ સારી સમજ હોય છે. તેને બોધાત્મક સમસ્યા શું છે તેની વધુ સારી સમજ હોય છે. તે સમસ્યાનું તર્કસંગત રીતે વિશ્લેષણ કરી શકે છે. તે પર્યાવરણ સાથે લવચીક, કાર્યક્ષમ અને પ્રતીકાત્મક રીતે વ્યવહાર કરી શકે છે. તેની પાસે કામગીરી અથવા નિયમોનો સમૂહ હોય છે, જે તાર્કિક હોવા છતાં નક્કર હોય છે.

• ભાવનાત્મક વિકાસ :

લાગણીઓ જીવન માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. લાગણીઓ વિના જીવન એકવિધ અને નીરસ બની જાય છે. બાળકની ઉંમર સાથે તે બદલાય છે.

આ સમયગાળા દરમિયાન ભાવનાત્મક ફેરફારોની લાક્ષણિકતાઓ નીચે મુજબ છે :

- ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિની શરૂઆતની રીત બદલાય છે. બાળપણના અંત સુધીમાં, બાળક સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં તેની ભાવનાત્મક અભિવ્યક્તિને નિયંત્રિત કરવાનું શીખે છે.
- બાળકના ભાવનાત્મક પ્રતિભાવો ઓછા વિસ્તરેલા, અનિયમિત અને અવિભાજ્ય બને છે.
- નક્કર વસ્તુઓની ગેરહાજરીમાં પણ લાગણીઓ વ્યક્ત થાય છે.
- બાળપણમાં લાગણીઓ સૌથી વધુ સાંસર્ગિક હોય છે, કારણ કે બાળકો ખૂબ જ સૂચનશીલ અને અન્ય લોકો પર આધારિત હોય છે.
- બાળપણમાં પ્રાણીઓ, ઊંચાં સ્થાનો અને અવાજનો ડર અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને અલૌકિક, કાલ્પનિક જીવોનો ડર, નિષ્ફળતાનો ડર, ઉપહાસનો સામનો કરવાનો ડર અને અલગ હોવાનો ડર દેખાય છે.
- ગુસ્સો અટકાવવા, ચીડવવા, અન્ય બાળકો સાથે પ્રતિકૂળ સરખામણી કરવા, પ્રગતિમાં રહેલી પ્રવૃત્તિઓમાં વિક્ષેપ, સાથીદારો અથવા વડીલો દ્વારા ઉપહાસ અને બેદરકારીને કારણે થાય છે.
- બાળપણમાં માતાપિતાનો પક્ષપાત ઈર્ષ્યાનું કારણ બને છે.

- છોકરીઓ તેમના વર્ગમાં છોકરાઓ કરતાં વધુ ઈર્ષ્યા કરે છે કારણ કે છોકરાઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે.
- બાળપણમાં આનંદ, પ્રેમ, જિજ્ઞાસા, દુઃખ અને સ્નેહ દેખાય છે.

• સામાજિક વિકાસ :

બાળપણમાં સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા ઘર અને પડોશના વાતાવરણ સુધી મર્યાદિત હોય છે પરંતુ જેમ જેમ બાળક શાળામાં પ્રવેશ કરે છે તેમ તેમ તેનું સામાજિક વર્તુળ વિસ્તરતું જાય છે.

નીચેના મુખ્ય ફેરફારો છે :

- આ એવો સમયગાળો છે જ્યારે બાળકો પોતાની જાતિને સમકક્ષ જૂથ બનાવે છે અને ઘરની બહાર રહે છે. સમકક્ષ જૂથ સામાજિકીકરણનું એક મહત્વપૂર્ણ માધ્યમ બને છે.
- આ શાળા અને ઘરમાં અરાજકતાનો ચરમસીમાનો સમય છે.
- આ સમયગાળા દરમિયાન કારણ વગરની ફરિયાદો ટકાવારીમાં સૌથી વધુ હોય છે.
- બાળકો પુખ્ત વયના લોકોના નિયમોનો અસ્વીકાર કરે છે અને મિત્રોનું વર્તુળ વિસ્તરે છે.
- કિશોરાવસ્થા કરતાં આ સમયગાળા દરમિયાન અપરાધ વધુ શરૂ થાય છે.
- જાતિગત ભેદભાવ તીવ્ર બને છે. છોકરીઓ છોકરીઓ સાથે રમે છે અને છોકરાઓ છોકરાઓ સાથે રમે છે. રમતની પ્રવૃત્તિઓમાં જાતિગત તફાવત હોય છે. છોકરીઓ છોકરાઓ પ્રત્યે વધુ વિરોધ દર્શાવે છે.
- છોકરાઓ છોકરીઓ કરતાં વધુ બળવાખોર હોય છે અને તેમનાં જૂથો છોકરીઓનાં જૂથો કરતાં વધુ સંગઠિત હોય છે.
- બાળકો જૂથ રમતોમાં રસ લે છે. છોકરાઓ અને છોકરીઓ પોતાનાં જૂથો બનાવે છે. જૂથ ચેતના વિકસે છે અને બાળક ઓછું સ્વાર્થી અને આક્રમક બને છે પરંતુ વધુ સહકારી અને મિલનસાર બને છે.

- સામાજિક ચેતના ખૂબ જ ઝડપથી વિકસે છે. તેને 'ગેંગ એજ' સમયગાળો કહેવામાં આવે છે. જ્યારે બાળક પોતાની જાતને સમાન ઉંમરના મિત્રવર્તુળ સાથે જોડે છે. તેઓ સાથે અનુભવ કરે છે અને સાથે કાર્ય કરે છે. બાળક તેના જૂથ પ્રત્યે ખૂબ વફાદારી દર્શાવે છે. તે તેના જૂથના વલણનું પાલન કરે છે.

૧.૪ વિકાસનાં ક્ષેત્રો : (કિશોરાવસ્થા)

ચાલો, હવે વિકાસનાં વિવિધ ક્ષેત્રોની ચર્ચા કરીએ.

૧.૪.૧ શારીરિક વિકાસ

કિશોરાવસ્થાના વિકાસનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ લક્ષણ એ છે કે યુવાન વ્યક્તિના શરીરમાં થતા ફેરફારો. કિશોરાવસ્થામાં, નોંધપાત્ર શારીરિક ફેરફારો થાય છે જે વાર્તનિક અસરોમાં નોંધપાત્ર ભૂમિકા ભજવે છે.

કિશોરાવસ્થામાં શારીરિક લાક્ષણિકતાઓની ચર્ચા નીચેના વિભાગોમાં કરી શકાય છે :

• ઊંચાઈમાં ફેરફાર :

તરુણાવસ્થા દરમિયાન લગભગ બધાં છોકરાઓ અને છોકરીઓની વૃદ્ધિમાં તીવ્ર ઉછાળો જોવા મળે છે જે પહેલાંનાં અને પછીનાં વર્ષોમાં તુલનાત્મક રીતે ખૂબ ઓછો વધારો જોવા મળતો હોય છે. આ સમયે ઊંચાઈમાં અચાનક વધારો થાય છે. ઊંચાઈ અને વજનમાં જાતિગત તફાવત જોવા મળે છે. શૈશવાવસ્થામાં છોકરાઓ છોકરીઓ કરતાં આગળ નીકળી જાય છે. ૧૩ વર્ષની ઉંમરે, છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં ઊંચી અને વજનદાર હોય છે પરંતુ ૧૫ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં છોકરાઓ છોકરીઓ કરતાં ઊંચા અને વજનદાર થઈ જાય છે.

• શરીરના પ્રમાણમાં ફેરફાર :

શરીરના વિવિધ ભાગોના પ્રમાણમાં સામાન્ય ફેરફાર જોવા મળે છે. શરીરના વિવિધ ભાગો જુદા–જુદા દરે વિકાસ પામે છે અને અલગ અલગ સમયે તેમનો મહત્તમ વિકાસ થાય છે. છોકરીઓના નિતંબનું હાડકું પહોળું થાય છે અને તેમના કાંડા ગોળાકાર બને છે. હાથ અને પગની લંબાઈમાં વધારો થાય છે અને સુડોળ બને છે. છોકરાઓના ખભા ગોળાકાર બને છે.

• અવાજ :

છોકરાઓમાં અવાજમાં ફેરફાર એ તરુણાવસ્થાના વિકાસનું એક સામાન્ય રીતે ઓળખાયેલ લક્ષણ છે. આ ફેરફાર કોઈ ચોક્કસ ઉંમરે કે તરુણાવસ્થાના ફેરફારોના સંબંધમાં કોઈ ચોક્કસ સમયે થતો નથી. તરુણાવસ્થા દરમિયાન છોકરાઓનો અવાજ ઘેરો થઈ જાય છે અને છોકરીઓનો અવાજ મધુર બની જાય છે. ક્યારેક અવાજમાં ફેરફાર કિશોરોના વર્તન પર નોંધપાત્ર અસર કરે છે.

• ગૌણ જાતીય લાક્ષણિકતાઓ :

તરુણાવસ્થા દરમિયાન ગૌણ જાતીય લાક્ષણિકતાઓનો વિકાસ થાય છે. છોકરાઓમાં જનનેંદ્રીયોના કદમાં વધારો થાય છે. વૃષણ સામાન્ય રીતે વહેલા વધે છે. છોકરીઓમાં, પ્રજનન અંગો પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરે છે. છોકરીઓમાં સ્તનનો વિકાસ અને નિતંબનું પહોળું થવું એવા શારીરિક ફેરફારો છે, જે તરુણ છોકરીઓની પોતાના વિશેની સમજ પર નોંધપાત્ર અસર કરે છે.

• વાળનો વિકાસ :

વાળના વિકાસમાં થતો ફેરફાર તરુણાવસ્થા સાથે સંકળાયેલો છે. છોકરાઓના કિસ્સામાં, હાથ અને દાઢી પર વાળ દેખાય છે; છોકરાઓ અને છોકરીઓ, બંનેમાં જનનાંગો અને બગલ પરના વાળ દેખાય છે.

• શારીરિક ફેરફારો :

શ્વસન, રુધિરાભિસરણ, પાચન, બ્લડપ્રેશર, હૃદય અને નાડી–દર જેવી બધી આંતરિક પ્રણાલીઓ તેમનો સંપૂર્ણ વિકાસ પ્રાપ્ત કરે છે. મગજ ૧૮ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં સંપૂર્ણ વિકસિત થઈ જાય છે.

• માસિક સ્રાવની ઉંમર :

વિશ્વના તમામ ભાગોમાંથી માસિક ધર્મ અંગેની માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી છે. સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે ઉષ્ણકટિબંધીય અને ઉપ–ઉષ્ણકટિબંધીય દેશોમાં

છોકરીઓ ઠંડા દેશો કરતાં વહેલી પરિપક્વ થાય છે. માસિક ધર્મની સરેરાશ ઉંમર ૧૩થી ૧૬ વર્ષની વચ્ચે બદલાય છે.

• શારીરિક અને માનસિક વિકાસ વચ્ચેનો સંબંધ :

એવું દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે બાળકોની રુચિઓ અને વર્તનની તરેહો તેમની શારીરિક વિકાસની તરેહ સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે. શારીરિક વિકાસ પોતાના પ્રત્યેના વલણ પર અને તેના પ્રત્યેના અન્ય લોકોના દૃષ્ટિકોણ પર મનોવૈજ્ઞાનિક અસર કરે છે. સામાજિક વિકાસ અને સામાજિક સ્વીકૃતિમાં શારીરિક વિકાસ એક મહત્વપૂર્ણ પરિબળ છે. જો છોકરી કદરૂપી અને અલ્પવિકસિત હોય, તો તે સામાજિક પરિસ્થિતિઓને ટાળવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો છોકરો શારીરિક રીતે અક્ષમ હોય અથવા તેમાં કેટલીક નાની શારીરિક ખામીઓ હોય, તો ચોક્કસપણે તેના બૌદ્ધિક અને સામાજિક વિકાસને અસર થાય છે.

• શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ક્ષમતા :

કિશોરાવસ્થામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાની ક્ષમતા ઝડપથી વધે છે.

• શક્તિ અને ગતિમાં ફેરફાર :

તરુણાવસ્થામાં સ્નાયુઓની શક્તિમાં ઘણો વધારો થાય છે. તરુણો તેમના કામમાં વધુ સક્રિય બને છે. છોકરીઓ શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં છોકરાઓ કરતાં વહેલી પરિપક્વ થાય છે.

• હલનચલન ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ :

મનોવૈજ્ઞાનિક, એસ્પેન્સિડે ઘણાં વર્ષો સુધી છોકરાઓ અને છોકરીઓ પર દોડવા, બોલ ફેંકવા અને કૂદવાની કસોટીઓનો અભ્યાસ કર્યો હતો. છોકરાઓ અને છોકરીઓના પ્રદર્શનમાં ઘણો તફાવત જોવા મળ્યો હતો. છોકરાઓનું પ્રદર્શન વધુ સારું જોવા મળ્યું હતું. ખાસ કરીને એવી પ્રવૃત્તિઓ કે જેમાં ગતિ અને સ્નાયુબદ્ધ શક્તિની જરૂર હોય છે. છોકરાઓ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં તેમનો રસ જાળવી રાખે છે જ્યારે છોકરીઓની રુચિમાં તીવ્ર ઘટાડો જોવા મળે છે. ૧૩થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરે કૂદકા મારવા અને ફેંકવાની સ્પર્ધામાં તીવ્ર વધારો જોવા મળે છે. હલનચલન અને યાંત્રિક પ્રવૃત્તિઓમાં જોવા મળતા ઘણા જાતિગત તફાવતો શારીરિક

તફાવતને કારણે નહીં પરંતુ રસ, અનુભવ અને મહાવરાની માત્રામાં રહેલા તફાવતને કારણે હોય છે.

શારીરિક હલનચલનની ક્ષમતા અને અન્ય લક્ષણો વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. કિશોરાવસ્થામાં લોકપ્રિયતા, બુદ્ધિ કે શાળાકિય સિદ્ધિ કરતાં શારીરિક શક્તિ અને રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓના કૌશલ્ય સાથે વધુ ગાઢ રીતે જોડાયેલી હોય છે. શારીરિક કુશળતા, બહાદુરી અને શક્તિ જેવાં શારીરિક લક્ષણોનો સમૂહ સામાજિક પરિસ્થિતિ અને વિજાતીય સંબંધોમાં ઉચ્ચ પ્રભાવ દર્શાવે છે. આ તારણો કિશોરો માટે શારીરિક શિક્ષણ અને મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે. જે છોકરાઓમાં રમતગમતની ક્ષમતા નબળી હોય છે તેમનું સામાજિક અનુકૂલન નબળું હોય છે. તેઓમાં લઘુતાગ્રંથિથી ઉદ્‌ભવતા તણાવ અને સંઘર્ષ પેદા થાય છે.

૧.૪.૨ માનસિક/ બોધાત્મક વિકાસ :

માનસિક વિકાસ પરના બધા અભ્યાસો દ્વારા એવું જાણવા મળ્યું છે કે ઉંમર વધવાની સાથે માનસિક ક્ષમતાઓ પણ વધે છે. તરુણાવસ્થા દરમિયાન માનસિક વિકાસ અનેક બૌદ્ધિક કક્ષાએ ઝડપી બને છે. તરુણાવસ્થામાં માનસિક વિકાસની લાક્ષણિકતાઓ નીચે મુજબ છે :

• હકીકતોનું સામાન્યીકરણ કરવાની ક્ષમતામાં વધારો :

સામાન્ય રીતે બાળકો મૂર્ત વસ્તુઓના સંદર્ભમાં જ સામાન્યીકરણ કરે છે. બાળપણમાં બૌદ્ધિક વિકાસ પ્રત્યક્ષીકરણના સ્તરે કાર્ય કરે છે, પરંતુ તરુણાવસ્થામાં વૈચારિક સ્તરે સામાન્યીકરણ કરવાની ક્ષમતા વિકસે છે. તરુણ અમૂર્ત રીતે પણ સામાન્યીકરણ કરી શકે છે.

• સમજવાની ક્ષમતામાં વધારો :

વિવિધ બાબતો વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધોને સમજવાની અને વધતી જતી જટિલતા અને મુશ્કેલીની સમસ્યાઓ ઉકેલવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. તેની સમજણની ઊંડાઈ વિકસે છે.

• અમૂર્તતા સાથે કામ કરવાની ક્ષમતામાં વધારો :

તરુણો ફક્ત સામાન્ય શબ્દોમાં જ નહીં, પરંતુ બાળકોની તુલનામાં અમૂર્ત શબ્દોમાં પણ વધુ ઊંડાણપૂર્વક વિચારી શકે છે. તેઓ મૂર્ત વસ્તુઓને બદલે પ્રતીકોના માધ્યમથી વિચારી શકે છે. અમૂર્ત ચિંતન કરવાની ક્ષમતા કિશોરાવસ્થામાં અચાનક વિકસિત થતી નથી, તે સાપેક્ષ છે. અમૂર્ત ગુણાત્મક ખ્યાલોના અર્થ સમજવાની અને તેને વ્યક્ત કરવાની આ ક્ષમતા કિશોરોમાં બૌદ્ધિક પરિપક્વતાનું એક મહત્વપૂર્ણ પાસું છે.

• યાદશક્તિ અને કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ :

તરુણાવસ્થામાં શબ્દભંડોળની વૃદ્ધિ સાથે યાદશક્તિ પણ ખૂબ જ વિકસે છે. તરુણો એવી પરિસ્થિતિ વિશે કલ્પના કરી શકે છે જે તેમની સમક્ષ વાસ્તવિક રીતે હાજર નથી. તેમની લાંબા ગાળાની યાદશક્તિ વધે છે. તેઓ લાંબા સમય સુધી હકીકતો યાદ રાખી શકે છે. તેઓ ભવિષ્યની જરૂરિયાતોનો અંદાજ લગાવી શકે છે અને તેના માટે યોજના બનાવી શકે છે.

• પ્રયત્ન અને ભૂલની પદ્ધતિથી આગળ વિકાસ :

પ્રયત્ન અને ભૂલ એ સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે જાણીતી પદ્ધતિ છે. તરુણાવસ્થા દરમિયાન, વ્યક્તિ સંબંધિત પરિબળોના સમજપૂર્વકના ઉપયોગ દ્વારા પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે. શિક્ષકોએ તરુણોને સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે 'પ્રયત્ન અને ભૂલ' પદ્ધતિને બદલે 'ચિંતન' કરવાની ટેવ વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

• સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાની ક્ષમતા :

તરુણાવસ્થામાં સમસ્યાઓ ઉકેલવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. તરુણો પ્રતીકોની મદદથી સમસ્યાઓ ઉકેલી શકે છે. તેઓ એવા વિચારોનો સામનો કરી શકે છે જે એવી કોઈ વસ્તુનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા નથી જેમાં વ્યક્તિ સીધી રીતે સંકળાયેલી હોય. તેઓ એવી દુનિયામાં થતી ઘટનાઓનો માનસિક રીતે સામનો કરવા સક્ષમ હોય છે જે તેમના પોતાના વાસ્તવિક કાર્યક્ષેત્રથી ઘણી દૂર સુધી વિસ્તરેલી હોય છે.

• અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વાતચીત કરવાની ક્ષમતામાં વધારો :

રસ્તાઓ પર, કોફી હાઉસમાં અને ચાની દુકાનોમાં તરુણોને કલાકો સુધી તેમના રસના વિષયો પર દલીલ કરતા જોઈ શકાય છે.

• વિશાળ જગતની પરિસ્થિતિઓ અને પાત્રો સાથે તાદાત્મ્ય :

તરુણાવસ્થાની શરૂઆતની આસપાસ બૌદ્ધિક અભિગમમાં આવતો બીજો એક મહત્વપૂર્ણ ફેરફાર એ છે કે, બાળકમાં પોતાના પ્રત્યક્ષ વાતાવરણની બહારના સંજોગો અને લોકો સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાની ક્ષમતા દેખાય છે.

• નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતા :

વ્યક્તિએ પોતાના રોજિંદા જીવનમાં ઘણા નિર્ણયો લેવા પડે છે. જીવનમાં સફળ સમાયોજન માટે નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ખૂબ જરૂરી છે. તરુણાવસ્થા દરમિયાન, આપણે અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે મોટું થતું બાળક તેની પોતાની માન્યતાઓમાં વધુ ને વધુ આત્મવિશ્વાસ મેળવે. વિચારવાની એક પ્રકારની સ્વતંત્રતા, ઘટનાઓને તપાસવાની આઝાદી અને વિવિધ વિકલ્પોની તુલના કરવાની ક્ષમતા એ એવી પરિપક્વતા સાથે જોડાયેલ છે, જે વ્યક્તિને પોતાના નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનાવે છે.

• નૈતિક ખ્યાલોની સમજ:

બાળક, નૈતિક તાલીમની માન્યતા પર પ્રશ્ન ઉઠાવ્યા વિના, માતાપિતા દ્વારા ઘડવામાં આવેલા નૈતિક નિયમોનું પાલન કરે છે, પરંતુ જેમ જેમ તે તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે તેમ તેમ તે નૈતિક મૂલ્યોની વિવેચનાત્મક તપાસ કરે છે અને તે મૂલ્યો અંગે સંખ્યાબંધ પ્રશ્નો પૂછે છે.

• સ્વ–ટીકા અને મૂલ્યાંકન :

તરુણો તેમના કર્તુત્વનું વસ્તુલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવાનું શરૂ કરે છે પરંતુ મોટાભાગના તરુણો આમ કરવા માટે જરૂરી માનસિક પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. તેઓ કાં તો તેમના પ્રદર્શનનું વધુ પડતું મૂલ્યાંકન કરે છે અથવા તેને ઓછું આંકે છે.

• તાર્કિક આત્મ–નિયંત્રણમાં વધારો :

તરુણો કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે વધુ બૌદ્ધિક પરિપક્વતા દર્શાવે છે. તેઓ તર્કસંગત આત્મ–નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરે છે, જેને વિકાસલક્ષી કાર્યોમાં સારા પ્રભુત્વ દ્વારા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે, જે તેમનામાં સિદ્ધિ અને ફરજની ભાવના વિકસાવે છે.

૧.૪.૩ આવેગાત્મક વિકાસ:

પ્રખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિક સી.ટી.મોર્ગન વ્યક્તિના જીવનમાં લાગણીઓના મહત્વ પર ભાર મૂકતાં લખે છે કે, આવેગો એ પ્રકૃતિ દ્વારા નિર્મિત મહાન શક્તિ અને પ્રભાવ ધરાવતાં મૂળભૂત અને આદિમ બળો છે, જે સજીવને પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે અને આપણા જીવનમાં રંગ અને ઉત્સાહ ઉમેરે છે. જો મનુષ્યના જીવનમાં કોઈ લાગણી ન હોત, તો જીવન કોઈ પણ મહત્વાકાંક્ષા વિનાનું હોત. લાગણીઓની ગેરહાજરીમાં, સામાજિક અને પારિવારિક જીવન અટકી ગયું હોત અને પ્રગતિ અટકી ગઈ હોત. લાગણી શબ્દ લેટિન શબ્દ ' emovere ' પરથી ઊતરી આવ્યો છે જેનો અર્થ 'બહાર નીકળવું' થાય છે. લાગણીને શરીરમાં આંતરિક અને બાહ્ય ફેરફારોને કારણે મનુષ્યની ઉત્તેજિત સ્થિતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. તે પ્રેમ, ભય, ગુસ્સો, હાસ્ય અને આંસુમાં વ્યક્ત થાય છે. તેમાં આનંદ અથવા હતાશાની લાગણીઓ અને કાર્ય માટે આવેગ અને અનુભૂતિની જાગૃતિનો સમાવેશ થાય છે.

મૂળભૂત રીતે, મનુષ્ય લાગણીઓ ધરાવનાર જીવ છે. આપણી લાગણીઓ આપણા વર્તનને નિયંત્રિત કરે છે. શરીરમાં લાગણી એ એક ગતિશીલ આંતરિક ગોઠવણ છે જે વ્યક્તિનાં સંતોષ અને સારાપણા માટે કાર્ય કરે છે. તરુણાવસ્થામાં લાગણીઓ વધુ વિકસે છે.

• આવેગોમાં વધારો થવાનાં કારણો :

આવેગોમાં વધારો થવા માટે નીચેનાં પરિબળો જવાબદાર છે :

• ઘર, શાળા અને સમાજની ભૂમિકાઓમાં ફેરફાર

• ઘરમાં પ્રતિકૂળ સંબંધો

• સામાજિક અપેક્ષાઓ

• વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે અનુકૂલન સાધવામાં મુશ્કેલી

• ધાર્મિક સંઘર્ષો

• શાળામાં નિષ્ફળતાઓ

• મિત્રો અને પરિવારનાં સભ્યો સાથે તકરાર

• વ્યાવસાયિક સમસ્યાઓ

તરુણાવસ્થામાં આવેગોની લાક્ષણિકતાઓ

કિશોરાવસ્થામાં આવેગોનાં લક્ષણો નીચે મુજબ છે:

• જટિલતા :

કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશતાની સાથે જ, બાળક અનેક આવેગાત્મક ઊથલપાથલ અને તોફાનોનો અનુભવ કરે છે. તેના વાતાવરણ સાથેના અનુભવો દ્વારા તેનો આવેગાત્મક વિકાસ જટિલ બની જાય છે. તરુણ પોતાના સાચા આવેગાત્મક અનુભવોને છુપાવવાનું શીખે છે.

• અમૂર્ત લાગણીનો વિકાસ :

સામાન્ય રીતે, બાળકો ચોક્કસ વસ્તુઓના સંદર્ભમાં સરળ આવેગાત્મક અભિવ્યક્તિ કરે છે, પરંતુ તરુણો તેમની આવેગાત્મક લાગણીઓ એવી વસ્તુઓના સંદર્ભમાં વ્યક્ત કરી શકે છે જે અમૂર્ત હોય છે અથવા જે ચોક્કસ સ્વરૂપમાં હાજર નથી.

• આવેગિક લાગણીઓનું વિસ્તરણ :

જેમ જેમ બાળક મોટું થાય છે, તેમ તેમ તે ભૂતકાળનો વિચાર કરવાનું શરૂ કરે છે અને ભવિષ્યની કલ્પના કરે છે અને આમ, વ્યક્તિ અપેક્ષા રાખી શકે છે કે તે વધુ ધીરજવાન અને વિલંબ સહન કરવા સક્ષમ બનશે. તે ભવિષ્યમાં જે અપેક્ષા રાખે છે તેમાંથી તેને આનંદ મળે છે. તેના સામાજિક સંબંધોનો વ્યાપ વધે છે. તે વડીલો અને તેનાથી નાના લોકોની કદર કરવાનું શરૂ કરે છે.

• તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતા :

તરુણો વિવિધ સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં ઉદ્ભવતો તણાવ સહન કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે. અહી આત્મનિયંત્રણ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. તેઓ એક પ્રકારની આંતરિક

સ્વતંત્રતા અનુભવે છે – પોતાની સંવેદનાઓને ગાઢ વ્યક્તિગત રીતે અનુભવવાની અને માણવાની સ્વતંત્રતા.

• લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા :

બાળપણમાં, બાળકો પોતાની લાગણીઓને નિયંત્રણમાં રાખી શકતાં નથી. આવેગિક અનુભવોની આપલે ત્યારે જ તેના સંપૂર્ણ વિકાસ સુધી પહોંચે છે જ્યારે તરુણ પોતાની જાતને બીજી વ્યક્તિની જાત સાથે એવી રીતે જોડી શકે છે કે તે બીજી વ્યક્તિનો પણ સંતોષ તેના પોતાના સંતોષ જેટલો જ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. તેનો અર્થ એ છે કે તે પોતાને જેટલો પ્રેમ કરે છે તેટલો જ પ્રેમ પોતાના પડોશીઓને કરવા લાગે છે.

• વફાદારીનો વિસ્તાર :

આવેગિક વિકાસ શિશુના ઘરના વાતાવરણથી શરૂ થાય છે અને તરુણાવસ્થા દરમિયાન તે ઘર અને પડોશની બહાર વિસ્તરે છે. આ વફાદારી વિવિધ ક્ષેત્રોના સાથીદારો અને નેતાઓ સાથે ઓળખાય છે.

• ભાવનાત્મક અનુભવોમાં વાસ્તવિકતા :

હવે બાળક વાસ્તવિકતાના સમયમાં પ્રવેશ કરે છે. એક તરુણ તેની આસપાસના લોકોને સમજી શકે છે અને તેમની પ્રશંસા કરી શકે છે. તે વ્યક્તિના ચારિત્ર્યની નબળાઈ અને શક્તિને ઓળખે છે.

• આશાઓ અને આકાંક્ષાઓની સમીક્ષા :

તરુણાવસ્થા એ જીવનનો એવો સમયગાળો છે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના ભાવિ જીવન માટે ઊંચી આશાઓ અને આકાંક્ષાઓ સેવે છે. કેટલાક તરુણો તેમની આકાંક્ષાઓ પૂર્ણ કરવા માટે વાસ્તવિકતાથી કામ કરે છે અને અન્ય તેમની આશાઓને પૂર્ણ કરવા માટે તેમને બહુ ઓછી મદદ કરે છે; તેવા ભ્રમમાં તેઓ રહે છે, અને આ રીતે તેઓ દિવાસ્વપ્નો અને કલ્પનાઓની દુનિયામાં ફસાઈ જાય છે જે તેમને અવાસ્તવિક બનાવે છે.

• એકલતા સહન કરવાની વૃત્તિ :

તરુણોમાં એકલતાની લાગણી વિકસે છે. ક્યારેક તેઓ પોતાના ઘરમાં એકલા રહેવાનું પસંદ કરે છે.

• લાગણીઓનું બાહ્યીકરણ :

તરુણ જે બાહ્ય વાતાવરણમાં ફરે છે, ત્યાંની વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તે પોતાની લાગણીઓને બહાર વ્યક્ત કરતા શીખે છે. તે પોતાની લાગણીઓનું અન્યો પર પ્રક્ષેપણ કરી શકે છે.

• વધતી જતી કરુણા :

કરુણા એટલે લાગણીઓની સહભાગિતા. તે કોઈ પણ પ્રકારના ભાવનાત્મક અનુભવમાં સામેલ લાગણીઓ અને આવેગો સાથે આત્મીયતા સાધવાની ક્ષમતા દર્શાવે છે, પછી ભલે તે આનંદ હોય કે દુ:ખ. કરુણાશીલ બનવાનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓને સમજી શકે અને બીજાઓની ભાવનાત્મક લાગણીઓની કદર કરી શકે.

• લાગણીઓની અસરો :

લાગણીઓ વ્યક્તિના જીવન પર ઊંડી અસર કરે છે. તે વ્યક્તિના જીવનને બનાવી અથવા બગાડી શકે છે. લાગણીઓની બે પ્રકારની અસરો છે જેનું વર્ણન નીચે મુજબ કરવામાં આવ્યું છે.

અ) લાગણીઓની હકારાત્મક અસરો :

લાગણીઓની સારી અસરો નીચે મુજબ છે :

• પ્રેરણાનો સ્રોત

• આનંદનો સ્રોત

• શરીર માટે શક્તિ અને સહનશક્તિનો સ્રોત

• સંદેશાવ્યવહારનું માધ્યમ

બ) લાગણીઓની નકારાત્મક અસરો :

લાગણીઓ વ્યક્તિના વર્તન પર પણ નકારાત્મક અસર કરે છે. લાગણીઓની સૌથી નકારાત્મક અસર વ્યક્તિના શરીર પર પડે છે. તે સતત આવેગિક તણાવ, ઊંઘનો અભાવ, બેચેની, માથાનો દુખાવો, લાંબાગાળાનો થાક, અનિદ્રા અને ભૂખનો અભાવ જેવી નકારાત્મક અસરો પેદા કરી શકે છે.

૧.૪.૪ સામાજિક વિકાસ :

તરુણાવસ્થા દરમિયાન, સામાજિક વર્તનમાં નીચેના ફેરફારો થાય છે :

- તરુણાવસ્થામાં સૌથી નોંધપાત્ર ફેરફાર એ પરિવારમાં તરુણનું સ્થાન છે. ભારતમાં બાળક જ્યારે નવી સામાજિક ભૂમિકામાં પ્રવેશે છે ત્યારે તેની ઉજવણી માટે એક ખાસ સમારંભ યોજવામાં આવે છે. આ સમયે બાળક પ્રત્યેનું માતાપિતાનું વલણ બદલાય છે અને હવે તેઓ તેને સામાજિક જવાબદારીઓ સોંપે છે અને પરિવારની મહત્વપૂર્ણ બાબતોમાં બાળકને સામેલ કરવામાં આવે છે.
- તરુણનું વર્તુળ એક નાના જૂથ પૂરતું સંકુચિત થાય છે. આ સમયે તેની રુચિઓ વિશેષ બને છે.
- તરુણો પોતાની જાતની તુલના પુખ્ત વયના લોકો સાથે કરવાનું શરૂ કરે છે અને તેઓ પુખ્ત વયના લોકોની ભૂમિકાઓ ભજવવાનો પ્રયાસ કરે છે.
- બાળપણમાં, છોકરાઓ છોકરાઓ સાથે અને છોકરીઓ છોકરીઓ સાથે રમે છે, જ્યારે તરુણાવસ્થામાં સાથીદારીમાં વિજાતીય વલણ હોય છે. તરુણાવસ્થાના છોકરાઓ અને છોકરીઓ તેમના સામાન્ય હિતો અને ધ્યેયોના આધારે તેમનાં જૂથો બનાવે છે. છોકરાઓનું સામાજિક જૂથ છોકરીઓ કરતાં મોટું હોય છે કારણ કે આપણા સમાજમાં છોકરાઓને છોકરીઓ કરતાં વધુ સ્વતંત્રતા હોય છે. જોકે, તાજેતરમાં મોટાં શહેરોમાં, તરુણાવસ્થાની છોકરીઓને વધુ સ્વતંત્રતા આપવાનો એક નવો ટ્રેન્ડ એ એક નવી સામાજિક તરેહ તરીકે ઊભરી રહ્યો છે. તરુણ છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં વિવિધ પ્રકારનાં જૂથો જોવા મળે છે, જેમ કે પ્રિય મિત્રો અને પ્રિય મિત્રમંડળ.

- તરુણો એવા લોકો સાથે મિત્રતા કરે છે જેઓ તેમની માન્યતાઓને અનુરૂપ હોય છે અને તેમને ગમતા વ્યક્તિત્વનાં લક્ષણો ધરાવતા હોય છે. આ સમયે મિત્રોની સંખ્યા ઘટે છે પણ મિત્રતા વધુ કાયમી બને છે. આ સમયે તેમને વિજાતીય જાતિના સભ્યો સાથે મિત્રતા કરવામાં રસ હોય છે. તરુણ નિર્ણય લેવામાં માતાપિતા અને અન્ય સભ્યોની દખલગીરી સહન કરતો નથી, તે મિત્રોની પસંદગીમાં મૂર્ખ હોય છે. આ સમયગાળાની મિત્રતા કાયમી રહેવાનું વલણ ધરાવે છે.
- સામાજિક રુચિઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે શિક્ષકે વિદ્યાર્થીની સામાજિક રુચિઓ, વર્ગખંડમાં તેની સામાજિક સ્વીકૃતિ અને તેની સામાજિક–આર્થિક પરિસ્થિતિઓનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ અને સામાજિકીકરણને વેગ આપવા માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું જોઈએ.

૧.૪.૫ નૈતિક વિકાસ:

નૈતિક શબ્દ લેટિન શબ્દ 'Mores' પરથી ઊતરી આવ્યો છે જેનો અર્થ રીતભાત, રિવાજો અને લોક રીતરિવાજો થાય છે. નૈતિકતા સામાજિક વ્યવસ્થા સાથે અવિભાજ્ય રીતે જોડાયેલી છે. બાળકને શું સારું છે અને શું ખરાબ, શું સાચું છે અને શું ખોટું છે તે શીખવાનું હોય છે. તેણે પોતાની ફરજ પણ શીખવી પડે છે. આ બધા શબ્દો સ્પષ્ટપણે સૂચવે છે કે નૈતિકતાનો સામાજિક સંબંધ અને સામાજિક પ્રક્રિયા સાથે સંદર્ભ છે. નૈતિકતાનાં બે પરિમાણો છે જે એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલાં છે. (૧) નૈતિકતાના નિયમો સામાજિક સંદર્ભમાં કાર્ય કરે છે. (૨) તેનો ઉપયોગ સારા જીવનની પ્રાપ્તિ માટે થાય છે.

• નૈતિક વિકાસનાં પરિમાણો :

બાકર મહેંદી અને બી. પી. ગુપ્તાએ 'સાયકોલોજી ઓફ ધ ચાઈલ્ડ એન્ડ કરિક્યુલમ' (૧૯૮૩) શીર્ષક હેઠળના N C E R T ના એક પ્રકાશનમાં અવલોકન કર્યું છે કે, 'બાળકના નૈતિક વિકાસનો અર્થ બાળકમાં એવા અનેક ગુણોનું સિંચન કરવું એવો છે જેના માટે અભ્યાસક્રમ પૂરતી તકો પૂરી પાડે છે'. તેમના મતે નીચે મુજબના કેટલાક મહત્વના નૈતિક ગુણો છે, જેના પર શાળાઓમાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે :

શબ્દો અને કાર્યોમાં પ્રામાણિકતા; સત્ય; આત્મસન્માન અને અન્યોનો આદર કરવાની ઇચ્છા; સદાચાર; આત્મનિયંત્રણ; ફરજની જાગૃતિ; કરુણા.

• નૈતિક વિકાસ પર પિયાજેનાં મંતવ્યો

સ્વિસ મનોવૈજ્ઞાનિક જીન પિયાજે (૧૯૩૨)એ બાળકના નૈતિક વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ જાણવા માટે ઇન્ટરવ્યૂ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો. તેમના મતે, બાળકના વિકાસના ચાર તબક્કા છે : (i) એનોમી: પ્રથમ પાંચ વર્ષ (ii) હેટરોનોમી – સત્તા: પથી ૮ વર્ષ (ii) હેટરોનોમી – પારસ્પરિકતા: ૯થી ૧૩ વર્ષ અને (iv) સ્વાયત્તતા – તરુણાવસ્થા: ૧૩થી ૧૮ વર્ષ.

1 .4 .6 વૃદ્ધિ અને વિકાસના સિદ્ધાંતો :

વૃદ્ધિ અને વિકાસના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો નીચે મુજબ છે :

૧. વિકાસ એ આંતરક્રિયાનું પરિણામ છે :

વિકાસ એ સજીવ અને તેના પર્યાવરણ વચ્ચે થતી સતત ઊર્જાની આપ લે અથવા આંતરક્રિયાનું પરિણામ છે. વ્યક્તિના જૈવિક બંધારણમાં રહેલાં વારસાગત બળો અને પર્યાવરણીય પરિબળો સજીવના વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે. આ બંનેમાંથી કોઈ એકનો ફાળો અલગ તારવવો અત્યંત મુશ્કેલ છે. વ્યક્તિ એ તેના પર્યાવરણ સાથેની સતત આંતરક્રિયાની આડપેદાશ છે.

૨. વિકાસ એક સુવ્યવસ્થિત ક્રમને અનુસરે છે :

વિકાસ અને વૃદ્ધિના દરમાં વ્યક્તિએ–વ્યક્તિએ તફાવત હોય છે. તેમ છતાં, વિકાસ તમામ વ્યક્તિઓમાં એક સુવ્યવસ્થિત ક્રમ અનુસરે છે અને વિવિધ પ્રકારના વિકાસ જે ક્રમમાં દેખાય છે તેમાં ઉચ્ચ સ્તરની સમાનતા જોવા મળે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ વિકાસમાં મુખ્યત્વે નીચે મુજબના દિશાસૂચક પ્રવાહો નોંધ્યા છે :

(i) શિરપાદાભિમુખ (Cephalo-caudal): વિકાસ માથાથી શરૂ થાય છે અને પગની એડી તરફ આગળ વધે છે.

(ii) મધ્યવર્તી (Proximodigital): વિકાસ શરીરની મધ્યરેખાથી શરૂ થઈને તેનાથી દૂરના બહારના ભાગો તરફ આગળ વધે છે.

(iii) હલનચલન (Locomotion): વિશ્વની વિવિધ સંસ્કૃતિઓનાં તમામ શિશુઓમાં હલનચલન એક ચોક્કસ ક્રમમાં વિકસે છે. આ ક્રમ છે : પેટે ઘસડાવું, ઘૂંટણભેર ચાલવું અને ત્યારબાદ ચાલવું.

૩. વિકાસ એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે :

વિકાસ માતાના ગર્ભમાં ગર્ભધારણના સમયથી શરૂ થાય છે અને પરિપક્વતા સુધી ચાલુ રહે છે. પરંતુ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે તે હંમેશાં સરળ અને ક્રમિક હોતો નથી. શારીરિક વિકાસ અને માનસિક વિકાસમાં ઝડપી ઉછાળો આવે છે જેમ કે ઊંચાઈ અને વજનમાં વધારો, પૂર્વશાળાનાં વર્ષો દરમિયાન શબ્દભંડોળમાં તીવ્ર વધારો અને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતામાં અચાનક સુધારો.

૪. દ્વિપક્ષીયથી એકપક્ષીય વલણ :

નવજાત શિશુ મૂળભૂત રીતે શરીરરચના, શારીરિક અને કાર્યાત્મક રીતે સપ્રમાણ જીવ છે. આ કાર્યાત્મક સમપ્રમાણતા પ્રારંભિક ગતિ વિકાસમાં પ્રગટ થાય છે. ૨.૫ વર્ષ સુધીના શિશુઓ બંને હાથનો ઉપયોગ સમાન રીતે સરળતાથી કરે છે. ૨.૫ વર્ષની ઉંમર પછી હાથની પસંદગી શરૂ થાય છે.

૫. વિકાસના વિવિધ પાસાઓ એકબીજાં સાથે સંકળાયેલાં છે:

વિકાસનાં વિવિધ પાસાંઓ એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં અને પરસ્પર નિર્ભર છે. બાળકનું પ્રારંભિક સામાજિક વર્તન તેના શારીરિક વિકાસ સાથે સંકળાયેલું છે. જો બાળક શારીરિક રીતે અપંગ હોય, તો તેનું સામાજિક વર્તન ધીમું રહેશે. ચાલવાના અને હલચલનના વિકાસથી બાળકોના બૌદ્ધિક વિકાસ પર સકારાત્મક અસર પડે છે. આમ, આપણે જોઈએ છીએ કે વિવિધ પ્રકારના વિકાસ એકબીજા પર આધારિત છે અને એકબીજાને મદદ કરે છે.

૬. વિકાસ એ એક વ્યક્તિગત પ્રક્રિયા છે :

બધા લોકો પોતાની રીતે વિકાસ પામે છે. દરેક બાળકનો શારીરિક, માનસિક, આવેગિક અને સામાજિક વિકાસનો દર અલગ અલગ હોય છે. જો આપણે ૬ વર્ષનાં બાળકોનું અવલોકન

કરીએ, તો આપણને તેમની ઊંચાઈ, વજન, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શીખવાની તૈયારીમાં ઘણો તફાવત જોવા મળે છે. જુદી જુદી ઉંમરે પણ, બાળકોનો વિકાસ દર અલગ અલગ હોય છે. બાળપણમાં વિકાસ દર ખૂબ જ ઝડપી હોય છે અને પછી તે ધીમો પડી જાય છે અને તે જીવનભર ચાલુ રહે છે.

૭. વિકાસ સંચયી છે :

વિકાસ એક સંચિત પ્રક્રિયા છે. કેટલાક ફેરફારો નિરીક્ષકને તેમની અચાનક આવતી તીવ્રતાથી આશ્ચર્યચકિત કરે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં આ ફેરફારો એકાએક ઉદ્ભવતા નથી. બાળકનો પહેલો શબ્દ, પહેલું પગલું વગેરે સંચિત પ્રગતિનું પરિણામ છે કારણ કે બાળક આ કાર્યો માટે સતત તૈયારી કરી રહ્યું છે. દરેક પરિવર્તન તેના અથવા તેણીના અગાઉના વિકાસ અને અનુભવની પરાકાષ્ઠા છે.

૮. વિકાસ સામાન્યથી વિશિષ્ટ તરફ આગળ વધે છે :

તમામ પ્રકારના વિકાસમાં આપણે 'સામાન્યીકરણ' અને 'વિભેદન'નો સિદ્ધાંત જોઈએ છીએ. જન્મ સમયે બાળકની દુનિયા એક મોટી અને ગૂંચવણભરી હોય છે. અસ્પષ્ટ વર્તનમાંથી ધીમે ધીમે વધુ ચોક્કસ, શુદ્ધ અને ધ્યેયલક્ષી પ્રતિભાવો ઉદ્ભવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, બાળકનો ભાષા–વિકાસ જન્મ સમયના રુદનથી શરૂ થાય છે, જે એક સામાન્ય પ્રતિભાવ છે. તેમાંથી ધીમે ધીમે વિભેદન શરૂ થાય છે અને બાળક અનેક શબ્દોનો ભંડોળ મેળવી સંદેશાવ્યવહારનું કૌશલ્ય કેળવે છે.

૯. છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં વિકાસ દર અલગ અલગ હોય છે :

છોકરાઓ અને છોકરીઓના વિકાસ દરમાં તફાવત હોય છે. છોકરીઓ છોકરાઓની સરખામણીમાં વહેલી પરિપક્વ થાય છે. તરુણાવસ્થા પહેલાં છોકરીઓ છોકરાઓ કરતાં ઊંચી અને વજનમાં ભારે હોય છે પરંતુ તરુણાવસ્થાના અંત સુધીમાં છોકરાઓ તેમને પાછળ છોડી દે છે.

<u>સંદર્ભો</u>

અગ્રવાલ, ગુપ્તા અને કૌર. (૨૦૧૮). *પ્રિન્સિપલ્સ ઓફ ચાઈલ્ડ ડેવલપમેન્ટ.* વિકાસ પબ્લિશિંગ હાઉસ.

ગુપ્તા, એમ. સેન. (૨૦૦૯). અર્લી ચાઇલ્ડહૂડ કેર એન્ડ એજ્યુકેશન. નવી દિલ્હી : પીએચઆઇ (PHI) લર્નિંગ પ્રા. લિમિટેડ.

ક્રિસ્ટીન, એચ. અને ફ્રેન્કેલ, જે. (૨૦૦૨). *બાળ સંભાળ અને શિક્ષણ પ્લેસમેન્ટ માટેની પ્રાયોગિક માર્ગદર્શિકા.* યુનાઇટેડ કિંગડમ: નેલ્સન થોર્ન્સ.

હરલોક, એ. બી. (૧૯૭૮). *ચાઈલ્ડ ગ્રોથ એન્ડ ડેવલપમેન્ટ.* ન્યૂયોર્ક: ટાટા મેકગ્રો–હિલ એજ્યુકેશન.

મેગિટ, કેરોલિન, જુલિયા મેનિંગ–મોર્ટન અને બ્રુસ, ટી. (૨૦૧૬). *ચાઈલ્ડ કેર એન્ડ એજ્યુકેશન.* (આવૃત્તિ – ૬). યુનાઇટેડ કિંગડમ: હેચેટ.

ટાસોની, પી. (૨૦૦૨). ડિપ્લોમા ઇન *ચાઈલ્ડ કેર એન્ડ એજ્યુકેશન.* યુનાઇટેડ કિંગડમ: હેઇનમેન.

એકમ–૦૨

વિકસાત્મક સિદ્ધાંતોનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ

૨.૦ પ્રસ્તાવના

બાળકનો વિકાસ એ માત્ર શારીરિક કદમાં થતો વધારો નથી, પરંતુ તે જૈવિક ક્ષમતાઓ, જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયાઓ અને સામાજિક–પર્યાવરણીય પ્રભાવોના જટિલ સંકલન દ્વારા રચાયેલું એક વિશ્વ છે. બાળકના વિકાસના અભ્યાસનું મહત્ત્વ એટલા માટે છે કારણ કે તે આપણને સમજાવે છે કે માનવીય વર્તન અને વ્યક્તિત્વનાં મૂળ ક્યાં છે. જો આપણે બાળક કેવી રીતે વિચારે છે, કેવી રીતે ભાષા શીખે છે અને કેવી રીતે પોતાની આસપાસની દુનિયા સાથે અનુકૂલન સાધે છે તે સમજી શકીએ તો આપણે વધુ સારી શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, મનોવૈજ્ઞાનિક સહાય અને સમાજ કલ્યાણની નીતિઓ ઘડી શકીએ. ટૂંકમાં, બાળ વિકાસનો અભ્યાસ એ આવતીકાલના પુખ્ત નાગરિકના ઘડતરને સમજવાનું વિજ્ઞાન છે.

વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાનનો ઇતિહાસ પરિવર્તનોથી ભરેલો છે. મનોવિજ્ઞાનના ઇતિહાસમાં બાળકો કેવી રીતે વિચારે છે, કેવી રીતે શીખે છે અને તેમની આસપાસની દુનિયા સાથે કેવી રીતે અનુકૂલન સાધે છે, તે સમજવા માટે અનેક વિચારધારાઓ રજૂ થઈ છે. શરૂઆતના સમયમાં, એટલે કે ૧૮મી સદી પહેલાં, બાળકોના માનસિક વિકાસ પર કોઈ ધ્યાન આપવામાં આવતું નહોતું. જહોન લોક જેવા કેળવણીકારે બાળકને કોરી પાટી કહી છે.૧૯મી સદીના અંતમાં ચાર્લ્સ ડાર્વિનના ઉત્ક્રાંતિવાદના સિદ્ધાંતે વિકાસાત્મક અભ્યાસોને વેગ આપ્યો. ત્યારબાદ, ૨૦મી સદીના પ્રારંભમાં જીન પિયાજે, લેવ વાયગોત્સ્કી અને ત્યારબાદ યુરીબ્રોન્ફેન બ્રેનર જેવા મનોવિજ્ઞાનિકોએ બાળકો કેવી રીતે વિચારે છે, કેવી રીતે શીખે છે અને તેમની આસપાસની દુનિયા સાથે કેવી રીતે અનુકૂલન સાધે છે, તે સમજવા માટે અનેક વિચારધારાઓ રજૂ કરી છે. જેમાં જીન પિયાજે, લેવ વાયગોત્સ્કી અને યુરી બ્રોન્ફેનબ્રેનરના સિદ્ધાંતો મહત્ત્વનાં છે.

વર્તમાન શૈક્ષણિક અને સામાજિક વાતાવરણમાં પિયાજે, વાયગોત્સ્કી અને બ્રોન્ફેનબ્રેનરના સિદ્ધાંતો માત્ર પુસ્તક પૂરતા મર્યાદિત નથી, પરંતુ વર્તમાન સમયમાં જરૂરી છે. આજે 'ડિજિટલ લર્નિંગ' સર્વવ્યાપી છે. પિયાજેના જ્ઞાનાત્મક તબક્કાઓ આજે પણ અભ્યાસક્રમની રચનામાં પાયારૂપ છે.પ્રાથમિક શાળામાં હજુ પણ 'મૂર્ત' સાધનો વડે ગણિત શીખવવામાં આવે છે, જે પિયાજેના મૂર્ત–ક્રિયાત્મક તબક્કાને અનુરૂપ છે. વર્તમાન સમયમાં પિયાજેની જડતા છોડીને ADHD કે ઓટિઝમ ધરાવતાં બાળકો માટે 'લવચીક તબક્કાઓ'નો સ્વીકાર કર્યો છે. વાયગોત્સ્કીનો સ્કેફોલ્ડિંગ નો ખ્યાલ

હવે શૈક્ષણિક સોફ્ટવેર અને AI ટ્યૂટર્સમાં જોવા મળે છે.જ્યારે કોઈ એજ્યુકેશન એપ બાળકને તેની ભૂલ પર પ્રતિસાદ આપે છે, ત્યારે તે વાયગોત્સ્કીના ZPD (Zone of Proximal Development)નો ઉપયોગ કરી રહી હોય છે. ઓનલાઇન ગ્રૂપ ડિસ્કશન પણ સામાજિક આંતરક્રિયા માટે મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.બ્રોન્ફેનબ્રેનરનું ઇકોલૉજિકલ સિસ્ટિમ થિયરી પ્રમાણે વૈશ્વિક ઘટનાઓ બાળકના માનસપટ પર અસર કરે છે.આર્થિક મંદી કે પર્યાવરણીય ફેરફારો કેવી રીતે બાળકના ઘરના વાતાવરણને બદલે છે. સોશિયલ મીડિયા હવે બાળકની 'ડિજિટલ માઇક્રોસિસ્ટિમ' બની ગયું છે.

૨.૧ જ્ઞાનાત્મક વિકાસ : મનોવૈજ્ઞાનિક પરિપ્રેક્ષ્ય

૨.૧.૧ જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો અર્થ અને સ્વરૂપ

બાળકનો જ્ઞાનાત્મક વિકાસ એ શારીરિક વિકાસની જેમ સીધો જોઈ શકાતો નથી, પરંતુ તેના વર્તન અને કાર્યોમાં તે પ્રતિબિંબિત થાય છે. તે એક અત્યંત જટિલ અને આંતરિક માનસિક પ્રક્રિયા છે. દાખલા તરીકે, બે વર્ષનું બાળક જે રીતે વિચારે છે અને હાઇસ્કૂલનું બાળક જે રીતે વિચારે છે, તેમની તાર્કિક ક્ષમતામાં મોટો તફાવત હોય છે. મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ, જ્ઞાનાત્મક વિકાસ એ વિચારપ્રક્રિયાનો વિકાસ છે. કોઈ પણ બાહ્ય કાર્ય એ મગજમાં ચાલતા વિચારોનું પ્રગટ સ્વરૂપ છે. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ મુખ્ય ત્રણ સ્તંભો પર આધારિત છે :

- **પ્રત્યક્ષીકરણ :** ઇંદ્રિયો દ્વારા વિશ્વને ઓળખવાની ક્ષમતા.
- **વિચાર :** માહિતીનું વિશ્લેષણ કરી જગતને સમજવાની પ્રક્રિયા.
- **ભાષા :** પોતાની સમજ અને વિચારોને વ્યક્ત કરવાનું માધ્યમ.

૨.૧.૨ જીન પિયાજેનો જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો સિદ્ધાંત

સ્વિસ મનોવૈજ્ઞાનિક જીન પિયાજેએ બાળકોના બુદ્ધિ આંક (IQ)ના પરીક્ષણ દરમિયાન નોંધ્યું કે બાળકો ચોક્કસ ઉંમરે સમાન પ્રકારની ભૂલો કરે છે. તેમના મતે, બુદ્ધિ એટલે વાતાવરણ સાથે અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા.

પાયાના ખ્યાલો :

સંગઠન : મનુષ્ય અનુભવોને છૂટાછવાયા રાખવાને બદલે તેને વ્યવસ્થિત જૂથમાં ગોઠવે છે (જેમ કે કાગડો–ચકલીને 'પક્ષી'ના વર્ગમાં મૂકવાં).

- **સમાયોજન :** નવી પરિસ્થિતિ સાથે તાલમેલ બેસાડવો. આ માટે બે પ્રક્રિયાઓ થાય છે :
- **આત્મસાતીકરણ :** નવી માહિતીને જૂના જ્ઞાન (સ્કીમા)માં સમાવી લેવી.

- **સુવિધાર્થે ફેરફાર :** જ્યારે નવો અનુભવ જૂના જ્ઞાનમાં બંધબેસતો ન હોય, ત્યારે પોતાની વિચારવાની પદ્ધતિ કે યોજનામાં સુધારો કરવો.
- **સમતુલન :** જ્યારે બાળકની જૂની સમજ અને નવા અનુભવ વચ્ચે સંઘર્ષ થાય (અસમતુલા), ત્યારે તે આત્મસાતીકરણ કે ફેરફાર દ્વારા ફરીથી માનસિક શાંતિ કે 'સમતુલા' મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

જીન પિયાજેના મતે બાળક એ કોઈ ખાલી વાસણ નથી જેમાં આપણે જ્ઞાન ભરી શકીએ, પરંતુ તે એક "સક્રિય સર્જક" છે. તેમણે સમજાવ્યું કે બાળક જેમ જેમ મોટું થાય છે, તેમ તેમ તેની વિચારવાની રીત બદલાય છે. તે માત્ર માહિતી ભેગી નથી કરતું, પણ તે માહિતીને સમજવા માટેની પોતાની ક્ષમતા પણ વિકસાવતું જાય છે.

જ્ઞાનાત્મક વિકાસના તબક્કાઓ

પિયાજેના મતે બાળકનો માનસિકવિકાસ નીચેના ચાર તબક્કે થાય છે:

ક્રમ	તબક્કો	ઉંમર	લક્ષણો
1.	સાંવેદનિક–કારક	જન્મથી ૨ વર્ષ	ઇંદ્રિયો અને શારીરિક હલનચલન દ્વારા શીખવું. પદાર્થના કાયમીપણા નો ખ્યાલ આવે છે.
2.	પૂર્વ–ક્રિયાત્મક	૨ થી ૭ વર્ષ	પ્રતીકો અને ભાષાનો ઉપયોગ શરૂ થાય. અહં–કેન્દ્રિતતા (પોતાનો જ દ્રષ્ટિકોણ સાચો માનવો) અને અતાર્કિક વિચારણા.
3.	મૂર્ત–ક્રિયાત્મક	૭ થી ૧૧	વર્ષ નજરે જોયેલી (મૂર્ત) વસ્તુઓ વિશે તાર્કિક વિચાર કરી શકે. વર્ગીકરણ અને ક્રમબદ્ધતાની સમજ વિકસે.
4.	અમૂર્ત–ક્રિયાત્મક	૧૧ વર્ષથી પુખ્તાવસ્થા	વધુ કલ્પનાશીલ અને અમૂર્ત વિચારણા. વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા વિકસે.

શિક્ષણ પર પિયાજેના વિચારોનો પ્રભાવ (શૈક્ષણિક ફલિતાર્થ)

- દરેક બાળકની વિકાસની ગતિ ભિન્ન હોય છે, તેથી એક જ પદ્ધતિ બધાં માટે કામ ન લાગે.
- બાળકની માનસિક અવસ્થા મુજબ જ તેને વિષયવસ્તુ શીખવવું જોઈએ.
- બાળકમાં 'અસમતુલા' પેદા થાય તેવા પ્રશ્નો પૂછવા જેથી તે નવું શીખવા પ્રેરાય.
- હંમેશાં પ્રત્યક્ષ વસ્તુઓ બતાવીને પછી જ તેના સિદ્ધાંતો સમજાવવા.
- બાળકને જાતે પ્રવૃત્તિ કરવા દેવી જોઈએ, કારણ કે તે જ્ઞાનનો સક્રિય નિર્માતા છે.

૨.૨ લેવ વાયગોત્સ્કી : સામાજિક–સાંસ્કૃતિક સિદ્ધાંત

પિયાજે જ્યારે બાળકની આંતરિક શક્તિ પર ભાર મૂકે છે, ત્યારે વાયગોત્સ્કી માને છે કે બાળકનો જ્ઞાનાત્મક વિકાસ સામાજિક આંતરક્રિયા અને ભાષા દ્વારા થાય છે. તેમના મતે ZPD(Zone of Proximal Development – સમીપસ્થ વિકાસનો વિસ્તાર) એટલે કે વડીલોની મદદથી શીખવાની ક્ષમતા વિકાસમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળપણ એ માત્ર શારીરિક વધારો નથી, પરંતુ જટિલ માનસિક કૌશલ્યોના ઘડતરની પ્રક્રિયા છે. લેવ વાયગોત્સ્કી માને છે કે બાળકનો જ્ઞાનાત્મક વિકાસ સંસ્કૃતિ અને સમાજના સંદર્ભમાં જ સમજી શકાય છે. સંસ્કૃતિ માત્ર ઉદ્દીપન (Stimulus) પૂરું પાડતી નથી, પરંતુ વિચારોને દિશા અને મજબૂત આધાર આપે છે.

- **સામાજિક આંતરક્રિયા :** બાળક આસપાસના લોકો સાથે જે વ્યવહાર કરે છે, તે તેના જ્ઞાનનો મુખ્ય સ્રોત છે.
- **સાંસ્કૃતિક સાધનો** : ભાષા, સંકેતો અને વૈજ્ઞાનિક ઉપકરણો બાળકના માનસિક વિકાસમાં 'સાધન' તરીકે કામ કરે છે.

જ્ઞાનાત્મક વિકાસ પર અસર કરતાં મુખ્ય પરિબળો

અ. ભાષા અને ભાષિક વ્યવહાર

ભાષા એ માત્ર સંવાદનું સાધન નથી, પરંતુ જ્ઞાનાત્મક વિકાસની 'કરોડરજ્જુ' છે.

1. **જ્ઞાનપ્રાપ્તિનું સાધન :** બાળક ભાષા દ્વારા પ્રશ્નો પૂછીને પોતાની જિજ્ઞાસા સંતોષે છે.
2. **સંકલ્પના ઘડતર :** અનુભવો જ્યારે શબ્દોમાં રૂપાંતરિત થાય છે ત્યારે જ તે 'સ્મૃતિ' બને છે. ભાષા વગર સ્પષ્ટ વિચાર કે સંકલ્પના શક્ય નથી.
3. **સ્વ–સંવાદ :** બાળક ઘણીવાર પોતાની જાત સાથે વાત કરે છે.

- પિયાજે તેને 'અહં–કેન્દ્રિતતા' માને છે.
- વાયગોત્સ્કી તેને 'સ્વનિયમન' માને છે, જેના દ્વારા બાળક જટિલ સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે પોતાને માર્ગદર્શન આપે છે.

બ. વડીલો અને સમવયસ્કોની ભૂમિકા

વ્યક્તિ ક્યારેય એકલા શીખતી નથી. વાયગોત્સ્કી મુજબ, બાળક તેનાથી વધુ સમજદાર વડીલો અને તેજસ્વી મિત્રો સાથેની આંતરક્રિયાથી ઘણું શીખે છે. જ્ઞાનાત્મક વિકાસ એ એકાંકી નહીં પણ એક સામાજિક પ્રવૃત્તિ છે.

વાયગોત્સ્કીના વિચારોના શૈક્ષણિક ફલિતાર્થો

- શિક્ષકે પણ બાળકને શરૂઆતમાં મદદ કરવી જોઈએ અને જેમ જેમ બાળક શીખતું જાય તેમ મદદ ઓછી કરી દેવી જોઈએ.
- બાળકો માત્ર શિક્ષક પાસેથી જ નહીં, પણ પોતાના મિત્રો પાસેથી પણ ઘણું શીખે છે. ગ્રૂપ ડિસ્કશન કે જોડીમાં કામ કરવાથી બાળકો એકબીજાના જ્ઞાનનો લાભ લે છે.
- બાળકોને જૂથમાં કામ કરવાની અને એકબીજા પાસેથી શીખવાની તક આપવી.
- સમાજના અનુભવી લોકો સાથે સંવાદ ગોઠવવો અને શિક્ષણને વાસ્તવિક જીવન સાથે સાંકળવું.
- શીખવવા માટે માત્ર શિક્ષક જ હોવો જોઈએ એવું જરૂરી નથી. કોઈ હોશિયાર મિત્ર, માતાપિતા કે કમ્પ્યૂટરટર પ્રોગ્રામ પણ બાળકના વિકાસમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- શિક્ષણ એવું હોવું જોઈએ જે બાળકની સંસ્કૃતિ અને પરિવેશ સાથે જોડાયેલું હોય. જે ઉદાહરણો બાળક રોજિંદા જીવનમાં જોતું હોય તેના દ્વારા તેને શીખવવું વધુ અસરકારક રહે છે.
- બાળકને જવાબ આપવાને બદલે તેને પ્રશ્ન પૂછવા પ્રેરીને ઉત્તર શોધવા માટે સક્ષમ બનાવવો.

યુરીબ્રોન્ફેન બ્રેનરના ઇકૉલૉજિકલ સિસ્ટિમ્સ

યુરીબ્રોન્ફેન બ્રેનરનો મૂળવિચાર એ હતો કે બાળક કોઈ શૂન્યાવકાશમાં મોટું થતું નથી; તેના પર અનેક અદ્રશ્ય પરિબળોની અસર સતત થતી રહે છે. તેમણે બાળકના જીવનને ડુંગળીના પડની જેમ સમજાવ્યું, જેમાં કેન્દ્રમાં બાળક છે અને તેની આસપાસ પ્રભાવના અનેક સ્તરો છે.

પર્યાવરણના પાંચ મહત્ત્વના સ્તરો

બ્રોનફેન બ્રેનરના આ પાંચ સ્તરો આપણને સમજાવે છે કે બાળક શા માટે આવું છે :

1. **માઇક્રોસિસ્ટિમ (Micro system– સૂક્ષ્મ પ્રણાલી):** આ બાળકની સૌથી નજીકની દુનિયા છે તેનું ઘર, તેના માતાપિતા, મિત્રો અને તેની શાળા. આ એ લોકો છે જેની સાથે બાળક રોજ સીધો સંવાદ કરે છે.
2. **મેસોસિસ્ટિમ (Mesosystem– મધ્ય પ્રણાલી):** અહીં સંબંધોની વાત છે. દાખલા તરીકે, જો બાળકના માતા–પિતા અને શિક્ષકો વચ્ચેના સંબંધો સારા હોય, તો બાળકના વિકાસ પરત્વેની હકારાત્મક અસર પડે છે.
3. **એક્સોસિસ્ટિમ (Exosystem – બાહ્ય પ્રણાલી):** આ એવી જગ્યાઓ છે જ્યાં બાળક પોતે નથી જતું, પણ તેની અસર તેના પર થાય છે. જેમકે, જો પિતાની ઓફિસમાં ખૂબ તણાવ હોય, તો તેની અસર ઘેર પહોંચ્યા પછી બાળકના ઉછેર પર પડી શકે છે.
4. **મેક્રોસિસ્ટિમ (Macrosystem–વ્યાપક પ્રણાલી):** આ સ્તરમાં સમાજની સંસ્કૃતિ, દેશના કાયદા, પરંપરાઓ અને આર્થિક સ્થિતિનો સમાવેશ થાય છે. બાળક કયા દેશમાં અને કયા પ્રકારનાં સામાજિક મૂલ્યો વચ્ચે ઊછરે છે, તે અહીં મહત્ત્વનું છે.
5. **ક્રોનોસિસ્ટિમ (Chronosystem – સમય પ્રણાલી):** આ સમયનું પરિમાણ છે. બાળકના જીવનમાં કયા સમયે કઈ ઘટના બની (જેમ કે ભાઈબહેનનો જન્મ, સ્થળાંતર કે ટેકનૉલોજિનો યુગ) તે તેના આખા જીવનની દિશા બદલી શકે છે.

શૈક્ષણિક ફલિતાર્થો

યુરીબ્રોન્ફેન બ્રેનરનો સિદ્ધાંત આપણને શીખવે છે કે વર્ગખંડની ચાર દીવાલો બહાર પણ શિક્ષણનું મોટું જગત છે.

- હોલિસ્ટિક એપ્રોચ (સર્વગ્રાહી અભિગમ): શિક્ષકે માત્ર બાળકના માર્ક્સ જ નહીં, પણ તેની કૌટુંબિક સ્થિતિ અને સામાજિક પરિવેશને પણ સમજવાં જોઈએ. જો બાળક વર્ગમાં ધ્યાન નથી આપતું, તો કદાચ તેના 'માઇક્રોસિસ્ટિમ સિસ્ટમ' (ઘર)માં કોઈ સમસ્યા હોઈ શકે છે.

- શાળા–પરિવાર ભાગીદારી : બ્રોન્ફેન બ્રેનરના મતે શિક્ષક અને માતાપિતા વચ્ચેનો સેતુ (Mesosystem) મજબૂત હોવો જોઈએ. પેરેન્ટ–ટીચર મિટિંગ એ માત્ર ઔપચારિકતા નથી, પણ બાળકના વિકાસ માટેનું એક અનિવાર્ય સાધન છે.
- સામાજિક નીતિઓનો પ્રભાવ : આ સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે જો સરકાર બાળકલ્યાણની સારી યોજનાઓ (Macrosystem) બનાવે, તો તેની સીધી અસર વર્ગખંડમાં બેઠેલા બાળકની ક્ષમતા પર પડે છે.
- વાતાવરણની સ્થિરતા : બાળકના જીવનમાં આવતા મોટા ફેરફારો (Chronosystem) વખતે તેને વધુ માનસિક ટેકાની જરૂર હોય છે. શિક્ષકે આવા સમયે સંવેદનશીલ બનીને બાળકને મદદ કરવી જોઈએ.

૨.૪ બાળવિકાસના સિદ્ધાંતોનું તુલનાત્મક વિશ્લેષણ

ક્રમ	મુદ્દા	જીન પિયાજે	લેવ વાયગોત્સ્કી	યુરીબ્રોન્ફેન બ્રેનર
1.	સિદ્ધાંતનું નામ	જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો સિદ્ધાંત	સામાજિક–સાંસ્કૃતિક સિદ્ધાંત	બાયો– ઇકૉલૉજિકલ સિસ્ટિમ્સથિયરી
2.	સિદ્ધાંતનો કેન્દ્રીય વિચાર	બાળક જૈવિક પરિપક્વતા અને વ્યક્તિગત અનુભવો દ્વારા જ્ઞાનનું સર્જન કરે છે.	બાળક સામાજિક આંતરક્રિયા અને સાંસ્કૃતિક માધ્યમો દ્વારા શીખે છે.	બાળકનો વિકાસ તેની આસપાસનાં પર્યાવરણીય તંત્રોની આંતરક્રિયાનું પરિણામ છે.
3.	વિકાસની પ્રકૃતિ	તબક્કાવાર : વિકાસ ચોક્કસ ચાર અવસ્થાઓમાં થાય છે.	સતત : વિકાસ સામાજિક પ્રક્રિયા દ્વારા સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે.	પરિસ્થિતિકીય : વિકાસ સ્તરીય પર્યાવરણના પ્રભાવ હેઠળ થાય છે.
4.	વિકાસનો મુખ્ય સ્રોત	વ્યક્તિગત અનુભવ અને જૈવિક પરિપક્વતા.	સામાજિક આંતરક્રિયા અને સાંસ્કૃતિક સાધનો.	પર્યાવરણના વિવિધસ્તરો (System

				L e v e l s).
5.	શિક્ષણમાં ભૂમિકા	શિક્ષક માત્ર માર્ગદર્શક છે; બાળકને જાતે શોધ કરવા દેવી.	શિક્ષક કે વડીલ 'સ્કેફોલ્ડિંગ' (મદદ) પૂરી પાડે છે. ZPD નો ઉપયોગ મહત્ત્વનો છે.	શાળા અને ઘર વચ્ચેના મજબૂત સંબંધો પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.
6.	બાળકની ભૂમિકા	'નાનો વૈજ્ઞાનિક' (સ્વતંત્ર રીતે શીખનાર).	'એપ્રેન્ટિસ' (વડીલો કે મિત્રોની મદદથી શીખનાર).	'પર્યાવરણનો હિસ્સો' (તમામ સ્તરોથી પ્રભાવિત થનાર).
7.	ભાષાનું મહત્ત્વ	ગૌણ; વિચાર પહેલા આવે છે, ભાષા પછી	પ્રાથમિક; ભાષા જ વિચારપ્રક્રિયાને ઘડે છે.	ભાષા એ સાંસ્કૃતિક વારસા (મેક્રોસિસ્ટિમ)નો ભાગ છે.
8.	મુખ્ય ખ્યાલો	સ્કીમા, આત્મસાતીકરણ, તબક્કાવાર વિકાસ.	ZPD, સ્કેફોલ્ડિંગ, સામાજિક સંવાદ.	માઇક્રો, મેસો, એક્ઝો, મેક્રો અને ક્રોનોસિસ્ટિમ.
9.	શિક્ષણપદ્ધતિ	પ્રવૃત્તિ દ્વારા શિક્ષણ.	સહકાર મૂલક અને માર્ગદર્શિત શિક્ષણ.	સમુદાય અને પરિવાર સાથેનું જોડાણ.
10.	મર્યાદા	સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિબળોની અવગણના કરી છે.	જૈવિક અને ઉંમર આધારિત ક્ષમતાઓની ઓછી ચર્ચા કરી છે.	બાળકના વ્યક્તિગત જૈવિક પાસાંઓ પર ઓછું અને પર્યાવરણ પર વધુ ધ્યાન છે.

૨.૫ સમકાલીન બાળ સંશોધનમાં પ્રસ્તુતતા

આજના ૨૧મી સદીના વાતાવરણમાં, જ્યારે બાળકનો જન્મ જ 'આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ' અને 'ડિજિટલ સ્ક્રીન્સ' વચ્ચે થાય છે, ત્યારે દાયકાઓ જૂના આ સિદ્ધાંતો આજે પણ એટલા જ જીવંત લાગે છે. જોકે, આજના સંશોધકો આ સિદ્ધાંતોને માત્ર સ્વીકારતા નથી, પણ તેને નવા પરિપ્રેક્ષ્યમાં મૂલવે છે.

- ડિજિટલ પિયાજે : આજે 'સ્ક્રીનટાઇમ' બાળકના જ્ઞાનાત્મક વિકાસ ને કેવી રીતે અસર કરે છે તેના પર સંશોધન થઈ રહ્યું છે. પિયાજેના તબક્કાઓ મુજબ, શું ટેકનોલોજી બાળકને 'મૂર્ત'થી 'અમૂર્ત' વિચાર તરફ વહેલું લઈ જાય છે? તે એક મોટો પ્રશ્ન છે.
- આજે સામાજિક આંતરક્રિયા માત્ર રૂબરૂ નથી રહી. ઓનલાઇન ગર્નિંગ અને ગેમિંગ દ્વારા પણ બાળકો એકબીજા સાથે જોડાઈને 'સ્કેફોલ્ડિંગ' મેળવે છે. વાયગોત્સ્કીનો Z P D સિદ્ધાંત આજે એડપ્ટિવ લર્નિંગ એપ્સમાં સોફ્ટવેર દ્વારા વપરાય છે.
- યુરીબ્રોન્ફેન બ્રેનરે જ્યારે તેમનો સિદ્ધાંત આપ્યો ત્યારે ઇન્ટરનેટ નહોતું. આજે 'મેક્રોસિસ્ટિમ' વધુ મજબૂત બની છે. દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણે બનતી ઘટના (દા.ત. યુદ્ધ કે આર્થિક મંદી) સોશિયલ મીડિયા દ્વારા બાળકના ઘર સુધી તરત પહોંચે છે.

સિદ્ધાંતોની વિવેચનાત્મક સમીક્ષા

- પિયાજેએ બાળકની ક્ષમતાઓને કદાચ ઓછી આંકી હતી. આજનાં બાળકો યોગ્ય વાતાવરણ મળે તો અમુક તબક્કાઓ વહેલા પાર કરી લે છે. વળી, તેમણે સંસ્કૃતિના પ્રભાવને સાવ અવગણ્યો હતો.
- વાયગોત્સ્કીએ સામાજિક પાસા પર એટલો ભાર મૂક્યો કે જેથી નબળાઓ ક્યાંક ગૌણ બની ગયા. દરેક બાળકની આંતરિક ક્ષમતા પણ મહત્ત્વની હોય છે, માત્ર સામાજિક મદદ જ બધું નથી કરતી.
- બ્રોનફેન બ્રેનરનો સિદ્ધાંત ઘણો મોટો અને વ્યાપક છે, તેથી ચોક્કસ રીતે માપવું મુશ્કેલ છે કે કઈ સિસ્ટિમની કેટલી અસર થઈ. તે વિકાસનું વર્ણન કરે છે, પણ તેનાં કારણો હંમેશાં સ્પષ્ટ નથી હોતાં.

૨.૭ ઉપસંહાર

બાળવિકાસ એ કોઈ એકાકી ઘટના નથી, પરંતુ તે જૈવિક પરિપક્વતા, સામાજિક આંતરક્રિયા અને પર્યાવરણીય પ્રભાવોનું એક જટિલ મિશ્રણ છે. પિયાજે, વાયગોત્સ્કી અને બ્રોન્ફેનબ્રેનરના સિદ્ધાંતોનું ઊંડાણપૂર્વકનું અધ્યયન આપણને એ સમજાવે છે કે બાળકને સમજવા માટે કોઈ એક દ્રષ્ટિકોણ પૂરતો નથી.

પિયાજે એ સાબિત કર્યું કે બાળક નિષ્ક્રિય ગ્રહણકર્તા નથી, પણ બાળક એક સક્રિય સર્જક છે. જ્ઞાનનો સક્રિય નિર્માતા છે. તેને માત્ર માહિતી આપવાને બદલે અનુભવો આપવા જોઈએ. પિયાજે એ આપણને એ સમજ આપી કે બાળકની બૌદ્ધિક ક્ષમતા તેની વય અને અનુભવો સાથે કેવી રીતે ક્રમશઃ વિકસે છે. તેમણે બાળકને એક 'સ્વતંત્ર સંશોધક' તરીકે સ્થાપિત કર્યો.

વાયગોત્સ્કી મુજબ, ગમે તેટલી ટેકનોલોજી આવે, પણ સામાજિક જોડાણ અનિવાર્ય છે, માનવીય આંતરક્રિયા વગર જ્ઞાનાત્મક વિકાસ અધૂરો છે. ભાષા અને સંવાદ એ વિકાસનાં એન્જિન છે. જોકે, માત્ર આંતરિક વિકાસ પૂરતો નથી, જે આપણને વાયગોત્સ્કીના સિદ્ધાંત દ્વારા સમજાયું. તેમણે સાબિત કર્યું કે સામાજિક સહકાર, ભાષા અને સંસ્કૃતિ એ બાળકના જ્ઞાનને નવી ઊંચાઈઓ આપનારાં અનિવાર્ય પરિબળો છે

બ્રોન્ફેનબ્રેનર આપણને ચેતવે છે કે બાળકનો વિકાસ માત્ર શાળાની ચાર દીવાલ વચ્ચે નથી થતો. પરંતુ સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વનું ઘડતર મહત્ત્વનું છે. જો તેના ઘર, પાડોશ કે દેશની નીતિઓમાં ખામી હશે, તો તેના વિકાસમાં અવરોધ આવશે.આ બંને વિચારોમાં પૂરક બનીને બ્રોન્ફેનબ્રેનર આવ્યા, જેમણે સ્પષ્ટ કર્યું કે બાળક તેનાં ઘર, શાળા અને સમાજથી લઈને વૈશ્વિક પરિવર્તનો સુધીની અનેક કડીઓથી જોડાયેલું છે.

આ ત્રણેય મનોવૈજ્ઞાનિકોના સિદ્ધાંતો એકબીજાના વિરોધી નહીં પણ એકબીજાના પૂરક છે. તેમણે આપેલા સિદ્ધાંતો આપણને એક 'સર્વાંગી શિક્ષણ પદ્ધતિ' તરફ દોરી જાય છે. જ્યાં પિયાજે આપણને બાળકની બૌદ્ધિક મર્યાદાઓ સમજાવે છે, વાયગોત્સ્કી આપણને તેની શક્યતાઓ બતાવે છે, અને બ્રોન્ફેનબ્રેનર આપણને તેને ટેકો આપતું વાતાવરણ પૂરું પાડવાની પ્રેરણા આપે છે. પિયાજેએ 'મન' આપ્યું, વાયગોત્સ્કીએ 'સંદર્ભ' આપ્યો અને બ્રોન્ફેનબ્રેનરે 'પર્યાવરણ' આપ્યું. આ ત્રણેયનો સંગમ એ જ આધુનિક શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનની સફળતા છે, જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બાળકનો સર્વાંગી અને સંતુલિત વિકાસ સાધવાનો છે

સંદર્ભસૂચિ

Berk, L. E. (2021). Child Development (10th ed.). Boston, Pearson Education.

Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, Harvard University Press.

Cole, M. (1996). Cultural Psychology: A Once and Future Discipline. Cambridge, Harvard University Press.

Flavell, J. H. (1963). The Developmental Psychology of Jean Piaget. New York, Van Nostrand.

Ginsburg, H. P., &Opper, S. (1988). Piaget's Theory of Intellectual Development. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.

Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence. New York, Basic Books.

Kozulin, A. (2003). Vygotsky's Educational Theory in Cultural Context. Cambridge, Cambridge University Press.

Miller, P. H. (2016). Theories of Developmental Psychology (6th ed.). New York,Worth Publishers.

Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. New York,International Universities Press.

Rogoff, B. (2003). The Cultural Nature of Human Development. Oxford,Oxford University Press.

Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development (17th ed.). New York,McGraw-Hill Education.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge,Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. Developmental Psychology, 22(6), 723–742. Washington, American Psychological Association.

Lourenço, O. (2012). Piaget and Vygotsky: Many resemblances, and a crucial difference. New Ideas in Psychology, 30(3), 281–295. Amsterdam, Netherlands: Elsevier.

Matusov, E. (2008). The Vygotsky's theory of human development and education. Culture & Psychology, 14(1), 5-41. London, UK: SAGE Publications.

Siegler, R. S., & Ellis, S. (1996). Piaget on childhood. Psychological Science, 7(4), 211–215. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Tudge, J. R., &Winterhoff, P. A. (1993). Vygotsky, Piaget, and Bandura: Perspectives on development and education. Educational Foundations, 7(3), 21–44. San Francisco, CA: Caddo Gap Press.

Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 17(2), 89–100. New Jersey, NJ: Wiley-Blackwell.

Cherry, K. (2023). Piaget's Four Stages of Cognitive Development. Verywell Mind. New York, NY.https://www.verywellmind.com/piagets-stages-of-cognitive-development-2795457

McLeod, S. A. (2024). Lev Vygotsky's Sociocultural Theory of Cognitive Development. Simply Psychology. Manchester, UK. https://www.simplypsychology.org/vygotsky.html

Mcleod, S. A. (2023). Jean Piaget's Theory of Cognitive Development. Simply Psychology. Manchester, UK. https://www.simplypsychology.org/piaget.html

Psychology Notes HQ. (2022). What is Bronfenbrenner's Ecological Systems Theoryhttps://www.psychologynoteshq.com/bronfenbrenner-ecological-theory

એકમ–૦૩

પંચકોશ સિદ્ધાંત

વ્યક્તિત્વ

વ્યક્તિત્વ નો સર્વાંગીણ વિકાસ એ ઘણી પ્રચલિત તથા લોકપ્રિય સંકલ્પના છે. આથી વ્યક્તિત્વ શું છે, વિકાસ શું છે, વિકાસ થાય છે કેવી રીતે એ જાણવું આવશ્યક છે. 'વ્યક્તિત્વ 'નું સ્વરૂપ જાણતાં પહેલાં સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો સાર જાણવો ઉપયુક્ત થશે.

સૃષ્ટિ એક જ તત્ત્વનો વિસ્તાર છે.

ઉપનિષદોમાં વર્ણન આવે છે કે બ્રહ્મ (જેને પરમાત્મતત્ત્વ પણ કહે છે) એ એકમાંથી અનેક થવાની કામના પ્રગટ કરી.

सोऽकामयत् एकोऽम् बहुस्याम प्रजायेय इति |

તેથી તેણે સ્વયંમાંથી જ સમગ્ર સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું. એ સ્વયં સૃષ્ટિ બની ગયું. તેનામાંથી જ ચિત્ત, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, જ્ઞાનેંદ્રિયો, કર્મેંદ્રિયો, પંચતન્માત્રા, પંચમહાભૂત વગેરેની ઉત્પત્તિ થઈ. તેમાંથી જ પૃથ્વી, સૂર્ય, વાયુ, જળ વગેરે બન્યાં, તેમાંથી જ વૃક્ષ, વનસ્પતિ, પર્વત, અરણ્યો, મનુષ્યો બન્યાં. આ બધામાં પેલું આત્મતત્ત્વ સ્વયં સમાવિષ્ટ છે જ. સ્વયંનાં આ વિભિન્ન સ્વરૂપોનો સર્જક પણ એ પોતે જ છે.

તેથી જ આ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ મૂળ રૂપે એક જ છે અને આત્મતત્ત્વનો જ વિસ્તાર છે.

યોગશાસ્ત્રમાં પંચકોશાત્મક વ્યક્તિત્વનું નિરૂપણ આવે છે. શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતામાં સાત્ત્વિક, રાજસિક, તામસિક વ્યક્તિત્વનું વર્ણન આવે છે. આયુર્વેદમાં વાત, પિત્ત, કફના આધારે મનુષ્યનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. શ્રી અરવિંદે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય તથા શૂદ્ર એમ ચાર વર્ણોને સ્વભાવ ગણીને ચાર પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વોનું વર્ણન કર્યું છે. આ એક જ વ્યક્તિત્વનાં વિભિન્ન દૃષ્ટિકોણથી કરાયેલાં વર્ણનો છે. તેમ છતાં વેદ, ઉપનિષદ, દર્શનશાસ્ત્ર વગેરેમાં મૂળ

રૂપે પંચકોશાત્મક વ્યક્તિત્વનું વર્ણન મળે છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં એને પંચવિધ પુરુષ કહેવામાં આવ્યો છે.

ભગવાન શંકરાચાર્ય એને પંચકોશ કહે છે. આમ આપણા શૈક્ષણિક ઉદ્દેશ્યોને ધ્યાનમાં રાખીને આ સંકલ્પનાનો સ્વીકાર કરીને ચાલવું જ ઇષ્ટ છે.

વ્યક્તિત્વ શું છે?

'વ્યક્તિત્વ' શબ્દના મૂળમાં 'વ્યક્તિ' શબ્દ છે. 'વ્યક્તિ'ના મૂળમાં 'વ્યક્ત' શબ્દ છે. 'વ્યક્ત'નો અર્થ છે કોઈ અદૃશ્ય, અનાકલનીય, અચિંત્ય તત્ત્વનું દૃશ્ય, ચિંતનીય, આકલનીય પ્રગટ સ્વરૂપ. બ્રહ્મ કે આત્મતત્ત્વ અદૃષ્ટ, અસ્પશ્ય, અશ્રાવ્ય, અવિચાર્ય, અનાકલનીય તત્ત્વ છે. અર્થાત્ આપણે એને જોઈ શકતા નથી, સાંભળી શકતા નથી, સ્પર્શ કરી શકતા નથી, ચાખી શકતા નથી, સૂંઘી શકતા નથી, એના સ્વરૂપને મન અથવા બુદ્ધિ વડે જાણી શકતા નથી, છતાં પણ એ છે. આપણા દાયરામાં નથી છતાં પણ એ છે. એ આત્મતત્ત્વે સ્વયંને આ સૃષ્ટિ રૂપે પ્રગટ કર્યું છે. એ સ્વરૂપે જ તે આપણા માટે આકલનીય બન્યું છે. એ રીતે આ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ એ આત્મતત્ત્વનું પ્રગટ અર્થાત્ વ્યક્ત રૂપ છે. આ વ્યક્ત રૂપ આત્મતત્ત્વે પ્રકૃતિ સાથે મળીને નિર્માણ કર્યું એથી તે વ્યક્તિ છે. 'વ્યક્તિ'માંથી બનેલું ભાવવાચક નામ 'વ્યક્તિત્વ' છે.

આ અર્થમાં વ્યક્તિત્વ જડ ચેતન બધાનું જ હોય છે. આપણાં શાસ્ત્રોએ, આપણી પરંપરાએ એ કારણથી જ જડ–ચેતન પ્રત્યેક વ્યક્તિત્વનો આદર કરતાં શીખવ્યું છે. પ્રત્યેકના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરતાં શીખવ્યું છે. પશ્ચિમના જીવનદર્શનના પ્રભાવ હેઠળ આપણે જડ–ચેતન બધાંને મનુષ્યથી ઊતરતાં માનીને તેમનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવીએ છીએ. એટલું જ નહી તો એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યનો પણ ઉપયોગ કરવા ઇચ્છે છે. આપણે ભારતીય વિચારને યોગ્ય રીતે સમજીને જડ ચેતન બધાંનો સાથે આદરપૂર્વક વ્યવહાર કરવો જોઈએ.

મનુષ્ય પરમતત્ત્વનું સૌથી શ્રેષ્ઠ વ્યક્ત રૂપ.

મનુષ્ય બધા પ્રકારનાં વ્યક્ત રૂપોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. સૌથી વધુ પ્રમાણમાં વ્યક્ત છે. શિક્ષણનો ઉદ્દેશ જો આ વ્યક્તિત્વ નો સર્વાંગીણ વિકાસ હોય તો સૌ પ્રથમ આ વ્યક્તિત્વને જાણવું જોઈએ.

પંચકોશાત્મક વ્યક્તિત્વ

પંચકોશાત્મક વ્યક્તિત્વની સંકલ્પના અનુસાર પાંચ કોશ આ પ્રમાણે છે.

૧. અન્નમય કોશ

૨. પ્રાણમય કોશ

૩. મનોમય કોશ

૪. વિજ્ઞાનમય કોશ

૫. આનંદમય કોશ

સામાન્ય ભાષામાં આપણે તેને શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ તથા આત્મા કહીએ છીએ. વ્યાવહારિક સંદર્ભમાં ચિત્તને જ આત્મા માનવામાં આવે છે. વાસ્તવિક રૂપે આત્મા ચિત્તથી પર છે. અન્નમય કોશ શરીર છે, પ્રાણમય કોશ પ્રાણ છે, મનોમય કોશ એટલે મન, વિજ્ઞાનમય કોશ એટલે બુદ્ધિ અને આનંદમય કોશ ચિત્ત છે. કોશનો અર્થ છે આવરણ અથવા સ્તર. સ્તર એટલે આપણા જીવનનું સ્તર, આપણા તાદાત્મ્યનું સ્તર.

આ તાદાત્મ્ય શું છે ?

આપણે જ્યારે સ્વયંને જાણવા માગીએ છીએ અને પૂછીએ છીએ કે 'હું કોણ છું ?' ત્યારે આપણો જે ઉત્તર હોય તેના પરથી આપણું સ્તર નિશ્ચિત થાય છે. જો આપણે પોતાને એક શરીર માનતા હોઈએ તો આપણું તાદાત્મ્ય શરીર સાથે છે. એનો અર્થ એ છે કે આપણે અન્નમય કોશમાં જીવી રહ્યા છીએ. એ જ રીતે આપણે પોતાને પ્રાણ માનીએ તો આપણું તાદાત્મ્ય પ્રાણ સાથે હોય છે. તો આપણે પ્રાણમય કોશમાં જીવીએ છીએ. એ જ રીતે આપણું તાદાત્મ્ય મન સાથે હોય તો મનોમય કોશ, બુદ્ધિ સાથે હોય તો વિજ્ઞાનમય કોશ તથા ચિત્ત સાથે હોય તો આનંદમય કોશમાં જીવી રહ્યા છીએ. વાસ્તવમાં ચિત્તથી પણ ઉપર જઈને – 'હું આત્મા છું'

એમ જાણીએ ત્યારે આપણે અવ્યક્ત થઈએ છીએ. વ્યક્ત રૂપમાં આત્મતત્ત્વ ચિત્ત રૂપે જ અનુભવી શકાય છે.

પંચકોશ નિરૂપણ

૩.૩.૧ અન્નમય કોશ

આપણું શરીર અન્નમય કોશ છે. અન્ન વડે તે પોષાય છે અને અન્નના અભાવે તે કૃશ થાય છે. તે કારણથી તેને અન્નમય કોશ કહે છે. શરીર બે ભાગમાં વિભાજિત છે. બાહ્ય શરીર અને અંદરનું શરીર. હાથ, પગ, નાક, કાન વગેરે બહારથી જે જોઈ શકાય છે તે બાહ્ય શરીર છે. પાચનતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર વગેરે જે ત્વચાના આવરણની અંદરના ભાગ છે તે આપણું અંદરનું શરીર છે.

શરીર દ્વારા જ આપણા સર્વ વ્યવહાર ચાલે છે. શરીર સૌથી સ્થૂળ અભિવ્યક્તિ છે.

શરીર એક યંત્ર છે. આપણાં અંગ ઉપાંગ એના પુરજા છે, જે વિભિન્ન પ્રકારનાં કાર્યો કરે છે. શરીરને જાણવાનો અર્થ છે :

૧. શરીરનાં બધાં અંગ–ઉપાંગોની રચના સમજવી.

૨. તેમનાં કાર્યો જાણવાં.

૩. તેમની કાર્યપદ્ધતિ જાણવી.

૪. તેમની જાળવણી કેવી રીતે થાય છે, પુષ્ટિ કેવી રીતે થાય છે તથા તેમને સ્વસ્થ રાખવા માટે શું કરવું જોઈએ તે વિશે જાણવું.

શરીર યંત્ર છે. તેથી તે સ્વયં કાર્ય નથી કરતું. તેને ચલાવવું પડે છે. તે પ્રાણશક્તિથી કાર્ય કરે છે. જુદા જુદા પ્રકારનાં કાર્યો કરવા માટે તેની અતિ સુંદર રચના બનાવેલી છે. શરીર એક મોટરગાડી જેવું છે જેનાં પૈડાં, દરવાજા, ચાલકચક્ર, આસન તથા એંજિન હોય છે. પરંતુ તે પોતાની મેળે ચાલતી નથી. તેમાં પેટ્રોલ અથવા અન્ય ઇંધણ હોય તો જ ચાલે છે. ઉપનિષદોમાં પણ શરીરને રથની ઉપમા આપવામાં આવી છે.

શરીર જ્યારે સ્વસ્થ, નિરામય, બળવાન, ઓજસ્વી, સહનશીલ, લચીલું તથા સુડોળ હોય ત્યારે જ અન્નમય કોશ વ્યવસ્થિત છે એમ કહી શકાય. શરીર ભોજન, નિદ્રા, વ્યાયામ તથા નિત્ય કાર્યરતતાને કારણે સારું રહે છે.
શરીરને આવું બનાવવું તથા રાખવું તે શારીરિક વિકાસ છે.

શરીર ગમે તેટલું સારું હોય તો પણ આપણે શરીર નથી. શરીર આપણા માટે એક સાધન માત્ર છે. પરંતુ અજ્ઞાનવશ આપણે પોતે શરીર જ છીએ એમ માનીને શરીરની સજાવટને જ મુખ્ય કાર્ય માનીએ છીએ અથવા તેને પસંદ કે નાપસંદ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણું સાચું સ્વરૂપ ભૂલીને અન્નમય કોશમાં જીવીએ છીએ. આ તો સાધનને જ સાધ્ય માનવા જેવું છે, જે અજ્ઞાનતાનું પરિણામ છે.

(૨) પ્રાણમય કોશ

શરીરને ચલાવનારી ઊર્જા પ્રાણ છે. જેમાં પ્રાણ નથી એ શરીર અથવા પદાર્થ નિર્જીવ છે. જેમાં પ્રાણ છે તે શરીર સજીવ છે. શરીરમાં જ્યારે પ્રાણ હોય છે ત્યારે તે જીવંત શરીર કહેવાય છે જ્યારે પ્રાણ શરીર છોડીને જાય છે ત્યારે તે મૃતદેહ થાય છે અને તેને બાળી નાખવામાં આવે છે. પ્રાણ જીવની શક્તિ છે.

પ્રાણ શરીર કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ છે. તે સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. જેમાં પ્રાણ નથી એ અંગ કાર્ય કરી શકતું નથી. જે રીતે વીજળી સ્વયં પ્રવાહિત થતી નથી તે જ રીતે પ્રાણ પણ શ્વાસને આધારે સંચાર કરે છે. આખા શરીરમાં રસ, રક્ત, મેદ, અસ્થિ એ બધામાં સમાવિષ્ટ થઈને રહે છે. તે સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. પ્રાણના આવેગ ચાર પ્રકારના છે. આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન. આ ચાર પ્રાણધારણા માટે અનિવાર્ય એવી મૂળ પ્રવૃત્તિઓ છે.

આહારનો અર્થ છે અન્ન, જળ તથા વાયુ ગ્રહણ કરવાં. આ ત્રણ ન હોય તો પ્રાણધારણા થઈ શકે નહીં, એટલે કે આપણું શરીર પ્રાણને ધારણ કરી શકે નહીં. પ્રાણ પોતે કદી નાશ પામતો નથી. અન્ન, જળ તથા વાયુના અભાવમાં શરીર અને પ્રાણ સાથે રહી શકતાં નથી. તેમનો વિયોગ થઈ જાય છે. તેને જ મૃત્યુ કહેવાય છે.

નિદ્રા વિશ્રાંતિ છે. પ્રાણધારણા માટે આવશ્યક છે. પ્રાણધારણા અર્થે તે પ્રત્યેકમાં હોય છે.

મૈથુન આ દેહ નાશ પામ્યા પછી અન્ય દેશના માધ્યમથી દેહ અને પ્રાણનો સંબંધ જળવાઈ રહે એ માટેની વ્યવસ્થા છે. એને કારણે જીવન ગતિમાન તથા અખંડ રહે છે. એને જ વંશપરંપરા કહે છે. આ મૂળ પ્રવૃત્તિ કામેચ્છા તરીકે ઓળખાય છે. એ સ્વયં કોઈ ખરાબ બાબત નથી. બધાં જ જીવંત એકમો માટે એ સ્વાભાવિક બાબત છે.

વનસ્પતિ, પશુ, પક્ષી, જીવજંતુઓ, મનુષ્ય એ દરેકમાં પ્રાણ છે. તેથી એ બધાં જ સજીવ છે અને એ કારણે જ એ બધાંમાં આ ચાર મૂળ પ્રવૃત્તિઓ દેખાય છે. પથ્થર, ખનિજ વગેરેમાં પ્રાણ ન હોવાને કારણે તે નિર્જીવ છે. તેમાં આ પ્રવૃત્તિઓ દેખાતી નથી. આહાર તથા નિદ્રા પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળે તો પ્રાણ ક્ષીણ થાય છે અને શરીર દુર્બળ બને છે. આહાર તથા નિદ્રા અવ્યવસ્થિત હોય તો શરીર અસ્વસ્થ અને રોગી બની જાય છે. અતિ આહાર અને અતિ નિદ્રાનું પરિણામ પણ આવું જ હોય છે. તેના કારણે તો ઉત્સાહ, મહત્ત્વાકાંક્ષા, હકારાત્મક વિચાર, આત્મવિશ્વાસ, વિજિગીષા વૃત્તિ વગેરે પણ ઓછાં થઈ જાય છે. ઓજ, તેજ, કાંતિ પણ ઓછાં થઈ જાય છે. પ્રાણમય કોશને વ્યવસ્થિત રાખવાથી જીવનયાત્રા સારી રીતે ચાલે છે.

જ્યારે આપણે પોતાને પ્રાણયુક્ત શરીર જ માનીએ છીએ, તેની સાથે જ આપણું તાદાત્મ્ય હોય છે, જીવનરક્ષણ એ જ એકમાત્ર ઉદ્દેશ હોય છે, અને માત્ર જીવવા માટે જ ખાતા પીતા કે સૂતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે પ્રાણમય કોશમાં જીવીએ છીએ. પરંતુ વાસ્તવમાં આપણે પ્રાણ નથી. આપણે આત્મતત્ત્વ જ છીએ. પ્રાણ તો કોઈ એક સ્તરે આપણું વ્યક્ત રૂપ છે. આ તથ્ય ન જાણવું તે અજ્ઞાન છે અને જાણવું તે જ્ઞાન છે.

ચાર મૂળ પ્રવૃત્તિઓમાંથી આહાર અને નિદ્રાનો સંબંધ અન્નમય કોશ સાથે વધારે છે તો ભય અને મૈથુનનો સંબંધ મનોમય કોશ સાથે વધારે છે, અર્થાત્ શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે આહાર અને નિદ્રા વ્યવસ્થિત રાખવા જોઈએ તથા માનસિક વિકાસની દૃષ્ટિએ ભય તથા મૈથુન પર નિયંત્રણ રાખવાં જોઈએ.

(૩) મનોમય કોશ

મનોમય કોશ મન સાથે સંબંધિત છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં 'મન' શબ્દ વ્યાપક અર્થમાં પ્રયુક્ત થયેલો છે. ક્યાંક 'મન' અંતઃકરણ ચતુષ્ટય અર્થાત્ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત તથા અહંકાર એ ચારનો સમાવેશ કરનારું છે. ક્યાંક મન, બુદ્ધિ અને ચિત્ત સ્વતંત્ર સંજ્ઞાઓ છે અને અહંકારનો સમાવેશ 'ચિત્ત'માં થાય છે. પંચકોશની સંકલ્પનામાં મન, બુદ્ધિ અને ચિત્ત એવા સ્તર છે. મન પ્રાણ કરતાં પણ સૂક્ષ્મ છે. કોઈના પણ આધાર વિના રહે છે. મન ઇચ્છા કરે છે. મન દ્વંદ્વાત્મક છે. મનને રુચિઅરુચિ, હર્ષશોક, રાગદ્વેષ, સુખદુઃખ, સંકલ્પવિકલ્પ હોય છે. મન વિચાર કરે છે. જ્ઞાનેંદ્રિયોના દરેક પ્રકારનાં સંવેદનોને વિચારના રૂપમાં પરિવર્તિત કરે છે. આ વિચાર સ્વરૂપને સુખદુઃખાદિ દ્વંદ્વાત્મક સ્થિતિનો રંગ ચઢી જાય છે. મનને લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, કામ, ક્રોધ વગેરે વિકારો હોય છે તેમજ દયા, અનુકંપા, સ્નેહ, સહાનુભૂતિ વગેરે ભાવનાઓ પણ હોય છે. મન ચંચળ હોય છે પણ એકાગ્ર થઈ શકે છે. મન રુચિના વિષયમાં આસક્ત થઈ જાય છે અને સુખનો અનુભવ કરે છે. જો રુચિના વિષયથી વિમુખ થવું પડે તો દુઃખનો અનુભવ કરે છે.

મન ઉત્તેજિત થાય છે અને તણાવ અનુભવે છે, શાંત બની શકે છે. મનની ગતિ સૃષ્ટિમાં સૌથી વધારે છે. કોઈના આલંબન વિના તે ઇચ્છે ત્યાં પહોંચી શકે છે. મન અત્યંત બળવાન છે. એને વશમાં રાખવું ઘણું મુશ્કેલ છે. મનને શાંત કરવું, એકાગ્ર કરવું, અનાસક્ત કરવું એટલે જ મનનો વિકાસ. મનની દરેક પ્રકારની અવસ્થાનો પ્રભાવ શરીર પર પડે છે અને શરીરનો પ્રભાવ મન પર પડે છે. વાસ્તવમાં આપણો સર્વસામાન્ય વ્યવહાર મનોકાયિક અર્થાત્ મન અને શરીર બન્નેના એકત્ર આધાર પર જ ચાલે છે છતાં પણ શરીર કરતાં મન ઘણું વધારે પ્રભાવશાળી છે. મનોવિકાર શરીરને અસ્વસ્થ કરી નાખે છે. રક્તચાપ, મધુમેહ, અમ્લપિત્ત, હૃદયવિકાર જેવા રોગો મનોવિકારનું જ પરિણામ હોય છે.

સદ્ગુણ, સદાચાર અને એ અર્થમાં સુસંસ્કાર મનનું ક્ષેત્ર છે. દરેક પ્રકારનો સંયમ મન માટે છે. મન સ્વસ્થ રહે છે સત્સંગથી, સેવાથી, સ્વાધ્યાયથી. મન સ્વસ્થ થાય છે ધ્યાનથી. મન સ્વચ્છ થાય છે સારા ભોજનથી. મન માટે અસંભવ એવું કશું જ નથી. મનની શક્તિ અપરિમિત છે.

સામાન્ય રીતે આપણે મન સાથે તાદાત્મ્ય રાખીને જીવીએ છીએ. આપણે માનીએ છીએ કે મન એટલે આપણે પોતે. જ્યારે આપણે મન સાથે તાદાત્મ્ય સાધીને જીવીએ છીએ ત્યારે રાગદ્વેષ, સુખદુઃખ, માનઅપમાન, રુચિઅરુચિ એ જ આપણા વ્યવહારનાં પ્રેરક તથા નિયામક તત્ત્વો બની જાય છે. હર્ષ, શોક, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, કામના તથા કામનાપૂર્તિ એ જ જીવનના પર્યાય તથા જીવનનું લક્ષ્ય બની જાય છે. આ સ્થિતિ પર નિયંત્રણ મેળવવું, મન સાથેનું તાદાત્મ્ય છોડવું એ જ વિકાસ છે. કામ ક્રોધ જેવા મનના શત્રુઓ પર વિજય મેળવીને દયા, કરુણા જેવી સારી ભાવનાઓ ધારણ કરવી એ જ મનનો વિકાસ છે.

મનનો પ્રભાવ એક બાજુ શરીર પર પડે છે તો બીજી બાજુ મન બુદ્ધિને પણ પ્રભાવિત કરે છે. જ્યાં સુધી મન એકાગ્ર, શાંત તથા અનાસક્ત થતું નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિ પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતી નથી. વ્યવહારમાં કે શિક્ષણમાં બુદ્ધિનું કાર્ય યોગ્ય રીતે થાય તે માટે મનને સારું રાખવું આવશ્યક હોય છે.

(૪) વિજ્ઞાનમય કોશ

મનોમયકોશ કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ તથા વધારે પરિષ્કૃત વિજ્ઞાનમય કોશ છે. સામાન્ય રીતે આપણે તેને બુદ્ધિ કહીએ છીએ. બુદ્ધિ પણ મનની જેમ જ કોઈ પણ આલંબન વિના જ રહે છે. બુદ્ધિનું કાર્ય છે જાણવું. 'જ્ઞાન' શબ્દ બુદ્ધિની સાથે જ જોડાયેલો છે. બુદ્ધિનું કાર્ય છે નિરીક્ષણ તથા પરીક્ષણ કરવું, સંશ્લેષણ તથા વિશ્લેષણ કરવું, તર્ક તથા અનુમાન કરવું. વિવેક તથા નિર્ણય કરવો, મન દ્વંદ્વાત્મક છે જ્યારે બુદ્ધિ નિશ્ચયાત્મક છે.

બુદ્ધિ જ્ઞાનેંદ્રિયોની મદદથી નિરીક્ષણ તથા પરીક્ષણ કરે છે. નિરીક્ષણનો અર્થ છે સારી રીતે જોવું, ધ્યાનથી જોવું. પરીક્ષણનો અર્થ છે પારખવું, પ્રત્યેક જ્ઞાનેંદ્રિયની મદદથી પારખવું. વિશ્લેષણનો અર્થ છે કોઈપણ પદાર્થ કે ઘટનાના બધા ભાગો અથવા આયામોને જુદા તારવીને જાણવા. સંશ્લેષણનો અર્થ છે કોઈ પણ ઘટના કે પદાર્થના જુદા જુદા ભાગો કે આયામોને એકત્ર કરીને સમગ્રને જાણવું. તર્કનો અર્થ છે કોઈ પણ ઘટનાનાં કયાં કયાં કારણો હોઈ શકે તેનો વિચાર કરવો. અનુમાનનો અર્થ છે કાર્ય ઉપરથી કારણ જાણવું અથવા કારણ ઉપરથી કાર્ય જાણવું. આ પ્રત્યેક સાધનનો ઉપયોગ કરીને કોઈ પણ ઘટના કે પદાર્થના વિષયમાં સારા

ખોટાને અલગ તારવવું તે વિવેક છે તથા તેના આધારે કેવો વ્યવહાર કરવો જોઈએ તે નક્કી કરવું એ નિર્ણય છે. બુદ્ધિ પોતાનો વિવેક તથા નિર્ણય કરવાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકે તે માટે મનનું સ્વસ્થ હોવું આવશ્યક છે, કારણ કે કોઈ પણ ઘટના કે પદાર્થ ઉપર મન પોતાનાં રાગદ્વેષ, રુચિઅરુચિ વગેરેનો ઢોળ ચઢાવીને જ તેમને બુદ્ધિ સમક્ષ પ્રસ્તુત કરે છે. તેથી બુદ્ધિ તેના શુદ્ધ રૂપમાં સત્ય જાણી શકતી નથી. બુદ્ધિને તેજસ્વી, તીક્ષ્ણ, શુદ્ધ તથા ગ્રહણશીલ બનાવવા માટે મનની એકાગ્રતા, શાંતિ, અનાસક્તિ આવશ્યક છે.

પ્રતિભા, પ્રજ્ઞા, મેધા, ધી વગેરે બુદ્ધિનાં વિભિન્ન રૂપો છે. બુદ્ધિનો સંબંધ એક તરફ મન સાથે છે તો બીજી તરફ ચિત્ત સાથે છે. જ્યારે આપણે સ્વયંને બુદ્ધિમાન માનીએ છીએ તથા આપણું તાદાત્મ્ય બુદ્ધિ સાથે હોય છે ત્યારે આપણે વિજ્ઞાનમય કોશમાં જીવીએ છીએ. બુદ્ધિનિષ્ઠ વ્યવહાર પક્ષપાત રહિત તથા ન્યાયપૂર્ણ હોય છે. બુદ્ધિને પારકાં કે પોતાનાં એવો ભેદ રહેતો નથી. બુદ્ધિને રાગદ્વેષ હોતા નથી. બુદ્ધિને સત્ય કે અસત્ય હોય છે, ઉચિત કે અનુચિત હોય છે. મનોનિષ્ઠ વ્યવહાર કરતાં બુદ્ધિનિષ્ઠ વ્યવહાર શ્રેષ્ઠ છે. કોઈ પણ પદાર્થને તેના મૂળ સ્વરૂપમાં જાણવો તે વિજ્ઞાન છે. બુદ્ધિનું એ જ કાર્ય છે માટે વિજ્ઞાનમય કોશને બુદ્ધિ કહેવાય છે.

(૫) આનંદમય કોશ

વિજ્ઞાનમય કોશથી વધુ સૂક્ષ્મ, વધુ વ્યાપક, વધુ તરલ, વધુ સ્વચ્છ આનંદમય કોશ છે. તેને ચિત્ત કહે છે. આત્મતત્ત્વ અભિવ્યક્તિનો અનુભવ લેવા માટે સૌ પ્રથમ જે રૂપ ધારણ કરે છે તે ચિત્ત છે. તેને આત્મિક સ્તર પણ કહે છે. શુદ્ધ આત્મતત્ત્વ તેનાથી પણ પર છે. ચિત્તનો સ્વભાવ છે આનંદ, પ્રેમ, સૌંદર્ય, સ્વતંત્રતા અને સહજતા. પરંતુ આનંદ એ સુખ અથવા હર્ષ નથી, સુખ અથવા હર્ષ એ મનના વિષય છે જેની સાથે દુઃખ અથવા શોક જોડાયેલાં છે અને તેના મૂળમાં આસક્તિ હોય છે. આનંદ સુખ અને દુઃખથી નિરપેક્ષ છે. પ્રેમ એ આસક્તિ અથવા લગાવ નથી. આસક્તિ અથવા લગાવ મનનો વિષય છે. પ્રેમ નિરપેક્ષ છે.

સૌંદર્ય પણ સારું અથવા ખરાબ અથવા રૂપવાન કે કુરૂપ નથી તે એનાથી પણ પર છે.

કામના, વાસના, લાભ વગેરે કોઈ પણ પ્રકારનું બંધન આનંદમય કોશમાં નથી. તેથી અહીં સ્વતંત્રતા જ છે. સ્વતંત્રતા એ સ્વછંદતા નથી, સ્વૈરવિહાર નથી. સ્વતંત્રતા એ બધા પ્રકારનાં બંધનોનો, બધા પ્રકારના દાસ્યનો અભાવ છે. અને આ બધાંના પરિણામ સ્વરૂપે આપણો સહજ સ્વભાવ એ આનંદમય કોશની સ્થિતિ છે. અર્થાત્ સુખ અને દુઃખ બંનેમાં આનંદ, શત્રુ અથવા મિત્ર બંને માટે પ્રેમ, રૂપ કે કુરૂપ બન્નેમાં સૌંદર્યબોધ, આપત્તિ કે વૈભવ બન્નેમાં સ્વતંત્રતા અને સર્વ પ્રકારની સ્થિતિમાં સહજવૃત્તિ એ આનંદમય કોશનું સ્તર છે.

આ સ્થિતિ શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ વગેરે દરેક સ્તરથી ઉપર છે, શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે આપણે આપણને ચિત્ત માનીએ છીએ ત્યારે આપણે તે સ્થિતિમાં જીવીએ છીએ. આ સ્થિતિમાં આપણો વ્યવહાર બધા માટે કલ્યાણકારી હોય છે. પોતાને માટે મોક્ષ તરફ લઈ જનાર હોય છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે આપણો જીવનવ્યવહાર 'મોક્ષાર્થી' થવો જોઈએ. તે ત્યારે જ થાય જ્યારે આપણે આનંદમય કોશના સ્તર સુધી પહોંચીએ છીએ, પોતાના સાચા સ્વરૂપનો બોધ કરી શકીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે આપણે મનોમય કોશમાં જીવીએ છીએ. તેથી રાગદ્વેષ, સુખદુઃખ વગેરે આપણને ખૂબ પ્રભાવિત કરે છે. ઇચ્છા, કામના, ચાહના આપણને પ્રેરિત કરે છે. ઇચ્છાપૂર્તિ માટે આપણે પુરુષાર્થ કરીએ છીએ. આપણે બુદ્ધિનું કહેવું માનતા નથી. પંચકોશાત્મક વ્યક્તિત્વ ના વિકાસનું સ્વરૂપ

(૧) અન્નમય કોશનો વિકાસ

અન્નમય કોશ શરીર છે. શરીરના વિકાસનાં પાસાં આ પ્રકારનાં છે.

૧. વૃદ્ધિ : બાળક જ્યારે માતાના ગર્ભમાં આવે છે ત્યારે તે બીજ સ્વરૂપમાં હોય છે. તે સમયે શરીરના કોઈ પણ અવયવો બન્યા હોતા નથી. પરંતુ જે પ્રકારે વટવૃક્ષના બીજમાં પૂરેપૂરું વટવૃક્ષ સમાહિત હોય છે તે રીતે ગર્ભાવસ્થામાં રહેલા બીજમાં પૂરું માનવ શરીર સમાયેલું હોય છે. ધીમેધીમે તેના શરીરનાં અંગ ઉપાંગો પ્રગટ થવા લાગે છે. અને જન્મ થતાં સુધીમાં આખું શરીર બની જાય છે.

જન્મ સમયે શરીર ઘણું નાનું હોય છે, સમયના પ્રવાહની સાથે તેની વૃદ્ધિ થાય છે. આ વૃદ્ધિને ઊંચાઈ, જાડાઈ, વજન વગેરે પરિમાણોમાં માપી શકાય છે. શરીરનાં અંગ ઉપાંગોની વૃદ્ધિનો ક્રમ સ્વાભાવિક છે. વંશાનુક્રમથી તેની ઊંચાઈ, જાડાઈ, રંગ, આકૃતિ વગેરે નિશ્ચિત થાય છે. તેને ઇચ્છા પ્રમાણે બદલી શકાતાં નથી. તે વાત સાચી છે કે આહાર વગેરે યોગ્ય હોય તો તેની વૃદ્ધિ યોગ્ય રીતે થાય છે, અને વિકૃત આહારવિહારથી તેમાં કેટલીક અડચણો પેદા થાય છે પરંતુ સામાન્ય રીતે શરીરવૃદ્ધિની સીમા માતાપિતાના માધ્યમથી નક્કી થાય છે.

૨. બળ : શરીર કામ કરે છે. તેને કામ કરવા માટે તાકાત જોઈએ, શક્તિ જોઈએ. સ્નાયુ, રક્ત, હાડકાં, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરે બળવાન હોય તો શરીર સારી રીતે કામ કરી શકે છે.

૩. લચીલાપણું : શરીરનાં બધાં અંગો એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં છે. તે તે અંગોના કાર્યાનુસાર તેના વિવિધ પ્રકારના સાંધા હોય છે. જુદા જુદા પ્રકારનાં કાર્યો માટે જુદી જુદી રીતે શરીરને વાળવું પડે છે. જો શરીરમાં લચીલાપણું હોય તો આ વાળવાનું સારી બની શકે છે. નિત્ય અભ્યાસથી શરીરમાં લચીલાપણું વધી શકે છે. શરીરમાં વાયુ, કફ, પિત્ત વગેરે વધે ત્યારે લચીલાપણું ઘટે છે, સાંધા જકડાઈ જાય છે. ત્યારે પીડા પણ થાય છે અને કાર્યક્ષમતા પણ ઘટે છે.

૪. કુશળતા : જુદાં જુદાં અંગોનાં જુદાં જુદાં કાર્યો હોય છે. જેમ કે પગ ચાલે છે, હાથ પકડે છે, વાણી બોલે છે વગેરે. આ બાહ્ય અંગો પોતપોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે એ જ કુશળતા છે. કાર્ય કરવામાં શુદ્ધતા, સુંદરતા, નિશ્ચિતતા, ગતિ અને લયબદ્ધતા આવવી એ કુશળતાનો વિકાસ છે.

૫. નિરામયતા : બધાં આંતરિક અંગો પોતપોતાનું કાર્ય સારી કરી કરે તે નિરામયતા કહે છે. પેટ યોગ્ય રીતે ભોજન પચાવી શકે, હૃદય યોગ્ય રીતે રક્તસંચાર કરતું હોય, ફેફસાં યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા કરતાં હોય, સ્નાયુઓ સુદૃઢ હોય, શરીરમાં વાત, પિત, કફ વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય, રસ, રક્ત, માંસ વગેરે ધાતુઓ સમમાત્રામાં હોય, આંતરિક શુદ્ધિની પ્રક્રિયા સ્વાભાવિક રીતે થતી હોય ત્યારે આપણે નિરામય છીએ એમ માની શકાય. સામાન્ય રીતે આપણે નિરામયતાને સ્વાસ્થ્ય પણ કહીએ છીએ. પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સંજ્ઞા ખૂબ જ વ્યાપક છે અને

પાંચે પાંચ કોશોને લાગુ પડે છે. ‘સ્વ’માં સ્થિત થવાને ‘સ્વસ્થ' થવું કહે છે અને તેને માટે સંજ્ઞા છે “સ્વાસ્થ્ય”. નિરામયતાને આપણે શરીરસ્વાસ્થ્ય કહી શકીએ.

૬. તિતિક્ષા : જ્યારે નિરામયતા અને બળની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તિતિક્ષા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વિપરીત પરિસ્થિતિઓને સહન કરવું તે તિતિક્ષા છે અર્થાત્ ઠંડી, ગરમી, વરસાદ વગેરેનો માર સહન કરી શકવો, ભૂખ, તરસ, જાગરણ વગેરે પણ કેટલાક પ્રમાણમાં સહન કરવું, જલદી ન થાકી જવું, સતત કામ કરી શકવું વગેરે તિતિક્ષાનાં રૂપો છે. તિતિક્ષા જેટલી વધુ હોય એટલો વિકાસ વધારે થયો કહેવાય.

(૨) પ્રાણમય કોશનો વિકાસ

શરીર માત્ર યંત્ર છે. તે પ્રાણરૂપી ઊર્જા દ્વારા જ કાર્ય કરે છે. પ્રાણ જીવનશક્તિ છે.

પ્રાણનો સ્રોત સૂર્ય છે. જ્યાં સુધી સૂર્ય છે ત્યાં સુધી પ્રાણ છે અને જ્યાં સુધી પ્રાણ છે ત્યાં સુધી આપણે જીવિત છીએ. સૂર્યમાંથી પ્રાણ વાયુના માધ્યમથી, વાયુનું આલંબન લઈને આપણી ચારે બાજુ વ્યાપ્ત છે. શ્વસનના માધ્યમથી આ વાયુમાં રહેલો પ્રાણ, પ્રાણવાયુના રૂપમાં આપણા શરીરમાં આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ. ચેતાતંતુઓના માધ્યમથી તે સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત રહે છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગો અનુસાર પ્રાણનાં જુદાં જુદાં નામ છે જેવાં કે પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, સમાન અને વ્યાન.

પ્રાણમય કોશના વિકાસનાં પાસાં આ પ્રમાણે છે.

૧. પ્રાણ બળવાન હોવો : પ્રાણ બળવાન હોય તો જીવનશક્તિ વધારે હોય છે. પ્રાણ ક્ષીણ હોય તો જીવનશક્તિ ઓછી હોય છે. જીવનની કાર્યશક્તિ ઉત્સાહ, વિજિગીષા, મહત્ત્વાકાંક્ષા, સાહસ, પરાક્રમ વગેરેના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. શરીરની સુડોળતા, સુંદરતા કે વૃદ્ધિ કરતાં આ જીવનશક્તિ જુદી છે. જેમ કે ટામેટાં જોવામાં લાલ, ચમકતાં અને મોટાં મોટાં હોય તો પણ તેમાં સત્ત્વ ઓછું હોઈ શકે છે. પરિણામે પેટ તો ભરાય છે. પરંતુ પોષણ મળતું નથી. તે જ રીતે શરીર સુંદર અને સુડોળ હોય છે પણ પ્રાણ બળવાન ન હોય તો જીવનશક્તિ ઓછી હોય છે.

૨. પ્રાણ સંતુલિત હોવો : પ્રાણશક્તિ વધારે હોય તો પણ તે સંતુલિત હોય તે જરૂરી છે. જ્યાં જે રીતે પ્રાણની જરૂર હોય તે રીતે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે, એવી સ્થિતિને સંતુલન કહે છે. ઉદાહરણ તરીકે ભોજન કર્યા પછી પાચનતંત્રને પ્રાણશક્તિની વધારે આવશ્યકતા હોય છે. અધ્યયનના સમયે ચેતાતંત્રને પ્રાણશક્તિની વધારે જરૂર હોય છે. એ રીતે પ્રાણશક્તિ જ્યારે નિયંત્રિત હોય છે ત્યારે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થઈ શકે છે.

૩. પ્રાણ એકાગ્ર હોવો : જે રીતે મનને એકાગ્ર કરી શકાય છે તે જ રીતે પ્રાણને પણ એકાગ્ર કરી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે કોઈ ભારે વસ્તુ ઉઠાવવા માટે મનની એકાગ્રતાની સાથે સાથે પ્રાણની એકાગ્રતા પણ જોઈએ. પ્રાણ જ્યારે એકાગ્ર હોય છે ત્યારે વધુમાં વધુ શારીરિક શક્તિ પ્રગટ થાય છે.

પ્રાણિક આવેગ ચાર પ્રકારના છે. તેને મૂળ પ્રવૃત્તિ કહે છે. તે ચાર આવેગ છે આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન. આહાર અને નિદ્રાનો સંબંધ અન્નમય કોશ સાથે હોય છે. આહાર અને નિદ્રાથી અન્નમય કોશનો સમ્યક વિકાસ થાય છે તેમ છતાં એ વાત સત્ય છે કે આહાર અને નિદ્રાની અનુભૂતિ પ્રાણને કારણે જ થાય છે. અર્થાત્ શરીરના માધ્યમથી વહન થતી આ પ્રાણની જ ક્રિયાઓ છે.

ભય અને મૈથુનનો સંબંધ મનોમય કોશ સાથે છે. તો પણ એ પ્રાણિક આવેગ જ છે. ભય પ્રાણરક્ષાના ભાવથી પ્રેરિત છે. વ્યવહારમાં દરેક પ્રકારના નાના કે મોટા ભયનું મૂળ છે પ્રાણ હાનિનો ભય, અર્થાત્ મૃત્યુનો ભય, અર્થાત્ પ્રાણ અને શરીરના વિચ્છેદનો ભય, અર્થાત્ વ્યક્તિ બિલાડીથી ડરતી હોય, ઠંડી, ગરમી અથવા ભૂખ્યા રહેવાથી ડરતી હોય, ખોવાઈ જવાનો ડર હોય, પરીક્ષામાં નિષ્ફળ જવાનો ભય હોય, વાગવાનો ભય હોય – દરેક પ્રકારના ભયના મૂળમાં મૃત્યુનો જ ભય રહે છે પરંતુ એ પણ સત્ય છે કે મનોમય કોશના વિકાસથી મૃત્યુના ભય ઉપર વિજય પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પ્રાણરક્ષાનું બીજું સ્વરૂપ છે વંશપરંપરાની પ્રેરણા. કોઈ પણ સ્થિતિમાં શરીર શાશ્વત નથી રહી શકતું. પ્રાણ ગમે તેટલો બળવાન હોય. સંતુલિત હોય તો પણ ક્યારેક શરીર જીર્ણ થવાનું જ છે. તે શરીરને છોડવું જ પડશે. તેવી સ્થિતિમાં તે જ શરીર દ્વારા બીજું શરીર નિર્માણ કરવું એ

પ્રાણનો જ આવેગ છે અને પ્રાણરક્ષાનું બીજું સ્વરૂપ છે. આ જ મૈથુન છે, આ જ કામ છે. આને જ વંશપરંપરા પણ કહે છે. આ મૈથુન પ્રાણનો મૂળ આવેગ છે. મનોમય અને ઉપરના અન્ય કોશોના વિકાસથી તેના પર નિયંત્રણ રાખી શકાય છે.

આમ તો પ્રાણિક આવેગોને સારા કે ખરાબ ગણવા યોગ્ય નથી. આ ચારેય મૂળ પ્રવૃત્તિઓ સ્વાભાવિક છે. તે નથી સારી કે નથી ખરાબ. તે માત્ર મનુષ્યમાં જ નહીં તો દરેક જીવિત પ્રાણીમાં હોય છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે, आहारनिद्राभयमैथुनञ्च सामान्यमेतद् पशुभिर्नराणाम् |

धर्मो हि तेषामधिको विशेषः धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः || અર્થાત્ આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન એ પશુ અને મનુષ્ય બંનેમાં સમાન છે, મનુષ્યમાં ધર્મ વિશેષ છે જે પશુઓમાં નથી. આથી ધર્મ વિનાનો માણસ પશુ સમાન જ છે. આનો અર્થ એ છે કે માણસની માણસ તરીકેની વિશેષતા મનોમય કોશથી જ શરૂ થાય છે. પરંતુ શરીર અને પ્રાણ પર મનનું, બુદ્ધિ વગેરેનું નિયંત્રણ રહી શકે અને ધર્માચરણ માટે શરીર અને પ્રાણ કામમાં આવી શકે એ માટે અન્નમય કોશની જેમ પ્રાણમય કોશનો પણ વિકાસ થવો જોઈએ.

(૩) મનોમય કોશનો વિકાસ

ઉપનિષદમાં વ્યક્તિનું વર્ણન આ પ્રકારે કર્યું છે :

શરીર રથ છે. બુદ્ધિ સારથિ છે. ઇન્દ્રિયો અશ્વ છે. મન લગામ છે. ઇન્દ્રિયોના વિષયો ગોચર છે અને આત્મા તે રથમાં બેઠેલો રથી છે. અર્થાત્ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને વશમાં રાખનારું અને કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ કરનારું મન છે. મન કર્મેન્દ્રિય પણ છે અને જ્ઞાનેન્દ્રિય પણ છે. કર્મેન્દ્રિયના રૂપમાં મનનો સંબંધ પ્રાણ અને શરીર સાથે છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયના રૂપમાં મનનો સંબંધ બુદ્ધિ સાથે છે.

મનોમય કોશના વિકાસનાં પાસાં

૧. એકાગ્રતા : મન સ્વભાવે ચંચળ છે, અનેકાગ્ર છે, ગતિમાન છે. તેની ગતિ અકલ્પનીય છે. તેની અનેકાગ્રતા પણ અદ્‌ભુત છે. કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિકે કહ્યું છે કે મન એક સેકંડમાં ૩૦૦ વિષયોમાં એક પછી એક પોતાને જોડે છે. પરંતુ તેને એકાગ્ર કરવાથી તેટલી જ અકલ્પનીય શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. મન એકાગ્ર થાય છે ત્યારે જ બુદ્ધિ કોઈ વિષયનું સમ્યક્ જ્ઞાન મેળવી શકે

છે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે મને જો ફરી અધ્યયન કરવાની તક મળે તો બીજું બધું છોડીને હું એકાગ્રતાનો જ અભ્યાસ કરીશ. મન એકાગ્ર થશે તો બાકી બધું અધ્યયન તો ખૂબ સરળ થઈ જશે. એકાગ્રતાનો અર્થ છે કોઈ એક જ વિષય સાથે મનનું સતત જોડાયેલા રહેવું.

૨. શાંતિ : સામાન્ય રીતે મન ઉત્તેજનાગ્રસ્ત રહે છે. ભયથી પ્રેરાઈને તનાવગ્રસ્ત રહે છે. ભય, શોક, ચિંતા, હર્ષ વગેરે તેના વિકાર છે. ઉત્તેજનાને કારણે બુદ્ધિની ધારણાશક્તિને હાનિ થાય છે. મનની ઉત્તેજિત અવસ્થા ઊકળતા પાણી જેવી છે જેમાં કોઈ પણ પદાર્થનું પ્રતિબિંબ ટુકડાંટુકડાં થઈને જ દેખાય છે. આ ઉત્તેજના અને તનાવને દૂર કરીને મનને શાંત કરવું એ જ માનસિક વિકાસ છે. શાંતિથી પ્રસન્નતા, ધૈર્ય, સુખ અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩. અનાસક્તિ : મનનો સ્વભાવ છે ક્યાંકને ક્યાંક ચોંટી જવું. એવું ચોંટી જેવું કે તેનાથી અલગ થવું જ નહીં. જો દૂર થવું પણ પડે તો અત્યંત દુઃખનો અનુભવ કરવો. શરીર સિવાય પણ બીજા સ્થાન પર, જુદા સમયે, બીજા લોકોની સાથે મન રહી શકે છે, ચોંટી શકે છે. આ આસક્તિને ઓછી કરતાં કરતાં નિઃશેષ કરવી એ માનસિક વિકાસ છે.

૪. દ્વન્દ્વનો અંત : મનનો સ્થાયી ભાવ છે દ્વિધાભાવ, અર્થાત્ દ્વન્દ્વાત્મકતા. સંકલ્પવિકલ્પ, રાગદ્વેષ, હર્ષશોક, સુખદુઃખ, રુચિઅરુચિ વગેરે મનનો સ્વભાવ છે. આ દ્વન્દ્વાત્મકતાને દૂર કરી નિશ્ચયાત્મકતા તરફ મનને લઈ જવું એ મનનો વિકાસ છે.

૫. વિકારોથી મુક્તિ : મન હંમેશાં કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ વગેરેથી ઘેરાયેલું રહે છે. તેને કારણે તે અનાચાર પ્રેરે છે. ષડરિપુ (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર) વળગેલા રહે છે. તેમનાથી મનને મુક્ત કરવું તે માનસિક વિકાસ છે.

૬. સદ્‌ગુણ અને સદાચાર : મનને દયા, કરુણા, સ્નેહ, કૃતજ્ઞતા, વિનયશીલતા, અનુકંપા, ઋજુતા, મિત્રતા વગેરે ગુણોથી મુક્ત કરવું અને આ ગુણોથી પ્રેરાઈને સેવા, દાન, પરોપકાર વગેરેથી યુક્ત સદાચારી બનાવવું એ માનસિક વિકાસ છે.

મનની કાર્યપદ્ધતિ અને અવસ્થાની બાબતમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાં ખૂબ માર્મિક વર્ણન કર્યું છે.

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते |

सङ्गात्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ||

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः |

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ||

અર્થાત્ વિષયોમાં રત રહેવાથી આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આસક્તિથી કામ, કામથી ક્રોધ, ક્રોધથી સંમોહ, સંમોહથી સ્મૃતિભ્રંશ અને સ્મૃતિભ્રંશથી બુદ્ધિનો નાશ થાય છે. બુદ્ધિના નાશથી આપણો જ નાશ થાય છે.

૭. બુદ્ધિને વશમાં કરવું : એવું નથી કે મન પોતાનામાં એકાગ્ર ન થાય. તેમાં આસક્તિ છે તેમાં તે આપોઆપ એકાગ્ર થઈ જ જાય છે. આ એકાગ્રતા ખૂબ બળવાન પણ હોય છે. પરંતુ આવી એકાગ્રતા વિકાસ નથી. વિકાસ છે ઇષ્ટ વિષયોમાં મનને એક કરવું, બુદ્ધિ કે ચિત્ત માટે જે વિષય મહત્ત્વનો છે તેમાં એકાગ્ર કરવું અર્થાત્ બુદ્ધિ અથવા ચિત્તના વશમાં કરવું, તેમના સાધન તરીકે પ્રયુક્ત કરવું.

(૪) વિજ્ઞાનમય કોશનો વિકાસ

વિજ્ઞાનમય કોશ છે બુદ્ધિ. બુદ્ધિનું વર્ણન પહેલાં પણ કર્યું છે. આ કોશના વિકાસનાં મુખ્ય પાસાં આ પ્રમાણે છે :

૧. ગ્રહણ કરવાની શક્તિનો વિકાસ : બુદ્ધિ જ્ઞાનેન્દ્રિયોના અનુભવને ગ્રહણ કરે છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં સંવેદનો મન સમક્ષ પ્રસ્તુત થાય છે. મન તે સંવેદનોને વિચારમાં પરિવર્તિત કરે છે. આ વિચારો પર મનની વિવિધ અવસ્થાઓનો રંગ ચઢતો હોય છે. તે વિચાર બુદ્ધિની સમક્ષ પ્રસ્તુત થાય છે. મન શુદ્ધ હોય તો વિચાર પણ શુદ્ધરૂપમાં પ્રસ્તુત થાય છે. મન જો રાગદ્વેષાદિથી યુક્ત હોય, તો વિચાર તેનાથી લિપ્ત થઈને પ્રસ્તુત થાય છે. મન જો ઉત્તેજિત અવસ્થામાં હોય તો વિચાર ટુકડા ટુકડા થઈને બુદ્ધિની સમક્ષ પ્રસ્તુત થાય છે. જે સ્થિતિમાં મને વિચારોને પ્રસ્તુત કર્યા, એ સ્વરૂપમાં બુદ્ધિ તેને ગ્રહણ કરે છે. આ ગ્રહણશક્તિ વધારવી એ બુદ્ધિનો વિકાસ છે.

૨. ધારણાશક્તિનો વિકાસ : બુદ્ધિએ જે ગ્રહણ કર્યું હોય તેને હંમેશાં ધારણ પણ કરવું જોઈએ. જો ધારણાશક્તિ ઓછી હોય તો ગ્રહણ કર્યા પછી પણ તે બુદ્ધિમાં રહેતું નથી. આ ધારણાશક્તિને વધારવી એ બુદ્ધિનોવિકાસ છે.

૩. સ્મૃતિનો વિકાસ : ગ્રહણ કર્યા પછી, ધારણ કર્યા પછી, સ્મૃતિમાં પણ રહેવું જોઈએ. વાસ્તવમાં જે અનુભવ ચિત્ત પર સંસ્કારના રૂપમાં અંકિત થાય છે તેની સ્મૃતિ બની જાય છે. સ્મરણશક્તિનો વિકાસ પણ બુદ્ધિનો વિકાસ છે.

૪. કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ : કલ્પનાશક્તિનો વિકાસ બુદ્ધિવિકાસની સાથે પણ સંબંધિત છે, અને ચિત્તની શક્તિ સાથે પણ છે. કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને બુદ્ધિ નિર્માણ કરે છે. તર્કથી પણ ઉપર જઈને કેટલીક સમસ્યાઓને હલ કરે છે.

૫. નિરીક્ષણશક્તિનો વિકાસ : કોઈ પણ પદાર્થ કે ઘટનાનું સ્થૂળથી લઈને સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવું તે છે નિરીક્ષણ તે દૃશ્યેન્દ્રિયની સહાયતાથી થાય છે. પરંતુ આંખોથી પદાર્થ જોયા પછીથી તે સમગ્રતામાં દેખાતો નથી. આપણે જોઈએ છીએ પરંતુ નિરીક્ષણ નથી કરતા. સ્થૂળથી આગળ જઈને સૂક્ષ્મ અને સમગ્ર નિરીક્ષણ કરવું તે નિરીક્ષણશક્તિનો વિકાસ છે.

૬. પરીક્ષણશક્તિનો વિકાસ : પરીક્ષણ કરવું એટલે પારખવું. તે પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો વિષય છે. ઇન્દ્રિયોનું સંવેદન, જેમને મન વિચારોમાં પરિવર્તિત કરીને બુદ્ધિ સમક્ષ પ્રસ્તુત કરે છે તે પરીક્ષણ છે. ઉદાહરણ તરીકે રંગ, આકૃતિ, સ્વાદ, ગંધ વગેરેને પારખવું અને જાણવું તે પરીક્ષણશક્તિનો વિકાસ છે. આ શક્તિનો સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ સુધી વિકાસ થાય છે. અર્થાત્ લાલ અને પીળાને એકબીજાથી જુદા જાણવા સ્થૂળ પરીક્ષણ છે. પરંતુ ખાખી રંગમાં ક્યા કયા રંગોનું સંયોજન છે તે જાણવું એ સૂક્ષ્મ પરીક્ષણ છે.

૭. તર્ક કરવો : એક કાર્ય માટે કેટલા પ્રકારનાં કારણો હોઈ શકે તેનો વિચાર કરવો તે તર્કશક્તિ છે. તેનો વિકાસ કરવો તે તર્કશક્તિનો વિકાસ છે. ઉદાહરણ તરીકે એક વ્યક્તિનું ઘર એક ભવનના દસમા માળે છે પરંતુ તે જ્યારે લિફ્ટમાં ચઢે છે ત્યારે આઠમા માળ સુધી ચઢે છે અને બાકી બે માળ દાદર ચડીને જાય છે. આ કાર્યનાં કેટલાં પ્રકારનાં કારણ હોઈ શકે. જો ઓછા પ્રકારનાં કારણ વિચારી શકાય તો તેની તર્કશક્તિનો વિકાસ ઓછો થયો કહેવાય. જો વધારેમાં

વધારે કારણો વિચારી શકાય તો તેની તર્ક શક્તિનો વિકાસ વધારે થયો છે એમ આપણે કહી શકીએ.

૮. અનુમાનશક્તિનો વિકાસ : કાર્ય જોઈને કારણને જાણવું તે અનુમાન શક્તિનો વિકાસ છે. જ્યાં ધુમાડો છે ત્યાં અગ્નિનું જ્ઞાન, જ્યાં ભીની જમીન દેખાય છે ત્યાં વરસાદનું જ્ઞાન અનુમાનશક્તિના કારણથી થાય છે.

૯. વિશ્લેષણશક્તિનો વિકાસ : કોઈ પણ પદાર્થ કે ઘટનાના દરેક અંગને અલગ અલગ કરવાની શક્તિને વિશ્લેષણશક્તિ કહે છે. સામ્ય ભેદ જાણવો, તુલના કરવી એ પણ તેનું જ સ્વરૂપ છે. વિભિન્ન પ્રકારે વર્ગીકરણ કરવાનાં કામનો પણ સમાવેશ તેનામાં જ થાય છે. સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ વિશ્લેષણ કરી શકવું એ આ શક્તિનો વિકાસ છે.

૧૦. સંશ્લેષણશક્તિનો વિકાસ : વિવિધ પાસાંને સ્વતંત્ર રીતે જાણીને તેમને એકત્રિત રૂપે જાણવાં, સમગ્રતામાં જાણવું એ સંશ્લેષણશક્તિનો વિકાસ છે. વિભિન્નતામાં સમાનતાને જાણવી, વિવિધતામાં એકતા જાણવી, મૂળ તત્ત્વો અને સિદ્ધાંતોને જાણવા, એક સાથે વ્યાપકતામાં, સમગ્રતામાં અને સૂક્ષ્મતામાં જાણવું એ સંશ્લેષણશક્તિનો વિકાસ છે.

આ શક્તિઓ વિકસિત હોય ત્યારે બુદ્ધિ વિવેક કરી શકે છે અને નિર્ણય કરી શકે છે. જ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વિવેક અને નિર્ણય એક છે. પરંત નિર્ણય વ્યવહાર માટે પણ હોય છે. આ શક્તિઓનો વિકાસ થવાથી બુદ્ધિ માટે કોઈ પણ વિષય કઠિન નથી, કોઈ પણ વિષય અગમ્ય નથી.

બુદ્ધિ વાસ્તવમાં જ્ઞાનશક્તિ છે.

ક્યારેક ક્યારેક આપણે “સદબુદ્ધિ’ અને ‘દુર્બુદ્ધિ' જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ. ‘દુષ્ટબુદ્ધિ' જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ પણ કરીએ છીએ. વાસ્તવમાં બુદ્ધિ પોતે તો જ્ઞાનની શક્તિ છે. તે દુષ્ટબુદ્ધિ કે દુર્બુદ્ધિ ત્યારે હોય જ્યારે તે મનને અધીન હોય અને મનને વશ ન કરી શકે. મન સારું નથી બનતું ત્યારે જે પણ વિચાર તે બુદ્ધિની સમક્ષ પ્રસ્તુત કરે છે તે બધા અશુદ્ધ જ હોય છે, રાગદ્વેષ યુક્ત જ હોય છે. તેના આધારે કરેલા સારામાં સારા નિર્ણયો પણ ખોટા થઈ

જાય છે. ત્યારે બુદ્ધિ પણ દુષ્ટચક્રમાં ફસાઈ જાય છે. તેથી મન ઠીક હોવું તે બુદ્ધિ ઠીક હોવા માટે આવશ્યક છે.

(૫) આનંદમયકોશનો વિકાસ

આનંદમય કોશ ચિત્ત છે. આત્મતત્ત્વ તેમાં વાસ કરે છે, એ કોશ આત્મતત્ત્વના પ્રકાશથી આલોકિત છે. મનુષ્યના વ્યક્તિત્વની એ પહેલી પ્રગટ અવસ્થા છે. આ કોશના વિકાસનાં પાસાં આ પ્રમાણે છે.

૧. ચિત્ત શુદ્ધ થવું : ચિત્ત પર બધા પ્રકારના સંસ્કાર થાય છે. તે જ્ઞાનજ, કર્મજ અને ભાવજ હોય છે. ચિત્ત પર પૂર્વજન્મના સંસ્કાર પણ હોય. છે અને આનુવંશિક સંસ્કાર પણ હોય છે. તે સંસ્કારોથી ચિત્તને મુક્ત કરવાથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે. ચિત્ત જ્યારે શુદ્ધ હોય છે ત્યારે સ્વચ્છ દર્પણ સમાન હોય છે. જેમાં આત્મતત્ત્વ સ્વચ્છ પ્રતિબિંબિત થાય છે. તે જ્યારે વિવિધ પ્રકારના સંસ્કારોથી યુક્ત રહે છે ત્યારે ધૂળથી છવાયેલા દર્પણ સમાન રહે છે જેમાં આત્મતત્ત્વનું પ્રતિબિંબ અસ્પષ્ટ હોય છે. સંસ્કારોનાં એક ઉપર એક એવાં અનેક પડ હોય છે ત્યારે આ દર્પણ આત્મતત્ત્વને જરા પણ પ્રતિબિંબિત કરી શકતું નથી તેથી ચિત્તને શુદ્ધ કરવું જોઈએ.

૨. મૂળ સ્વરૂપ પ્રગટ થવું : ચિત્ત શુદ્ધ થવાથી તે પોતાનું મૂળરૂપ પ્રગટ કરે છે. તે છે પ્રેમસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, સૌંદર્યબોધથી યુક્ત, સ્વતંત્ર અને સહજ. આવી સ્થિતિમાં સર્જનશીલતાનો વિકાસ થાય છે. બ્રહ્માનંદસહોદર આનંદનો અનુભવ કરાવનારાં કાવ્યો, સંગીત, દર્શન, અંતઃપ્રજ્ઞા વગેરે આ કોશમાં, આવી અવસ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે. તેવી સ્થિતિમાં આપણે પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈએ છીએ.

પંચકોશવિકાસનું સમન્વિત સ્વરૂપ :

વાસ્તવમાં આપણા વ્યક્તિત્વ ના પાંચ કોશ એકબીજાથી સર્વથા અલગ નથી. દરેક એકબીજા સાથે સંબંધિત છે, એકબીજાથી પ્રભાવિત થાય છે અને એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે. તેના

વિકાસનાં કેટલાંય પાસાં એક સમાન છે અને વિકાસનાં કારક તત્ત્વો પણ એક સમાન છે. ઉદાહરણ તરીકે ભોજનનો સંબંધ દરેક કોશની સાથે છે. યોગાભ્યાસનો સંબંધ પણ દરેક કોશની સાથે છે. તેથી વ્યક્તિત્વ તો એક અને અખંડ છે. માત્ર વિકાસનાં સોપાન અને પ્રક્રિયા સમજવા માટે તેના ભાગ કર્યા છે.

વ્યક્તિત્વ વિકાસની આ સંકલ્પના પર આધારિત સમગ્ર શિક્ષણની અને સમગ્ર વ્યવહારની રચના ભારતમાં થઈ છે. આ સંકલ્પના સમજવી એ મૂળભૂત આવશ્યકતા છે.

(મા. ઇન્દુમતિબહેનના પુસ્તક 'શિક્ષણનું સમગ્ર વિકાસ પ્રતિમાન'માંથી સાભાર)

એકમ–૦૪

બાળવિકાસની વિકાસાત્મક પ્રણાલીઓ તરીકે પરિવાર, શાળા અને સમુદાય

૪.૦ પ્રસ્તાવના

બાળવિકાસના અભ્યાસમાં સમય જતાં ઘણું પરિવર્તન આવ્યું છેઅગાઉ સંશોધકો મુખ્યત્વે . અલગ પરિબળો–બાળકોના જૈવિક વિકાસ અથવા પર્યાવરણની અસરોને અલગ તરીકે અભ્યાસ કરતા હતાઅસર સંબંધ તરીકે સમજાવતા –તેઓ ઘણીવાર વિકાસને સરળ કારણ . .ગતિશીલ અને પારસ્પરિક પ્રક્રિયા તરીકે સમજવામાં આવે છે પરંતુ આજે બાળવિકાસને .હતા બાળકોને હવે માત્ર અનુભવોને નિષ્ક્રિય રીતે સ્વીકારનાર તરીકે જોવામાં આવતા નથી; તેના બદલે તેઓને એવા સક્રિય સહભાગીઓ તરીકે જોવામાં આવે છે, જે પોતાની આસપાસના લોકો અને પર્યાવરણને પ્રભાવિત કરે છે તથા તેનાથી પ્રભાવિત પણ થાય છે.

આ પ્રકરણ બાળવિકાસને આકાર આપતા ત્રણ મુખ્ય સંદર્ભોપરિવાર–, શાળા અને સમુદાય– અલગ અભ્યાસ કરવાને બદલે–આ સંદર્ભોનો અલગ .નું વિશ્લેષણ કરે છે, આ પ્રકરણ તેમને વિકાસાત્મક પ્રણાલીઓના સિદ્ધાંતના પરિપ્રેક્ષ્યમાં સમજાવે છેઆ સિદ્ધાંત અનુસાર ., બાળવિકાસ જૈવિક, મનોવૈજ્ઞાનિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને ઐતિહાસિક પ્રભાવો સહિતનાં અનેક પરિબળો વચ્ચે થતી સતત અને દ્વિમાર્ગી આંતરક્રિયાઓનું પરિણામ છેઆ તમામ . પરિબળો પરસ્પર મળીને સમય જતાં બાળકોના વિકાસ અને વૃદ્ધિને આકાર આપે છે.

પીએચના સંશોધનાર્થીઓ.ડી., સંશોધકો અને શિક્ષકપ્રશિક્ષકો માટે આ પ્રણાલીઓ કેવી – પરિવાર કે શાળા પૈકી કયું .રીતે સાથે મળીને કાર્ય કરે છે તે સમજવું અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે બાળકના વિકાસ પર વધુ પ્રભાવ પાડે છેતે પ્રશ્ન પૂછવા કરતાં, આ પ્રણાલીઓ પરસ્પર કેવી રીતે આંતરક્રિયા કરે છે, કઈ પરિસ્થિતિઓ બાળકોને પ્રભાવિત કરે છે અને કઈ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા સમય જતાં વિકાસને આકાર આપે છે તેનો અભ્યાસ કરવો વધુ ઉપયોગી છે.

આ પ્રકરણ આંતરરાષ્ટ્રીય સંશોધનનાં તારણોને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP 2 0 2 0) અને રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ રૂપરેખા (NCF 2023) હેઠળ વિકસતા ભારતના શૈક્ષણિક

પરિપ્રેક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને રજુ કરે છેઆ પ્રકરણ ઉચ્ચ સ્તરના સંશોધન ., શૈક્ષણિક નીતિના વિકાસ અને અસરકારક શિક્ષણ માટે મજબૂત પાયો પૂરો પાડે છે.

૪૧. વિકાસાત્મક પ્રણાલી તરીકે પરિવાર

પરિવાર બાળકના જીવનની પ્રથમ, કાળક્રમ મુજબની સૌથી પ્રારંભિક અને સૌથી સ્થાયી **સૂક્ષ્મ પ્રણાલી (Microsystem)** છે. તે એક અર્થસભર ચાળણી તરીકે કાર્ય કરે છે, જેના માધ્યમથી સમાજ, સંસ્કૃતિ અને વિવિધ સંસ્થાઓમાંથી મળતા પ્રભાવોનું અર્થઘટન અને સંકલન થાય છે.

૪.૧.૧. પરિવારની સંકલ્પના અને લાક્ષણિકતાઓ

સમાજશાસ્ત્રમાં પરિવારને એવી સામાજિક સંસ્થા તરીકે જોવામાં આવે છે, જે રક્તસંબંધ, લગ્ન અથવા દત્તક સંબંધ દ્વારા વ્યક્તિઓને એકસાથે જોડે છે, આર્થિક એકમનું નિર્માણ કરે છે અને બાળકોની સંભાળ રાખે છે.

"દરેક સમાજમાં જોવા મળતી એવી સામાજિક સંસ્થા, જે વ્યક્તિઓને એકબીજાની અને બાળકોની સંભાળ રાખવા માટે સહકારાત્મક જૂથોમાં સંગઠિત કરે છે." – *Macionis (2018)*

અંગ્રેજી શબ્દ **Family** માટે **કુટુંબ, ગૃહ, કુળ, વંશ** અને **પરિવાર** જેવા વિવિધ શબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે. કર્લેકર (1998) મુજબ પરિવારને **"સાંસ્કૃતિક આદર્શ (Cultural Ideal) અને ઓળખના કેન્દ્ર (Focus of Identity)"** તરીકે જોવામાં આવે છે. પરંપરાગત અર્થમાં પરિવારને કુદરતી સામાજિક વ્યવસ્થાનો એક ભાગ માનવામાં આવે છે, જે ત્રણ મુખ્ય તત્ત્વો—**લગ્ન, વાલીપણું (Parenthood)** અને **સહનિવાસ**ના સંગમથી રચાય છે. ખાસ કરીને બાળકો માટે પરિવાર સુરક્ષાની પ્રથમ રેખા છે અને તેમનાં અસ્તિત્વ, આરોગ્ય, શિક્ષણ તથા સંરક્ષણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

સમાજમાં થતાં પરિવર્તનોએ પરિવારની વ્યાખ્યાને પણ બદલાવી છે. અગાઉ પરિવારને મુખ્યત્વે કાનૂની સંબંધો, જૈવિક સંબંધો અથવા એક જ ઘરમાં સાથે રહેતા લોકોના સમૂહ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવતો હતો. આજે વિકાસાત્મક વિજ્ઞાન પરિવારને વધુ વ્યાપક દૃષ્ટિકોણથી જુએ છે. તેના અનુસાર પરિવાર એ ભાવનાત્મક સંબંધો, સહિયારા અનુભવો અને પરસ્પર જવાબદારીઓથી જોડાયેલી એક સ્થિર અને સહાયક પ્રણાલી છે. બાળકના શિક્ષણ

અને સામાજિકીકરણ માટે પરિવારને પ્રથમ અને સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ પર્યાવરણ માનવામાં આવે છે. શહેરીકરણ, સ્થળાંતર અને આર્થિક પરિવર્તનોને કારણે વિશ્વભરમાં પરિવારના વિવિધ પ્રકારો જોવા મળે છે. ઘણા પશ્ચિમ દેશોમાં **ન્યુક્લિયર પરિવાર, એકલ વાલી પરિવાર (Single-parent Family), સંયુક્ત પરિવાર** અને **મિશ્ર પરિવાર (જેમાં પુનઃલગ્નથી બે અલગ અલગ માતાપિતા**નાં **બાળકો સાથે રહે)** સામાન્ય છે. ભારત જેવા દેશોમાં પરંપરાગત **સંયુક્ત પરિવાર પ્રણાલી** હજુ પણ અસ્તિત્વમાં છે, સાથે સાથે ન્યુક્લિયર અને અન્ય બદલાતાં પારિવારિક સ્વરૂપો પણ જોવા મળે છે.

પરિવારનું સ્વરૂપ ગમે તે હોય, દરેક પરિવાર બાળકના વિકાસમાં અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. પરિવાર બાળકને સંભાળ, સંબંધો, પ્રત્યાયન અને શિક્ષણના પ્રથમ અનુભવો પ્રદાન કરે છે. આ પ્રારંભિક અનુભવો બાળકના મગજના વિકાસ, ભાવનાત્મક સુખાકારી, વર્તન તેમજ શાળા અને વિશાળ સમુદાયમાં મળતા અનુભવોને સમજવાની અને તેનો પ્રતિભાવ આપવાની ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે.

૪.૨.૧ બાળકના વિકાસમાં પરિવારનાં કાર્યો

1 . શારીરિક વિકાસ

બાળકના શારીરિક વિકાસ અને આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપવામાં પરિવારની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા છે. બર્ક (Berk, 2013) મુજબ માતાપિતા પૌષ્ટિક આહાર, નિયમિત આરોગ્ય તપાસ, રસીકરણ, સારી ઊંઘની આદતો અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી દ્વારા બાળકના શારીરિક વિકાસમાં યોગદાન આપે છે. બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કામાં યોગ્ય પોષણ અને આરોગ્ય સંભાળ બાળકના લાંબા ગાળાના વિકાસ અને સુખાકારીને પણ અસર કરે છે.

પરિવાર બાળકનાં સ્નાયવિક કૌશલ્યો (Motor Skills)ના વિકાસમાં પણ સહાય કરે છે. માતાપિતા દોડવું, કૂદવું, ચઢવું અને બહાર રમવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા **સ્થૂળ** સ્નાયવિક **કૌશલ્યો (Gross Motor Skills)** વિકસાવવા માટે તકો પૂરી પાડે છે. જ્યારે બ્લોક્સ, પઝલ્સ, રંગીન પેન્સિલો, કાતર અને લેખન સામગ્રી જેવાં સાધનોના ઉપયોગથી **સૂક્ષ્મ** સ્નાયવિક **કૌશલ્યો (Fine Motor Skills)**નો વિકાસ થાય છે, જે નાના સ્નાયુઓની ગતિને મજબૂત બનાવે છે (Adolph & Hoch, 2019).

2 . જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

ઘરનું પર્યાવરણ બાળકનાં વિચાર અને અધ્યયન પર ઊંડી અસર કરે છે. હાર્ટ અને રિસ્લી (Hart & Risley, 1995)ના અભ્યાસ મુજબ, જે બાળકોને પરિવારનાં સભ્યો સાથે વધુ વારંવાર અને અર્થસભર વાતચીત કરવાનો અવસર મળે છે, તેમની ભાષાકીય ક્ષમતા વધુ મજબૂત બને છે. આ પ્રકારની પ્રારંભિક આંતરક્રિયાઓની ગુણવત્તા અને માત્રા, શબ્દભંડોળ, વાંચન માટેની તૈયારી અને ભવિષ્યની શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓમાં વધારો કરે છે.

વાયગોત્સ્કી (Vygotsky, 1978) મુજબ જ્યારે માતાપિતા અને અન્ય વયસ્કો **નિકટસ્થ વિકાસ ક્ષેત્રમાં એટલે કે બાળકની કોઈના સહયોગથી કામ કરી શકવાની ક્ષમતા(Zone of Proximal Development – ZPD)**માં સહાય કરે છે ત્યારે બાળકો શ્રેષ્ઠ રીતે શીખે છે. **સ્કેફોલ્ડિંગ (Scaffolding) દ્વારા** અથવા શીખવામાં જરૂર હોય ત્યાં જ ટેકો આપીને માતાપિતા બાળકને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવતી વખતે થોડી સહાય, સંકેતો અથવા પ્રોત્સાહન આપે છે. બાળકની કુશળતામાં વધારો થતાં આ સહાય ધીમે ધીમે ઘટાડવામાં આવે છે, જેથી બાળક સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરી શકે.

3 . ભાવનાત્મક વિકાસ

પરિવાર બાળકના ભાવનાત્મક વિકાસનો પાયો છે. બોલ્બીનાં **આસક્તિ સિદ્ધાંત (Attachment Theory)** (1982) અનુસાર, જ્યારે સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિઓ બાળકની જરૂરિયાતો પ્રત્યે ઉષ્માભર્યો, સંવેદનશીલ અને સતત પ્રતિભાવ આપે છે, ત્યારે બાળકમાં સુરક્ષિત લાગણીનું બંધન (Secure Attachment) વિકસે છે. આ સુરક્ષિત સંબંધ બાળકમાં સલામતી, સ્વીકાર અને આત્મવિશ્વાસની ભાવના વિકસાવે છે તથા તેને પોતાના પર્યાવરણનું અન્વેષણ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

પરિવાર બાળકોને પોતાની લાગણીઓને સમજવી અને તેનું સંચાલન કરવાનું પણ શીખવે છે. શૈશવાવસ્થામાં બાળક માતાપિતાના હળવા સ્પર્શ, સાંત્વનભર્યા શબ્દો અને ભાવનાત્મક સહકાર પર આધાર રાખે છે. સમય જતાં આવા પુનરાવર્તિત અનુભવો બાળકમાં **સ્વ–નિયમન**

(Self-regulation) વિકસાવે છે, જેના દ્વારા તે પોતાની લાગણીઓ અને વર્તનનું વધુ અસરકારક રીતે નિયંત્રિત કરી શકે છે (Sroufe, 1996).

4 . સામાજિક વિકાસ

પરિવાર બાળકનું પ્રથમ સામાજિક પર્યાવરણ છે. પરિવારની અંદર જ બાળક સંવાદ કરવો, સહકાર આપવો, વહેંચણી કરવી અને અન્ય લોકો સાથે સંબંધો સ્થાપિત કરવા જેવી સામાજિક કુશળતાઓ શીખે છે. બૌમરિન્ડ (Baumrind, 1991)ના અભ્યાસ મુજબ, ઉષ્મા સાથે સ્પષ્ટ નિયમો અને અપેક્ષાઓ ધરાવતાં **અધિકૃત (Authoritative)** માતાપિતાનાં બાળકોમાં સામાન્ય રીતે વધુ સારાં સામાજિક કૌશલ્યો, આત્મવિશ્વાસ અને સમવયસ્કો સાથે સકારાત્મક સંબંધો વિકસે છે.

બાળકો પરિવારનાં સભ્યોના વર્તનનું અવલોકન કરીને પણ શીખે છે. બાન્ડુરા (Bandura, 1977) મુજબ તેઓ માતાપિતા અને અન્ય પરિવારજનો કેવી રીતે વાત કરે છે, સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવે છે અને અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે વર્તે છે તેનું અનુકરણ કરે છે. ભાઈબહેનો સાથેની આંતરક્રિયાઓ દ્વારા બાળકોમાં સહાનુભૂતિ, સહકાર, વાટાઘાટ અને સંઘર્ષ નિવારણ જેવી કુશળતાઓનો વિકાસ થાય છે.

5 . નૈતિક વિકાસ

બાળકોમાં નૈતિક મૂલ્યો અને નૈતિક વર્તન વિકસાવવામાં પરિવારની કેન્દ્રસ્થ ભૂમિકા છે. કોહલબર્ગ (Kohlberg, 1984) મુજબ નાનાં બાળકો શરૂઆતમાં મુખ્યત્વે સજા ટાળવા માટે નિયમોનું પાલન કરે છે. જેમ જેમ તેઓ મોટાં થાય છે, તેમ પરિવાર તેમને પ્રામાણિકતા, ન્યાય, જવાબદારી અને પરસ્પર સન્માન જેવાં ઊંડાં નૈતિક મૂલ્યો સમજવામાં મદદ કરે છે.

જે માતાપિતા નિયમો પાછળનાં કારણો સમજાવે છે અને બાળકના વર્તનની અન્ય લોકો પર થતી અસર અંગે ચર્ચા કરે છે, તેઓ બાળકોમાં વધુ મજબૂત નૈતિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જૂઠું બોલવાથી વિશ્વાસ રહેતો નથી તે સમજાવવાથી બાળક પોતાના વર્તનનાં પરિણામોને સમજી શકે છે. આ પ્રકારનું માર્ગદર્શન સહાનુભૂતિ, જવાબદારી અને નૈતિક વિચારશક્તિ વિકસાવે છે, જ્યારે માત્ર કઠોર સજા બાળકમાં ભય તો પેદા કરી શકે, પરંતુ સાચી નૈતિક સમજણ વિકસાવતી નથી.

6 . આધ્યાત્મિક વિકાસ

આધ્યાત્મિક વિકાસ એટલે બાળકમાં જીવનના અર્થ, હેતુ, મૂલ્યો અને અન્ય લોકો સાથેના જોડાણ અને પોતાનાં કર્તવ્યોની સમજ. ફાઉલર (Fowler, 1981)ના મત અનુસાર, બાળકમાં વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધાની પ્રારંભિક ભાવના પરિવારના ઉષ્માભર્યા અને સંભાળભર્યા સંબંધોમાંથી વિકસે છે. જ્યારે બાળક સતત પ્રેમ, કાળજી અને સુરક્ષાનો અનુભવ કરે છે, ત્યારે તે પોતાનામાં અને પોતાની આસપાસની દુનિયામાં વિશ્વાસ વિકસાવે છે.

જેમ જેમ બાળકો મોટાં થાય છે તેમ પરિવાર તેમને જીવન, મૂલ્યો અને સંબંધો અંગેના મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્નોને સમજવામાં મદદ કરે છે. કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી, પોતાનાં કર્તવ્યોનું પાલન કરવું, પ્રાર્થના કરવી, ધ્યાન કરવું, ધાર્મિક અથવા સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓમાં ભાગ લેવો અથવા તહેવારોની ઉજવણી કરવી જેવી દૈનિક પારિવારિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકમાં સંબંધિતપણાની ભાવના, આંતરિક શક્તિ, સ્થિતિસ્થાપકતા (Resilience) અને અન્ય લોકો પ્રત્યે આદરનો વિકાસ કરે છે.

૪.૩.૧ પાલનપોષણની પદ્ધતિઓ અને બાળકનો વિકાસ

પાલનપોષણની શૈલીઓ અને શાળામાં સમાયોજન પર તેનો પ્રભાવ

પાલનપોષણની શૈલી (Parenting Style) એટલે માતાપિતા બાળકોના ઊછેર દરમિયાન જે એકંદર ભાવનાત્મક વાતાવરણ અને અભિગમ અપનાવે છે તે. તે **પાલનપોષણની પદ્ધતિઓ (Parenting Practices)**થી અલગ છે. પાલનપોષણની પદ્ધતિઓમાં બાળકને વાર્તા વાંચીને સંભળાવવી, ગૃહકાર્યમાં મદદ કરવી અથવા સૂવાનો સમય નક્કી કરવો જેવી ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે પાલનપોષણની શૈલી એ માતાપિતાનો સામાન્ય અભિગમ અને બાળક સાથેની આંતરક્રિયાની પદ્ધતિ દર્શાવે છે, જેના આધારે આ પ્રવૃત્તિઓ અમલમાં મૂકવામાં આવે છે.

ડાયના બૌમરિન્ડ (Diana Baumrind, 1971, 1991) અને ત્યારબાદ **એલિનોર મેકોબી (Eleanor Maccoby)** તથા **જહોન એ. માર્ટિને (John A. Martin, 1983)** પાલનપોષણની શૈલીઓને બે મહત્ત્વપૂર્ણ પરિમાણોના આધારે ચાર પ્રકારમાં વર્ગીકૃત કરી છે:

- **નિયંત્રણ અને અપેક્ષા (Demandingness):** માતાપિતા નિયમો નક્કી કરવા, બાળકના વર્તન પર નજર રાખવા તથા જવાબદારી અને પરિપક્વતાની બાળક તરફથી અપેક્ષા રાખવામાં કેટલા સક્રિય છે તેનું પ્રમાણ.
- **પ્રતિભાવશીલતા (Responsiveness):** માતાપિતા બાળક પ્રત્યે કેટલાં પ્રેમ, હૂંફ, સહકાર, ભાવનાત્મક ટેકો અને સ્વીકાર દર્શાવે છે તેનું પ્રમાણ.

આ બે પરિમાણોના સંયોજનથી પાલનપોષણની ચાર શૈલીઓ રચાય છે. આ શૈલીઓ બાળકોનાં અધ્યયન, વર્તન અને શાળામાં સમાયોજન પર ઘણી અસર કરે છે.

1 . અધિકૃત પાલનપોષણ (Authoritative Parenting)

(વધુ હૂંફ, વધુ અપેક્ષાઓ)

અધિકૃત માતાપિતા પ્રેમ, હૂંફ અને ભાવનાત્મક સહકાર પૂરો પાડે છે તેમજ સ્પષ્ટ નિયમો અને વાજબી અપેક્ષાઓ પણ રાખે છે. તેઓ બાળકોને સ્વતંત્ર બનવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, પરંતુ સાથે સાથે સુસંગત શિસ્ત દ્વારા યોગ્ય માર્ગદર્શન પણ આપે છે.

શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર પ્રભાવ

- વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય રીતે ઉચ્ચ શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.
- તેઓ શીખવા માટે આંતરિક રીતે પ્રેરિત હોય છે અને સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં આનંદ અનુભવે છે.
- તેઓમાં સારી અભ્યાસની ટેવો, સમયનું અસરકારક આયોજન અને પડકારોનો સામનો કરવાની દૃઢતા જોવા મળે છે.

શાળામાં વર્તન પર પ્રભાવ

- તેઓ શિક્ષકો અને સહાધ્યાયીઓ સાથે સારો સહકાર આપે છે.
- તેઓ સામાન્ય રીતે શાળાના નિયમોનું પાલન કરે છે અને આત્મશિસ્ત દર્શાવે છે.
- તેઓમાં સકારાત્મક સામાજિક સંબંધો, સહાનુભૂતિ અને નેતૃત્વના ગુણો વિકસે છે.

2 . સરમુખત્યારશાહી પાલનપોષણ (Authoritarian Parenting) **(ઓછી હૂંફ, ઉચ્ચ અપેક્ષાઓ(**

સરમુખત્યારશાહી માતાપિતા આજ્ઞાપાલન અને શિસ્ત પર ખૂબ ભાર મૂકે છે, પરંતુ ભાવનાત્મક સહકાર પ્રમાણમાં ઓછો આપે છે. નિયમો સામાન્ય રીતે કડક હોય છે અને બાળકો પાસેથી કોઈ ચર્ચા વિના તેનું પાલન કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર પ્રભાવ

- માતાપિતાની ઊંચી અપેક્ષાઓને કારણે વિદ્યાર્થીઓનું શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સંતોષકારક હોઈ શકે છે.
- તેમ છતાં, તેમની પ્રેરણા શીખવાની આંતરિક ઇચ્છા કરતાં સજાના ભય પર વધુ આધારિત હોય છે.
- તેઓમાં ચિંતા, સંપૂર્ણતાવાદ (Perfectionism) અને ભૂલો કરવાનો ભય જોવા મળી શકે છે.

શાળામાં વર્તન પર પ્રભાવ

- કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ શાંત, ચિંતિત અને વર્ગમાં ભાગ લેવામાં સંકોચ અનુભવે છે.
- કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ ખાસ કરીને ઘર બહારના વાતાવરણમાં આક્રમક અથવા બળવાખોર વર્તન પણ દર્શાવી શકે છે.
- તેઓ પોતાના વિચારો વ્યક્ત કરવામાં અથવા મદદ માંગવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.

3 . અનુમતિશીલ પાલનપોષણ(Permissive Parenting)

(ઉચ્ચ હૂંફ, ઓછી અપેક્ષાઓ)

અનુમતિશીલ માતાપિતા પ્રેમાળ અને લાગણીશીલ હોય છે, પરંતુ બાળકો માટે બહુ ઓછા નિયમો અથવા જવાબદારીઓ નક્કી કરે છે. તેઓ ઘણીવાર કડક નિયમો અને શિસ્તનો અમલ કરવાનું ટાળે છે.

શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર પ્રભાવ:

- વિદ્યાર્થીઓમાં નિયમિત અભ્યાસની ટેવો વિકસાવવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- તેઓ ઘણીવાર આત્મશિસ્ત અને સતત પ્રયત્ન કરવામાં સંઘર્ષ અનુભવે છે.

- તેમનું શૈક્ષણિક પ્રદર્શન સામાન્ય રીતે સરેરાશ અથવા સરેરાશથી ઓછું હોય છે.

શાળામાં વર્તન પર પ્રભાવ:

- વિદ્યાર્થીઓને વર્ગખંડના નિયમો અને દૈનિક વ્યવસ્થાનું પાલન કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- તેઓ આવેગજન્ય (Impulsive) વર્તન કરી શકે છે અથવા વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓમાં વિક્ષેપ પેદા કરી શકે છે.
- તેમનામાં સામાજિક આત્મવિશ્વાસ સારો હોઈ શકે છે, પરંતુ આત્મનિયંત્રણનો અભાવ જોવા મળે છે.

4 . ઉપેક્ષાત્મક અથવા અસંલગ્ન પાલનપોષણ)Neglectful or Uninvolved Parenting)

(ઓછી હૂંફ, ઓછી અપેક્ષાઓ)

ઉપેક્ષાત્મક માતાપિતા બાળકને ભાવનાત્મક સહકાર, દેખરેખ અથવા માર્ગદર્શન ખૂબ ઓછું આપે છે. તેઓ સામાન્ય રીતે બાળકના શિક્ષણ અથવા દૈનિક જીવનમાં સક્રિય રીતે જોડાયેલાં રહેતાં નથી.

શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પર પ્રભાવ:

- આવા વિદ્યાર્થીઓમાં ગેરહાજરી, અધૂરું ગૃહકાર્ય અને નબળી શૈક્ષણિક સિદ્ધિ જોવા મળવાની શક્યતા વધુ હોય છે.
- તેઓમાં શાળામાં નિષ્ફળતા અને અભ્યાસ છોડી દેવાનું જોખમ વધુ હોય છે.

શાળામાં વર્તન પર પ્રભાવ:

- વિદ્યાર્થીઓમાં વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ, આત્મનિયંત્રણનો અભાવ અથવા પ્રેરણાની ઊણપ જોવા મળી શકે છે.
- તેઓ શિક્ષકો અને સહાધ્યાયીઓ સાથે સકારાત્મક સંબંધો બાંધવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે.
- ઘણા વિદ્યાર્થીઓ પોતાને એકલતા, સહકારના અભાવ અથવા શાળાના વાતાવરણથી અલગ પડ્યાનો અનુભવ કરે છે.

શાળાકીય પરિણામોનો સારાંશ

પાલનપોષણની શૈલી	શૈક્ષણિક અભિપ્રેરણા	વર્ગખંડમાં શિસ્ત	સહાધ્યાયીઓ સાથેના સંબંધો
અધિકૃત (Authoritative)	આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ અને સ્થિતિસ્થાપક	શિસ્તબદ્ધ, આદરપૂર્ણ અને એકાગ્ર	સમાજોપયોગી અને સહકારી
સરમુખત્યારશાહી (Authoritarian)	ભય આધારિત પ્રેરણા, ચિંતાગ્રસ્ત	આજ્ઞાકારી અથવા બળવાખોર	સામાજિક ચિંતાની સંભાવના વધુ
અનુમતિશીલ (Permissive)	સતત પ્રયત્નનો અભાવ	નિયમોનું પાલન કરવામાં મુશ્કેલી	લોકપ્રિય પરંતુ આવેગજન્ય
ઉપેક્ષાત્મક (Neglectful)	અભ્યાસથી વિમુખ, જોખમગ્રસ્ત	ગેરશિસ્તનું પ્રમાણ વધુ	એકલવાયા અથવા સામાજિક રીતે અલગ પડેલા

સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિકોણપાલનપોષણમાં સાંસ્કૃતિક ભિન્નતાઓ :

જોકે **અધિકૃત પાલનપોષણની શૈલી (Authoritative Parenting)** પશ્ચિમના મધ્યમવર્ગીય સમાજોમાં સામાન્ય રીતે બાળકના હકારાત્મક વિકાસ સાથે સંકળાયેલી માનવામાં આવે છે, તેમ છતાં સંશોધન દર્શાવે છે કે વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં પાલનપોષણની પદ્ધતિઓમાં ઘણી ભિન્નતા જોવા મળે છે. **ચાઓ (Chao, 1994)ના** અભ્યાસ મુજબ, પાલનપોષણના વર્તનનો અર્થ અને તેની અસર તે જે સાંસ્કૃતિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં અમલમાં આવે છે તેના પર આધાર રાખે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, પૂર્વ એશિયા અને દક્ષિણ એશિયાના ઘણા સમાજોમાં પશ્ચિમી ધોરણો અનુસાર જે પાલનપોષણ **સરમુખત્યારશાહી (Authoritarian)** લાગે છે, તે હકીકતમાં તાલીમ (Training), વડીલો પ્રત્યે આદર, પારિવારિક જવાબદારી અને **પિતૃભક્તિ (Filial Piety)** જેવાં સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો પર આધારિત હોય છે. આવી સંસ્કૃતિઓમાં બાળકો માતાપિતાના

મજબૂત માર્ગદર્શન અને નિયંત્રણને કઠોરતા અથવા અન્યાય તરીકે નહીં, પરંતુ પ્રેમ, કાળજી, સંરક્ષણ અને તેમના સફળ ભવિષ્ય પ્રત્યેની પ્રતિબદ્ધતાની અભિવ્યક્તિ તરીકે જુએ છે.

આથી, પાલનપોષણની પદ્ધતિઓને હંમેશાં તેમના સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક સંદર્ભમાં સમજવી જોઈએ અને માત્ર પશ્ચિમી સમાજોમાં વિકસિત ધોરણોના આધારે તેનું મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ નહીં.

૪૪.૧. વિકાસને પ્રભાવિત કરતી પારિવારિક પ્રક્રિયાઓ

પારિવારિક પ્રક્રિયાઓ અને બાળકનો વિકાસ

જોકે પાલનપોષણની શૈલીઓ પરિવારના વાતાવરણની સામાન્ય સમજ આપે છે, તેમ છતાં બાળકનો વિકાસ પરિવારની દૈનિક આંતરક્રિયાઓ અને દિનચર્યાથી પણ ઘણી રીતે પ્રભાવિત થાય છે. આ **પારિવારિક પ્રક્રિયાઓ (Family Processes)**માં પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચે નિયમિત રીતે થતો સંવાદ, સંબંધો અને ઘરેલુ પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રક્રિયાઓ બાળકના ભાવનાત્મક, સામાજિક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

1 . પારિવારિક ધાર્મિકસાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ અને દૈનિક દિનચર્યા–

પારિવારિક **દિનચર્યા (Family Routines)** એટલે રોજિંદી નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે પરિવાર સાથે ભોજન કરવું, નિયમિત સમયે સૂવું અથવા ગૃહકાર્ય માટે નિશ્ચિત સમય ફાળવવો.

પારિવારિક **પરંપરાઓ** એટલે અર્થસભર સાંસ્કૃતિક અથવા ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે તહેવારો, જન્મદિવસો અથવા અન્ય પારિવારિક પ્રસંગોની ઉજવણી.

વિકાસ પર પ્રભાવ:

- નિયમિત દિનચર્યા બાળકમાં સુરક્ષા અને સ્થિરતાની ભાવના વિકસાવે છે.
- તે સ્વસ્થ આદતો, ભાવનાત્મક સ્વ–નિયમન અને સારા શૈક્ષણિક પ્રદર્શનના વિકાસમાં મદદરૂપ બને છે.
- અનુમાન કરી શકાય તેવું ઘરેલુ વાતાવરણ બાળકમાં તણાવ ઘટાડે છે અને તેને સુરક્ષિત હોવાનો અનુભવ કરાવે છે.

2 . દાંપત્ય અને માતાપિતા વચ્ચેનો સંઘર્ષ

માતાપિતા અથવા બાળકની સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધો પરિવારના ભાવનાત્મક વાતાવરણને ઘણી રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

ભાવનાત્મક સુરક્ષા સિદ્ધાંત (Emotional Security Theory) અનુસાર, બાળકોને પોતાના પરિવારમાં ભાવનાત્મક રીતે સુરક્ષિત અનુભવવાની જરૂર હોય છે. માતાપિતા વચ્ચે વારંવાર થતો, તીવ્ર અથવા ઉકેલ ન આવેલો સંઘર્ષ આ સુરક્ષાની ભાવનાને જોખમમાં મૂકી શકે છે.

વિકાસ પર પ્રભાવ:

- માતાપિતા વચ્ચેના વધુ પડતા સંઘર્ષને કારણે બાળકોમાં ચિંતા, હતાશા, આક્રમકતા અને વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓનું જોખમ વધી શકે છે.
- જ્યારે માતાપિતા શાંતિપૂર્ણ અને આદરપૂર્ણ રીતે મતભેદોનું નિરાકરણ લાવે છે, ત્યારે બાળકો પણ મતભેદોનું સ્વસ્થ રીતે સંચાલન કરવું અને સકારાત્મક સંબંધો વિકસાવવાનું શીખે છે.

3 . ભાઈબહેન વચ્ચેના સંબંધો

ઘણા બાળકો માટે ભાઈબહેન પ્રથમ સાથી અને જીવનભરનાં સંબંધી હોય છે. તેમની સાથેની આંતરક્રિયાઓ બાળકોને સામાજિક કુશળતાઓ શીખવાની મહત્ત્વપૂર્ણ તક આપે છે.

આ સંબંધોમાં જોવા મળતી એક સામાન્ય પ્રક્રિયા **'ભાઈબહેન ઓળખમાં તફાવત' (Sibling De-identification)** છે, જેમાં ભાઈબહેન પરસ્પર સ્પર્ધા ઘટાડવા અને પોતાની અલગ ઓળખ સ્થાપિત કરવા માટે જુદી જુદી રુચિઓ, ક્ષમતાઓ અથવા ભૂમિકાઓ વિકસાવે છે.

વિકાસ પર પ્રભાવ:

- ઉષ્માભર્યા અને સહાયક ભાઈબહેનના સંબંધો સહાનુભૂતિ, સહકાર, સંવાદ અને સંઘર્ષ નિવારણ જેવી કુશળતાઓના વિકાસમાં મદદ કરે છે.
- ભાઈબહેન વચ્ચે વારંવાર થતો સંઘર્ષ, ખાસ કરીને જ્યારે માતાપિતાનો પક્ષપાત પણ જોડાયેલો હોય, ત્યારે બાળકમાં આત્મસન્માનમાં ઘટાડો અને વર્તન સંબંધિત મુશ્કેલીઓ ઊભી થઈ શકે છે.

4 . પારિવારિક પ્રત્યાયનની પદ્ધતિઓ

પરિવારનાં સભ્યો એકબીજાં સાથે જે રીતે સંવાદ કરે છે તે બાળકના વિચાર, વર્તન અને સંબંધોને ઊંડી અસર કરે છે. પારિવારિક પ્રત્યાયનને સામાન્ય રીતે બે પરિમાણોના આધારે સમજાવવામાં આવે છે:

(ક) સંવાદ અભિમુખતા (Conversation Orientation)

આ પ્રકારના પરિવારમાં ખુલ્લી ચર્ચાને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે અને દરેક સભ્યને પોતાના વિચારો અને લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તક આપવામાં આવે છે. તે બાળકમાં વિવેચનાત્મક વિચારશક્તિ, આત્મવિશ્વાસ અને અસરકારક પ્રત્યાયન કૌશલ્યોનો વિકાસ કરે છે.

(ખ) અનુરૂપતા અભિમુખતા (Conformity Orientation)

આ પ્રકારના પરિવારમાં સહિયારાં મૂલ્યો, આજ્ઞાપાલન અને સત્તા પ્રત્યે આદર પર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે. તે સ્પષ્ટ નિયમો અને મૂલ્યો પ્રદાન કરે છે, પરંતુ અતિશય અનુરૂપતા બાળકની સ્વતંત્રતા અને આત્મઅભિવ્યક્તિને મર્યાદિત કરી શકે છે.

5 . પારિવારિક તણાવ મોડેલ

પારિવારિક તણાવ મોડેલ (Family Stress Model) સમજાવે છે કે આર્થિક મુશ્કેલીઓ અથવા જીવનની અન્ય ગંભીર પડકારજનક પરિસ્થિતિઓ પરિવારના સંબંધોને પ્રભાવિત કરીને બાળકના વિકાસને કેવી રીતે અસર કરે છે.

આર્થિક મુશ્કેલીઓ → માતાપિતામાં તણાવ → માતાપિતાનું નબળું માનસિક સ્વાસ્થ્ય → દાંપત્ય સંઘર્ષ અને અસંગત પાલનપોષણ → બાળકના વિકાસ સંબંધિત સમસ્યાઓ

વિકાસ પર પ્રભાવ:

- આર્થિક સમસ્યાઓ અથવા જીવનની તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓ માતાપિતાના તણાવ અને ભાવનાત્મક મુશ્કેલીઓમાં વધારો કરી શકે છે.
- તેના પરિણામે પાલનપોષણની ગુણવત્તામાં ઘટાડો થાય છે, પારિવારિક દિનચર્યા ખોરવાય છે અને પરિવારમાં સંઘર્ષ વધી શકે છે.

- પરિણામે બાળકોમાં ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ, વર્તન સંબંધિત મુશ્કેલીઓ અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિમાં ઘટાડો જોવા મળી શકે છે.

૪.૫.૧ પારિવારિક માળખું અને બાળકનાં વિકાસલક્ષી પરિણામો

પારિવારિક માળખું અને બાળકનો વિકાસ

બાળવિકાસનો અભ્યાસ કરતી વખતે સંશોધકોએ **પારિવારિક માળખું** અને **પારિવારિક પ્રક્રિયાઓ** વચ્ચે સ્પષ્ટ ભેદ સમજવો જોઈએ. **પારિવારિક માળખું** એટલે બાળક જે પ્રકારના પરિવારમાં રહે છે, જેમ કે **વિભક્ત (ન્યુક્લિયર), સંયુક્ત, એકલ વાલી (Single-parent)** અથવા **મિશ્ર (Blended)** પરિવાર. જ્યારે **પારિવારિક પ્રક્રિયાઓ**નો અર્થ પરિવારની અંદરના સંબંધોની ગુણવત્તા, પ્રત્યાયન, પાલનપોષણ અને દૈનિક આંતરક્રિયાઓથી છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે બાળકનો વિકાસ માત્ર પારિવારિક માળખા કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સ્વસ્થ પારિવારિક પ્રક્રિયાઓથી પ્રભાવિત થાય છે.

વિભક્ત વિસ્તૃત પરિવાર/અને સંયુક્ત (ન્યુક્લિયર)

વિભક્ત (ન્યુક્લિયર) પરિવાર સામાન્ય રીતે માતાપિતા અને તેમનાં બાળકોનો બનેલો હોય છે. પરિવારનાં સભ્યોની સંખ્યા ઓછી હોવાથી નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા સરળ હોય છે અને જવાબદારીઓ પણ વધુ સ્પષ્ટ રીતે વહેંચાયેલી હોય છે.

સંયુક્ત અથવા વિસ્તૃત પરિવાર (Joint or Extended Family), જે ભારત અને અન્ય ઘણા દેશોમાં સામાન્ય છે, તેમાં દાદાદાદી, કાકાકાકી, ફોઈ, માસી તથા અન્ય સંબંધીઓ સાથે રહેતાં હોય છે અથવા પરસ્પર ગાઢ રીતે જોડાયેલાં હોય છે. આવા પરિવારો બાળકોને વધારાની સંભાળ, માર્ગદર્શન અને ભાવનાત્મક સહકાર પૂરો પાડે છે. બાળકની સંભાળની જવાબદારીઓ વહેંચાયેલી હોવાથી માતાપિતાનો તણાવ પણ ઘટે છે.

પરંતુ સંયુક્ત પરિવારમાં રહેવાના કેટલાક પડકારો પણ હોઈ શકે છે. માતાપિતા અને દાદાદાદી વચ્ચે પાલનપોષણ અંગેના વિચારો અથવા બાળકના ઊછેરની પદ્ધતિઓમાં મતભેદ થવાથી અસહમતિ ઊભી થઈ શકે છે. જો આવા મતભેદોનું હકારાત્મક રીતે સંચાલન ન કરવામાં આવે તો તે બાળકના વિકાસને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

એકલ વાલી અને મિશ્ર પરિવાર

સંશોધન દર્શાવે છે કે **એકલ વાલી (Single-parent)** પરિવારમાં રહેતાં બાળકોને શૈક્ષણિક, ભાવનાત્મક અથવા વર્તન સંબંધિત પડકારોનો સામનો કરવાની શક્યતા વધુ હોઈ શકે છે. જોકે, આ મુશ્કેલીઓ માત્ર એક માતા અથવા પિતાની ગેરહાજરીને કારણે જ ઊભી થતી નથી. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે **આર્થિક તણાવ, માતાપિતા પાસે બાળક માટે મર્યાદિત સમય તથા અલગાવ પહેલાં અથવા પછીનો પારિવારિક સંઘર્ષ** બાળકોના વિકાસ પર વધુ અસર કરે છે.

મિશ્ર પરિવાર (Blended Family અથવા Stepfamily) ત્યારે રચાય છે જ્યારે એક અથવા બંને જીવનસાથી અગાઉના સંબંધમાંથી બાળકોને લઈને નવા પરિવારની રચના કરે છે. કેટલાક મિશ્ર પરિવારોમાં નવાં દંપતીનાં પોતાનાં બાળકો પણ હોય છે. નવા સંબંધો, ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓ સાથે અનુકૂલન કરતી વખતે બાળકો શરૂઆતમાં અનિશ્ચિતતા અથવા ભાવનાત્મક તણાવ અનુભવી શકે છે. પરંતુ સમય જતાં સ્પષ્ટ પ્રત્યાયન, સહાયક સંબંધો અને સુસંગત પાલનપોષણ દ્વારા બાળકો નવા પારિવારિક વાતાવરણ સાથે સફળતાપૂર્વક અનુકૂલન સાધી શકે છે.

૪૬.૧. પરિવારની વિકાસાત્મક ભૂમિકાઓને અસર કરતા પડકારો

આધુનિક પરિવારો અનેક પ્રકારના માળખાકીય પડકારોનો સામનો કરી રહ્યા છે.

• કાર્યજીવન વચ્ચેનો અસંતુલન (Work–Life Contradictions)

બંને માતાપિતાની નોકરી (Dual-career Families) અને અસ્થિર **ગીગ અર્થતંત્ર (Gig Economy)** આધારિત રોજગારને કારણે સમયની અછત, માતાપિતામાં માનસિક થાક (Parental Burnout) અને બાળક સાથેની નિયમિત વિકાસાત્મક આંતરક્રિયાઓમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

• ટેક્નોલોજીજન્ય વિક્ષેપ (Technological Intrusions અથવા "Technoference")

ડિજિટલ ઉપકરણોની સતત હાજરી ઘણીવાર માતાપિતા અને બાળક વચ્ચેની રૂબરૂની વાતચીતમાં વિક્ષેપ ઊભો કરે છે. પરિણામે ભાવનાત્મક સંવેદનશીલતા (Emotional Attunement) નબળી પડે છે અને અર્થપૂર્ણ સંવાદની તકો ઘટી જાય છે.

• માનસિક તણાવ (Psychological Distress)

માતાપિતામાં વધતી જતી ચિંતા (Anxiety) અને હતાશા (Depression) જેવી માનસિક સમસ્યાઓ બાળકની સંભાળને સીધી અસર કરે છે. તેનુંપરિણામ ઘણીવાર બાળક પ્રત્યેની ઉપેક્ષા અથવા અસંગત અને અણઘારી શિસ્તના સ્વરૂપમાં જોવા મળે છે.

૪૭.૧. બાળકના વિકાસ માટે પરિવારને મજબૂત બનાવવો

બાળકોના સ્વસ્થ વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પારિવારિક હસ્તક્ષેપોનો મુખ્ય હેતુ માત્ર વ્યક્તિગત સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવાનો ન હોવો જોઈએ, પરંતુ પરિવારની અંદરના દૈનિક સંબંધો અને આંતરક્રિયાઓને વધુ મજબૂત બનાવવાનો પણ હોવો જોઈએ. બાળકના વિકાસમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ પરિબળોમાંનું એક સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ અને બાળક વચ્ચેના સંબંધોની ગુણવત્તા છે. હૂંફભરી, સંવેદનશીલ અને નિયમિત **"સર્વ એન્ડ રિટર્ન" (Serve-and-Return)** પ્રકારની આંતરક્રિયાઓ, જેમાં સંભાળ રાખનાર બાળકનાં વર્તનોનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ આપે છે, સુરક્ષિત સંબંધોના નિર્માણમાં મદદ કરે છે તથા બાળકના જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

માતાપિતાને બાળકોના વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ અને તેમની જરૂરિયાતોની સમજ હોવી પણ અત્યંત જરૂરી છે. જ્યારે સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિઓને વિવિધ ઉંમરે બાળક શું કરી શકે તેની વાસ્તવિક સમજ હોય છે, ત્યારે તેઓ પોતાની અપેક્ષાઓ, પ્રત્યાયનની પદ્ધતિઓ અને પાલનપોષણની રીતોને તે યોગ્ય રીતે અનુકૂળ બનાવી શકે છે. આરોગ્ય સેવાઓ, શાળાઓ અથવા સમુદાય આધારિત કાર્યક્રમો દ્વારા આપવામાં આવતું **વાલી શિક્ષણ, પરામર્શ** અને **સંશોધન આધારિત માર્ગદર્શન** માતાપિતાને અસરકારક પાલનપોષણ કૌશલ્યો વિકસાવવામાં તથા બાળકોમાં વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે.

બીજી તરફ, જ્યારે પરિવારો સતત તણાવનો સામનો કરે છે ત્યારે યોગ્ય પાલનપોષણ કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. આર્થિક મુશ્કેલીઓ, બેરોજગારી, રહેણાકમાં ફેરફાર, ખાદ્ય અસુરક્ષા અથવા બાળસંભાળની અછત જેવી પરિસ્થિતિઓ માતાપિતાની સતત સંભાળ અને ભાવનાત્મક સહકાર આપવાની ક્ષમતાને નબળી બનાવે છે. તેથી પરિવારને મજબૂત બનાવવા

માટે સુરક્ષિત આવાસ, પૌષ્ટિક આહાર, સુલભ આરોગ્ય સેવાઓ અને પરવડે તેવી ગુણવત્તાસભર બાળસંભાળ જેવી વ્યવહારુ સહાય પૂરી પાડવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. પારિવારિક તણાવ ઘટાડીને અને સહાયક સંબંધોને મજબૂત બનાવીને સમુદાય અને સરકાર, બંને એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરી શકે છે, જેમાં સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિઓ અને બાળકો બંને સર્વાંગી વિકાસ હાંસલ કરી શકે. સ્થિર, હૂંફભર્યું અને યોગ્ય સહકાર ધરાવતું પારિવારિક વાતાવરણ બાળકના સ્વસ્થ વિકાસ અને જીવનભરના સર્વાંગી વિકાસ માટે સૌથી મજબૂત પાયો પૂરો પાડે છે.

૪.૨ વિકાસાત્મક પ્રણાલી તરીકે શાળા

જ્યારે બાળકો ઔપચારિક શિક્ષણમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે શાળા તેમના વિકાસ માટેના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ પર્યાવરણોમાંનું એક બની જાય છેરી પાડે શાળા એક સુવ્યવસ્થિત પરિસ્થિતિ પૂ . છે, જ્યાં બાળકો માત્ર શૈક્ષણિક જ્ઞાન જ પ્રાપ્ત કરતા નથી, પરંતુ સામાજિક કૌશલ્યો, સંવેગોનું નિયંત્રણ અને જવાબદાર નાગરિકત્વ જેવા ગુણોનો પણ વિકાસ કરે છે.

૪.૨.૧ સામાજિક સંસ્થા તરીકે શાળા

શાળા માત્ર શૈક્ષણિક વિષયોનું શિક્ષણ આપતી સંસ્થા નથીતે બાળકોના . સામાજિકીકરણ (Socialization) માં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છેશાળા બાળકોને સમાજમાં અપેક્ષિત . મૂલ્યો, અભિગમો, નિયમો અને વર્તન શીખવામાં મદદ કરે છેઆ અલિખિત શૈક્ષણિક . અનુભવોને ગુપ્ત અભ્યાસક્રમ (Hidden Curriculum) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

શાળાના દૈનિક અનુભવો દ્વારા બાળકો જવાબદારી, સહકાર, અન્ય લોકો પ્રત્યે આદર, શિસ્ત, ન્યાયીપણું અને ટીમભાવના જેવા મહત્ત્વપૂર્ણ ગુણો શીખે છેશાળા બાળકોને . સામાજિક નિયમો, સંસ્થાકીય માળખાં તેમજ વિવિધ ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓથી પણ પરિચિત કરાવે છે.

વિકાસાત્મક દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો શાળા બાળકને પરિવારના નજીકના અને વ્યક્તિગત સંબંધોમાંથી બહાર કાઢીને વિશાળ સામાજિક પર્યાવરણમાં પ્રવેશ કરાવે છેઅહીં બાળકો . વિવિધ વ્યક્તિઓ સાથે સંપર્ક સાધવો, સહકારપૂર્વક કાર્ય કરવું, સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરવું અને શૈક્ષણિક તથા સામાજિક અપેક્ષાઓને પૂર્ણ કરવાનું શીખે છે.

૪.૨.૨. શાળાનું વાતાવરણ અને બાળકનો વિકાસ

શાળાનું વાતાવરણ (School Climate) એટલે શાળાના જીવનની એકંદર ગુણવત્તાતેમાં . શાળાનું ભૌતિક પર્યાવરણ, વિદ્યાર્થીઓ અને કર્મચારીઓ વચ્ચેના સંબંધો, શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, શાળાની નીતિઓ તથા સમગ્ર શાળાનાં વાતાવરણનો સમાવેશ થાય છે.

સકારાત્મક શાળાના વાતાવરણની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ નીચે મુજબ છે:

- ભૌતિક અને ભાવનાત્મક સુરક્ષા (Physical and Emotional Safety): વિદ્યાર્થીઓ પોતાને ગુંડાગીરી (Bullying), ભેદભાવ, હિંસા અને અન્ય પ્રકારની હાનિકારક પ્રવૃત્તિઓથી સુરક્ષિત અનુભવે છે.
- સહાયક સંબંધો (Supportive Relationships): શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને શાળાના સંચાલકો પરસ્પર આદર, કાળજી અને વિશ્વાસ સાથે વર્તે છે.
- ઉચ્ચ શૈક્ષણિક અપેક્ષાઓ (High Academic Expectations): શાળા તમામ વિદ્યાર્થીઓને મહેનત કરવા, પોતાની શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા અને શિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

સંશોધનો દર્શાવે છે કે સકારાત્મક શાળાનું વાતાવરણ બાળકોના શૈક્ષણિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છેઆર્થિક વંચિતતાની નકારાત્મક –તે સામાજિક . અસરોને ઘટાડવામાં, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ વધારવામાં, વિદ્યાર્થીઓમાં શાળા પ્રત્યે જોડાણની ભાવના વિકસાવવામાં, શાળા છોડવાના દરમાં ઘટાડો કરવામાં અને વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે (Astor et al., 2009).

૪.૨.૩ શિક્ષક–વિદ્યાર્થી સંબંધો

શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચેનો સંબંધ બાળકના અધ્યયન અને સર્વાંગી વિકાસમાં અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આસક્તિ સિદ્ધાંત (Attachment Theory) અને સામાજિક સંબંધોના સિદ્ધાંતો (Social Relationship Theories) અનુસાર, આ સંબંધની ગુણવત્તા વિદ્યાર્થીની શીખવાની પ્રેરણા, વર્ગખંડમાં સહભાગિતા અને ભાવનાત્મક સુખાકારીને ઘણી રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

શિક્ષક–વિદ્યાર્થી સંબંધોને સામાન્ય રીતે બે પરિમાણોના આધારે વર્ણવવામાં આવે છે:

- નિકટતા(Closeness): શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચેનો હૂંફભર્યો સંબંધ, વિશ્વાસ, સહકાર અને ખુલ્લો સંવાદ.
- સંઘર્ષ (Conflict): શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી વચ્ચે વારંવાર થતા મતભેદો, તણાવ, ગેરસમજ અથવા નકારાત્મક આંતરક્રિયાઓ.

ઉચ્ચ નિકટતા ઓછો સંઘર્ષ /	**ઉચ્ચ સંઘર્ષ ઓછી નિકટતા /**
વિદ્યાર્થીઓ વર્ગખંડમાં પોતાને સુરક્ષિત અને સહાયક વાતાવરણમાં અનુભવે છે.	વિદ્યાર્થીઓ શાળામાં તણાવ અને અસુરક્ષાનો અનુભવ કરે છે.
શિક્ષણની બાબતમાં આત્મવિશ્વાસ અને અધ્યયન પ્રત્યેની પ્રેરણામાં વધારો થાય છે.	અધ્યયન અને શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યે રસમાં ઘટાડો થાય છે.
વર્ગખંડમાં સક્રિય સહભાગિતા અને ભાવનાત્મક સ્વનિયમનમાં સુધારો થાય છે.	વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ, ભાવનાત્મક મુશ્કેલીઓ અને શાળાથી વિમુખતા વધે છે.

કાળજીભર્યો અને સહાયક શિક્ષક બાળકને એક સુરક્ષિત આધાર પૂરો પાડે છે, જ્યાંથી તે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક અન્વેષણ કરી શકે, શીખી શકે અને શાળાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રીતે ભાગ લઈ શકેઆ સંબંધ ખાસ કરીને એવા બાળકો માટે વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે ., જેઓ વર્તન સંબંધિત મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતાં હોય અથવા અસ્થિર પારિવારિક પરિસ્થિતિમાં ઉછરતાં હોયસકારાત્મક શિક્ષક .–વિદ્યાર્થી સંબંધો શૈક્ષણિક આત્મવિશ્વાસ, ભાવનાત્મક સ્વ–.નિયમન અને સ્વસ્થ સામાજિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે

૪.૨.૪ સમવયસ્ક સંબંધો અને સામાજિક વિકાસ

શાળા એ મુખ્ય પર્યાવરણ છે જ્યાં બાળકો મિત્રતા વિકસાવે છે અને મહત્ત્વપૂર્ણ સામાજિક કૌશલ્યો શીખે છે. સમવયસ્ક સંબંધો બાળકોમાં પ્રત્યાયન કૌશલ્યો, સહકાર, સહાનુભૂતિ, આત્મવિશ્વાસ અને સંબંધિતપણાની ભાવનાના વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. સમવયસ્ક સંબંધોને વિવિધ સ્તરે સમજી શકાય છે:

- દ્વિપક્ષીય મિત્રતા)Dyadic Friendships): બે બાળકો વચ્ચેની ગાઢ મિત્રતા, જે વિશ્વાસ, પરસ્પર સહકાર, સહયોગ અને સમજણને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- સમવયસ્ક જૂથો)Peer Groups): સમાન રસ, વર્તન, મૂલ્યો અથવા પ્રવૃત્તિઓ ધરાવતા મિત્રોનાં નાનાં જૂથો.
- વિશાળ સામાજિક જૂથો)Crowds): પ્રતિષ્ઠાના આધારે ઓળખાતાં મોટાં સામાજિક જૂથો, જેમ કે ખેલાડીઓ, શૈક્ષણિક રીતે પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓ, કલાકારો અથવા અન્ય સામાજિક જૂથોઆ .વાં જૂથો ખાસ કરીને કિશોરાવસ્થામાં વ્યક્તિગત ઓળખના વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે.
- સામાજિકતામિતિ)Sociometric Status): વિદ્યાર્થીને તેના સહાધ્યાયીઓ દ્વારા કેટલો સ્વીકારવામાં આવે છે અથવા પસંદ કરવામાં આવે છે તેનું માપ.

વિદ્યાર્થીઓની સામાજિકતામિતિ

પ્રકાર	લાક્ષણિકતાઓ
લોકપ્રિય (Popula)	મોટાભાગના સહાધ્યાયીઓને પસંદ હોય છે; સહકારી, મિત્રતાભાવ ધરાવતા અને સામાજિક રીતે કુશળ હોય છે.
વિવાદાસ્પદ(Controversial)	કેટલાક સહાધ્યાયીઓને પસંદ હોય છે, જ્યારે કેટલાકને નાપસંદ હોય છે; સામાન્ય રીતે સામાજિક રીતે સક્રિય અને પ્રભાવશાળી હોય છે.
ઉપેક્ષિત (Neglected)	સમવયસ્કો તરફથી બહુ ઓછું ધ્યાન મળે છે; ખાસ પસંદ પણ નથી અને નાપસંદ પણ નથી.
નકારાયેલા (Rejected)	આક્રમક, અવ્યવસ્થિત અથવા સંકોચાયેલા વર્તનને કારણે સહાધ્યાયીઓ દ્વારા વારંવાર નાપસંદ કરવામાં આવે છે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે સામાજિકતામિતિ બાળકના લાંબા ગાળાના સમાયોજન સાથે સંબંધિત છેજે વિદ્યાર્થીઓ સતત તેમના સમવયસ્કો દ્વારા નકારવામાં આવે છે ,, તેઓમાં વર્તન

સંબંધિત સમસ્યાઓ, નબળું શૈક્ષણિક સમાયોજન, શાળા છોડવાનું જોખમ અને સમાજવિરોધી વર્તનની સંભાવના વધુ હોય છેસામાજિક રીતે સંકોચાયે .લાં અને નકારાયેલાં બાળકો એકલતા, આત્મસન્માનમાં ઘટાડો, ચિંતા અને હતાશાનો પણ અનુભવ કરી શકે છે . બીજી તરફ, હકારાત્મક સમવયસ્ક સંબંધો બાળકના સ્વસ્થ સામાજિક, ભાવનાત્મક અને શૈક્ષણિક વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૪૫.૨. અભ્યાસક્રમ, શિક્ષણશાસ્ત્ર અને બાળકનો વિકાસ

બાળકો કેવી રીતે શીખે છે તે મોટા પ્રમાણમાં શિક્ષણ માટે અપનાવવામાં આવતી પદ્ધતિઓ પર આધાર રાખે છેમુખ્યત્વે . ગોખણપટ્ટી પર આધારિત શિક્ષણ બાળકોને તથ્યો યાદ રાખવામાં મદદ કરે છે, પરંતુ ઊંડી સમજ અને ઉચ્ચ સ્તરની વિચારશક્તિ વિકસાવવાની મર્યાદિત તક આપે છે.

તેના વિપરીત, રચનાવાદી) Constructivist) અને સામાજિક–સાંસ્કૃતિક) Sociocultural) સિદ્ધાંતો પર આધારિત શિક્ષણ પદ્ધતિઓ બાળકોને અધ્યયનમાં સક્રિય સહભાગી બનવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

અન્વેષણ આધારિત અધ્યયન)Inquiry-based Learning), સહયોગી અધ્યયન)Collaborative Learning), પરસ્પર શિક્ષણ)Reciprocal Teaching) અને સમસ્યા– નિરાકરણ આધારિતપ્રવૃત્તિઓ જેવી પદ્ધતિઓ વિદ્યાર્થીઓને વિશ્લેષણ કરવું, પ્રશ્નો પૂછવા, તર્ક કરવો અને નવા સંદર્ભોમાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવે છે આ અભિગમો . વિવેચનાત્મક વિચારશક્તિ, અધિઅધ્યયન કૌશલ્યો) Metacognitive Skills) – એટલે કે પોતાના અધ્યયન વિશે વિચારવાની ક્ષમતા — તેમજ આયોજન, નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા અને આત્મનિયંત્રણ જેવાં કાર્યોને પણ મજબૂત બનાવે છે.

ભારતનું રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમનાં માળખું) NCF) 2023 ક્ષમતાલક્ષી, અનુભૂતિલક્ષી અને રમત દ્વારા અધ્યયનને પ્રોત્સાહન આપે છેબાળકો માત્ર માહિતી ગોખવાને બદલે અર્થપૂર્ણ . અધ્યયન અનુભવોમાં સક્રિય રીતે ભાગ લે છે ત્યારે તેઓ સૌથી વધુ અસરકારક રીતે શીખે છે .તેવું આ પદ્ધતિઓ સાબિત કરે છે.

૪ સમાવેશી શિક્ષણ અને બાળકનો ૬.૨.વિકાસ

સમાવેશી શિક્ષણનાં માધ્યમથી વિવિધ ક્ષમતાઓ, અધ્યયનની વિવિધ જરૂરિયાતો, દિવ્યાંગતા, ન્યુરોડાઇવર્જન્ટ પરિસ્થિતિઓ જેમ કે) ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડર)Autism Spectrum Disorder – ASD) અથવા ધ્યાનની ઊણપ અને અતિસક્રિયતા વિકાર)Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder – ADHD)) તેમજ વિવિધ સામાજિક અને આર્થિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતાં બાળકો એક જ વર્ગખંડમાં સાથે ભણે.

જ્યારે યોગ્ય સહકાર અને સુવિધાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે, ત્યારે સમાવેશી શિક્ષણ તમામ વિદ્યાર્થીઓ માટે લાભદાયી બને છેવિવિધ અધ્યયન જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકોને પોતાના . સમવયસ્કો પાસેથી શીખવાની, વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રીતે ભાગ લેવાની તથા પ્રત્યાયન અને સામાજિક કૌશલ્યો વિકસાવવાની તક મળે છે.

તે જ સમયે, અન્ય વિદ્યાર્થીઓ પણ વિવિધતાનો આદર કરવો, વ્યક્તિગત ભિન્નતાઓને સ્વીકારવી, સહાનુભૂતિ વિકસાવવી અને વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતા સહાધ્યાયીઓ સાથે સકારાત્મક સંબંધો બાંધવાનું શીખે છે.

૪શાળાનું નેતૃત્વ અને સંસ્થાકીય સંસ્કૃતિ ૭.૨.

શાળાના આચાર્ય અને અન્ય વહીવટી અધિકારીઓ સહિતના શાળાના સંચાલકો હકારાત્મક અધ્યયન વાતાવરણનું નિર્માણ કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છેતેઓ વિદ્યાર્થીઓને . સીધું શિક્ષણ આપતા ન હોવા છતાં, તેમના નિર્ણયો શાળામાં શિક્ષણ અને અધ્યયનની ગુણવત્તા પર ઘણી અસર કરે છે.

અસરકારક શાળા નેતાઓ શિક્ષકોને વ્યાવસાયિક વિકાસ માટેની તકો પૂરી પાડે છે, ટીમવર્કને પ્રોત્સાહન આપે છે, શાળાનાં સંસાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તેની કાળજી રાખે છે અને હકારાત્મક તથા સમાવેશી શાળા સંસ્કૃતિનું નિર્માણ કરે છેતેઓ વિદ્યાર્થીઓની શિસ્ત . જાળવવા માટે માત્ર સજા પર આધાર રાખવાને બદલે ન્યાયી, સંવેદનશીલ અને સહાયક અભિગમને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સુરક્ષિત, સહાયક અને સુવ્યવસ્થિત શાળા વાતાવરણનું નિર્માણ કરીને અસરકારક નેતૃત્વ શિક્ષણ પદ્ધતિઓને મજબૂત બનાવે છે, વિદ્યાર્થીઓના અધ્યયનમાં સુધારો કરે છે તથા બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૪શાળામાં સંલગ્નતા અને વિદ્યાર્થીની સુખાકારી ૮.૨.

શાળામાં સંલગ્નતા (School Engagement) એટલે વિદ્યાર્થીઓ શાળાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં કેટલા સક્રિયપણે ભાગ લે છે અને શાળા સાથે કેટલા જોડાયેલા હોવાનો અનુભવ કરે છેતેના . :ત્રણ મુખ્ય પરિમાણો છે

1 . વર્તનાત્મક સંલગ્નતા (Behavioral Engagement)

નિયમિત હાજરી આપવી, વર્ગખંડ અને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય ભાગ લેવો તથા શાળાના નિયમોનું પાલન કરવું.

2 . ભાવનાત્મક સંલગ્નતા (Emotional Engagement)

શાળા સાથે જોડાણની ભાવના અનુભવવી, અધ્યયનમાં આનંદ અનુભવવો તથા શિક્ષકો, સહાધ્યાયીઓ અને સમગ્ર શાળા સમુદાય સાથે સંબંધિતપણાની ભાવના વિકસાવવી.

3 . જ્ઞાનાત્મક સંલગ્નતા (Cognitive Engagement)

અધ્યયનમાં રસ દર્શાવવો, અસરકારક અધ્યયન વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરવો, સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવું તથા પોતાના અધ્યયનની જવાબદારી સ્વીકારવી.

સંશોધન દર્શાવે છે કે શાળા સાથે વધુ સંલગ્ન વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય રીતે વધુ સારી શૈક્ષણિક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે, વધુ સારી ભાવનાત્મક સુખાકારી ધરાવે છે અને વધુ સકારાત્મક સામાજિક સંબંધો વિકસાવે છે.

સ્વ–નિર્ધારણ સિદ્ધાંત(Self Determination)

(Ryan & Deci, 2000) અનુસાર, શાળાઓ વિદ્યાર્થીઓની ત્રણ મૂળભૂત મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરીને તેમની સંલગ્નતામાં વધારો કરી શકે છે:

- સ્વાયત્તતા (Autonomy): વિદ્યાર્થીઓને પસંદગી કરવાની અને અધ્યયનમાં સક્રિય ભાગ લેવાની તકો પૂરી પાડવી.

- ક્ષમતાનો વિકાસ)Competence): યોગ્ય પડકારો અને સહકાર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ કરવો.
- સંબંધિતતા)Relatedness): શિક્ષકો અને સમવયસ્કો સાથે હૂંફભર્યા અને આદરપૂર્ણ સંબંધો સ્થાપિત કરવા, જેથી વિદ્યાર્થીઓ પોતાને સ્વીકૃત અને મૂલ્યવાન અનુભવે.

૪૯.૨. સમકાલીન શાળાઓ સામેના પડકારો

આધુનિક શાળાઓ અનેક એવા પડકારોનો સામનો કરી રહી છે, જે બાળકોના અધ્યયન અને વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે.

શૈક્ષણિક દબાણ (Academic Pressure)

ભારત તેમજ સમગ્ર એશિયામાં વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાઓમાં ઊંચી સ્પર્ધા અને વધુ અપેક્ષાઓનો સામનો કરે છેઅતિશય શૈક્ષણિક દબાણને કારણે તણાવ ., ચિંતા, ઊંઘ સંબંધિત સમસ્યાઓ અને હતાશામાં વધારો થઈ શકે છે, જેના પરિણામે વિદ્યાર્થીઓની એકંદર સુખાકારીમાં ઘટાડો થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય (Student Mental Health)

આજના સમયમાં શાળાઓ પાસેથી વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે પણ સહકાર આપવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છેપરંતુ ઘણી શાળાઓમાં . પૂરતા સંસાધનો, પર્યાપ્ત સંખ્યામાં પરામર્શદાતાઓ અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતો તથા અસરકારક સહાયક વ્યવસ્થાનો અભાવ હોય છે, જેના કારણે વિદ્યાર્થીઓની વધતી જતી મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાતોને સંતોષવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

૪૧૦.૨. વિકાસાનુકૂલ શાળાનું નિર્માણ

વિકાસાનુકૂલ શાળા(Developmentally Responsive School) એવી શાળા છે, જે વિદ્યાર્થીઓના વિકાસના તબક્કા, જરૂરિયાતો અને ક્ષમતાઓને અનુરૂપ અધ્યયનના અનુભવો પ્રદાન કરે છેઆવી શાળાઓ એવું સહાયક વાતાવરણ ઊભું કરે છે ., જે વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને વ્યક્તિગત વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે શાળાઓએ નીચેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ:

- **સામાજિક અને ભાવનાત્મક અધ્યયન (Social and Emotional Learning – SEL)** કાર્યક્રમોનો અમલ કરીને વિદ્યાર્થીઓની ભાવનાત્મક અને આંતરવૈયક્તિક કુશળતાઓને મજબૂત બનાવવી.
- માત્ર સજા પર આધાર રાખવાને બદલે સંબંધોના પુનઃસ્થાપન માટેની પદ્ધતિઓ)Restorative Practices) અપનાવવી, જેમાં સંબંધોને સમજવા, સુધારવા અને મતભેદોનું હકારાત્મક રીતે નિરાકરણ લાવવા પર ભાર મૂકવામાં આવે.
- પ્રાથમિક શાળામાંથી માધ્યમિક શાળામાં પ્રવેશ જેવા મહત્ત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક સંક્રમણ(School Transitions) દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓને અસરકારક સહકાર પૂરો પાડવો, જેથી તેમનો આત્મવિશ્વાસ, અધ્યયન પ્રત્યેની પ્રેરણા અને શાળા સાથેનું જોડાણ જળવાઈ રહે.

આવા અભિગમો અપનાવીને શાળાઓ એવું અધ્યયન વાતાવરણ ઊભું કરી શકે છે, જે દરેક બાળકના સર્વાંગી વિકાસ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૪૩. વિકાસાત્મક પ્રણાલી તરીકે સમુદાય

સમુદાય એ પરિવાર અને શાળા બંનેને આવરી લેતું એક મહત્ત્વપૂર્ણ પર્યાવરણ છેતે બાળકના . વિકાસને પ્રભાવિત કરતી ભૌતિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને સંસ્થાકીય પરિસ્થિતિઓ પ્રદાન કરે છેસમુદાયમાં ઉપલબ્ધ સંસાધનો ., સામાજિક સંબંધો અને સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો બાળકો માટે ઉપલબ્ધ તકોને આકાર આપે છે અને તેમનાં અધ્યયન, આરોગ્ય, સુરક્ષા તથા એકંદર સુખાકારીને પ્રભાવિત કરે છે.

૪૧.૩. સમુદાયનો ખ્યાલ

આધુનિક વિકાસાત્મક વિજ્ઞાનમાં સમુદાય) Community) શબ્દનો અર્થ માત્ર કોઈ ભૌગોલિક વિસ્તાર અથવા પડોશ પૂરતો મર્યાદિત નથીતેમાં લોકો ., સંસ્થાઓ, સંગઠનો, જાહેર સ્થળો તેમજ બાળકો પોતાના દૈનિક જીવનમાં જે ડિજિટલ પર્યાવરણો સાથે સંપર્કમાં આવે છે તે તમામનો સમાવેશ થાય છે.

સમુદાય બાળકોને શીખવાની, સંબંધો વિકસાવવાની, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની તથા સંબંધિતપણાની ભાવના વિકસાવવાની તકો પ્રદાન કરે છેતે જ સમયે .,

સમુદાયની સંસ્કૃતિ, ઉપલબ્ધ સંસાધનો અને માળખાકીય સુવિધાઓ જેવી વિશેષતાઓ પણ બાળકોના વિકાસને અનેક રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

૪સમુદાયના સંસાધનો અને બાળકનો વિકાસ ૨.૩.

સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ સંસાધનોની ગુણવત્તા અને ઉપલબ્ધતા બાળકના વિકાસમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. પ્રારંભિક બાળશિક્ષણ કેન્દ્રો (આંગણવાડી), શાળાઓ, પુસ્તકાલયો, બગીચાઓ, રમતના મેદાનો, આરોગ્ય સેવાઓ, રમતગમત કેન્દ્રો તેમજ સાંસ્કૃતિક અને કલા કાર્યક્રમો જેવી સુવિધાઓ બાળકોને અધ્યયન, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, સર્જનાત્મકતા અને સામાજિક આંતરક્રિયા માટે મૂલ્યવાન તકો પ્રદાન કરે છે.

પરંતુ કેટલાક સમુદાયોમાં આવાં આવશ્યક સંસાધનોની ઉપલબ્ધતા ખૂબ મર્યાદિત હોય છે . આવા સંસાધન–વંચિત સમુદાયો (Resource-poor Communities) માં સુરક્ષિત રમતગમતની જગ્યાઓ, ગુણવત્તાસભર આરોગ્ય સેવાઓ, પૌષ્ટિક આહાર અથવા યોગ્ય શૈક્ષણિક સુવિધાઓનો અભાવ હોઈ શકે છેઆ પ્રકારની અછત પરિવારો સામેના પડકારોમાં . શારીરિક વધારો કરે છે અને બાળકોના, જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક તથા ભાવનાત્મક વિકાસને નકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે.

૪સામાજિક મૂડી અને બાળકનો વિકાસ ૩.૩.

જેમ્સ એસ) કોલમેને .James S. Coleman, 1988) સામાજિક મૂડી)Social Capital)ને લોકો તેમના અન્ય લોકો સાથેના સંબંધો દ્વારા પ્રાપ્ત કરતા સંસાધનો અને સહકાર તરીકે
વ્યાખ્યાયિત કરી છેસમુદાયમાં સામાજિક મૂડી પરિવારોને પરસ્પર સહકાર આપવા .,
એકબીજાને મદદ કરવા અને બાળકો માટે હકારાત્મક વાતાવરણનું નિર્માણ કરવામાં મદદ કરે છે. સામાજિક મૂડીના મુખ્ય ઘટકો નીચે મુજબ છે:

- સામાજિક વિશ્વાસ)Social Trust): સમુદાયના સભ્યો એકબીજા પ્રત્યે કેટલો વિશ્વાસ અને ભરોસો ધરાવે છે તેનું સ્તર.
- પરસ્પર સહકાર)Mutual Support): જરૂરિયાતના સમયે પાડોશીઓ અને સમુદાયનાં સભ્યોની એકબીજાને મદદ કરવાની તૈયારી.

- આંતરપેઢી જોડાણ)Intergenerational Closure): એવી પરિસ્થિતિ જેમાં માતાપિતા પોતાના બાળકોના મિત્રોના માતાપિતાને ઓળખતા હોયતેનાથી બાળકોનું વધુ . .અસરકારક રીતે ધ્યાન રાખી શકાય છે
- સામૂહિક કાર્યક્ષમતા)Collective Efficacy): રોબર્ટ જે) સેમ્પસન .Robert J. Sampson) અને તેમના સહકર્મીઓ)1997) દ્વારા રજૂ કરાયેલ આ ખ્યાલનો અર્થ સમુદાયના સભ્યોની સુરક્ષા જાળવવા, બાળકોને સહકાર આપવા અને સમગ્ર સમુદાયની સુખાકારીમાં સુધારો કરવા માટે સાથે મળીને કાર્ય કરવાની તૈયારી છે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે ઉચ્ચ સામાજિક મૂડી અને મજબૂત સામૂહિક કાર્યક્ષમતા ધરાવતા સમુદાયોમાં સામાન્ય રીતે ગુનાખોરીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે, યુવાનોમાં વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ ઓછી જોવા મળે છે અને આર્થિક રીતે વંચિત વિસ્તારોમાં પણ બાળકોનો ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ વધુ સારો જોવા મળે છે.

૪સાંસ્કૃતિક પરિપ્રેક્ષ્ય અને બાળકનો વિકાસ ૪.૩.

સંસ્કૃતિ બાળકના વિકાસના દરેક પાસાને પ્રભાવિત કરે છેતે બાળકોને પરિવાર અને .

માં મળતાં મૂલ્યોસમુદાય, માન્યતાઓ, પરંપરાઓ અને અનુભવોને આકાર આપે છે.

ચાર્લ્સ એમ) સુપર .Charles M. Super) અને સારા હાર્કનેસ)Sara Harkness) (1 9 8 6) એ વિકાસાત્મક નિવાસ)Developmental Niche) નો ખ્યાલ રજૂ કરીને સમજાવ્યું કે સંસ્કૃતિ બાળકોના દૈનિક અનુભવોને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છેઆ મોડેલ અનુસાર બાળકનો વિકાસ . .ત્રણ પરસ્પર સંકળાયેલા ઘટકો દ્વારા આકાર પામે છે

1 . ભૌતિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓ(Physical and Social Settings)

બાળકો જ્યાં ઊછેરે છે અને અન્ય લોકો સાથે આંતરક્રિયા કરે છે તે સ્થળો, જેમ કે શહેરી અથવા ગ્રામીણ પર્યાવરણ, પડોશની સુરક્ષા તથા સમવયસ્કો સાથે સંપર્ક સાધવાની તકો.

2 . બાળ ઊછેરની પદ્ધતિઓ)Child-Rearing Practices)

બાળકોની સંભાળ અને ઊછેર માટે અપનાવવામાં આવતી દૈનિક પદ્ધતિઓ, જેમ કે સૂવાની વ્યવસ્થા, ખોરાક આપવાની રીતો, શિસ્ત જાળવવાની પદ્ધતિઓ, બાળકોને સોંપવામાં આવતી જવાબદારીઓ તથા શિક્ષણ અને અધ્યયનની પદ્ધતિઓ.

3 . સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિઓની માન્યતાઓ)Caregivers' Beliefs)

માતાપિતા અને અન્ય સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિઓ બાળકો અને તેમના વિકાસ વિશે જે મૂલ્યો અને માન્યતાઓ ધરાવે છેતે માન્યતાઓ તેમની અપેક્ષાઓ ., પાલનપોષણની પદ્ધતિઓ અને બાળકોના ભવિષ્ય માટે તેઓ જે લક્ષ્યો નક્કી કરે છે તેને પ્રભાવિત કરે છે.

આ ત્રણેય ઘટકો મળીને બાળકનું વિકાસાત્મક નિવાસ)Developmental Niche) બનાવે છે, જે ચોક્કસ સાંસ્કૃતિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં બાળકના અધ્યયન, વર્તન, સંબંધો અને સર્વાંગી વિકાસને આકાર આપે છે.

૪.૩.૫ નાગરિક વિકાસ સમુદાયમાં સહભાગીતા

સમુદાયની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગી થવાથી બાળકોમાં જવાબદારી અને સંબંધિતપણાની ભાવનાનો વિકાસ થાય છેયુવા માટેનાં કાર્યક્રમો ., સમુદાય આધારિત સંસ્થાઓ, ધાર્મિક સંસ્થાઓ, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, રમતગમત જૂથો અથવા સ્વૈચ્છિક સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી બાળકોને ઘર અને શાળાની બહાર પણ અર્થપૂર્ણ અધ્યયનની મૂલ્યવાન તકો પ્રાપ્ત થાય છે.

સામાજિક જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત)Social Cognitive Theory) અને પરિસ્થિતિશાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતો)Ecological Theories) અનુસાર, આવા અનુભવો બાળકોમાં નેતૃત્વ, ટીમવર્ક, પ્રત્યાયન, વિવિધતા પ્રત્યે આદર અને સમસ્યાનિરાકરણ જેવી ક્ષમતાઓ વિકસાવવામાં મદદરૂપ બને – આ ઉપરાંત .છે, તેઓ બાળકોને લોકશાહી મૂલ્યોને સમજવા, સમુદાયના વિકાસમાં યોગદાન આપવા અને નાગરિક જવાબદારીની ભાવના વિકસાવવા માટે પણ પ્રોત્સાહિત કરે છે . હકારાત્મક સામાજિક વર્તન અને સક્રિય બાળપણના આવા અનુભવો પુખ્તાવસ્થામાં .નાગરિકત્વની સંભાવના વધારે છે

૪.૬.૩ પાડોશીઓની અસર અને બાળકનો વિકાસ

સંશોધન દર્શાવે છે કે પરિવારની આવક અથવા સામાજિકઆર્થિક સ્થિતિમાં રહેલા– તફાવતોને ઉપરાંત પડોશ)Neighborhood) ની વિશેષતાઓ બાળકના વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે:બાળકના વિકાસને નીચેની રીતે મુખ્યત્વે અસર કરે છે પડોશ .

- **સમવયસ્કોનો પ્રભાવ)Peer Influence):** વંચિત અથવા અસુવિધાજનક પડોશમાં રહેતા બાળકોને જોખમી અથવા સમાજવિરોધી વર્તન કરનારા સમવયસ્કોનો વધુ સંપર્ક મળી શકે છેપરિણામે બાળકો અને કિશોરોમાં આવા વર્તન વિકસવાની સંભાવના . .શકે છે વધી
- **સમુદાયના આદર્શ વ્યક્તિઓ)Community Role Models):** જવાબદાર વડીલો, સમુદાયના નેતાઓ, શિક્ષકો, રમતગમતના પ્રશિક્ષકો અને અન્ય હકારાત્મક આદર્શ વ્યક્તિઓ બાળકોને માર્ગદર્શન, સહકાર અને પ્રોત્સાહન આપે છેજ્યાં વયસ્કોની . માં હકારાત્મક વર્તન અને સ્વસ્થ ભાગીદારી વધુ હોય છે તેવા સમુદાયોમાં બાળકો .વિકાસને પ્રોત્સાહન મળે છે
- **સમુદાયની સંસ્થાઓ)Community Institutions):** સ્થાનિક શાળાઓ, આરોગ્ય સેવાઓ, મનોરંજનની સુવિધાઓ, પુસ્તકાલયો, સમુદાય કેન્દ્રો તથા જાહેર સુરક્ષા સેવાઓની ગુણવત્તા બાળકોની શૈક્ષણિક તકો, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સામાજિક વિકાસ અને એકંદર સુખાકારીને અસર કરે છે.

આ તમામ પડોશ સંબંધિત પરિબળો મળીને બાળકોને મળતી તકો, વર્તન અને લાંબા ગાળાના વિકાસલક્ષી પરિણામોને આકાર આપે છે.

૪.૩.૭ ટેકનોલોજી અને ડિજીટલ સામુદાયો

આજના સમયમાં બાળકોનો સમુદાય માત્ર ભૌતિક પર્યાવરણ પૂરતો મર્યાદિત રહ્યો નથી, પરંતુ તે ડિજિટલ પર્યાવરણો)Digital Environments) સુધી વિસ્તર્યો છેઘણાં બાળકો સોશિયલ . મીડિયા પ્લેટફોર્મ, ઓનલાઈન અધ્યયન પ્લેટફોર્મ, મલ્ટિપ્લેયર રમતો અને અન્ય ડિજિટલ સમુદાયોમાં સમય વિતાવે છે.

આ ડિજિટલ પર્યાવરણો બાળકોને અન્ય લોકો સાથે સંવાદ સાધવાની, પોતાની રુચિઓને વિકસાવવાની, નવી કુશળતાઓ શીખવાની અને શૈક્ષણિક સંસાધનો પ્રાપ્ત કરવાની તકો આપે છેતે ઉપરાંત ., સમાન રસ અને અનુભવો ધરાવતા લોકો સાથે જોડાવાની તક પણ પ્રદાન કરે છે.

પરંતુ ડિજિટલ સમુદાયો કેટલાક પડકારો પણ ઊભા કરે છેબાળકો . સાયબર બુલિંગ)Cyberbullying), અતિશય સ્ક્રીન સમય, ભ્રામક અથવા હાનિકારક ઓનલાઇન સામગ્રીનો સંપર્ક, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો, ઊંઘમાં વિક્ષેપ તથા રૂબરૂના સામાજિક સંબંધોની ઓછી તકો જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરી શકે છેતેથી માતાપિતા ., શિક્ષકો અને સમુદાયે બાળકોને ડિજિટલ ટેક્નોલોજીનો સુરક્ષિત અને જવાબદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરવા માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી છે.

૪.૩.૮ સમુદાયના જોખમી અને રક્ષણાત્મક પરિબળો

બાળકના વિકાસ પર સમુદાયની અસર તેનાં જોખમી પરિબળો)Risk Factors) અને રક્ષણાત્મક પરિબળો)Protective Factors) વચ્ચેના સંતુલન પર આધાર રાખે છે.

સમુદાયના જોખમી પરિબળો	સમુદાયનાં રક્ષણાત્મક પરિબળો
પર્યાવરણીય પ્રદૂષણ અને અન્ય જોખમો	સુરક્ષિત બગીચાઓ અને હરિયાળા વિસ્તારો
ગરીબી અને આર્થિક વંચિતતા	સમુદાય સહકાર અને પરસ્પર સહયોગ
સમુદાયમાં હિંસા અને ગુનાખોરી	સુલભ શાળાઓ, આરોગ્ય સેવાઓ અને અન્ય સામાજિક સેવાઓ
જાહેર સંપત્તિનો અભાવ અને નબળો માળખાકીય વિકાસ	ઉચ્ચ સામાજિક વિશ્વાસ અને સામૂહિક જવાબદારી ધરાવતા સમુદાયો

સમુદાયની પરિસ્થિતિઓ બાળકના વિકાસને જૈવિક તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિકબંને પ્ ,રક્રિયાઓ દ્વારા પ્રભાવિત કરે છે.

જે બાળકો સતત હિંસા અથવા અસુરક્ષિત પર્યાવરણમાં રહે છે, તેઓ લાંબા ગાળાના તણાવનો અનુભવ કરે છેસતત તણાવ શરીરની . તણાવ પ્રતિભાવ પ્રણાલી)Stress-Response System)ને સક્રિય રાખે છે, જેના કારણે કોર્ટિસોલ)Cortisol) જેવા તણાવ હોર્મોન્સનું સ્તર વધી જાય છેલાંબા ગાળે તેની અસર મગજના વિકાસ પર પડી શકે છે ., જેના પરિણામે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા, આત્મનિયંત્રણ અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે તથા ભય અને ચિંતા વધી શકે છે.

તેના વિપરીત, સહાયક પડોશ, સુરક્ષિત જાહેર સ્થળો અને મજબૂત સામાજિક સહકાર બાળકોને તણાવની હાનિકારક અસરો સામે રક્ષણ આપે છેઆવા રક્ષણાત્મક પરિબળો . સ્થ વિકાસમગજના સ્વ, ભાવનાત્મક સુખાકારી, સ્થિતિસ્થાપકતા)Resilience) અને હકારાત્મક સામાજિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૪.૩.૯ સમુદાય આધારિત પ્રકલ્પો

સમુદાય આધારિત પ્રકલ્પો (Community -Based Interventions)નો હેતુ માત્ર વ્યક્તિગત સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવાનો નથી, પરંતુ સમગ્ર સમુદાયને મજબૂત બનાવીને બાળકોના વિકાસમાં સુધારો કરવાનો છેઆવા કાર્યક્રમો બાળકોના જીવનને પ્રભાવિત કરતી સામાજિક . .અને ભૌતિક પરિસ્થિતિઓમાં સુધારો લાવે છે

તેના ઉદાહરણોમાં ભારતના સમુદાય આધારિત ગ્રામ વિકાસ કાર્યક્રમો, સ્વ સહાય જૂથો–)Self-help Groups), બાળમૈત્રી ગામ પહેલ)Child-friendly Village Initiatives) તથા અમેરિકાના હાર્લેમ ચિલ્ડ્રન્સ ઝોન)Harlem Children's Zone) જેવા કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે.

આ કાર્યક્રમો પ્રારંભિક બાળશિક્ષણ, આરોગ્યસેવાઓ–, વાલી શિક્ષણ, સમુદાય સુરક્ષા અને પરિવાર સહકાર જેવી વિવિધ સેવાઓને એકસાથે સંકલિત કરે છેઅનેક જરૂરિયાતોનું . એકસાથે ધ્યાન રાખીને તેઓ એવું સહાયક પર્યાવરણ ઊભું કરે છે, જે બાળકોના સ્વસ્થ વિકાસ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૪.૩.૧૦ બાળકના વિકાસ માટે સમુદાયને મજબૂત બનાવવો

બાળમૈત્રી સમુદાયનું નિર્માણ કરવા માટે સમુદાયમાં પહેલેથી ઉપલબ્ધ શક્તિઓ અને સંસાધનોનો અસરકારક ઉપયોગ કરવો જરૂરી છેઆ અભિગમને . સંપત્તિ આધારિત સમુદાય વિકાસ)Asset-Based Community Development) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બાળકોના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સમુદાયે નીચેના પગલાં લેવાં જોઈએ:

- બાળકો રમી શકે અને પરસ્પર સંપર્ક સાધી શકે તે માટે સુરક્ષિત બગીચાઓ, રમતનાં મેદાનો અને જાહેર સ્થળોનું નિર્માણ કરવું.

- સમુદાય અધ્યયન કેન્દ્રો, પુસ્તકાલયો અને મનોરંજનની સુવિધાઓ સ્થાપિત કરવી, જે બાળકોને શૈક્ષણિક અને વિકાસલક્ષી તકો પૂરી પાડે.
- સ્થાનિક નેતૃત્વને પ્રોત્સાહન આપવું તથા પરિવારો અને સમુદાયના સભ્યોની સક્રિય ભાગીદારી વધારવી.
- બાળકો અને યુવાનોને સમુદાયની પ્રવૃત્તિઓ તથા સ્થાનિક નિર્ણય પ્રક્રિયામાં જોડવા, જેથી તેઓમાં જવાબદારી, નેતૃત્વ અને દેશ પ્રત્યેની ફરજો પ્રત્યે જાગૃતિનો વિકાસ થાય.

મજબૂત, સુરક્ષિત અને સહાયક સમુદાયો બાળકોને શીખવા, વિકાસ કરવા, સમાજજીવનમાં સક્રિય રીતે ભાગ લેવા અને પોતાની સંપૂર્ણ ક્ષમતાઓ સુધી પહોંચવાની શ્રેષ્ઠ તકો પ્રદાન કરે છે.

૪.૪ પરિવાર, શાળા અને સમુદાય વચ્ચેની આંતરસંબંધિતતા

વિકાસાત્મક પ્રણાલીઓના વિજ્ઞાન)Developmental Systems Science) નો એક મુખ્ય સિદ્ધાંત એ છે કે બાળકનો વિકાસ માત્ર પરિવાર, શાળા અને સમુદાય દ્વારા અલગઅલગ – રીતે જ પ્રભાવિત થતો નથી, પરંતુ આ ત્રણેય પર્યાવરણો એકબીજા સાથે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેના પર પણ આધાર રાખે છે. યુરી બ્રોન્ફેનબ્રેનર)Urie Bronfenbrenner) આ પરસ્પર જોડાણોને મેસોસિસ્ટિમ)Mesosystem) તરીકે ઓળખાવ્યાં છે.

જ્યારે પરિવાર, શાળા અને સમુદાય વચ્ચે હકારાત્મક, સુસંગત અને સહયોગપૂર્ણ સંબંધો હોય છે ત્યારે બાળકના વિકાસને સૌથી વધુ અસરકારક રીતે પ્રોત્સાહન મળે છે .આ ત્રણેય પર્યાવરણો પરસ્પર સંવાદ કરે અને સહકારથી કાર્ય કરે ત્યારે બાળકોને સમાન પ્રકારનું માર્ગદર્શન, વધુ મજબૂત સહકાર અને સ્વસ્થ વિકાસ માટે વધુ સારી તકો પ્રાપ્ત થાય છે.

૪.૪.૧ ઘર–શાળા ભાગીદારી

ઘર–શાળા ભાગીદારી)Home–School Partnerships) એટલે બાળકના અધ્યયન અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે માતાપિતા અને શિક્ષકો વચ્ચે થતો નિયમિત સંવાદ અને સહકારરી પરસ્પર આદરઅસરકારક ભાગીદા ., વિશ્વાસ અને બાળકના શિક્ષણ પ્રત્યેની સહિયારી જવાબદારી પર આધારિત હોય છે.

જ્યારે માતાપિતા અને શિક્ષકો સાથે મળીને કાર્ય કરે છે ત્યારે બાળકોમાં નીચે મુજબનાં હકારાત્મક પરિણામો જોવા મળે છે:

- પોતાના અધ્યયનની ક્ષમતાઓ પ્રત્યે વધુ આત્મવિશ્વાસ –સ્વ શૈક્ષણિક) કાર્યસાધકતા– Academic Self-efficacy) વિકસે છે.
- શાળામાં વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ ઓછી થાય છે.
- નિયમિત હાજરીમાં વધારો થાય છે અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ વધુ સારી બને છે.

પરંતુ જ્યારે ઘર અને શાળા વચ્ચેનો સંવાદ નબળો હોય અથવા તેમાં મતભેદ અને સંઘર્ષ જોવા મળે, ત્યારે બાળકોને માતાપિતા અને શિક્ષકો તરફથી અલગઅલગ અથવા વિરોધાભાસી – ઉદાહરણ તરીકે .સંદેશાઓ મળી શકે છે, જો શિક્ષકો પરિવાર પ્રત્યે નકારાત્મક અભિગમ ધરાવતા હોય અથવા માતાપિતા શાળા પર વિશ્વાસ ન રાખતાં હોય, તો બાળક મૂંઝવણ અથવા તણાવનો અનુભવ કરી શકે છેબાળકની શીખવાની આવા સહકારના અભાવને કારણે . પ્રેરણા, ભાવનાત્મક સુખાકારી અને અસરકારક રીતે શીખવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

૪.૪.૨ પરિવાર શાળા સમુદાય સહયોગ

બાળવિકાસના આધુનિક અભિગમો સ્વીકારે છે કે બાળકના વિકાસ અને અધ્યયનને પ્રોત્સાહન આપવાની જવાબદારી માત્ર એક જ સંસ્થાની નથી, પરંતુ પરિવાર, શાળા અને સમુદાય—આ ત્રણેયની સહિયારી જવાબદારી છેઆ ત્રણેય પર્યાવરણો મળીને બાળકના . શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને નૈતિક વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે.

અસરકારક સહયોગનો અર્થ માત્ર માતાપિતાને શાળાની પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતી આપવી એટલો જ નથીપ્રક્રિયા તે સહિયારા નિર્ણય લેવાની ., પરિવારોની સક્રિય ભાગીદારી તથા શાળાઓ, સમુદાય સંસ્થાઓ અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ વચ્ચેના સહકારને પણ પ્રોત્સાહિત કરે છેસંસાધનો ., જ્ઞાન અને જવાબદારીઓની વહેંચણી દ્વારા પરિવાર, શાળા અને સમુદાય મળીને એક એવું સહાયક નેટવર્ક ઊભું કરે છે, જે બાળકોને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતાઓ સુધી પહોંચવામાં મદદ કરે છે.

જ્યારે આ ત્રણેય પ્રણાલીઓ સંકલિત રીતે કાર્ય કરે છે, ત્યારે બાળકોને સુસંગત માર્ગદર્શન, વધુ મજબૂત ભાવનાત્મક સહકાર, સમૃદ્ધ અધ્યયન તકો તથા સુરક્ષા અને સંબંધિતપણાની વધુ ગાઢ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૪.૪.૩ પરિવાર–સમુદાય ભાગીદારી માળખું

જોયસ એપસ્ટાઇન)Joyce Epstein, 2011) શાળા, પરિવાર અને સમુદાય વચ્ચેની ભાગીદારીને મજબૂત બનાવવા માટે વ્યાપકપણે સ્વીકૃત એક માળખું(Framework) રજૂ કર્યું છે.

આ માળખું છ પ્રકારની ભાગીદારીઓ (Six Types of Partnerships) દર્શાવે છે, જેનો વિકાસ શાળાઓ બાળકોના અધ્યયન અને સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કરી શકે છેઆ . માળખું માતાપિતા, શાળા અને સમુદાય વચ્ચે અર્થપૂર્ણ સહયોગને પ્રોત્સાહિત કરતા કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓની રચના કરવા માટે વ્યવહારુ માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.



એપસ્ટાઇન (Epstein) શાળા–પરિવાર–સમુદાય ભાગીદારીના છ મુખ્ય પ્રકારો દર્શાવ્યા છે:

1 . વાલીપણું (Parenting)

માતાપિતાને બાળકના વિકાસને સમજવામાં, પાલનપોષણની કુશળતાઓ વિકસાવવામાં તથા બાળકના વિકાસ અને અધ્યયન માટે સહાયક ઘરેલુ વાતાવરણ ઊભું કરવામાં મદદ કરવી.

2 . પ્રત્યાયન(Communicating)

વિદ્યાર્થીઓની પ્રગતિ, શાળાના કાર્યક્રમો અને મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ અંગે માહિતીની આપ–લે માટે શાળા અને પરિવાર વચ્ચે નિયમિત તથા અસરકારક પ્રત્યાયન વ્યવસ્થા સ્થાપિત કરવી.

3 . સ્વૈચ્છિક સહભાગિતા (Volunteering)

માતાપિતા અને પરિવારનાં સભ્યોને પોતાનો સમય, કુશળતા અને સહકાર આપીને શાળાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સ્વૈચ્છિક રીતે ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાં.

4 . ઘરે અધ્યયન (Learning at Home)

ગૃહકાર્ય, વાંચન પ્રવૃત્તિઓ, શૈક્ષણિક પ્રોજેક્ટ્સ અને યોગ્ય શૈક્ષણિક નિર્ણયો દ્વારા બાળકોના અધ્યયનમાં ઘરે કેવી રીતે સહકાર આપી શકાય તે અંગે પરિવારોને માર્ગદર્શન આપવું.

5 . નિર્ણય પ્રક્રિયામાં સહભાગિતા (Decision-Making)

શાળા સમિતિઓ, વાલી મંડળો તથા અન્ય નેતૃત્વની ભૂમિકાઓ દ્વારા માતાપિતાને શાળાના આયોજન અને નિર્ણય પ્રક્રિયામાં સક્રિય ભાગીદાર તરીકે જોડવાં.

6 . સમુદાય સાથે સહયોગ(Collaborating with the Community)

શાળાના કાર્યક્રમોમાં સુધારો કરવા, પરિવારને મળતા સહકારને મજબૂત બનાવવા તથા વિદ્યાર્થીઓના અધ્યયન અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સમુદાય આધારિત સંસ્થાઓ, સ્થાનિક સંસ્થાઓ અને વિવિધ સેવા પ્રદાતાઓ સાથે ભાગીદારી વિકસાવવી.

૪ પ્રભાબાળકના વિકાસ પર સંયુક્ત ૪.૪.

સંશોધન દર્શાવે છે કે બાળકનો વિકાસ **પરિવાર, શાળા અને સમુદાય** વચ્ચેની સંયુક્ત આંતરક્રિયાથી પ્રભાવિત થાય છે. આ ત્રણેય પ્રણાલીઓ સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરતી નથી. તેના બદલે, તેઓ સતત એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે અને સંયુક્ત રીતે બાળકના શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક તથા વર્તનલક્ષી વિકાસને આકાર આપે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, મજબૂત સામાજિક સંબંધો અને પૂરતાં સંસાધનો ધરાવતો સહાયક સમુદાય આર્થિક રીતે વંચિત પરિવારોનાં બાળકોને આવતી કેટલીક મુશ્કેલીઓ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તે જ રીતે, કાળજીભરી અને સુવ્યવસ્થિત શાળા અસ્થિર પારિવારિક અથવા સમુદાયિક પરિસ્થિતિઓની નકારાત્મક અસરો સામે બાળકોને રક્ષણ આપી શકે છે.

જ્યારે પરિવાર, શાળા અને સમુદાય સુસંગત માર્ગદર્શન, ભાવનાત્મક સહકાર અને હકારાત્મક અધ્યયનની તકો પૂરી પાડવા માટે સાથે મળીને કાર્ય કરે છે, ત્યારે બાળકોના વિકાસનાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો પ્રાપ્ત થાય છે.

૪–બાળકના વિકાસ માટે બહુ પ.૪.પ્રણાલી અભિગમો

બાળવિકાસના આધુનિક અભિગમો સ્વીકારે છે કે બાળકોની જરૂરિયાતો માત્ર એક જ પર્યાવરણ, જેમ કે ઘર અથવા શાળા, પર કેન્દ્રિત કાર્યક્રમો દ્વારા સંપૂર્ણ રીતે પૂરી કરી શકાતી નથી. તેના બદલે, **બહુ–પ્રણાલી અભિગમો (Multisystem Approaches)** પરિવાર, શાળા, સમુદાય, આરોગ્ય સેવાઓ અને અન્ય સહાયક સંસ્થાઓને એકસાથે જોડીને બાળકના વિકાસના સામાન્ય લક્ષ્યો હાંસલ કરવા માટે કાર્ય કરે છે.

તેનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ ઉદાહરણ **મલ્ટિ–ટાયર્ડ સીસ્ટિમ્સ ઑફ સપોર્ટ (Multi-Tiered Systems of Support – MTSS)** માળખું છે. આ માળખું શાળા આધારિત શૈક્ષણિક અને વર્તનલક્ષી સહકારને પરિવારની ભાગીદારી તથા સમુદાયની માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ સાથે સંકલિત કરે છે.

વિવિધ પર્યાવરણોમાં સહકાર અને સંકલન દ્વારા બહુ–પ્રણાલી અભિગમો બાળકોને સુસંગત માર્ગદર્શન, સમયસર સહાય અને સ્વસ્થ વિકાસ તથા સુખાકારી માટે વધુ સારી તકો પ્રદાન કરે છે.

૪પ. નીતિગત અસરો

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)NEP) 2020 અને રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ રૂપરેખા)NCF) 2023 સાથે સુસંગતતા

ભારતની **રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020** અને **રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ રૂપરેખા (NCF) 2023માં** આપવામાં આવ્યું છે કે બાળકનો વિકાસ પરિવાર, શાળા અને સમુદાયના સંયુક્ત પ્રયાસોથી પ્રભાવિત થાય છે. આ નીતિ બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આ નીતિઓની કેટલીક મહત્ત્વપૂર્ણ વિશેષતાઓ નીચે મુજબ છે:

- **પાયાગત સાક્ષરતા અને સંખ્યાજ્ઞાન (Foundational Literacy and Numeracy – FLN):** આ નીતિ બાળપણનાં પ્રારંભિક વર્ષોમાં વાંચન, લેખન અને સંખ્યાજ્ઞાન જેવી મૂળભૂત કુશળતાઓના વિકાસ પર વિશેષ ભાર મૂકે છે. પ્રારંભિક તબક્કામાં મળતો

યોગ્ય સહકાર અધ્યયનની મુશ્કેલીઓ સમય જતાં વધુ ગંભીર બનતી અટકાવવામાં મદદરૂપ બને છે.

- **શાળા વ્યવસ્થાપન સમિતિઓ (School Management Committees – SMCs):** આ નીતિઓ શાળાના સંચાલન અને નિર્ણય પ્રક્રિયામાં માતાપિતા તથા સમુદાયનાં સભ્યોની સક્રિય ભાગીદારીને પ્રોત્સાહન આપે છે. તે પરિવાર, શાળા અને સમુદાય વચ્ચેના સહયોગને વધુ મજબૂત બનાવે છે.
- **બાળકેન્દ્રી શિક્ષણ (Child-Centred Teaching):** NEP 2020 અને NCF 2023 મુખ્યત્વે ગોખણપટ્ટી પર આધારિત શિક્ષણને બદલે ક્ષમતાલક્ષી (Competency-based), અનુભૂતિલક્ષી (Experiential), પ્રવૃત્તિલક્ષી (Activity-based) અને રમત આધારિત (Play-based) અધ્યયનને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ અભિગમો બાળકોના જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે વધુ અનુકૂળ છે.

વૈશ્વિક નીતિ અભિગમો

વિવિધ દેશોમાં થયેલા સંશોધન દર્શાવે છે કે બાળકના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપતી નીતિઓ ત્યારે સૌથી વધુ અસરકારક બને છે, જ્યારે તે પરિવાર, શાળા, સમુદાય અને જાહેર સેવાઓ જેવી અનેક પ્રણાલીઓને એકસાથે મજબૂત બનાવે છે.

મહત્ત્વપૂર્ણ નીતિગત વ્યૂહરચનાઓમાં નીચેના મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે:

1 . પરિવારોને સહકાર આપવો

પગારસહિત માતૃત્વ અને પિતૃત્વ રજા (Paid Parental Leave), લવચીક કાર્ય વ્યવસ્થા (Flexible Working Arrangements), આર્થિક સહાય તથા અન્ય પરિવાર સહાય કાર્યક્રમો દ્વારા પરિવારોનો તણાવ ઘટાડવો અને બાળકોની સંભાળની ગુણવત્તામાં વધારો કરવો.

2 . સમુદાયના સંસાધનોને મજબૂત બનાવવું

સમુદાય આરોગ્ય કેન્દ્રો, પુસ્તકાલયો, બગીચાઓ, રમતનાં મેદાનો અને અન્ય જાહેર સુવિધાઓમાં રોકાણ કરીને બાળકોને અધ્યયન અને વિકાસ માટે સુરક્ષિત તથા સહાયક પર્યાવરણ ઉપલબ્ધ કરાવવું.

3 . સંકલિત બાળસુરક્ષા પ્રણાલીઓ

શાળાઓ, આરોગ્ય સેવા પ્રદાતાઓ, સમાજકલ્યાણ એજન્સીઓ, બાળસુરક્ષા સેવાઓ તથા કાયદાના અમલીકરણ માટે જવાબદાર સંસ્થાઓ વચ્ચે સહકાર વધારવો, જેથી જોખમગ્રસ્ત બાળકોને વહેલી તકે ઓળખી શકાય અને તેમને સમયસર સહકાર મળી શકે.

આ તમામ નીતિગત પગલાં મળીને એવું સહાયક પર્યાવરણ ઊભું કરે છે, જેમાં પરિવાર, શાળા, સમુદાય અને સરકારી સંસ્થાઓ સાથે મળીને દરેક બાળકના સ્વસ્થ વિકાસ અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૪.૬ ઉપસંહાર

આ પ્રકરણમાં **વિકાસાત્મક પ્રણાલીઓના સિદ્ધાંત (Developmental Systems Theory – DST)**ના પરિપ્રેક્ષ્યમાં બાળકના વિકાસનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. આ સિદ્ધાંત દર્શાવે છે કે બાળકનો વિકાસ માત્ર જૈવિક અથવા પર્યાવરણીય પરિબળોથી નક્કી થતો નથી. તેના બદલે, વિકાસ પરિવાર, શાળા અને સમુદાય વચ્ચેની સતત પરસ્પર આંતરક્રિયાઓનું પરિણામ છે.

પરિવાર બાળકને સંભાળ, સુરક્ષા, મૂલ્યો અને અધ્યયનના પ્રથમ અનુભવો પ્રદાન કરે છે. શાળા બાળકમાં જ્ઞાન, વિચારશક્તિ, સામાજિક સક્ષમતા અને ભાવનાત્મક સુખાકારીનો વિકાસ કરે છે. જ્યારે સમુદાય બાળકોને સંસાધનો, સામાજિક સહકાર, સાંસ્કૃતિક અનુભવો અને વિકાસને વધુ મજબૂત બનાવતી વિવિધ તકો પ્રદાન કરે છે.

આ ત્રણેય પ્રણાલીઓ પરસ્પર ગાઢ રીતે જોડાયેલી છે. જ્યારે પરિવાર, શાળા અને સમુદાય સંકલિત રીતે કાર્ય કરે છે, ત્યારે બાળકોને સુસંગત માર્ગદર્શન, વધુ મજબૂત ભાવનાત્મક સહકાર અને સમૃદ્ધ અધ્યયનની તકો પ્રાપ્ત થાય છે. પરિણામે, તેઓ શૈક્ષણિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, નૈતિક તથા સર્વાંગી વિકાસનાં વધુ સારાં પરિણામો પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સંશોધકો, શિક્ષકો અને નીતિનિર્માતાઓ માટે આ દૃષ્ટિકોણ એ બાબત પર ભાર મૂકે છે કે માત્ર એક જ પર્યાવરણ પર કેન્દ્રિત કાર્યક્રમો પૂરતા નથી. બાળકના અસરકારક વિકાસ માટે પરિવાર, શાળા અને સમુદાય વચ્ચે સંકલિત અને સહયોગાત્મક પ્રયત્નો જરૂરી છે.

ઘર–શાળા ભાગીદારીને મજબૂત બનાવીને, સમુદાયના સહાયક સંસાધનોમાં રોકાણ કરીને, પરિવારમૈત્રી નીતિઓનો અમલ કરીને તથા બાળકેન્દ્રી અને વિકાસલક્ષી પ્રતિભાવશીલ શાળાઓનું નિર્માણ કરીને સમાજ દરેક બાળકને સર્વાંગી વિકાસ અને જીવનભરની સુખાકારી હાંસલ કરવા માટે જરૂરી તકો અને સહકાર પૂરો પાડી શકે છે.

એકમ–૦૫

બાળવિકાસમાં ટેક્નૉલૉજી અને મીડિયા

1 . પ્રસ્તાવના

ટેક્નૉલૉજી બાળકોના રોજિંદા જીવનનો એક મહત્ત્વનો ભાગ બની ગઈ છે. બાળવિકાસના સંદર્ભમાં, ટેક્નૉલૉજી નો અર્થ એવાં ડિજિટલ સાધનો અને માધ્યમોનો ઉપયોગ છે જે બાળકોના વિચારો, શીખવાની પ્રક્રિયા, વર્તન, લાગણીઓ અને સામાજિક સંબંધોને પ્રભાવિત કરે છે. આજે બાળકો સ્માર્ટફોન, ટેબ્લેટ, કમ્પ્યૂટર, સ્માર્ટ ટેલિવિઝન, ગેઇમિંગ કોન્સોલ અને ઇન્ટરનેટ આધારિત પ્લેટફૉર્મ્સ થી ઘેરાયેલા વાતાવરણમાં મોટા થાય છે. આ ટેક્નૉલૉજી માત્ર મનોરંજન માટેનાં સાધનો નથી પરંતુ સંદેશાવ્યવહાર, શિક્ષણ અને વ્યક્તિત્વ ઘડતર માટેનાં સાધનો પણ છે. તેથી, ટેક્નૉલૉજીને બાળકના પર્યાવરણના એક ભાગ તરીકે સમજવી જોઈએ, જે તેના સર્વાંગી વિકાસ બૌદ્ધિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને નૈતિક વિકાસને આકાર આપે છે.

ડિજિટલ ટેક્નૉલૉજી એટલે એવા ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો અને પ્રણાલીઓ જે ડિજિટલ સ્વરૂપમાં માહિતી બનાવે છે, સંગ્રહ કરે છે અને શેર કરે છે. આમાં મોબાઇલ ફોન અને લેપટોપ જેવા હાર્ડવેર, શૈક્ષણિક ઍપ્સ અને સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફૉર્મ્સ જેવાં સોફ્ટવેર અને વિશ્વભરના વપરાશકર્તાઓને જોડતી ઇન્ટરનેટ સિસ્ટિમ નો સમાવેશ થાય છે. આનાથી જોડાયેલો એક ખ્યાલ 'મીડિયા ઇકોલોજી' છે, જે અભ્યાસ કરે છે કે મીડિયાનું વાતાવરણ માનવીના વિચારો અને વર્તનને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે. પોસ્ટમેન (1970) એ સમજાવ્યું હતું કે મીડિયા માત્ર સાધનો નથી પરંતુ એક એવું વાતાવરણ છે જે લોકો દુનિયાને કેવી રીતે સમજે છે તેને આકાર આપે છે. બાળકો માટે, ડિજિટલ મીડિયા એક નવા પ્રકારનું વાતાવરણ બનાવે છે જ્યાં માહિતી ઝડપી, દૃશ્ય(visual), પરસ્પર સંવાદ કરી શકાય તેવી (interactive) અને ઘણીવાર તેમની વ્યક્તિગત પસંદગી મુજબની હોય છે.

સ્ક્રીન–આધારિત વાતાવરણ એ ડિજિટલ ટેક્નૉલૉજી નો એક મુખ્ય ભાગ છે. આમાં ટેલિવિઝન સ્ક્રીન, કમ્પ્યૂટર મોનિટર, ટેબ્લેટ અને સ્માર્ટફોનનો સમાવેશ થાય છે. સ્ક્રીન–

આધારિત માધ્યમો નિષ્ક્રિય (passive) અથવા પરસ્પર સંવાદ કરી શકાય તેવાં (interactive) હોઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ટેલિવિઝન જોવું એ મોટેભાગે નિષ્ક્રિય છે, જ્યારે શૈક્ષણિક ગેઇમ રમવી અથવા ઓનલાઇન ક્લાસમાં ભાગ લેવો એ ઇન્ટરેક્ટિવ છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે માત્ર સ્ક્રીન સામે વિતાવેલો સમય જ નહીં, પરંતુ સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કયા પ્રકારે અને કેવી ગુણવત્તા સાથે થાય છે તે વધુ મહત્ત્વનું છે (એન્ડરસન અને પેમ્પેક, ૨૦૦૫). તેથી, જ્યારે બાળવિકાસનો અભ્યાસ કરવામાં આવે, ત્યારે સંશોધકોએ એ ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ કે બાળકો સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે અને તેઓ કેવા પ્રકારની સામગ્રી (content) જુએ છે.

બાળપણમાં ટેક્નોલૉજીનો ઉપયોગ સમય જતાં બદલાયો છે. ભૂતકાળમાં, ટેલિવિઝન એ માધ્યમ તરીકે સંપર્કમાં આવવાનું મુખ્ય સાધન હતું. ટેલિવિઝન કાર્યક્રમોએ ભાષાના વિકાસ, વર્તનના આદર્શો (behavior modeling) અને સાંસ્કૃતિક સમજ પર પ્રભાવ પાડ્યો હતો. જોકે, ટેલિવિઝન મુખ્યત્વે એકતરફી સંદેશાવ્યવહાર પૂરો પાડતું હતું. ૧૯૯૦ના દાયકામાં ઇન્ટરેટના વિકાસ સાથે, બાળકો પરસ્પર સંવાદ કરવા, સંપર્ક સાધવા અને માહિતી શોધવા માટે સક્ષમ બન્યા. ત્યારબાદ સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સે બાળકો અને કિશોરોને પોતાની સામગ્રી (content) બનાવવા અને મિત્રો સાથે જોડાવાની તક આપી. આજે, આપણે આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (AI)ના યુગમાં છીએ. AI –આધારિત સિસ્ટિમ સ વીડિયો સૂચવે છે, શીખવાની સામગ્રીને વ્યક્તિગત બનાવે છે અને અવાજના આદેશો (voice commands) પર પ્રતિસાદ પણ આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, એડેપ્ટિવ લર્નિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ બાળકના પ્રદર્શન મુજબ પાઠમાં ફેરફાર કરે છે. જોકે આ પ્રણાલીઓ શીખવાની પ્રક્રિયામાં સુધારો કરી શકે છે, પરંતુ તે ગોપનીયતા (privacy), ડેટા એકત્રીકરણ અને ટેક્નોલૉજી પર અતિશય નિર્ભરતા વિશે ચિંતા પણ જગાડે છે (લિવિંગસ્ટોન અને થર્ડ, 2017).

આ ક્ષેત્રમાં એક મહત્ત્વની ચર્ચા "ડિજિટલ નેટિવ્સ" (digital natives) અને "ડિજિટલ ઇમિગ્રન્ટ્સ" (digital immigrants)ના વિચાર વિશે છે. પ્રેન્સકી (૨૦૦૧)એ સૂચવ્યું હતું કે ડિજિટલ યુગમાં જન્મેલા બાળકો "ડિજિટલ નેટિવ્સ" છે કારણ કે તેઓ ટેક્નોલૉજીનો ઉપયોગ કરતા મોટા થાય છે અને તેની સાથે સહજતા અનુભવે છે. તેમના મતે, જૂની પેઢીના

લોકો "ડિજિટલ ઇમિગ્રન્ટ્સ" છે જેઓ જીવનમાં મોડેથી ટેક્નોલોજી શીખે છે અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે. જોકે આ વિચાર ખૂબ લોકપ્રિય થયો હતો, પરંતુ પછીના સંશોધકોએ તેના પર સવાલો ઉઠાવ્યા હતા. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ડિજિટલ યુગમાં જન્મવાનો અર્થ એ નથી કે બાળકો આપોઆપ તાર્કિક વિચારસરણી (critical thinking) કે જવાબદાર ઓનલાઇન વર્તનમાં કુશળ હોય (કિર્ચનર અને ડી બ્રુયકેર, 2017). ઘણાં બાળકો ઍપ્સ કે ગેઇમ્સનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણતાં હોય છે, પરંતુ તેમને ટેક્નોલોજીનો સુરક્ષિત અને અર્થપૂર્ણ ઉપયોગ કરવા માટે હજુ પણ માર્ગદર્શનની જરૂર હોય છે. તેથી, યોગ્ય શિક્ષણ અને દેખરેખ દ્વારા ડિજિટલ કૌશલ્યો વિકસાવવાં જોઈએ.

બાળવિકાસમાં ટેક્નોલોજીની ભૂમિકાને વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવા માટે, બ્રોન્ફેનબ્રેનરની 'ઇકોલોજિકલ સિસ્ટિમ થિયરી' (પરિસ્થિતિકીય પ્રણાલી સિદ્ધાંત) ખૂબ જ ઉપયોગી છે. બ્રોન્ફેનબ્રેનરે (1979) સમજાવ્યું હતું કે બાળક વિવિધ પર્યાવરણીય પ્રણાલીઓની અંદર વિકસે છે. આમાં માઇક્રોસિસ્ટિમ (પરિવાર, શાળા, મિત્રો), મેસોસિસ્ટિમ (આ સેટિંગ્સ વચ્ચેના જોડાણો), એક્સોસિસ્ટિમ (સંસ્થાઓ અને નીતિઓ), મેક્રોસિસ્ટિમ (સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો) અને ક્રોનોસિસ્ટિમ (સમય સાથે આવતા ફેરફારો) નો સમાવેશ થાય છે. ટેક્નોલોજી હવે આ બધી પ્રણાલીઓમાં હાજર છે. ઉદાહરણ તરીકે, માઇક્રોસિસ્ટિમ માં, બાળકો ઘરે અને શાળામાં સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. મેસોસિસ્ટિમ માં, માતાપિતા અને શિક્ષકો બાળકો ડિજિટલ સાધનોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તેના પર પ્રભાવ પાડે છે. એક્સોસિસ્ટિમ માં, સરકારી નીતિઓ અને શાળાના નિયમો ડિજિટલ સંસાધનોની ઉપલબ્ધતાને અસર કરે છે. મેક્રોસિસ્ટિમ માં સ્ક્રીનનો ઉપયોગ અને ડિજિટલ શિક્ષણ વિશેની સાંસ્કૃતિક માન્યતાઓનો સમાવેશ થાય છે. ક્રોનોસિસ્ટિમ સમય જતાં આવતા ઝડપી ટેક્નોલોજીકલ ફેરફારોને પ્રતિબિંબિત કરે છે, જેમ કે ટેલિવિઝનથી સ્માર્ટફોન અને A I તરફનું પરિવર્તન.

આ પરિસ્થિતિકીય દૃષ્ટિકોણ દર્શાવે છે કે ટેક્નોલોજી વિકાસથી અલગ નથી; તે બાળકના પર્યાવરણનો જ એક ભાગ છે. તેની અસર એ વાત પર નિર્ભર કરે છે કે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે, બાળકને કોણ માર્ગદર્શન આપે છે અને બાળક કયા સાંસ્કૃતિક સંદર્ભમાં મોટું થાય છે.

2 . મીડિયા સંપર્કની પ્રકૃતિ અને પ્રકારો

બાળપણમાં મીડિયા એક્સપોઝરનો અર્થ એ વિવિધ રીતો છે જેના દ્વારા બાળકો તેમના રોજિંદા જીવનમાં ડિજિટલ અને સ્ક્રીન-આધારિત સામગ્રીના સંપર્કમાં આવે છે. આજકાલનાં બાળકો મીડિયાથી ભરપૂર વાતાવરણમાં મોટા થાય છે જેમાં ટેલિવિઝન, સ્માર્ટફોન, ટેબ્લેટ, કમ્પ્યુટર, ગેઇમિંગ સાધનો, સ્ટ્રીમિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ અને ઇમર્સિવ (ડૂબી જવાય તેવી) ટેક્નૉલૉજીનો સમાવેશ થાય છે. સંશોધકો હવે એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે માત્ર સ્ક્રીન સામે વિતાવેલો સમય જ મહત્ત્વનો નથી, પરંતુ મીડિયાના ઉપયોગનો પ્રકાર, ગુણવત્તા અને હેતુ પણ મહત્ત્વના છે (લિવિંગસ્ટોન એટ અલ., 2 0 1 7). મીડિયાની વિકાસલક્ષી અસર એ વાત પર આધાર રાખે છે કે બાળકો તેની સાથે કેવી રીતે જોડાય છે, તેઓ કઈ સામગ્રી જુએ છે અને શું પુખ્ત વયના લોકો તેમના ઉપયોગનું માર્ગદર્શન કરે છે.

નિષ્ક્રિય મીડિયા (Passive Media) અને પરસ્પર સંવાદ સાધતા મીડિયા (Interactive Media) વચ્ચેનો તફાવત એક મહત્ત્વની બાબત છે. નિષ્ક્રિય મીડિયા એવી સામગ્રીને સૂચવે છે કે જે બાળકો સક્રિય રીતે ભાગ લીધા વિના ફક્ત જુએ છે અથવા સાંભળે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ટેલિવિઝન શો જોવા અથવા વિડિયો સ્ટ્રીમ કરવા. આવા કિસ્સાઓમાં, સંદેશાવ્યવહાર એક દિશામાં વહે છે—સ્ક્રીનથી બાળકની તરફ. સંશોધન સૂચવે છે કે અતિશય નિષ્ક્રિય જોણું, ખાસ કરીને પ્રારંભિક બાળપણમાં, જો માતાપિતાના સંપર્ક દ્વારા ટેકો ન મળે તો તે વાતચીત, કલ્પનાશીલ રમત અને સક્રિય વિચારસરણીની તકો ઘટાડી શકે છે (એન્ડરસન અને પેમ્પેક, 2005).

બીજી બાજુ, ઇન્ટરેક્ટિવ મીડિયા બાળકોને સક્રિયપણે ભાગ લેવાની મંજૂરી આપે છે. ટચસ્ક્રીન ઉપકરણો, શૈક્ષણિક રમતો અને ડિજિટલ લર્નિંગ ઍપ્સ માટે બાળકોએ પ્રતિસાદ આપવો, પસંદગી કરવી અને સમસ્યાઓ હલ કરવી જરૂરી હોય છે. જ્યારે યોગ્ય રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવે ત્યારે આ પ્રકારનું જોડાણ સક્રિય શિક્ષણને ટેકો આપી શકે છે. જોકે, બધી જ ઇન્ટરેક્ટિવ સામગ્રી શૈક્ષણિક હોતી નથી. કેટલીક ઍપ્સ અર્થપૂર્ણ શિક્ષણ વિના વારંવાર ટેપ કરવા માટે

પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. તેથી, તેનું શૈક્ષણિક મૂલ્ય વિચારશીલ ડિઝાઇન અને પુખ્ત વયના લોકોની દેખરેખ પર આધારિત છે (હિર્શ–પાસેક એટ અલ., 2015).

ઇન્ટરેક્ટિવ મીડિયામાં, આજે બાળપણમાં કેટલાક મુખ્ય પ્રકારો સામાન્ય છે. શૈક્ષણિક ઍપ્સ નો હેતુ સાક્ષરતા, અંકજ્ઞાન, ભાષા વિકાસ અને સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતા સુધારવાનો છે. સારી રીતે ડિઝાઇન કરેલી ઍપ્સ પ્રતિસાદ (feedback) આપે છે, મુશ્કેલીના સ્તરોને સમાયોજિત કરે છે અને વિચારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે જ્યારે શૈક્ષણિક ઍપ્સ શીખવાના સિદ્ધાંતોનું પાલન કરે છે, ત્યારે તે પ્રારંભિક શૈક્ષણિક વિકાસને હકારાત્મક રીતે ટેકો આપી શકે છે (હિર્શ–પાસેક એટ અલ., 2015). જોકે, વ્યાપારી રીતે "શૈક્ષણિક" તરીકે લેબલ થયેલી ઘણી ઍપ્સ માં સંશોધન–આધારિત ડિઝાઇનનો અભાવ હોય છે, તેથી સાવચેતીપૂર્વક પસંદગી કરવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

ડિજિટલ ગેમિંગ એ મીડિયા એક્સપોઝરનું બીજું મુખ્ય સ્વરૂપ છે. વિડિયો ગેમ્સ અવકાશી તર્ક (spatial reasoning), વ્યૂહાત્મક વિચારસરણી અને ખંત (persistence) જેવી કુશળતા વધારી શકે છે (ગ્રેનિક એટ અલ., 2014). શૈક્ષણિક રમતો શીખવાની પ્રક્રિયાને આકર્ષક અને પ્રોત્સાહક બનાવી શકે છે. જોકે, અતિશય ગેમિંગ અથવા હિંસક સામગ્રીના સંપર્કથી વર્તણૂક સંબંધી ચિંતાઓ ઊભી થઈ શકે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, ગેમિંગની સમસ્યારૂપ પેટર્ન ભાવનાત્મક નિયંત્રણ અને શૈક્ષણિક એકાગ્રતાને અસર કરી શકે છે. તેથી સંતુલન અને દેખરેખ આવશ્યક છે.

સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફૉર્મ્સ ખાસ કરીને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પ્રભાવશાળી બન્યા છે. આ પ્લેટફૉર્મ્સ બાળકો અને કિશોરોને વાતચીત કરવા, સામગ્રી શેર કરવા અને ઓનલાઇન ઓળખ બનાવવા માટેની મંજૂરી આપે છે. સોશિયલ મીડિયા સામાજિક જોડાણ અને સર્જનાત્મકતાને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. જોકે, તેમાં સાયબર ધમકી (cyberbullying), સામાજિક સરખામણી, ચિંતા અને અયોગ્ય સામગ્રીના સંપર્ક જેવાં જોખમો પણ રહેલાં છે (ઓજર્સ અને જેન્સન, 2020). કિશોરો ખાસ કરીને મિત્રોના પ્રતિસાદ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે, જે સોશિયલ મીડિયાના અનુભવોને ભાવનાત્મક રીતે શક્તિશાળી બનાવે છે.

બીજી એક મહત્ત્વની શ્રેણી O T T (ઓવર-ધ-ટોપ) સ્ટ્રીમિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ છે, જેમ કે વિડિયો સ્ટ્રીમિંગ સેવાઓ જે માંગ મુજબ (on-demand) સામગ્રી પૂરી પાડે છે. આ પ્લેટફૉર્મ્સ વ્યક્તિગત સામગ્રી સૂચવવા માટે અલ્ગોરિધમનો ઉપયોગ કરે છે. 'ઓટો-પ્લે' જેવી સુવિધાઓ લાંબા સમય સુધી જોવાની ટેવને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. જોકે શૈક્ષણિક દસ્તાવેજી ફિલ્મો (documentaries) અને માહિતીપ્રદ કાર્યક્રમો શીખવામાં મદદ કરી શકે છે, પરંતુ અતિશય સ્ટ્રીમિંગને કારણે ઊંઘ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને રૂબરૂ મુલાકાતોમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

તાજેતરનાં વર્ષોમાં, A I -આધારિત એડેપ્ટિવ લર્નિંગ સિસ્ટમ્સે ડિજિટલ શિક્ષણમાં પરિવર્તન લાવ્યું છે. આ સિસ્ટમ્સ બાળકના પ્રદર્શન પર નજર રાખવા અને તે મુજબ પાઠમાં સુધારો કરવા માટે આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સનો ઉપયોગ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વિદ્યાર્થી ગણિતના દાખલામાં મૂંઝવણ અનુભવે, તો સિસ્ટિમ તેને સરળ પ્રશ્નો અથવા વધારાની સમજૂતી આપી શકે છે. આ પ્રકારનું વ્યક્તિગત શિક્ષણ દરેક બાળકની જરૂરિયાત મુજબ મદદરૂપ થઈ શકે છે. જોકે, ડેટા પ્રાઇવસી (માહિતીની ગોપનીયતા), અલ્ગોરિધમ્સ પર અતિશય નિર્ભરતા અને ભણતરના વાતાવરણમાં માનવીય સંપર્ક ઘટવા વિશે ચિંતાઓ પ્રવર્તે છે (વિલિયમસન, 2017). ભાવનાત્મક ટેકો અને તાર્કિક વિચારસરણીનું માર્ગદર્શન આપવામાં શિક્ષકો હજુ પણ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

ઓગમેન્ટેડ રિયાલિટી (A R) અને વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી (V R) જેવી ઊભરતી ઇમર્સિવ ટેક્નૉલૉજી પણ બાળકોના મીડિયા અનુભવોને નવો આકાર આપી રહી છે. A R વાસ્તવિક દુનિયામાં ડિજિટલ તત્ત્વો ઉમેરે છે, જેમ કે વિજ્ઞાન શીખવા માટે ઇન્ટરેક્ટિવ 3 D મોડલ્સ. V R એક એવું સંપૂર્ણ નિમજ્જિત (i mme r s i v e) વાતાવરણ બનાવે છે જ્યાં બાળકો આભાસી દુનિયાની શોધ કરી શકે છે. આ ટેક્નૉલૉજી જોડાણ વધારી શકે છે અને જટિલ ખ્યાલોની સમજમાં સુધારો કરી શકે છે (રેડિયન્ટી એટ અલ., 2 0 2 0). જોકે, તેનો અતિશય ઉપયોગ વાસ્તવિક દુનિયાના સંપર્કને ઘટાડી શકે છે, અને નાનાં બાળકોને આવું ઇમર્સિવ વાતાવરણ ઘણું ભારે (o v e r wh e l mi n g) લાગી શકે છે.

3 . સૈદ્ધાંતિક દૃષ્ટિકોણ

3 .1 ડિજિટલ સંદર્ભમાં વિકાસલક્ષી સિદ્ધાંતો

બાળવિકાસમાં ટેક્નોલોજી અને મીડિયાને સમજવા માટે પરંપરાગત અને આધુનિક વિકાસલક્ષી મનોવિજ્ઞાનના મજબૂત સૈદ્ધાંતિક આધારની જરૂર છે. ડિજિટલ વાતાવરણ વિકાસના સિદ્ધાંતોની બહાર કામ કરતું નથી; તેના બદલે, તે સ્થાપિત બૌદ્ધિક, સામાજિક–સાંસ્કૃતિક અને વર્તણૂકીય પ્રક્રિયાઓ સાથે આંતરક્રિયા કરે છે. પિયાજે (Piaget), વાયગોત્સ્કી (Vygotsky) અને બાંડુરા (Bandura) ના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ, માહિતી પ્રક્રિયા (Information Processing)ના દૃષ્ટિકોણ સાથે, બાળકો કેવી રીતે ડિજિટલ ઉત્તેજના શીખે છે, આત્મસાત્ કરે છે અને તેના પર પ્રતિભાવ આપે છે તેનું અર્થઘટન કરવા માટે એક વૈચારિક દૃષ્ટિ પૂરી પાડે છે.

પિયાજેના દૃષ્ટિકોણથી, બૌદ્ધિક વિકાસ ગુણાત્મક રીતે અલગ તબક્કાઓ દ્વારા પ્રગટ થાય છે—સાંવેદનિક–ગતિશીલ (sensorimotor), પૂર્વ–ક્રિયાત્મક (preoperational), મૂર્ત–ક્રિયાત્મક (concrete operational), અને અમૂર્ત–ક્રિયાત્મક (formal operational)—જેમાંના દરેક તર્કની વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ ધરાવે છે (પિયાજે, 1 9 5 2). ડિજિટલ ઉત્તેજના દરેક તબક્કા સાથે અલગ રીતે આંતરક્રિયા કરે છે. પ્રારંભિક બાળપણમાં (પૂર્વ–ક્રિયાત્મક તબક્કો), બાળકો પ્રતીકાત્મક રીતે જોડાય છે પરંતુ અમૂર્ત તર્ક સાથે સંઘર્ષ કરે છે. ઇન્ટરેક્ટિવ ટચસ્ક્રીન અને મલ્ટીમીડિયા એપ્લિકેશન્સ દ્રશ્ય કલ્પના અને ડિજિટલ વસ્તુઓના સંચાલન દ્વારા પ્રતીકાત્મક રજૂઆતને ટેકો આપી શકે છે. જોકે, ઝડપી ગતિવાળી ઓડિયો–વિઝ્યુઅલ સામગ્રી પર અતિશય નિર્ભરતા હાથથી કરી શકાય તેવી શોધખોળ (hands-on exploration)ની તકો ઘટાડી શકે છે, જેને પિયાજે સક્રિય અનુભવ દ્વારા જ્ઞાન નિર્માણ માટે પાયારૂપ માનતા હતા. મૂર્ત–ક્રિયાત્મક તબક્કા દરમિયાન, ડિજિટલ સિમ્યુલેશન અમૂર્ત ગાણિતિક અથવા વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલોને દ્રશ્યમાન કરીને તાર્કિક વિચારસરણીને વધારી શકે છે. અમૂર્ત–ક્રિયાત્મક તબક્કામાં રહેલા કિશોરો માટે, ઓનલાઇન પ્લેટફોર્મ્સ કાલ્પનિક તર્ક, ગંભીર ચર્ચા અને અમૂર્ત વિચારસરણીમાં મદદ કરે છે. છતાં, પિયાજેનો સિદ્ધાંત બૌદ્ધિક

સજ્ઞતાના અતિશય અંદાજ સામે ચેતવણી પણ આપે છે; જટિલ ડિજિટલ સામગ્રીનો સંપર્ક આપોઆપ તબક્કાવાર પ્રગતિને ઝડપી બનાવતો નથી. બૌદ્ધિક સંઘર્ષ અને સક્રિય રચના હજુ પણ આવશ્યક છે. આમ, ડિજિટલ સાધનો ત્યારે જ અસરકારક છે જ્યારે તેઓ વિકાસલક્ષી સજ્ઞતા અને વિચારશીલ ચિંતનની તકો સાથે સુસંગત હોય.

વાયગોત્સ્કીનો સામાજિક–સાંસ્કૃતિક સિદ્ધાંત શીખવાના સામાજિક મૂળ પર ભાર મૂકીને પૂરક માળખું પૂરું પાડે છે. વાયગોત્સ્કી (1 9 7 8) ના મતે, ઉચ્ચ મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યો 'ઝોન ઓફ પ્રોક્સિમલ ડેવલપમેન્ટ' (ZPD) ની અંદર સામાજિક આંતરક્રિયા દ્વારા વિકસે છે, જ્યાં શીખનારાઓ વધુ જાણકાર વ્યક્તિઓના માર્ગદર્શન હેઠળ કાર્યો પૂર્ણ કરે છે. ડિજિટલ સંદર્ભોમાં, સહયોગી લર્નિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ , ઓનલાઇન ચર્ચા મંચો અને મિત્રો સાથેની આંતરક્રિયાનાં સાધનો સામાજિક–સાંસ્કૃતિક મધ્યસ્થી તરીકે કામ કરે છે. વિડિયો કોન્ફરન્સિંગ, શેર કરેલ ડિજિટલ વર્કસ્પેસ અને ઇન્ટરેક્ટિવ શૈક્ષણિક ઍપ્સ ભૌતિક વર્ગખંડની બહાર પણ શિક્ષણના ટેકા (scaffolding)ને વિસ્તૃત કરી શકે છે. શિક્ષકો, માતાપિતા અને બુદ્ધિશાળી ટ્યૂટરિંગ સિસ્ટમ્સ પણ શિક્ષણના મધ્યસ્થી તરીકે સેવા આપી શકે છે. ડિજિટલ સાધનો પોતે જ સાંસ્કૃતિક કલાકૃતિઓ તરીકે કાર્ય કરે છે જે વિચારવાની પ્રક્રિયાને આકાર આપે છે, જે વાયગોત્સ્કીના પ્રતીકાત્મક મધ્યસ્થતા પરના ભાર સાથે સુસંગત છે. જોકે, આંતરક્રિયાની ગુણવત્તા નિર્ણાયક રહે છે. માત્ર ટેકનોલોજીની સુવિધા પૂરી પાડવાથી અર્થપૂર્ણ શિક્ષણની ખાતરી મળતી નથી. માર્ગદર્શિત ભાગીદારી વિના, બાળકો સામગ્રી સાથે ઉપરછલ્લી રીતે જોડાઈ શકે છે. તેથી, સહયોગી ડિજિટલ લર્નિંગ વાતાવરણ ત્યારે જ વિકાસલક્ષી રીતે સૌથી વધુ ફાયદાકારક બને છે જ્યારે તે સંવાદ, પ્રતિસાદ પદ્ધતિ અને હેતુપૂર્ણ સામાજિક આંતરક્રિયાની આસપાસ રચાયેલ હોય.

બાંડુરાનો સામાજિક શિક્ષણનો સિદ્ધાંત (Social Learning Theory) વધુમાં સ્પષ્ટ કરે છે કે બાળકો અવલોકન અને અનુકરણ દ્વારા કેવી રીતે વર્તન, વલણ અને ભાવનાત્મક પ્રતિભાવો મેળવે છે (બાંડુરા, 1977). મીડિયા પ્લેટફૉર્મ્સ અવલોકન કરી શકાય તેવા મૉડલ્સ (આદર્શો)ની શ્રેણીને તાત્કાલિક સામાજિક વાતાવરણની બહાર નોંધપાત્ર રીતે વિસ્તૃત કરે છે. ટેલિવિઝન પાત્રો, સોશિયલ મીડિયા ઇન્ફ્લુએન્સર્સ, ગેઇમિંગ એવટાર્સ અને ઓનલાઇન

મિત્રો વર્તન માટેના મૉડલ્સ તરીકે કામ કરે છે. બાંડુરાના માળખા મુજબ, અવલોકનાત્મક શિક્ષણમાં ધ્યાન (attention), ગ્રહણશક્તિ (retention), પુનઃઉત્પાદન (reproduction) અને પ્રેરણા (motivation)નો સમાવેશ થાય છે. ડિજિટલ મીડિયા ઘણીવાર આકર્ષક દ્રશ્યો અને ભાવનાત્મક ઉત્તેજના દ્વારા ધ્યાન વધારે છે, જે અનુકરણની શક્યતા વધારે છે. હકારાત્મક સામાજિક મીડિયા સામગ્રી સહાનુભૂતિ અને સહકારી વર્તનને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે, જ્યારે આક્રમક અથવા જોખમી વર્તણૂકોનો સંપર્ક આવા આચરણને સામાન્ય બનાવી શકે છે. 'રેસિપ્રોકલ ડિટર્મિનિઝમ' (પરસપર નિર્ધારણ) નો ખ્યાલ—જે વ્યક્તિગત પરિબળો, વર્તન અને પર્યાવરણ વચ્ચેની આંતરક્રિયા છે—તે ડિજિટલ ઇકોસિસ્ટિમ માં ખાસ કરીને સુસંગત છે. બાળકો મીડિયાના સંદેશાઓને નિષ્ક્રિય રીતે સ્વીકારતા નથી; તેઓ લાઇક્સ, શેર અને કન્ટેન્ટ બનાવટ દ્વારા ડિજિટલ વાતાવરણનું અર્થઘટન કરે છે, તેને પ્રતિસાદ આપે છે અને તેને આકાર આપે છે. આમ, મીડિયા મોડેલિંગ ઇન્ટરેક્ટિવ પ્લેટફૉર્મ્સ માં ગતિશીલ રીતે કાર્ય કરે છે.

ઇન્ફોર્મેશન પ્રોસેસિંગ થિયરી (માહિતી પ્રક્રિયા સિદ્ધાંત) ડિજિટલ મલ્ટીટાસ્કીંગ અને ધ્યાનની પેટર્નનું વિશ્લેષણ કરવા માટે જ્ઞાનાત્મક–વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ પૂરો પાડે છે. આ દૃષ્ટિકોણ મનને એક એવી પ્રણાલી તરીકે કલ્પના કરે છે જે સંવેદનાત્મક મેમરી, વર્કિંગ મેમરી અને લોંગ–ટર્મ મેમરી પ્રક્રિયાઓ દ્વારા માહિતીને એન્કોડ કરે છે, સંગ્રહિત કરે છે અને પુનઃપ્રાપ્ત કરે છે (એટકિન્સન અને શિફ્રીન, 1968). ડિજિટલ વાતાવરણ ઝડપી ઉત્તેજના ફેરફારો, નોટિફિકેશન, હાયપરલિંક્સ અને મલ્ટીટાસ્કીંગની માંગ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે. જોકે બાળકો એપ્લિકેશન્સ વચ્ચે સ્વિચ કરવામાં નિપુણ દેખાઈ શકે છે, પરંતુ સંશોધન સૂચવે છે કે મલ્ટીટાસ્કીંગ ઘણીવાર કાર્ય–બદલવાના ખર્ચ (task-switching costs) તરફ દોરી જાય છે, જે પ્રક્રિયાની ઊંડાઈ અને માહિતી જાળવી રાખવાની ક્ષમતા ઘટાડે છે (કિર્ચનર અને ડી બ્રુયકેર, 2017). વર્કિંગ મેમરીની ક્ષમતા મર્યાદિત હોય છે, અને અતિશય જ્ઞાનાત્મક ભાર (cognitive load) સમજણ અને શિક્ષણની કાર્યક્ષમતાને બગાડી શકે છે. ઝડપી ગતિવાળી ડિજિટલ સામગ્રી લાંબા સમય સુધી ધ્યાન આપવાને બદલે છીછરી પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. તેમ છતાં, જ્ઞાનાત્મક લોડના સિદ્ધાંતો મુજબ ડિઝાઇન કરાયેલ ઇન્ટરેક્ટિવ મલ્ટીમીડિયા

ડ્યુઅલ કોડિંગને વધારી શકે છે અને મેમરીના એકીકરણને સરળ બનાવી શકે છે. આમ, ઇન્ફોર્મેશન પ્રોસેસિંગ માળખું વિખરાયેલા ધ્યાનનાં જોખમો અને સારી રીતે સંરચિત ડિજિટલ લર્નિંગ સામગ્રીના સંભવિત ફાયદા બંને પર પ્રકાશ પાડે છે.

3 .2 મીડિયા ઇફેક્ટ્સ થિયરીઝ (માધ્યમોની અસરના સિદ્ધાંતો)

મીડિયા ઇફેક્ટ્સ થિયરીઝ આપણને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે મીડિયા કેવી રીતે બાળકોની વિચારસરણી, વર્તન, લાગણીઓ અને શિક્ષણને અસર કરે છે. આ સિદ્ધાંતો એવું માની લેતા નથી કે મીડિયા હંમેશા નકારાત્મક પરિણામો જ લાવે છે. તેના બદલે, તેઓ સમજાવે છે કે કયા સંજોગોમાં અને કેવી રીતે મીડિયાનો સંપર્ક વિકાસ પર અસર કરે છે. સંશોધકો માટે, આ સિદ્ધાંતો સ્ક્રીન એક્સપોઝર અને બાળવિકાસને લગતા સંશોધન પ્રશ્નો તૈયાર કરવા અને તારણોનું અર્થઘટન કરવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

3 .2 .1 કલ્ટિવેશન થિયરી (Cultivation Theory)

કલ્ટિવેશન થિયરી જ્યોર્જ ગર્બનર દ્વારા વિકસાવવામાં આવી હતી. તે સૂચવે છે કે મીડિયા, ખાસ કરીને ટેલિવિઝનનો લાંબા ગાળાનો સંપર્ક ધીમે ધીમે જોનારની વાસ્તવિકતા પ્રત્યેની સમજને આકાર આપે છે (ગર્બનર એટ અલ., 2002). આ સિદ્ધાંત મુજબ, જે બાળકો અમુક પ્રકારની સામગ્રી જોવામાં વધુ સમય વિતાવે છે, તેઓ એવું માનવા લાગે છે કે વાસ્તવિક દુનિયા પણ સ્ક્રીન પર દેખાય છે તેવી જ છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો બાળકો વારંવાર હિંસક કાર્યક્રમો જુએ છે, તો તેઓ એવું માનવા લાગે છે કે દુનિયા વાસ્તવિકતા કરતાં વધુ જોખમી છે. આને "મીન વર્લ્ડ સિન્ડ્રોમ" (mean world syndrome) કહેવામાં આવે છે. આજના ડિજિટલ યુગમાં, કલ્ટિવેશન થિયરી માત્ર ટેલિવિઝનને જ નહીં, પણ સોશિયલ મીડિયા, OTT પ્લેટફૉર્મ્સ અને ઓનલાઇન વીડિયોને પણ લાગુ પડે છે. આદર્શ શરીરની છબીઓ, વૈભવી જીવનશૈલી અથવા આક્રમક વર્તનના વારંવાર સંપર્કથી બાળકોની માન્યતાઓ, આકાંક્ષાઓ અને સ્વ–છબી (self-image) પર પ્રભાવ પડી શકે છે.

કલ્ટિવેશન થિયરી ટૂંકા ગાળાની અસરોને બદલે લાંબા ગાળાના અને સંચિત (એકઠા થયેલા) સંપર્ક પર ભાર મૂકે છે. સતત ડિજિટલ સામગ્રીનો વપરાશ બાળકો અને કિશોરોમાં વલણ, મૂલ્યો અને સામાજિક સમજને કેવી રીતે આકાર આપે છે તેનો અભ્યાસ કરવા માટે આ સિદ્ધાંત ખાસ કરીને સુસંગત છે.

3 .2 .2 ઉપયોગો અને સંતોષની થિયરી (Uses and Gratifications Theory)

કલ્ટિવેશન થિયરીથી વિપરીત, યુઝિસ એન્ડ ગ્રેટિફિકેશન્સ થિયરી પ્રેક્ષકોની સક્રિય ભૂમિકા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ સિદ્ધાંત દલીલ કરે છે કે બાળકો અને કિશોરો મીડિયાના સંદેશાઓને નિષ્ક્રિય રીતે સ્વીકારતા નથી; તેના બદલે, તેઓ ચોક્કસ જરૂરિયાતો સંતોષવા માટે સક્રિયપણે મીડિયા પસંદ કરે છે (કાત્ઝ એટ અલ., 1973).

આ સિદ્ધાંત મુજબ, બાળકો વિવિધ હેતુઓ માટે મીડિયાનો ઉપયોગ કરે છે, જેમ કે :

- મનોરંજન અને આરામ
- સામાજિક આંતરક્રિયા
- માહિતીની શોધ
- પોતાની ઓળખની શોધ
- કંટાળા અથવા તણાવથી બચવા માટે

ઉદાહરણ તરીકે, કિશોરો મિત્રો સાથે જોડાયેલા રહેવા માટે સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરી શકે છે, જ્યારે નાના બાળકો આનંદ અને સિદ્ધિ મેળવવા માટે ગેઇમિંગ ઍપ્સ નો ઉપયોગ કરી શકે છે. આ સિદ્ધાંત ધ્યાન "મીડિયા બાળકોનું શું કરે છે?" તેના પરથી હટાવીને "બાળકો મીડિયાનું શું કરે છે?" તેના પર કેન્દ્રિત કરે છે.

સંશોધનમાં આ દૃષ્ટિકોણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે વ્યક્તિગત તફાવતોને સ્વીકારે છે. બધા બાળકો પર એકસરખી અસર થતી નથી, કારણ કે તેમની પ્રેરણા, કૌટુંબિક પૃષ્ઠભૂમિ, વ્યક્તિત્વ અને વિકાસનો તબક્કો મીડિયાના ઉપયોગની પદ્ધતિને પ્રભાવિત કરે છે.

3 .2 .3 ડિસ્પ્લેસમેન્ટ હાઈપોથિસિસ (વિસ્થાપન પરિકલ્પના)

ડિસ્પ્લેસમેન્ટ હાઈપોથિસિસ (વિસ્થાપન પરિકલ્પના) સૂચવે છે કે મીડિયા પાછળ વિતાવેલો સમય તે સમયનું સ્થાન લઈ લે છે જે અન્ય મહત્ત્વપૂર્ણ વિકાસલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ પાછળ વિતાવી શકાય તેમ હોય (ન્યુમેન, 1988). સમય મર્યાદિત હોવાથી, સ્ક્રીનનો વધતો ઉપયોગ શારીરિક પ્રવૃત્તિ, રૂબરૂ મુલાકાતો, વાંચન, બહારની રમતો અથવા ઊંઘ માટેના સમયને ઘટાડી શકે છે.

નાનાં બાળકો માટે, સ્ક્રીનનો અતિશય સમય માતાપિતા અને બાળક વચ્ચેની વાતચીત ઘટાડી શકે છે, જે ભાષાના વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે. કિશોરોમાં, સોશિયલ મીડિયાનો ભારે ઉપયોગ શૈક્ષણિક અભ્યાસ અથવા શારીરિક વ્યાયામનું સ્થાન લઈ શકે છે. આ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ અવારનવાર સ્ક્રીન સમય અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અથવા સામાજિક કૌશલ્યો વચ્ચેના સંબંધોની તપાસ કરતા અભ્યાસોમાં થાય છે.

જોકે, આધુનિક સંશોધન દર્શાવે છે કે વિસ્થાપન (displacement)ની અસરો મીડિયાના પ્રકાર અને ગુણવત્તા પર આધાર રાખે છે. શૈક્ષણિક સામગ્રી અથવા સહયોગી ડિજિટલ શિક્ષણ હંમેશાં અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓનું સ્થાન લેતું નથી પરંતુ કેટલીકવાર તેમને ટેકો આપી શકે છે. તેથી, સંશોધકો હવે માત્ર કેટલો સમય વિતાવ્યો તેના બદલે કેવા પ્રકારના મીડિયાનો ઉપયોગ થયો તેના પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

3 .2 .4 કોગ્નિટિવ લોડ થિયરી (જ્ઞાનાત્મક ભાર સિદ્ધાંત)

સ્વેલર (1988) દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ કોગ્નિટિવ લોડ થિયરી સમજાવે છે કે માનવ મગજ માહિતી પર કેવી પ્રક્રિયા કરે છે. તે જણાવે છે કે કાર્યકારી મેમરી (working memory) મર્યાદિત ક્ષમતા ધરાવે છે. જ્યારે એકસાથે ઘણી બધી માહિતી રજૂ કરવામાં આવે છે, ત્યારે શીખવું મુશ્કેલ બને છે કારણ કે મગજ પર વધુ પડતો ભાર (overload) વધી જાય છે.

ડિજિટલ વાતાવરણ ઘણીવાર એકસાથે અનેક ઉત્તેજનાઓ રજૂ કરે છે—જેમ કે લખાણ, છબીઓ, એનિમેશન, સાઉન્ડ ઇફેક્ટ્સ, નોટિફિકેશન અને હાયપરલિંક્સ. જો આ તત્ત્વો સુવ્યવસ્થિત ન હોય, તો તેઓ જ્ઞાનાત્મક ભાર વધારી શકે છે અને સમજવાની ક્ષમતા ઘટાડી

શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, અતિશય વિઝ્યુઅલ ઈફેક્ટ્સવાળા ઝડપી વીડિઓઝ બાળકોનું ધ્યાન મુખ્ય શૈક્ષણિક સામગ્રી પરથી ભટકાવી શકે છે.

કોગ્નિટિવ લોડ થિયરી ત્રણ પ્રકારના ભારને ઓળખે છે:

- **ઇન્ટ્રિન્સિક લોડ** (Intrinsic load) – સામગ્રીની જટિલતા સાથે સંબંધિત.
- **એક્સ્ટ્રેનિયસ લોડ** (Extraneous load) – નબળી શિક્ષણરચના (instructional design)ને કારણે ઉદ્ભવતો બિનજરૂરી ભાર.
- **જરમેન લોડ** (Germane load) – માનસિક પ્રયત્ન જે અર્થપૂર્ણ શિક્ષણને ટેકો આપે છે.

ડિજિટલ શિક્ષણમાં, સારી શૈક્ષણિક ડિઝાઇન બિનજરૂરી ભાર (extraneous load) ઘટાડે છે અને જરમેન લોડને ટેકો આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સ્પષ્ટ સૂચનાઓ અને મર્યાદિત વિક્ષેપો ધરાવતી સુવ્યવસ્થિત શૈક્ષણિક એપ્લિકેશન્સ સમજણમાં સુધારો કરે છે. બાળકો માટે ઈ–લર્નિંગ સામગ્રી તૈયાર કરતી વખતે આ સિદ્ધાંત ખાસ કરીને મહત્ત્વનો છે.

4 . પ્રારંભિક બાળપણમાં ટેક્નોલૉજીનો ઉપયોગ (0–8 વર્ષ)

પ્રારંભિક બાળપણ (0 –8 વર્ષ) એ વિકાસનો ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ તબક્કો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન, મગજ ઝડપથી વિકસે છે, અને બાળકો વિચારસરણી, ભાષા, લાગણીઓ અને સામાજિક આંતરક્રિયા સંબંધિત પાયાનાં કૌશલ્યો વિકસાવે છે. આ વર્ષો દરમિયાન ટેક્નોલૉજીનો ઉપયોગ વિકાસ પર હકારાત્મક અને નકારાત્મક એમ બંને રીતે અસર કરી શકે છે. તેથી, સ્ક્રીનનો સંપર્ક મગજના વિકાસ, એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શન્સ (સંચાલન શક્તિ) અને ભાષા શીખવાની પ્રક્રિયાને કેવી રીતે અસર કરે છે તે સમજવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

4 .1 મગજનો વિકાસ અને સ્ક્રીન એક્સપોઝર

માનવ–મગજ જીવનનાં શરૂઆતના વર્ષોમાં ખૂબ જ ઝડપથી વિકસે છે. પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં, મગજના વિકાસનો મોટો ભાગ પહેલેથી જ થઈ ચૂક્યો હોય છે. આ સમય દરમિયાન, બાળકો રમવા, વસ્તુઓને સ્પર્શ કરવા, સંભાળ રાખનારાઓ સાથે વાત કરવા અને તેમની

આસપાસની શોધખોળ કરવા જેવા પ્રત્યક્ષ અનુભવો દ્વારા શીખે છે. જ્યારે સ્ક્રીન રોજિંદા જીવનનો મોટો ભાગ બની જાય છે, ત્યારે તે મગજ કેવી રીતે વિકસે છે તેના પર પ્રભાવ પાડી શકે છે.

મર્યાદિત અને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળો સ્ક્રીન સંપર્ક, ખાસ કરીને શૈક્ષણિક અને ઇન્ટરેક્ટિવ સામગ્રી, શિક્ષણમાં મદદ કરી શકે છે. જોકે, અતિશય સ્ક્રીન સમય—ખાસ કરીને નિષ્ક્રિય જોણું—શારીરિક પ્રવૃત્તિ, ઊંઘની ગુણવત્તા અને રૂબરૂ મુલાકાતોમાં ઘટાડો કરી શકે છે. આ પરિબળો તંદુરસ્ત મગજના વિકાસ માટે અનિવાર્ય છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે નાનાં બાળકો માત્ર સ્ક્રીન જોવાને બદલે વાસ્તવિક જીવનની આંતરક્રિયાથી શ્રેષ્ઠ રીતે શીખે છે (અમેરિકન એકેડેમી ઑફ પીડિયાટ્રિક્સ [AAP], 2016).

4 .1 .1 ન્યુરોપ્લાસ્ટિસિટી અને સંવેદનશીલ સમયગાળો

ન્યુરોપ્લાસ્ટિસિટી એટલે અનુભવના આધારે બદલાવાની અને અનુકૂલન સાધવાની મગજની ક્ષમતા. પ્રારંભિક બાળપણમાં, મગજ ખૂબ જ લવચીક (plastic) હોય છે. આનો અર્થ એ છે કે હકારાત્મક અનુભવો ચેતાતંતુઓનાં જોડાણો (neural connections)ને મજબૂત બનાવી શકે છે, જ્યારે નકારાત્મક અથવા મર્યાદિત અનુભવો તેમને નબળાં પાડી શકે છે.

સંવેદનશીલ ગાળો (Sensitive periods) એ વિકાસનો એવો ખાસ સમય છે જ્યારે મગજ ભાષા, ભાવનાત્મક જોડાણ અને શારીરિક હલનચલન જેવાં અમુક કૌશલ્યો શીખવા માટે ખાસ તૈયાર હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, શરૂઆતના વર્ષો ભાષાના વિકાસ માટેનો સંવેદનશીલ ગાળો છે. જો બાળકોને આ સમય દરમિયાન ભરપૂર મૌખિક વાતચીત મળે, તો તેમનું ભાષા કૌશલ્ય મજબૂત રીતે વિકસે છે.

જ્યારે બાળકો સ્ક્રીન પર વધુ પડતો સમય વિતાવે છે, ખાસ કરીને પુખ્ત વ્યક્તિના માર્ગદર્શન વિના, ત્યારે તેઓ વાસ્તવિક દુનિયાના મહત્ત્વના અનુભવો ગુમાવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, બહાર રમવાને બદલે સ્ક્રીન જોવાથી સંવેદનાત્મક અને શારીરિક વિકાસમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. જોકે, જ્યારે કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે ઇન્ટરેક્ટિવ અને માર્ગદર્શિત ડિજિટલ

સામગ્રી આ સંવેદનશીલ ગાળા દરમિયાન શિક્ષણને ટેકો આપી શકે છે. મુખ્ય બાબત સંતુલન અને પુખ્ત વ્યક્તિની સંડોવણી છે.

4 .1 .2 એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શન (સંચાલન શક્તિ)નો વિકાસ

એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શન્સ એવા માનસિક કૌશલ્યો છે જે બાળકોને તેમનાં વર્તન અને વિચારસરણીને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. આમાં ધ્યાનનું નિયંત્રણ (attention control), કાર્યકારી મેમરી (working memory) અને આત્મ–નિયમન (self-regulation)નો સમાવેશ થાય છે. એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શન્સ પ્રારંભિક બાળપણમાં વિકસવાનું શરૂ થાય છે અને કિશોરાવસ્થા સુધી ચાલુ રહે છે.

કેટલીક ડિજિટલ પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે કોયડા ઉકેલવાની રમતો અને મેમરી–આધારિત ઍપ્સ , એક્ઝિક્યુટિવ ફંક્શન કૌશલ્યોને ટેકો આપી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, અમુક શૈક્ષણિક રમતોમાં બાળકોએ સૂચનાઓ યાદ રાખવી પડે છે અથવા કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડે છે, જે કાર્યકારી મેમરી અને ધ્યાનશક્તિને મજબૂત બનાવી શકે છે.

જોકે, ઝડપી ગતિવાળા કાર્ટૂન અથવા ઍપ્સ વચ્ચે વારંવાર બદલાવ કરવાથી સતત ધ્યાન આપવાની ક્ષમતા ઘટી શકે છે. જ્યારે બાળકો સતત ઉત્તેજનાના આદિ બની જાય છે, ત્યારે તેમના માટે વર્ગખંડના ધીમાં કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે. કેટલાક અભ્યાસોમાં અતિશય સ્ક્રીન સંપર્ક અને આત્મ–નિયમનની મુશ્કેલીઓ વચ્ચેનો સંબંધ પણ જોવા મળ્યો છે (રાડેસ્કી અને ક્રિસ્ટાકિસ, 2 0 1 6).

તેથી, સામગ્રીનો પ્રકાર અને સ્ક્રીન ઉપયોગનો સમયગાળો ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. શાંત, વ્યવસ્થિત અને ઉંમરને અનુરૂપ ડિજિટલ પ્રવૃત્તિઓ વધુ પડતી ઉત્તેજક અથવા હિંસક સામગ્રી કરતા વધુ સહાયક હોય છે.

4 .1 .3 ભાષા ગ્રહણ (Language Acquisition) અને સ્ક્રીન આંતરક્રિયા

ભાષાનો વિકાસ એ પ્રારંભિક બાળપણની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ સિદ્ધિઓમાંની એક છે. બાળકો મુખ્યત્વે માતાપિતા, સંભાળ રાખનારાઓ અને મિત્રો સાથે વાત કરવા અને આંતરક્રિયા કરવા

દ્વારા ભાષા શીખે છે. રૂબરૂ વાતચીત બાળકોને અવાજનો લહેકો સાંભળવા, ચહેરાના હાવભાવ જોવા અને તરત જ પ્રતિભાવ આપવા દે છે.

નિષ્ક્રિય સ્ક્રીન જોણું આટલી ઊંડી આંતરક્રિયા પૂરી પાડતું નથી. સંશોધન દર્શાવે છે કે બે વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો ફક્ત ટેલિવિઝન દ્વારા ખૂબ જ ઓછું શીખે છે (AAP, 2016). તેઓ ત્યારે વધુ સારી રીતે શીખે છે જ્યારે પુખ્ત વયના લોકો તેઓ જે જોઈ રહ્યા છે તેના વિશે તેમની સાથે વાત કરે. આને "કો–વ્યુઇંગ" (co-viewing) અથવા "જોઇન્ટ મીડિયા એન્ગેજમેન્ટ" (સાથે મળીને મીડિયામાં જોડાવું) કહેવામાં આવે છે.

સંબંધીઓ સાથેના ઇન્ટરેક્ટિવ વીડિયો કૉલ્સ ભાષાના વિકાસમાં મદદ કરી શકે છે કારણ કે તેમાં વાસ્તવિક સમયમાં (real-time) વાતચીત થાય છે. તેવી જ રીતે, બાળકોને મૌખિક પ્રતિસાદ આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરતી શૈક્ષણિક ઍપ્સ મદદરૂપ થઈ શકે છે. જોકે, સ્ક્રીન સીધી માનવીય આંતરક્રિયાનું સ્થાન લઈ શકે નહીં, કારણ કે શબ્દભંડોળના વિકાસ અને ભાવનાત્મક સમજ માટે સામાજિક સંપર્ક અનિવાર્ય છે.

4 .2 જોખમો અને ચિંતાઓ

પ્રારંભિક બાળપણમાં ટેક્નોલૉજીનો ઉપયોગ શીખવાની તકો પૂરી પાડી શકે છે, પરંતુ અતિશય અથવા અયોગ્ય ઉપયોગ વિકાસલક્ષી ઘણી ચિંતાઓ પેદા કરી શકે છે. મુખ્ય જોખમો ઊંઘ, ધ્યાનનું નિયમન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ સાથે સંબંધિત છે. આ ચિંતાઓ શરૂઆતનાં વર્ષો (0 –8 વર્ષ) દરમિયાન ખાસ કરીને મહત્ત્વની છે, કારણ કે ત્યારે મગજ અને શરીરનો વિકાસ ખૂબ જ ઝડપી હોય છે.

4 .2 .1 અતિશય સ્ક્રીન સમય અને ઊંઘમાં ખલેલ

તંદુરસ્ત મગજના વિકાસ, યાદશક્તિના એકીકરણ (memory consolidation), ભાવનાત્મક નિયમન અને શારીરિક વિકાસ માટે ઊંઘ આવશ્યક છે. જ્યારે બાળકો સ્ક્રીન પર ખૂબ જ સમય વિતાવે છે, ખાસ કરીને સૂતાં પહેલાં, ત્યારે તેમની ઊંઘની પેટર્ન ખોરવાઈ શકે છે.

આનું એક મુખ્ય કારણ સ્ક્રીનમાંથી નીકળતી બ્લૂ લાઇટ (વાદળી પ્રકાશ) છે. બ્લૂ લાઇટ મેલેટોનિનનું ઉત્પાદન ઘટાડે છે, જે હોર્મોન શરીરને ઊંઘ માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે. પરિણામે, બાળકો માટે ઊંઘવું મુશ્કેલ બની શકે છે. વધુમાં, સૂતાં પહેલાં ઉત્તેજક અથવા ઝડપી ગતિવાળી સામગ્રી મગજને વધુ પડતું સક્રિય કરી શકે છે, જેનાથી બાળકો માટે આરામ કરવો અઘરું બને છે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે નાનાં બાળકોમાં વધુ સ્ક્રીન સમય ટૂંકી ઊંઘ અને નબળી ઊંઘની ગુણવત્તા સાથે જોડાયેલો છે (હેલ અને ગુઆન, 2015). અપૂરતી ઊંઘ બાળકના ધ્યાન, મૂડ, શીખવાની ક્ષમતા અને એકંદર સ્વાસ્થ્યને વધુ અસર કરી શકે છે. તેથી, સૂતાં પહેલાં સ્ક્રીનનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરવાની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

4 .2 .2 ધ્યાન નિયમનની સમસ્યાઓ

ધ્યાન નિયમન એટલે બાળકની કોઈ કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની અને વિક્ષેપોને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા. પ્રારંભિક બાળપણમાં, આ ક્ષમતા હજુ વિકસી રહી હોય છે. ઝડપી ગતિવાળી ડિજિટલ સામગ્રી, દ્રશ્યોમાં ઝડપી ફેરફાર અને સતત ઉત્તેજના બાળકો કેવી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતાં શીખે છે તેના પર અસર કરી શકે છે.

જ્યારે બાળકો વારંવાર અતિશય ઉત્તેજક મીડિયાના સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે તેઓ ઝડપી વળતર અને ત્વરિત પ્રતિભાવોના આદિ બની શકે છે. વર્ગખંડનું શિક્ષણ અથવા વાસ્તવિક જીવનની પ્રવૃત્તિઓ, જે ધીમી હોય છે અને જેમાં સતત ધ્યાનની જરૂર હોય છે, તે પછી તેમને ઓછી રસપ્રદ લાગી શકે છે. કેટલાક અભ્યાસો સૂચવે છે કે નાનપણમાં અતિશય સ્ક્રીન સંપર્ક પાછળથી ધ્યાનની મુશ્કેલીઓ (attention difficulties) સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે (ક્રિસ્ટાકિસ એટ અલ., 2004).

જોકે, એ નોંધવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે બધી જ ડિજિટલ સામગ્રી ધ્યાનને નુકસાન પહોંચાડતી નથી. વ્યવસ્થિત શૈક્ષણિક રમતો કે જેમાં સમસ્યા ઉકેલવા અને યાદશક્તિની જરૂર હોય છે તે ધ્યાન કૌશલ્યને ટેકો આપી શકે છે. મુખ્ય ચિંતા અતિશય, અનિયંત્રિત અને વધુ પડતી ઉત્તેજક મીડિયાના ઉપયોગ વિશે છે.

4 .2 .3 શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો

શારીરિક હલનચલન વિકાસ (motor development), હાડકાંની મજબૂતી, સંકલન અને એકંદર સ્વાસ્થ્ય માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અનિવાર્ય છે. બહારની રમતો સામાજિક કૌશલ્યો, સર્જનાત્મકતા અને ભાવનાત્મક સુખાકારીને પણ ટેકો આપે છે.

જ્યારે બાળકો સ્ક્રીન પર લાંબા કલાકો વિતાવે છે, ત્યારે સક્રિય રમત માટે ઉપલબ્ધ સમય ઘટી જાય છે. આને 'ડિસ્પ્લેસમેન્ટ ઇફેક્ટ' (વિસ્થાપન અસર) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બેઠાડુ સ્ક્રીન આદતો બાળકોમાં સ્થૂળતા (obesity) અને સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ વધારી શકે છે. આ ઉપરાંત, બહાર ઓછું રમવાથી સામાજિક આંતરક્રિયા અને શોધખોળની તકો પણ મર્યાદિત બની શકે છે.

તંદુરસ્ત વિકાસ માટે શારીરિક રમત, બહારની પ્રવૃત્તિઓ અને મર્યાદિત સ્ક્રીન સંપર્કનો સમાવેશ કરતી સંતુલિત દિનચર્યા મહત્ત્વની છે.

4 .3 માર્ગદર્શિકા અને નીતિ વિષયક દૃષ્ટિકોણ

આ જોખમોને કારણે, અનેક આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓએ પ્રારંભિક બાળપણમાં સ્ક્રીનના ઉપયોગ માટે માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરી છે.

4 .3 .1 WHO (વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા) ની સ્ક્રીન ટાઇમ ભલામણો

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO, 2019) પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો માટે સ્પષ્ટ માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડે છે. WHO મુજબ:

- **1 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો માટે :** કોઈપણ સ્ક્રીન ટાઇમની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી.
- **2 વર્ષની ઉંમરના બાળકો માટે :** સ્ક્રીન ટાઇમ દિવસમાં 1 કલાકથી વધુ ન હોવો જોઈએ, અને જેટલો ઓછો હોય તેટલું વધુ સારું.

- **3 –4 વર્ષની ઉંમરનાં બાળકો માટે :** સ્ક્રીન ટાઇમ દિવસના 1 કલાક સુધી મર્યાદિત હોવો જોઈએ.

WHO સ્ક્રીન ટાઇમને બદલે ઇન્ટરેક્ટિવ રમત, વાંચન, વાર્તા કહેવા અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ પર ભાર મૂકે છે. તેમનું ધ્યાન માત્ર સ્ક્રીનને મર્યાદિત કરવા પર જ નહીં, પરંતુ તંદુરસ્ત હલનચલન, ઊંઘ અને સક્રિય જોડાણને પ્રોત્સાહન આપવા પર પણ છે.

4.3.2 AAP માર્ગદર્શિકા

અમેરિકન એકેડેમી ઑફ પીડિયાટ્રિક્સ (AAP, 2016) પણ વિગતવાર ભલામણો આપે છે:

- 18-24 મહિનાથી નાનાં બાળકો માટે ડિજિટલ મીડિયાનો ઉપયોગ ટાળવો (વીડિયો ચેટિંગ સિવાય).
- 2–5 વર્ષની ઉંમરનાં બાળકો માટે, ઉચ્ચ–ગુણવત્તાવાળા કાર્યક્રમો માટે સ્ક્રીનનો ઉપયોગ દિવસના આશરે 1 કલાક સુધી મર્યાદિત રાખવો.
- માતાપિતાએ બાળકો સાથે મળીને મીડિયા જોવું જોઈએ અને તેઓ જે જોઈ રહ્યા છે તે સમજવામાં તેમને મદદ કરવી જોઈએ.
- સ્ક્રીન–મુક્ત સમય (જેમ કે જમતી વખતે અને સૂતાં પહેલાં) નક્કી કરવો જોઈએ.

AAP માત્ર સ્ક્રીનના કલાકો ગણવાને બદલે માતાપિતાની મધ્યસ્થી અને અર્થપૂર્ણ આંતરક્રિયાના મહત્ત્વ પર ભાર મૂકે છે.

4.3.3 ભારતીય બાળરોગ નિષ્ણાતો અને NCERT ના દૃષ્ટિકોણ

ભારતમાં, બાળરોગ મંડળો અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓએ પણ અતિશય સ્ક્રીન સંપર્ક વિશે ચિંતા વ્યક્ત કરી છે. ઇન્ડિયન એકેડેમી ઓફ પીડિયાટ્રિક્સ (IAP) નાના બાળકો માટે મર્યાદિત અને દેખરેખ હેઠળના સ્ક્રીન ઉપયોગની ભલામણ કરે છે, જેમાં બહારની રમત અને પારિવારિક આંતરક્રિયા પર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

શૈક્ષણિક દૃષ્ટિકોણથી, NCERT પ્રારંભિક બાળપણના શિક્ષણમાં ટેક્નૉલૉજીના સંતુલિત અને હેતુપૂર્ણ જોડાણ પર ભાર મૂકે છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020 પણ ટેક્નૉલૉજીને એક સહાયક સાધન તરીકે પ્રોત્સાહિત કરે છે, અનુભવ–આધારિત અને રમત–આધારિત શિક્ષણના વિકલ્પ તરીકે નહીં. પાયાના તબક્કા (3 –8 વર્ષ) માં, વધુ પડતી ડિજિટલ નિર્ભરતાને બદલે પ્રવૃત્તિ–આધારિત, શોધ–લક્ષી અને ઇન્ટરેક્ટિવ શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

5 . ટેક્નૉલૉજી અને બૌદ્ધિક (જ્ઞાનાત્મક) વિકાસ

ટેક્નૉલૉજી બાળકોના બૌદ્ધિક વિકાસને આકાર આપવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. જ્યારે તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે, ત્યારે ડિજિટલ સાધનો સમજણ, યાદશક્તિ, તર્ક અને સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતામાં સુધારો કરી શકે છે. જોકે, ટેક્નૉલૉજીની અસરકારકતા તે કેવી રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે અને તેનો અમલ કેવી રીતે થાય છે તેના પર નિર્ભર છે. આ વિભાગમાં, આપણે શિક્ષણમાં સુધારો લાવતા ડિજિટલ સાધનો અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ પર તેમની અસરો વિશે ચર્ચા કરીશું.

5 .1 ડિજિટલ સાધનો અને શિક્ષણમાં વૃદ્ધિ

5 .1 .1 મલ્ટીમીડિયા લર્નિંગ થિયરી (મેયર)

રિચાર્ડ મેયર (2009) દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ મલ્ટીમીડિયા લર્નિંગ થિયરી સમજાવે છે કે લોકો માત્ર શબ્દો કરતા શબ્દો અને ચિત્રો બંને સાથે હોય ત્યારે વધુ સારી રીતે શીખે છે. આ સિદ્ધાંત મુજબ, માનવ મગજમાં માહિતી પર પ્રક્રિયા કરવા માટે બે અલગ રસ્તા (channels) હોય છે : એક દ્રશ્ય માર્ગ (visual channel – છબીઓ અને ગ્રાફિક્સ માટે) અને એક શ્રાવ્ય માર્ગ (auditory channel – બોલાયેલા શબ્દો માટે). દરેક માર્ગની ક્ષમતા મર્યાદિત હોય છે.

જ્યારે ડિજિટલ સામગ્રી યોગ્ય રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવી હોય—જેમાં સ્પષ્ટ ચિત્રો, સરળ લખાણ અને અર્થપૂર્ણ વર્ણન હોય—ત્યારે તે બાળકોને ખ્યાલો વધુ અસરકારક રીતે સમજવામાં મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જળચક્ર (water cycle)ને આકૃતિઓ અને

અવાજ સાથે સમજાવતો એનિમેટેડ વીડિયો માત્ર પાઠ્યપુસ્તક કરતા સમજણ શક્તિમાં વધુ સુધારો કરી શકે છે.

જોકે, જો મલ્ટીમીડિયામાં ઘણા બધા એનિમેશન, અવાજો અથવા શણગારના તત્ત્વો હોય, તો તે બાળકની કાર્યકારી મેમરી પર વધુ પડતો ભાર (overload) લાદી શકે છે. મેયર ભાર મૂકે છે કે સારી ડિઝાઇન બિનજરૂરી માહિતી ઘટાડવી જોઈએ અને મુખ્ય શૈક્ષણિક વિષયવસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. તેથી, ડિજિટલ સાધનો બૌદ્ધિક વિકાસમાં ત્યારે જ વધારો કરે છે જ્યારે તેઓ શિક્ષણના યોગ્ય સિદ્ધાંતોનું પાલન કરે.

5 .1 .2 ગેમિફિકેશન (Gamification) અને પ્રેરણા

ગેમિફિકેશનનો અર્થ છે રમત ન હોય તેવી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં રમતના તત્ત્વો જેવાં કે પોઇન્ટ્સ, લેવલ્સ, ઇનામો, બેજ અને લીડરબોર્ડનો ઉપયોગ કરવો. તે વિદ્યાર્થીઓની પ્રેરણા અને જોડાણમાં વધારો કરે છે.

રમતો પડકાર અને સિદ્ધિની લાગણી પેદા કરે છે. જ્યારે બાળકોને તરત જ પ્રતિસાદ (feedback) અને ઇનામ મળે છે, ત્યારે તેઓ શીખવાનું ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત થાય છે. સંશોધન સૂચવે છે કે શૈક્ષણિક રમતો સમસ્યા ઉકેલવાની કુશળતા, અવકાશી તર્ક અને ખંતમાં સુધારો કરી શકે છે (ગ્રેનિક એટ અલ., 2 0 1 4).

જોકે, પ્રેરણા માત્ર બહારના ઇનામો પર નિર્ભર ન હોવી જોઈએ. જો બાળકો ખ્યાલ સમજવાને બદલે માત્ર પોઇન્ટ મેળવવા પર જ ધ્યાન આપે, તો ઊંડું શિક્ષણ (deep learning) થઈ શકતું નથી. તેથી, ગેમિફિકેશને આંતરિક પ્રેરણા—જેમ કે રસ, જિજ્ઞાસા અને શીખવાના આનંદ—ને ટેકો આપવો જોઈએ, તેને બદલવી જોઈએ નહીં.

5 .1 .3 એડેપ્ટિવ લર્નિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ

એડેપ્ટિવ લર્નિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ શિક્ષણને વ્યક્તિગત બનાવવા માટે આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ અને ડેટા વિશ્લેષણનો ઉપયોગ કરે છે. આ સિસ્ટમ્સ વિદ્યાર્થીના પ્રદર્શન પર નજર રાખે છે અને વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો મુજબ મુશ્કેલીના સ્તરને સમાયોજિત કરે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ બાળક ગણિતના દાખલામાં મૂંઝવણ અનુભવે, તો પ્લેટફૉર્મ્સ તેને સરળ પ્રશ્નો અથવા વધારાની સમજૂતી આપી શકે છે. જો બાળક સારું પ્રદર્શન કરે, તો સિસ્ટિમ મુશ્કેલીનું સ્તર વધારી શકે છે. આ વ્યક્તિગત અભિગમ વિદ્યાર્થીઓને તેમની પોતાની ગતિએ શીખવામાં મદદ કરે છે.

એડેપ્ટિવ પ્લેટફૉર્મ્સ 'ડિફરન્શિએટેડ ઇન્સ્ટ્રક્શન' (અલગ–અલગ સ્તરનું શિક્ષણ)ને ટેકો આપે છે અને વિવિધ શીખવાની ક્ષમતાઓ ધરાવતા વર્ગખંડોમાં ખાસ કરીને મદદરૂપ થઈ શકે છે. જોકે, ટેક્નોલૉજી શિક્ષકો દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતાં ભાવનાત્મક ટેકા અને માર્ગદર્શનનું સ્થાન લઈ શકતી નથી. સર્વાંગી બૌદ્ધિક વિકાસ માટે માનવીય આંતરક્રિયા અનિવાર્ય છે.

5 .2 શૈક્ષણિક સિદ્ધિ (Academic Achievement)

5 .2 .1 સાક્ષરતા અને અંકજ્ઞાન પર પ્રભાવ

ડિજિટલ ટેક્નોલૉજીએ સાક્ષરતા (વાંચન–લેખન) અને અંકજ્ઞાનના વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે પ્રભાવિત કર્યો છે. ઇન્ટરેક્ટિવ ઇ–બુક્સ, ફોનિક્સ ઍપ્સ અને રીડિંગ પ્લેટફૉર્મ્સ શબ્દભંડોળ વધારવામાં અને વાંચન સમજમાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે બાળકો લખાણ જોવાની સાથે વાર્તાનું વર્ણન સાંભળે છે, ત્યારે તેઓ અવાજોને લખેલા શબ્દો સાથે જોડે છે, જેનાથી ભાષા કૌશલ્ય સુધરે છે.

તેવી જ રીતે, ગણિતની ઍપ્સ સંખ્યાઓ, આકારો અને પેટર્નની દ્રશ્ય રજૂઆત પૂરી પાડે છે. ડિજિટલ સાધનો (manipulatives) બાળકોને ગણિતના અમૂર્ત ખ્યાલોને મૂર્ત રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે આયોજનબદ્ધ ડિજિટલ દરમિયાનગીરી પ્રારંભિક સાક્ષરતા અને અંકજ્ઞાનના પરિણામો પર હકારાત્મક અસર કરી શકે છે (ન્યુમેન, 2018).

જોકે, માર્ગદર્શન વિનાનો અતિશય સ્ક્રીન ઉપયોગ શૈક્ષણિક કૌશલ્યોમાં સુધારો કરી શકતો નથી. સામગ્રીની ગુણવત્તા, શિક્ષકની સંડોવણી અને માતાપિતાનો સહકાર એ નિર્ણાયક પરિબળો છે. નિષ્ક્રિય સ્ક્રીન એક્સપોઝર ઇન્ટરેક્ટિવ અને માર્ગદર્શિત શિક્ષણ જેટલો શૈક્ષણિક લાભ આપતું નથી.

5 .2 .2 ડિજિટલ સિમ્યુલેશન દ્વારા S T E M શિક્ષણ

ડિજિટલ સિમ્યુલેશન ખાસ કરીને STEM (વિજ્ઞાન, ટેક્નોલોજી, એન્જિનિયરિંગ અને ગણિત) શિક્ષણમાં ઉપયોગી છે. સિમ્યુલેશન વિદ્યાર્થીઓને આભાસી વાતાવરણમાં વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો, ગાણિતિક મોડલ્સ અને એન્જિનિયરિંગ ડિઝાઇન શોધવાની મંજૂરી આપે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, વિદ્યાર્થીઓ કોઈ પણ શારીરિક જોખમ વિના આભાસી (virtual) રસાયણશાસ્ત્રના પ્રયોગો કરી શકે છે. ભૌતિકશાસ્ત્રના સિમ્યુલેશન બળ (force) અને ગતિને જોવામાં મદદ કરે છે. આ સાધનો વૈચારિક સમજ અને તાર્કિક વિચારસરણીમાં સુધારો કરે છે કારણ કે વિદ્યાર્થીઓ વિચારોનું પરીક્ષણ કરી શકે છે અને તરત જ પરિણામો જોઈ શકે છે.

ડિજિટલ સિમ્યુલેશન 'ઇન્ક્વાયરી–બેઝ્ડ લર્નિંગ' (પૂછપરછ–આધારિત શિક્ષણ)ને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જેમાં વિદ્યાર્થીઓ પરિણામોની શોધ, અનુમાન અને વિશ્લેષણ કરે છે. આ સક્રિય શિક્ષણ અભિગમ ઉચ્ચસ્તરની વિચારસરણી અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતાઓને મજબૂત બનાવે છે.

5 .2 .3 બ્લેન્ડેડ લર્નિંગ મૉડલસ (Blended Learning Models)

બ્લેન્ડેડ લર્નિંગ એ પરંપરાગત રૂબરૂ શિક્ષણ અને ડિજિટલ શિક્ષણનું મિશ્રણ છે. આ મૉડલમાં, ટેક્નોલોજી વર્ગખંડના શિક્ષણને બદલવાને બદલે તેને ટેકો આપે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, વિદ્યાર્થીઓ ઘરે સૂચનાત્મક વીડિયો જોઈ શકે છે (ફ્લિપ્ડ ક્લાસરૂમ મૉડલ) અને પછી શાળામાં તે વિશે ચર્ચા અને સમસ્યા ઉકેલવાની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઈ શકે છે. આ અભિગમ વર્ગખંડમાં ચર્ચા અને સ્પષ્ટીકરણ માટે વધુ સમય આપે છે.

જ્યારે બ્લેન્ડેડ લર્નિંગનું યોગ્ય આયોજન અને માળખું તૈયાર કરવામાં આવ્યું હોય ત્યારે તે શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સુધારો કરી શકે છે. તે લવચીકતા, વિવિધ સંસાધનોની ઉપલબ્ધતા અને પોતાની ગતિએ શીખવાની તકો પૂરી પાડે છે. જોકે, તેના સફળ અમલીકરણ માટે શિક્ષકોની તાલીમ, યોગ્ય માળખાગત સુવિધાઓ અને ડિજિટલ સાધનોની સમાન પહોંચ હોવી જરૂરી છે.

6 . ટેક્નોલોજી અને સામાજિક–ભાવનાત્મક વિકાસ

ટેક્નૉલૉજી માત્ર બાળકોની વિચારસરણી અને શિક્ષણને જ અસર કરતી નથી, પરંતુ તેમની લાગણીઓ, સંબંધો અને ઓળખ પર પણ પ્રબળ પ્રભાવ પાડે છે. ખાસ કરીને કિશોરાવસ્થામાં, ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ સ્વ–અભિવ્યક્તિ, મિત્રો સાથેના જોડાણ અને ભાવનાત્મક અનુભવો માટે મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાનો બની જાય છે. ટેક્નૉલૉજી સામાજિક વિકાસમાં ટેકો આપી શકે છે, પરંતુ અતિશય અથવા અનિયંત્રિત ઉપયોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે જોખમો ઊભાં કરી શકે છે.

6 .1 સોશિયલ મીડિયા અને ઓળખનું ઘડતર (Identity Formation)

6 .1 .1 કિશોરાવસ્થા અને ડિજિટલ ઓળખ

કિશોરાવસ્થા એ ઓળખના વિકાસ માટેનો એક નિર્ણાયક તબક્કો છે. વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન અનુસાર, કિશોરો પોતે કોણ છે, તેઓ શેમાં માને છે અને તેઓ પોતાની જાતને અન્ય લોકો સમક્ષ કેવી રીતે રજૂ કરવા માંગે છે તેની શોધ કરે છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફૉર્મ્સ આ શોધ માટે નવી જગ્યાઓ પૂરી પાડે છે.

પ્રોફાઇલ, ફોટા, પોસ્ટ અને કોમેન્ટ્સ દ્વારા, કિશોરો એક "ડિજિટલ ઓળખ" બનાવે છે. તેઓ ઓનલાઇન પોતાની જાતને કેવી રીતે રજૂ કરવી તેની કાળજીપૂર્વક પસંદગી કરે છે. આ તેમને સર્જનાત્મકતા વ્યક્ત કરવામાં, રસના વિષયો શોધવામાં અને સમાન વિચારધારા ધરાવતા મિત્રો સાથે જોડાવામાં મદદ કરી શકે છે. ઓનલાઇન પ્લેટફૉર્મ્સ એવા કિશોરોને ટેકો પણ પૂરો પાડી શકે છે જેઓ તેમના ઓફલાઇન વાતાવરણમાં એકલતા અનુભવતા હોય.

જોકે, ડિજિટલ ઓળખનું ઘડતર દબાણ પણ પેદા કરી શકે છે. કિશોરો અન્ય લોકો સાથે પોતાની સરખામણી કરી શકે છે, લાઇક્સ અને કૉમેન્ટ્સ દ્વારા સતત માન્યતા (validation) મેળવવાનો પ્રયત્ન કરી શકે છે, અને ચોક્કસ છબી જાળવી રાખવા બાબતે તણાવ અનુભવી શકે છે. સંશોધન સૂચવે છે કે સોશિયલ મીડિયા પર વારંવાર થતી સામાજિક સરખામણી આત્મસન્માન અને શરીરની છબી (body image)ને અસર કરી શકે છે (નેસી અને પ્રિન્સ્ટીન, 2015). તેથી, ડિજિટલ ઓળખ સશક્તિકરણ અને તણાવ બંનેનું કારણ બની શકે છે.

6 .1 .2 ઓનલાઈન મિત્રો સાથેની આંતરક્રિયા

મિત્રો સાથેના સંબંધો કિશોરોના વિકાસના કેન્દ્રમાં હોય છે. સોશિયલ મીડિયા મેસેજિંગ, વીડિયો કૉલ્સ અને ગ્રૂપ ચેટ્સ દ્વારા સતત વાતચીત કરવાની મંજૂરી આપે છે. ઓનલાઈન આંતરક્રિયા મિત્રતાને મજબૂત બનાવી શકે છે અને ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડી શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે રૂબરૂ મળવાનું મર્યાદિત હોય.

ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ શરમાળ કિશોરોને વધુ સહજતાથી વાતચીત કરવાની તક પણ આપે છે. કેટલાંક સંશોધનો દર્શાવે છે કે ઓનલાઈન વાતચીત સામાજિક જોડાણની લાગણી વધારી શકે છે (ઓજર્સ અને જેન્સન, 2020).

જોકે, ઓનલાઈન આંતરક્રિયા ક્યારેક સીધા સામાજિક સંપર્કનું સ્થાન લઈ લે છે. ચહેરાના હાવભાવ અને અવાજના લહેકા વિના, ગેરસમજો થઈ શકે છે. ડિજિટલ વાતચીત પર અતિશય નિર્ભરતા વાસ્તવિક દુનિયાનાં સામાજિક કૌશલ્યો વિકસાવવાની તકો ઘટાડી શકે છે.

6 .1 .3 સાયબર બુલિંગ (Cyberbullying)

સાયબર બુલિંગ એટલે ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ દ્વારા કરવામાં આવતી પજવણી, અપમાન અથવા ધમકીઓ. પરંપરાગત બુલિંગ (હેરાનગતિ)થી વિપરીત, સાયબર બુલિંગ કોઈ પણ સમયે થઈ શકે છે અને તે ઝડપથી વિશાળ પ્રેક્ષકો સુધી પહોંચી શકે છે.

સાયબર બુલિંગના શિકાર બનેલાં બાળકો ચિંતા, ઉદાસી, નીચું આત્મસન્માન અને શૈક્ષણિક મુશ્કેલીઓ અનુભવી શકે છે. ઓનલાઈન પ્લેટફૉર્મ્સ ની અનામી પ્રકૃતિ (જ્યાં ઓળખ છુપાવી શકાય છે) ક્યારેક આક્રમક વર્તનને પ્રોત્સાહન આપે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે સાયબર બુલિંગ કિશોરોમાં ઉચ્ચસ્તરના ભાવનાત્મક તણાવ સાથે જોડાયેલું છે (કોવાલ્સ્કી એટ અલ., 2014).

આના નિવારણ માટે જાગૃતિ, માતાપિતાની દેખરેખ, શાળાની નીતિઓ અને ડિજિટલ નાગરિકતાના શિક્ષણની જરૂર છે.

6 .2 ભાવનાત્મક નિયમન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

6 .2 .1 ચિંતા, ડિપ્રેશન અને સ્ક્રીનનો અતિશય ઉપયોગ

ભાવનાત્મક નિયમન એટલે લાગણીઓને તંદુરસ્ત રીતે સંચાલિત કરવાની ક્ષમતા. કેટલાક અભ્યાસોમાં સ્ક્રીનના અતિશય ઉપયોગને, ખાસ કરીને સોશિયલ મીડિયાના ઉપયોગને, કિશોરોમાં ચિંતા (anxiety) અને ડિપ્રેશનનાં લક્ષણોના ઊંચા સ્તર સાથે જોડવામાં આવ્યો છે (ટ્વેન્જ એટ અલ., 2018).

આદર્શ છબીઓના સતત સંપર્ક અને સામાજિક સરખામણીને કારણે અપૂર્ણતાની લાગણી વધી શકે છે. વધુમાં, મોડી રાત સુધી સ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવાથી ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે, જે મૂડ અને ભાવનાત્મક સ્થિરતાને નકારાત્મક રીતે અસર કરી શકે છે.

જોકે, એ નોંધવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે ટેક્નોલૉજીનો મર્યાદિત અને અર્થપૂર્ણ ઉપયોગ આપોઆપ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ ઊભી કરતો નથી. આ સંબંધ જટિલ છે અને તેના પર વ્યક્તિગત તફાવતો, પારિવારિક વાતાવરણ અને મીડિયાના ઉપયોગના પ્રકારની અસર હોય છે.

6 .2 .2 ડોપામાઈન રિવોર્ડ સિસ્ટિમ અને ગેઇમિંગની આદત (Addiction)

ડિજિટલ ગેઇમ્સ અને સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફૉર્મ્સ ઘણીવાર ત્વરિત ઈનામો (instant rewards), જેમ કે પોઈન્ટ્સ, લાઇક્સ અથવા લેવલ અપગ્રેડ આપવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવે છે. આ ઈનામો મગજની 'ડોપામાઈન સિસ્ટિમ 'ને સક્રિય કરે છે, જે આનંદ અને પ્રેરણા સાથે સંબંધિત છે.

જ્યારે બાળકો વારંવાર આ ઈનામો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તેઓમાં તેનો ઉપયોગ કરવાની આદત અથવા મજબૂરી (compulsive use) જેવી પેટર્ન વિકસી શકે છે. અત્યંત ગંભીર કિસ્સાઓમાં, અતિશય ગેઇમિંગ 'ગેઇમિંગ ડિસઓર્ડર' તરફ દોરી શકે છે, જેને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (2019) દ્વારા માન્યતા આપવામાં આવી છે. તેનાં લક્ષણોમાં ગેઇમિંગ પરનો કાબૂ ગુમાવવો, અન્ય પ્રવૃત્તિઓની અવગણના કરવી અને નકારાત્મક પરિણામો હોવા છતાં

તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. સંતુલિત દિનચર્યા અને માતાપિતાની દેખરેખ આવી સમસ્યારૂપ આદતોને રોકવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

6 .2 .3 FOMO (Fear of Missing Out – કંઈક ચૂકી જવાનો ડર)

FOMO એટલે એવો ડર કે બીજા લોકો તમારા વિના આનંદદાયક અનુભવો માણી રહ્યા છે. સોશિયલ મીડિયા સતત મિત્રોની પ્રવૃત્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને સામાજિક કાર્યક્રમો વિશે અપડેટ્સ બતાવતું રહે છે. કિશોરો કંઈક ચૂકી ન જાય તે માટે સતત ઓનલાઇન રહેવાનું દબાણ અનુભવી શકે છે.

FOMO તણાવ, ચિંતા અને સતત સોશિયલ મીડિયા ચેક કરવાની આદત સાથે જોડાયેલું છે. તે એકાગ્રતા અને ઊંઘમાં પણ ખલેલ પહોંચાડી શકે છે. કિશોરોને ડિજિટલ મર્યાદાઓ નક્કી કરવાનું અને વાસ્તવિક જીવનની પ્રાથમિકતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવવું ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

6 .3 સહાનુભૂતિ (Empathy) અને સામાજિક વર્તન

6 .3 .1 આભાસી (Virtual) આંતરક્રિયા વિરુદ્ધ રૂબરૂ વાતચીત

સહાનુભૂતિનો વિકાસ વાસ્તવિક જીવનની આંતરક્રિયામાં ચહેરાના હાવભાવ, શારીરિક ભાષા અને ભાવનાત્મક પ્રતિભાવોના અવલોકન દ્વારા થાય છે. રૂબરૂ વાતચીત બાળકોને બીજાની લાગણીઓ સમજવાનો અભ્યાસ કરવાની તક આપે છે. આભાસી આંતરક્રિયા આવા સામાજિક સંકેતો (social cues)ને મર્યાદિત કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, લખાણ–આધારિત વાતચીત હંમેશાં અવાજનો લહેકો અથવા લાગણીને સ્પષ્ટપણે વ્યક્ત કરતી નથી. કેટલાક સંશોધકો દલીલ કરે છે કે વધુ પડતી ડિજિટલ વાતચીત ઊંડી સહાનુભૂતિ વિકસાવવાની તકો ઘટાડી શકે છે (અલ્સ એટ અલ., 2014).

તે જ સમયે, ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ બાળકોને વિવિધ સંસ્કૃતિઓ, વૈશ્વિક મુદ્દાઓ અને સામાજિક હેતુઓથી પરિચિત કરીને સહાનુભૂતિને પ્રોત્સાહન પણ આપી શકે છે. ઓનલાઇન અભિયાનો અને સહયોગી પ્રોજેક્ટ્સ સામાજિક વર્તનને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

6 .3 .2 ડિજિટલ નાગરિકતા શિક્ષણ (Digital Citizenship Education)

ડિજિટલ નાગરિકતા શિક્ષણ બાળકોને ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ જવાબદારીપૂર્વક, આદરપૂર્વક અને સુરક્ષિત રીતે કેવી રીતે કરવો તે શીખવે છે. આમાં ઓનલાઇન નૈતિકતા, ગોપનીયતા (privacy), આદરપૂર્ણ વાતચીત અને માહિતીનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન સમજવાનો સમાવેશ થાય છે.

બાળકોને સકારાત્મક ઓનલાઇન વર્તન તરફ દોરવામાં શાળાઓ મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. સહાનુભૂતિ, દયા અને જવાબદાર શેરિંગ શીખવવાથી સાયબર બુલિંગ ઘટાડી શકાય છે અને તંદુરસ્ત ડિજિટલ સંબંધોને પ્રોત્સાહન આપી શકાય છે. ડિજિટલ નાગરિકતા બાળકોને ભાવનાત્મક સુખાકારી જાળવી રાખીને ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન જીવન વચ્ચે સંતુલન રાખવામાં મદદ કરે છે.

7 . ડિજિટલ વેલ–બીઇંગ (ડિજિટલ સુખાકારી)

ડિજિટલ વેલ–બીઇંગનો અર્થ ડિજિટલ ટેક્નોલોજીનો તંદુરસ્ત, સુરક્ષિત અને સંતુલિત ઉપયોગ છે. તે એ વાત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે કે બાળકો અને કિશોરો કેવી રીતે ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ એવી રીતે કરી શકે જે શારીરિક કે માનસિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના શિક્ષણ, સંબંધો અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપે. આજના ડિજિટલ વિશ્વમાં, સુખાકારીનો અર્થ ટેક્નોલોજીથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું એ નથી, પરંતુ તેનો સમજદારીપૂર્વક અને જવાબદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો તે છે.

7 . 1 . ડિજિટલ વેલ–બીઇંગનો ખ્યાલ

ડિજિટલ વેલ–બીઇંગનો અર્થ ટેક્નોલોજી સાથે તંદુરસ્ત સંબંધ જાળવી રાખવો તે છે. તેમાં સ્ક્રીન ટાઇમનું સંચાલન કરવું, માનસિક સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવું, સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવી અને વાસ્તવિક જીવનના અર્થપૂર્ણ સંબંધો જાળવી રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. બાળકો અને કિશોરો શિક્ષણ, મનોરંજન અને વાતચીત માટે ઓનલાઇન ઘણો સમય વિતાવે છે, તેથી ડિજિટલ વેલ–બીઇંગ એ સર્વાંગી વિકાસનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ બની ગયો છે.

7 .1 .1 ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન જીવન વચ્ચે સંતુલન

ડિજિટલ વેલ–બીઇંગનું મુખ્ય તત્વ સંતુલન છે. બાળકોને શાળાના કામ, શારીરિક રમત, શોખ, પારિવારિક આંતરક્રિયા, ઊંઘ અને આરામ માટે સમયની જરૂર હોય છે. જો ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓ આ આવશ્યક અનુભવોનું સ્થાન લઈ લે, તો વિકાસ પર અસર પડી શકે છે.

સંતુલિત ઉપયોગનો અર્થ છે :

- બિનજરૂરી સ્ક્રીન ટાઇમને મર્યાદિત કરવો.
- જમતી વખતે અને સૂતાં પહેલાં ઉપકરણોનો ઉપયોગ ટાળવો.
- બહારની રમતો અને રૂબરૂ વાતચીતને પ્રોત્સાહન આપવું.

સંશોધન સૂચવે છે કે ટેક્નોલૉજીનો મર્યાદિત અને હેતુપૂર્ણ ઉપયોગ અતિશય અને નિષ્ક્રિય ઉપયોગ કરતાં ઓછો હાનિકારક છે (ઓજર્સ અને જેન્સન, 2020). તેથી, સંપૂર્ણ પ્રતિબંધ કરતાં સંતુલન વધુ મહત્ત્વનું છે.

7 .1 .2 ડિજિટલ હાઇજીન (ડિજિટલ સ્વચ્છતા) ની પદ્ધતિઓ

ડિજિટલ હાઇજીન એ એવી તંદુરસ્ત આદતો છે જે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંનેનું રક્ષણ કરે છે. જેવી રીતે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા બીમારીઓને અટકાવે છે, તેવી જ રીતે ડિજિટલ સ્વચ્છતા ડિજિટલ નુકસાનને અટકાવે છે.

મહત્ત્વની ડિજિટલ હાઇજીન પદ્ધતિઓમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- આંખો પરનો તણાવ ઘટાડવા માટે સ્ક્રીનમાંથી નિયમિત વિરામ લેવો.
- ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરતી વખતે યોગ્ય મુદ્રા (posture) જાળવવી.
- ઊંઘના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલા સ્ક્રીનનો ઉપયોગ ટાળવો.
- પાસવર્ડ વડે ઉપકરણોને સુરક્ષિત રાખવા.
- સુરક્ષાના જોખમો ટાળવા માટે સોફ્ટવેર અપડેટ રાખવા.

ડિજિટલ હાઇજીનમાં ભાવનાત્મક સંભાળનો પણ સમાવેશ થાય છે, જેમ કે હાનિકારક ઓનલાઇન સામગ્રી ટાળવી અને નકારાત્મક સામાજિક સરખામણીથી દૂર રહેવું.

7 .1 .3 આત્મ–નિયમન (Self-Regulation)ની વ્યૂહરચનાઓ

આત્મ–નિયમન એટલે પોતાના વર્તન, લાગણીઓ અને આવેગ (i mp u l s e s) પર નિયંત્રણ રાખવું. ડિજિટલ સંદર્ભમાં, બાળકો અને કિશોરોએ સતત ફોન ચેક કરવા, ગેઇમ્સ રમવા અથવા સોશિયલ મીડિયા પર સ્ક્રોલ કરવાની ઇચ્છાને કાબૂમાં રાખવી પડે છે.

આત્મ–નિયમન માટેની વ્યૂહરચનાઓમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- દૈનિક સ્ક્રીન ટાઇમની મર્યાદા નક્કી કરવી.
- બિનજરૂરી નોટિફિકેશન બંધ કરવાં.
- ઉપયોગ પર નજર રાખતી ડિજિટલ વેલ–બીઇંગ ઍપ્સ નો ઉપયોગ કરવો.
- "સ્ક્રીન–મુક્ત" સમય નિર્ધારિત કરવો.

બાળકોને આત્મ–નિયંત્રણ અને સમય વ્યવસ્થાપન કૌશલ્યો શીખવવાથી તેઓને જવાબદાર ડિજિટલ આદતો વિકસાવવામાં મદદ મળે છે જે પુખ્ત વય સુધી ચાલુ રહે છે.

7 . 2 . ડિજિટલ સાક્ષરતા અને મીડિયા સાક્ષરતા

ડિજિટલ વેલ–બીઇંગ એ ડિજિટલ સાક્ષરતા અને મીડિયા સાક્ષરતા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલ છે. આ કૌશલ્યો બાળકોને ટેક્નોલૉજીનો સુરક્ષિત, વિવેચનાત્મક અને જવાબદારીપૂર્વક ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે.

7 .2 .1 વિવેચનાત્મક મીડિયા વપરાશ (Critical Media Consumption)

વિવેચનાત્મક મીડિયા વપરાશનો અર્થ છે ઓનલાઇન જોયેલી સામગ્રી વિશે કાળજીપૂર્વક વિચારવું. બાળકોએ પ્રશ્નો પૂછવાનું શીખવું જોઈએ જેમ કે :

- આ સામગ્રી કોણે બનાવી છે?

- શું આ માહિતી વિશ્વસનીય છે?
- શું આ જાહેરાત છે કે હકીકત આધારિત માહિતી?

વિવેચનાત્મક વિચારસરણી વિકસાવવાથી બાળકો ઓનલાઇન જુએ છે તે દરેક વસ્તુને આંખ મીંચીને સ્વીકારવાનું ટાળી શકે છે. મીડિયા સાક્ષરતા શિક્ષણ બાળકોની માહિતીને તાર્કિક અને જવાબદારીપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે (લિવિંગસ્ટોન એટ અલ., 2017).

7.2.2 ખોટી માહિતી (Misinformation) અને અલ્ગોરિધમ વિશેની જાગૃતિ

ખોટી માહિતી એટલે ઓનલાઇન શેર કરવામાં આવેલી ખોટી અથવા ભ્રામક માહિતી. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફૉર્મ્સ ઘણીવાર અગાઉની લાઇક્સ અને સર્ચના આધારે સામગ્રી બતાવવા માટે અલ્ગોરિધમનો ઉપયોગ કરે છે. આનાથી "ફિલ્ટર બબલ્સ" બની શકે છે, જ્યાં વપરાશકર્તાઓને ફક્ત તેવી જ માહિતી દેખાય છે જે તેમની વર્તમાન માન્યતાઓ સાથે મેળ ખાતી હોય.

બાળકો અને કિશોરોમાં એ જાગૃતિ હોવી જરૂરી છે કે:

- ઓનલાઇન બધી જ માહિતી સાચી હોતી નથી.
- ચિત્રો અને વીડિયોમાં ફેરફાર (edit) કરી શકાય છે.
- અલ્ગોરિધમ્સ નક્કી કરે છે કે તેમની સ્ક્રીન પર કઈ સામગ્રી દેખાય છે.

અલ્ગોરિધમ વિશે જાગૃતિ શીખવવાથી વિદ્યાર્થીઓને સમજાય છે કે ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ તટસ્થ હોતા નથી; તે એવી સિસ્ટમ્સ છે જે લોકોના ધ્યાન અને અભિપ્રાયોને આકાર આપવા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે.

7.2.3 ડેટા પ્રાઇવસી (માહિતીની ગોપનીયતા) અને બાળસુરક્ષા

ડેટા પ્રાઇવસી એટલે ઓનલાઇન વ્યક્તિગત માહિતીનું રક્ષણ કરવું. બાળકો અજાણતામાં લોકેશન, શાળાનું નામ અથવા વ્યક્તિગત ફોટા જેવી સંવેદનશીલ માહિતી શેર કરી શકે છે.

ડિજિટલ સાક્ષરતામાં આનો સમાવેશ થાય છે :

- પ્રાઇવસી સેટિંગ્સને સમજવી.
- વ્યક્તિગત માહિતી જાહેરમાં શેર કરવાનું ટાળવું.
- ઓનલાઇન છેતરપિંડી અને અજાણી વ્યક્તિઓને ઓળખવી.
- હાનિકારક અથવા શંકાસ્પદ સામગ્રીની જાણ (report) કરવી.

ઓનલાઇન બાળ સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવા માટે સાયબર બુલિંગ, ઓનલાઇન શોષણ અને ડિજિટલ છેતરપિંડી વિશે જાગૃતિ હોવી જરૂરી છે. સુરક્ષિત ડિજિટલ વાતાવરણ બનાવવા માટે શાળાઓ અને પરિવારોએ સાથે મળીને કામ કરવું જોઈએ.

7 .3 . માતાપિતાની મધ્યસ્થી (Parental Mediation) ની વ્યૂહરચનાઓ

બાળકોના ડિજિટલ વપરાશના માર્ગદર્શનમાં માતાપિતા કેન્દ્રીય ભૂમિકા ભજવે છે. 'પેરેંટલ મીડિયેશન' (માતાપિતાની મધ્યસ્થી) એટલે એવી વ્યૂહરચનાઓ જેનો ઉપયોગ માતાપિતા તેમના બાળકોના મીડિયા એક્સપોઝરના સંચાલન અને દેખરેખ માટે કરે છે.

7 .3 .1 પ્રતિબંધાત્મક મધ્યસ્થી (Restrictive Mediation) પ્રતિબંધાત્મક મધ્યસ્થીમાં સ્ક્રીન સમય, સામગ્રી અને ઉપકરણના ઉપયોગ વિશે સ્પષ્ટ નિયમો નક્કી કરવાનો સમાવેશ થાય છે. ઉદાહરણોમાં :

- દૈનિક સ્ક્રીન કલાકો મર્યાદિત કરવા.
- અમુક વેબસાઇટ્સ અથવા ઍપ્સ ને બ્લોક કરવી.
- ઘરકામ (homework) અથવા સૂતી વખતે ઉપકરણના ઉપયોગ પર મનાઈ કરવી. આ અભિગમ એક માળખું પૂરું પાડે છે અને બાળકોને હાનિકારક સામગ્રીથી બચાવે છે. જોકે, સમજૂતી વિનાનો અતિશય પ્રતિબંધ બાળકોમાં છૂપી રીતે વાપરવાની વૃત્તિ અથવા પ્રતિકાર તરફ દોરી શકે છે.

7 .3 .2 સક્રિય મધ્યસ્થી (Active Mediation) સક્રિય મધ્યસ્થીમાં બાળકો સાથે મીડિયા સામગ્રી વિશે ચર્ચા કરવાનો સમાવેશ થાય છે. માતાપિતા બાળકો શું જુએ છે તે વિશે વાત કરે છે, સંદેશાઓ સમજાવે છે અને તેમને ઓનલાઇન વર્તન સમજવામાં માર્ગદર્શન આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, માતાપિતા ચર્ચા કરી શકે છે :

- વાસ્તવિક અને કાલ્પનિક સામગ્રી વચ્ચેનો તફાવત.
- શા માટે અમુક જાહેરાતો આકર્ષક હોય છે.
- ઓનલાઇન પજવણી (bullying)નો સામનો કેવી રીતે કરવો. સંશોધન સૂચવે છે કે સક્રિય મધ્યસ્થી બાળકોને વિવેચનાત્મક વિચારસરણી અને ભાવનાત્મક લવચીકતા વિકસાવવામાં મદદ કરે છે (નાથનસન, 2001).

7 .3 .3 સાથે જોવું (Co-viewing) **અને માર્ગદર્શિત ભાગીદારી** કો–વ્યુઇંગ એટલે માતાપિતા અને બાળકો સાથે મળીને ડિજિટલ સામગ્રી જુએ અથવા વાપરે. માર્ગદર્શિત ભાગીદારી તેનાથી આગળ વધીને મીડિયાના ઉપયોગ દરમિયાન બાળકની સાથે સક્રિયપણે જોડાવું તે છે. ઉદાહરણ તરીકે:

- કોઈ શૈક્ષણિક વિડિયો જોવો અને તે વિશે ચર્ચા કરવી.
- સાથે મળીને લર્નિંગ ગેઇમ રમવી.
- સામગ્રી વિશે પ્રશ્નો પૂછવા. કો–વ્યુઇંગ માતાપિતા અને બાળક વચ્ચેના જોડાણને મજબૂત બનાવે છે અને સમજણમાં સુધારો કરે છે. તે માતાપિતાને હકારાત્મક ડિજિટલ વર્તનનો આદર્શ (model) રજૂ કરવાની તક પણ આપે છે.

8 . ઔપચારિક શિક્ષણમાં ટેક્નોલોજી

ટેક્નોલોજી ઔપચારિક શિક્ષણનો એક મહત્ત્વનો ભાગ બની ગઈ છે. શાળાઓ હવે માત્ર પાઠ્યપુસ્તકો અને બ્લેકબોર્ડ સુધી મર્યાદિત નથી. શિક્ષણ અને અધ્યયનને સુધારવા માટે ડિજિટલ સાધનો, ઓનલાઇન પ્લેટફૉર્મ્સ અને ઇન્ટરેક્ટિવ ઉપકરણોનો વધુને વધુ ઉપયોગ

થઈ રહ્યો છે. જોકે, સફળ જોડાણ માટે યોગ્ય આયોજન, શિક્ષકોની તાલીમ અને નૈતિક જાગૃતિ જરૂરી છે.

8 .1 . અભ્યાસક્રમમાં ICT **નું સંકલન** ICT (ઇન્ફોર્મેશન એન્ડ કોમ્યુનિકેશન ટેક્નોલૉજી) સંકલનનો અર્થ છે અભ્યાસક્રમમાં આયોજનબદ્ધ અને અર્થપૂર્ણ રીતે ડિજિટલ સાધનોનો ઉપયોગ કરવો. તે માત્ર વર્ગખંડમાં કમ્પ્યૂટર વાપરવા વિશે નથી; તે શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણ પરિણામોમાં સુધારો કરવા વિશે છે.

8 .1 .1 TPACK **માળખું** (Framework) મિશ્રા અને કોહલર (2006) દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ TPACK માળખું (Technological Pedagogical Content Knowledge) સમજાવે છે કે ટેક્નોલૉજીના અસરકારક સંકલન માટે શિક્ષકોને કેવા જ્ઞાનની જરૂર છે. આ મોડલ મુજબ, શિક્ષકોએ ત્રણ પ્રકારના જ્ઞાનનું સંયોજન કરવું જોઈએ :

- **કન્ટેન્ટ નોલેજ** (CK)**:** વિષયવસ્તુનું જ્ઞાન.
- **પેડાગોજિકલ નોલેજ** (PK)**:** શિક્ષણ પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન.
- **ટેક્નોલૉજીકલ નોલેજ** (TK)**: ડિજિટલ સાધનો અને ટેક્નોલૉજીનું જ્ઞાન.**

અસરકારક શિક્ષણ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે આ ત્રણ ક્ષેત્રો એકબીજાને છેદે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ભૂમિતિ સમજાવવા માટે ડિજિટલ સિમ્યુલેશનનો ઉપયોગ કરતા ગણિતના શિક્ષકે ગાણિતિક ખ્યાલ (કન્ટેન્ટ), વિદ્યાર્થીઓ તે કેવી રીતે શીખે છે (પેડાગોજી) અને સોફ્ટવેર કેવી રીતે કામ કરે છે (ટેક્નોલૉજી) તે સમજવું જોઈએ. TPACK મૉડલ ભાર મૂકે છે કે માત્ર ટેક્નોલૉજી શિક્ષણમાં સુધારો કરતી નથી; તે વિષયવસ્તુ અને યોગ્ય શિક્ષણ વ્યૂહરચના સાથે સુસંગત હોવી જોઈએ.

8.1.2 SAMR **મૉડલ** પુએન્ટેડુરા (2013) દ્વારા પ્રસ્તાવિત SAMR મોડલ ટેક્નોલૉજી સંકલનના ચાર સ્તરોનું વર્ણન કરે છે:

- Substitution **(બદલી):** ટેક્નોલૉજી કોઈ મોટા ફેરફાર વિના પરંપરાગત સાધનોનું સ્થાન લે છે (દા.ત. કાગળ પર લખવાને બદલે નિબંધ ટાઇપ કરવો).

- Augmentation **(વૃદ્ધિ):** ટેક્નૉલૉજી કાર્યક્ષમ સુધારો ઉમેરે છે (દા.ત. સ્પેલ-ચેક સાધનો).
- Modification **(રૂપાંતરણ):** ટેક્નૉલૉજી કાર્યની ડિઝાઇનમાં નોંધપાત્ર ફેરફારની મંજૂરી આપે છે (દા.ત. સહયોગી ઓનલાઇન લેખન).
- Redefinition **(પુનઃવ્યાખ્યા):** ટેક્નૉલૉજી સંપૂર્ણપણે નવા શૈક્ષણિક કાર્યોને શક્ય બનાવે છે (દા.ત. વૈશ્વિક આભાસી સહયોગ પ્રોજેક્ટ્સ).

SAMR મોડલ શિક્ષકોને એ વિચારવામાં મદદ કરે છે કે તેઓ ટેક્નૉલૉજીનો ઉપયોગ ફક્ત બદલી કરવાના સાધન તરીકે કરી રહ્યા છે કે પરિવર્તનશીલ શૈક્ષણિક સંસાધન તરીકે.

8.1.3 NEP 2020 **ડિજિટલ પહેલ (ભારતીય સંદર્ભ)** ભારતમાં, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020 શિક્ષણમાં ટેક્નૉલૉજીના સંકલનને જોરશોરથી પ્રોત્સાહન આપે છે. તે શિક્ષણ, મૂલ્યાંકન અને શિક્ષક તાલીમ માટે ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ ના ઉપયોગને પ્રોત્સાહિત કરે છે (શિક્ષણ મંત્રાલય, 2020). મહત્ત્વની પહેલોમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- ડિજિટલ શિક્ષણ સંસાધનો માટે DIKSHA પ્લેટફૉર્મ્સ .
- ઓનલાઇન અભ્યાસક્રમો માટે SWAYAM.
- શિક્ષણની મલ્ટિ-મોડ પહોંચ માટે PM eVIDYA. NEP 2020 ડિજિટલ વિભાજન (digital divide) ઘટાડવા માટે ડિજિટલ ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર, શિક્ષક તાલીમ અને સર્વસમાવેશક પહોંચના મહત્ત્વ પર પ્રકાશ પાડે છે. જોકે, તે એ વાત પર પણ ભાર મૂકે છે કે ટેક્નૉલૉજીએ અનુભવ-આધારિત અને માનવ-કેન્દ્રીય શિક્ષણને ટેકો આપવો જોઈએ, તેનું સ્થાન લેવું જોઈએ નહીં.

8.2. એડટેક (EdTech) **પ્લેટફૉર્મ્સ અને લર્નિંગ એનાલિટિક્સ** એડટેક પ્લેટફૉર્મ્સ એ શિક્ષણ અને અધ્યયનને ટેકો આપવા માટે રચાયેલ ડિજિટલ સિસ્ટમ્સ છે. આમાં લર્નિંગ મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ્સ (LMS), ઓનલાઇન મૂલ્યાંકન સાધનો અને AI-આધારિત ટ્યૂટરિંગ સિસ્ટમ્સનો સમાવેશ થાય છે.

8.2.1 વ્યક્તિગત શિક્ષણ (Personalized Learning) વ્યક્તિગત શિક્ષણ દરેક વિદ્યાર્થીની ગતિ અને ક્ષમતા મુજબ શિક્ષણને અનુકૂળ બનાવવા ટેક્નોલૉજીનો ઉપયોગ કરે છે. ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ્સ વિદ્યાર્થીના પ્રદર્શન વિશે ડેટા એકત્રિત કરે છે અને કસ્ટમાઇઝ કરેલી સામગ્રી પ્રદાન કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વિદ્યાર્થી કોઈ વિષયમાં મૂંઝવણ અનુભવે, તો સિસ્ટિમ વધારાની પ્રેક્ટિસ કસરતો પૂરી પાડી શકે છે. આ અભિગમ વ્યક્તિગત શિક્ષણના તફાવતોને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

8 .2 .2 AI –આધારિત મૂલ્યાંકન આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (AI)નો ઉપયોગ ઓટોમેટેડ ગ્રેડિંગ, પ્રતિસાદ આપવા અને પ્રદર્શન પર નજર રાખવા માટે વધી રહ્યો છે. AI–આધારિત મૂલ્યાંકન સિસ્ટમ્સ બહુવિકલ્પ ટેસ્ટ (MCQ) અને ટૂંકા લેખિત જવાબોનું ઝડપથી મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. આ સિસ્ટમ્સ ત્વરિત પ્રતિસાદ આપે છે, જે વિદ્યાર્થીઓને ભૂલો ઓળખવામાં અને સુધારવામાં મદદ કરે છે. જોકે, AI મૂલ્યાંકનમાં માનવીય મૂલ્યાંકન જેવી ઊંડાઈનો અભાવ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને સર્જનાત્મક અને વિવેચનાત્મક વિચારસરણીના કાર્યોમાં.

8.2.3 નૈતિક બાબતો (Ethical Considerations) એડટેક અને લર્નિંગ ઍનાલિટિક્સનો ઉપયોગ મહત્ત્વની નૈતિક ચિંતાઓ પેદા કરે છે. આમાં સમાવેશ થાય છે :

- ડેટા પ્રાઇવસી અને વિદ્યાર્થીની માહિતીનું રક્ષણ.
- અલ્ગોરિધમનો પક્ષપાત (bias) જે મૂલ્યાંકનમાં ન્યાયીપણાને અસર કરી શકે.
- વિદ્યાર્થીઓની પ્રવૃત્તિઓ પર અતિશય દેખરેખ (surveillance).
- માનવીય નિર્ણય લેવાને બદલે ટેક્નોલૉજી પર અતિશય નિર્ભરતા. શાળાઓએ પારદર્શિતા, માહિતગાર સંમતિ અને જવાબદાર ડેટા વપરાશની ખાતરી કરવી જોઈએ. બાળકોના અધિકારો અને ગરિમાના રક્ષણ માટે નૈતિક માર્ગદર્શિકા આવશ્યક છે.

8.3. શિક્ષકની ક્ષમતાઓ (Teacher Competencies)

ટેક્નૉલૉજીના સફળ સંકલનમાં શિક્ષકો કેન્દ્રીય ભૂમિકા ભજવે છે. કુશળ શિક્ષકો વિના, ડિજિટલ સાધનો અર્થપૂર્ણ શૈક્ષણિક પરિણામો પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

8.3.1 ડિજિટલ પેડાગોજી (Digital Pedagogy) ડિજિટલ પેડાગોજી એટલે એવી શિક્ષણ પદ્ધતિઓ જે ડિજિટલ સાધનોનો અસરકારક ઉપયોગ કરે છે. તેમાં ઇન્ટરેક્ટિવ પાઠ ડિઝાઇન કરવા, મલ્ટીમીડિયા સંસાધનોનો ઉપયોગ કરવો, ઓનલાઇન સહયોગને પ્રોત્સાહન આપવું અને જવાબદાર ટેક્નૉલૉજી વપરાશ માટે માર્ગદર્શન આપવાનો સમાવેશ થાય છે. શિક્ષકોએ માત્ર ટેક્નૉલૉજીનો ઉપયોગ *કેવી રીતે* કરવો તે જ નહીં, પણ તે *ક્યારે અને શા માટે* વાપરવી તે પણ સમજવું જોઈએ.

8.3.2 વ્યાવસાયિક વિકાસ (Professional Development) નવી ટેક્નૉલૉજી સાથે અપડેટ રહેવા માટે શિક્ષકોનો સતત વ્યાવસાયિક વિકાસ આવશ્યક છે. તાલીમ કાર્યક્રમોએ આના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ :

- ટેકનિકલ કૌશલ્યો
- શૈક્ષણિક ડિઝાઇન (Instructional design)
- ઓનલાઇન મૂલ્યાંકન વ્યૂહરચના
- સાયબર સુરક્ષા જાગૃતિ NEP 2020 પણ ડિજિટલ ક્ષમતા માટે શિક્ષકોના ક્ષમતા નિર્માણ પર ભાર મૂકે છે. યોગ્ય તાલીમ વિના, શિક્ષકો ટેક્નૉલૉજીના ઉપયોગથી દબાણ અનુભવી શકે છે અથવા તેનો વિરોધ કરી શકે છે.

8.3.3 હાઇબ્રિડ વાતાવરણમાં વર્ગખંડ વ્યવસ્થાપન હાઇબ્રિડ લર્નિંગ રૂબરૂ અને ઑનલાઇન શિક્ષણનું મિશ્રણ કરે છે. આવા વર્ગખંડોના સંચાલન માટે નવી વ્યૂહરચનાઓની જરૂર પડે છે. શિક્ષકોએ ઓનલાઇન અને ઓફલાઇન બંને રીતે વિદ્યાર્થીઓની સહભાગિતા પર નજર રાખવી જોઈએ, વર્ચ્યુઅલ ક્લાસરૂમમાં શિસ્ત જાળવવી જોઈએ અને ટેકનિકલ સમસ્યાઓ ઉકેલવી જોઈએ.

9. વિશિષ્ટ વસ્તી અને સર્વસમાવેશક શિક્ષણ (Inclusive Education)

ટેક્નોલોજીએ સર્વસમાવેશક શિક્ષણ માટે નવી શક્યતાઓ ખોલી છે. વિકલાંગ બાળકો માટે, ડિજિટલ સાધનો શીખવાના અવરોધો ઘટાડી શકે છે અને વર્ગખંડની પ્રવૃત્તિઓમાં સહભાગિતા વધારી શકે છે.

9.1. આસિસ્ટિવ ટેક્નોલોજી (Assistive Technology) આસિસ્ટિવ ટેક્નોલોજી એટલે એવાં ઉપકરણો અથવા સોફ્ટવેર જે વિકલાંગ વ્યક્તિઓને એવા કાર્યો કરવામાં મદદ કરે છે, જે અન્યથા મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

9.1.1 સ્ક્રીન રીડર્સ (Screen Readers) સ્ક્રીન રીડર્સ એવા સોફ્ટવેર પ્રોગ્રામ્સ છે જે ડિજિટલ લખાણને અવાજમાં રૂપાંતરિત કરે છે. તે ખાસ કરીને દૃષ્ટિની ખામી અથવા વાંચવાની અસમર્થતા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે મદદરૂપ છે. તે કમ્પ્યુટર કે સ્માર્ટફોન પરના લખાણને મોટેથી વાંચી સંભળાવે છે, જે વિદ્યાર્થીઓને સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવામાં મદદ કરે છે.

9.1.2 AAC ઉપકરણો (AAC Devices) AAC એટલે 'ઓગમેન્ટેટિવ એન્ડ અલ્ટરનેટિવ કોમ્યુનિકેશન'. આ ઉપકરણો તેવાં બાળકોને મદદ કરે છે જેમને શારીરિક અથવા માનસિક ખામીને કારણે બોલવામાં મુશ્કેલી પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સેરેબ્રલ પાલ્સી ધરાવતું બાળક ચિત્રો અથવા શબ્દો પસંદ કરવા માટે A A C એપનો ઉપયોગ કરી શકે છે, જે પછી બોલાતી ભાષામાં રૂપાંતરિત થાય છે. આનાથી સામાજિક આંતરક્રિયા વધે છે અને વાતચીતના અવરોધોને કારણે આવતી હતાશા ઘટે છે.

9.1.3 AI-આધારિત એક્સેસિબિલિટી ટૂલ્સ આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (A I) એ એક્સેસિબિલિટીમાં સુધારો કર્યો છે. A I સિસ્ટમ્સ સાંભળવાની ખામી ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે 'રિયલ-ટાઇમ સ્પીચ-ટુ-ટેક્સ્ટ' (બોલેલું લખાણમાં ફેરવવું) સુવિધા આપી શકે છે. વીડિયો લેસનમાં ઓટોમેટિક કેપ્શન (પેટાશીર્ષકો) પણ શિક્ષણને વધુ સુલભ બનાવે છે.

9.2. વિકલાંગ બાળકો માટે ટેક્નોલોજી ટેક્નોલોજી માત્ર પહોંચ જ પૂરી પાડતી નથી પરંતુ ચોક્કસ વિકલાંગતા માટે લક્ષિત હસ્તક્ષેપ (interventions) પણ પૂરો પાડે છે.

9.2.1 ઓટિઝમ અને ડિજિટલ હસ્તક્ષેપ ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડર (ASD) ધરાવતાં બાળકો માટે ડિજિટલ સાધનો વ્યવસ્થિત અને અનુમાનિત વાતાવરણ પૂરું પાડે છે.

- સામાજિક કૌશલ્ય તાલીમ ઍપ્સ ચહેરાના હાવભાવ ઓળખવાનું શીખવે છે.
- વિડિયો મોડેલિંગ સાધનો યોગ્ય સામાજિક વર્તન દર્શાવે છે. સંશોધન મુજબ, સારી રીતે ડિઝાઇન કરેલાં ડિજિટલ સાધનો ઓટિઝમ ધરાવતાં બાળકોમાં સંવાદ કૌશલ્ય સુધારી શકે છે, પરંતુ તેઓ માનવીય ઉપચારનો વિકલ્પ નથી.

9.2.2 ADHD **અને ધ્યાન-સહાયક સાધનો** (Attention-Support Tools) ADHD ધરાવતા બાળકોને એકાગ્રતા અને આત્મ-નિયંત્રણમાં મુશ્કેલી પડે છે. અમુક ડિજિટલ સાધનો આ પડકારોને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

- 'ટાસ્ક મેનેજમેન્ટ' ઍપ્સ જે રિમાઇન્ડર્સ અને વ્યવસ્થિત સમયપત્રક આપે છે.
- કાર્યકારી મેમરી અને ધ્યાન સુધારવા માટે તૈયાર કરાયેલી શૈક્ષણિક રમતો. જોકે, દેખરેખ વિનાનો અતિશય સ્ક્રીન વપરાશ ધ્યાનની સમસ્યાઓને વધુ ખરાબ કરી શકે છે, તેથી તેનો ઉપયોગ વ્યૂહાત્મક રીતે થવો જોઈએ.

References

Al-Azawei, A., Serenelli, F., & Lundqvist, K. (2016). Universal Design for Learning (UDL): A content analysis of peer-reviewed journals. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, 16*(3), 39–56.

American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics, 138*(5), e20162591. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

Anderson, D. R., & Pempek, T. A. (2005). Television and very young children. *American Behavioral Scientist, 48*(5), 505–522. https://doi.org/10.1177/0002764204271506

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics, 113*(4), 708–713. https://doi.org/10.1542/peds.113.4.708

Cortese, S., Ferrin, M., Brandeis, D., Holtmann, M., Aggensteiner, P., Daley, D., ... & Sonuga-Barke, E. J. S. (2015). Cognitive training for attention-deficit/hyperactivity disorder: Meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 54*(3), 164–174. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.12.010

Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed., pp. 43–67). Lawrence Erlbaum.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist, 69*(1), 66–78. https://doi.org/10.1037/a0034857

Grynszpan, O., Weiss, P. L., Perez-Diaz, F., & Gal, E. (2014). Innovative technology-based interventions for autism spectrum disorders: A meta-analysis. *Autism, 18*(4), 346–361. https://doi.org/10.1177/1362361313476767

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews, 21*, 50–58. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007

Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in educational apps. *Psychological Science in the Public Interest, 16*(1), 3–34. https://doi.org/10.1177/1529100615569721

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523. https://doi.org/10.1086/268109

Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education, 67*, 135–142. https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 140*(4), 1073–1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age. *New Media & Society, 19*(5), 657–670. https://doi.org/10.1177/1461444816686318

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2017). European research on children's internet use. *New Media & Society, 20*(3), 1103–1122. https://doi.org/10.1177/1461444816685930

Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Ministry of Education. (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India.

Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record, 108*(6), 1017–1054.

Nathanson, A. I. (2001). Mediation of children's television viewing: Working toward conceptual clarity and common understanding. *Communication Yearbook, 25*, 115–151.

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback seeking: Associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427–1438. https://doi.org/10.1007/s10802-015-0022-6

Neuman, S. B. (1988). The displacement effect: Assessing the relation between television viewing and reading performance. *Reading Research Quarterly, 23*(4), 414–440.

Neumann, M. M. (2018). Using tablets and apps to enhance emergent literacy skills in young children. *Early Childhood Research Quarterly, 42*, 239–246. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.008

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Pane, J. F., Steiner, E. D., Baird, M. D., & Hamilton, L. S. (2015). *Continued progress: Promising evidence on personalized learning*. RAND Corporation.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Postman, N. (1970). The reformed English curriculum. In A. C. Eurich (Ed.), *High school 1980: The shape of the future in American secondary education* (pp. 160–168). Pitman.

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1–6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816

Puentedura, R. R. (2013). SAMR: A contextualized introduction. *Hipassus*.

Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development and behavior. *Pediatric Clinics of North America, 63*(5), 827–839. https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006

Radianti, J., Majchrzak, T. A., Fromm, J., & Wohlgenannt, I. (2020). A systematic review of immersive virtual reality applications for higher education. *Computers & Education, 147*, 103778. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103778

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science, 12*(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms among adolescents linked to screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3–17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G., Zgourou, E., & Greenfield, P. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior, 39*, 387–392. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Williamson, B. (2017). *Big data in education: The digital future of learning, policy and practice*. Sage.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases* (11th ed.). WHO.

એકમ–૦૬

બાળપણમાં સમાવેશીકરણ, સમાનતા અને સામાજિક ન્યાય

૬.૦ પ્રસ્તાવના

બાળપણને માનવવિકાસના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ મહત્ત્વપૂર્ણતબક્કાઓમાંથી એક તરીકે વ્યાપકપણે સ્વીકારવામાં આવે છેઆ સમયગાળા દરમિયાન . બાળકો જ્ઞાન, કૌશલ્યો, મૂલ્યો, વલણો અને વર્તણૂકો પ્રાપ્ત કરે છે જે તેમના ભાવિ જીવનને આકાર આપે છેતેમના . અનુભવો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ, ભાવનાત્મક સુખાકારી, સામાજિક સંબંધો અને નૈતિક વિકાસને પ્રભાવિત કરે છેપરિણામે બાળપણ એ માત્ર પુખ્તાવસ્થા માટેની . સમયગાળો છે જે પરિવારો તૈયારીનો તબક્કો નથી પરંતુ તે પોતાનામાં જ એક મહત્ત્વપૂર્ણ, શિક્ષકો, નીતિઘડવૈયાઓ અને સમાજ તરફથી વિશેષ ધ્યાન આપવાની માંગ કરે છે.

બાળવિકાસ પરના આધુનિક પરિપ્રેક્ષ્યો એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે બાળકો સામાજિક અને પર્યાવરણીય સંદર્ભોની વચ્ચે મોટા થાય છેવિકાસ માત્ર જૈવિક પરિબળો દ્વારા જ નહીં . ટુંબિક સંબંધોપરંતુ કૌ, શૈક્ષણિક અનુભવો, સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓ, આર્થિક પરિસ્થિતિઓ અને સામુદાયિક વાતાવરણ દ્વારા પણ પ્રભાવિત થાય છે) બ્રોન્ફેબ્રેનરની .1 9 7 9) ઇકોલોજિકલ સિસ્ટિમ્સ થિયરી સમજાવે છે કે બાળકો કુટુંબ, શાળા, સમુદાય અને વ્યાપક સમાજ સહિતની બહુવિધ પરસ્પર જોડાયેલી પ્રણાલીઓ વચ્ચેની આંતરક્રિયાઓ દ્વારા વિકાસ પામે છેઆ પ્રણાલીઓ બાળકોની તકો ., અનુભવો અને વિકાસાત્મક પરિણામોને આકાર આપે છેતેથી . બાળપણને સમજવા માટે એવી સામાજિક પરિસ્થિતિઓની તપાસ કરવી જરૂરી છે જે સ્વસ્થ વિકાસ અને શિક્ષણને જે પ્રોત્સાહન આપે છે અથવા તો તેમાં અવરોધ ઊભો કરે છે.

શિક્ષણ અને બાળકલ્યાણમાં બાળકના સર્વાંગી વિકાસના ખ્યાલનું મહત્ત્વ સતત વધી રહ્યું છેસર્વાંગી વિકાસ એટલે બાળકના વ્યક્તિત્વનાં તમામ પાસાંઓ જેવાં કે શારીરિક ., જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક, સાંસ્કૃતિક, સર્જનાત્મક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓનો સંતુલિત વિકાસપરંપરાગત અભિગમો ., જે મુખ્યત્વે શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ પર ધ્યાન

કેન્દ્રિત કરે છે, તેનાથી વિપરીત સર્વગ્રાહી વિકાસ એ બાબતને સ્વીકારે છે કે બાળકો ત્યારે જ શીખે છે અને ખીલે છે જ્યારે તેમના વિકાસનાં તમામ ક્ષેત્રોને પોષણ મળે છેતેથી . શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ પાસેથી માત્ર બૌદ્ધિક ક્ષમતા જ નહીં પરંતુ સર્જનાત્મકતા, સહાનુભૂતિનૈતિક મૂલ્યો , અને સામાજિક જવાબદારી કેળવવાની પણ અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

બાળપણનું સાર્વત્રિક મહત્ત્વ હોવા છતાં, સર્વાંગી વિકાસ માટેની તકો તમામ બાળકોને સમાન રીતે ઉપલબ્ધ થતી નથીજાતિ સામાજિક પરિબળો જેમ કે ., જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા, સામાજિકઆર્થિક સ્થિતિ–, ભાષા, ધર્મ અને ભૌગોલિક સ્થાન ઘણીવાર સંસાધનો અને તકો સુધી પહોંચવામાં અસમાનતા ઊભી કરે છેઘણાં બાળકો ગરીબી ., ભેદભાવ, બહિષ્કાર, ઉપેક્ષા અથવા હિંસાનો અનુભવ કરે છે, જે તેમના વિકાસ અને સુખાકારી પર પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છેઆવી અસમાનતાઓ શૈક્ષણિક સિદ્ધિ ., આત્મસન્માન, સ્વાસ્થ્ય, આકાંક્ષાઓ અને સમાજમાં તેમની સહભાગિતાને પ્રભાવિત કરે છે.

આ પડકારો બાળવિકાસમાં સમાવેશીસમાનતા અને સામાજિક ન્યાયના સિદ્ધાંતોના , તમામ બાળકોની સમાવેશી એટલે એવું વાતાવરણ ઊભું કરવું જ્યાં .મહત્ત્વને રેખાંકિત કરે છે પૃષ્ઠભૂમિ, ઓળખ અથવા ક્ષમતાઓને ધ્યાનમાં લીધા વિના તેમનું સ્વાગત કરવામાં આવે, આદર આપવામાં આવે અને તેઓ સક્રિયપણે સામેલ થાયસમાનતા એ ન્યાયીપણું લાવવા . પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે બાળકોને સફળ થવા માટે જરૂરી સહાય અને બાળકો વિવિધ પરિસ્થિતિઓ અને અવરોધોનો સામનો કરતાં હોવાથી .સંસાધનો મળે, સમાનતાવાદી પદ્ધતિઓ સ્વીકારે છે કે માત્ર એકસરખો વ્યવહાર જ પૂરતો ન હોઈ શકેપરંતુ . સામાજિક ન્યાય વ્યક્તિગત સહાયથી આગળ વધી ને તે માળખાકીય અસમાનતાઓ અને .ર અને ગેરફાયદાને કાયમી રાખે છેસત્તાના સંબંધોને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જે બહિષ્કા

આ સિદ્ધાંતોના મહત્ત્વને આંતરરાષ્ટ્રીય માળખા દ્વારા વધુ મજબૂત બનાવવામાં આવ્યું છે) સંયુક્ત રાષ્ટ્રનું બાળ અધિકાર સંમેલન .U N C R C , 1 9 8 9) બાળકોના અસ્તિત્વ, રક્ષણ, વિકાસ અને સહભાગિતાના હકદાર અધિકાર ધરાવતા વ્યક્તિઓ તરીકે માન્યતા આપે છેએ જ રીતે ., સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ ગોલ્સ)S D Gs), ખાસ કરીને S D G 4 , સર્વસમાવેશક અને સમાન ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે યુનેસ્કો .

)UNESCO)નું સમાવેશી શિક્ષણનું ધ્યેય વિવિધતાને એક પડકારને બદલે શક્તિ તરીકે જોવાનું પ્રોત્સાહન આપે છેતાઓ દરેક બાળકને શીખવાનીઆ વૈશ્વિક પ્રતિબદ્ધ ., વિકાસ કરવાની અને ખીલવાની તકો મળે તે સુનિશ્ચિત કરવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકે છે.

ભારત દેશની સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક વિવિધતાને કારણે સમાવેશી, સમાનતા અને સામાજિક ન્યાયનો આગ્રહ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છેવિવિધતા સમાજને સમૃદ્ધ બનાવે છે ., તેમ છતાં જ્ઞાતિ, લિંગ, ગરીબી અને સામાજિક બહિષ્કાર સંબંધિત ઐતિહાસિક અસમાનતાઓ બાળકોના જીવનને અસર કરતી રહે છેભારતનું બંધારણ સમાનતા ., ગૌરવ અને ન્યાય પ્રત્યેની પ્રતિબદ્ધતા આ પડકારોને પહોંચી વળવા માટે મજબૂત પાયો પૂરો પાડે છેબંધારણીય . જોગવાઈઓ અને નીતિઓ જેમ કે'બાળકોને મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ' (RTE, 2009), 'દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારોનો અધિનિયમ' (,RPWD2016), અને 'રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ' (NEP, 2020) સમાવેશી અને સમાન શૈક્ષણિક તકોને પ્રોત્સાહન આપવાનો હેતુ ધરાવે છે.

જો કે, હજુ પણ નોંધપાત્ર અસમાનતાઓ પ્રવર્તે છેકન્યાઓ ., અનુસૂચિત જાતિ)SC) અને અનુસૂચિત જનજાતિ)ST) ના બાળકો, દિવ્યાંગ બાળકો, સ્થળાંતરિત બાળકો અને ગરીબીમાં જીવતા બાળકો ઘણીવાર શિક્ષણ અને વિકાસમાં અવરોધોનો સામનો કરે છેવધુમાં ., શોષણ, ભેદભાવ, વિસ્થાપન અને લાંબા ગાળાથી વંચિતપણાનો અનુભવ બાળકોમાં ભાવનાત્મક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસને નકારાત્મક રીતે અસર કરી શકે છે . પરિણામે, શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ એવું સહાયક શિક્ષણ વાતાવરણ ઊભું કરવા માટે વધુને વધુ મહત્ત્વપૂર્ણબની ગઈ છે જે સ્થિતિસ્થાપકતા અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

વિકાસાત્મક સિદ્ધાંતો આ મુદ્દાઓ પર મૂલ્યવાન આંતરદૃષ્ટિ પૂરી પાડે છેપિયાજેએ . જ્ઞાનના નિર્માણમાં બાળકોની સક્રિય ભૂમિકા પર ભારમૂક્યો હતો, જ્યારે વાયગોત્સ્કીએ સામાજિક આંતરક્રિયા અને સાંસ્કૃતિક સંદર્ભના મહત્ત્વ પર પ્રકાશ પાડ્યો હતોએરિકસને . સામાજિક વિકાસ અને ઓળખની રચના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું–મનો, અને ગાર્ડનરના બહુવિધ બુદ્ધિમત્તાના સિદ્ધાંતે ક્ષમતાની મર્યાદિત વ્યાખ્યાઓને પડકારી .પાઉલો ફ્રેઈરેની

ક્રિટિકલ પેડાગોજી એ શિક્ષણને સશક્તિકરણ અને સામાજિક પરિવર્તનના સાધન તરીકે વધુ ભાર આપ્યો.

આ પ્રકરણ સર્વાંગી વિકાસના દ્રષ્ટિકોણથી બાળપણમાં સમાવેશી, સમાનતા અને સામાજિક ન્યાયની સમજ આપે છેતે એ બાબતને સ્પષ્ટ કરે છે કે સામાજિક અસમાનતાઓ . કેવી રીતેબાળકોના વિકાસના અનુભવો અને શૈક્ષણિક તકોને પ્રભાવિત કરે છે, અને એવી દલીલ કરે છે કે સર્વગ્રાહી વિકાસ ત્યારે જ પ્રાપ્ત કરી શકાય જ્યારે શિક્ષણ અને શીખવામાં નડતા અવરોધો દૂર કરવામાં આવેતેથી . સમાવેશી, સમાન અને સામાજિક રીતે ન્યાયી વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું એ શૈક્ષણિક આવશ્યકતા અને નૈતિક જવાબદારી બંને છે, જે દરેક બાળકને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતાનો અહેસાસ કરાવવા અને સમાજમાં સાર્થક યોગદાન આપવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

૬૧. બાળપણમાં સમાવેશી, સમાનતા અને સામાજિક ન્યાયની વિભાવના

બાળપણ, શિક્ષણ, માનવ અધિકારો અને ટકાઉ વિકાસ પરની સમકાલીન ચર્ચાઓમાં સમાવેશી, સમાનતા અને સામાજિક ન્યાયની વિભાવના કેન્દ્રસ્થાને રહી છેઆ . વિભાવનાઓ પરસ્પર જોડાયેલી હોવા છતાં એકબીજાથી ભિન્ન છે તેમજ સાથે મળીને તેઓ જટિલ બનતી દુનિયામાં બાળકોની વિવિધ જરૂરિયાતોને ઝડપથી બદલાતી અને વધુને વધુ સમજવા અને તેને નિવારવા માટેએક વ્યાપક માળખું પૂરું પાડે છેબાળકના સર્વાંગી . વિકાસના સંદર્ભમાં સમાવેશી, સમાનતા અને સામાજિક ન્યાય એ માત્ર શૈક્ષણિક આદર્શો કે નીતિગત આકાંક્ષાઓ નથી; પરંતુ દરેક બાળક પોતાની સંપૂર્ણ વિકાસાત્મક ક્ષમતાને અનુભવી શકે અને સમાજમાં સાર્થક રીતે ભાગ લઈ શકે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટેની અનિવાર્ય શરતો છે.

ઐતિહાસિક રીતે, વિશ્વભરની શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓ સામાજિક, આર્થિક, રાજકીય અને સાંસ્કૃતિક માળખાથી પ્રભાવિત રહી છે જે ઘણીવાર ચોક્કસ જૂથોને વિશેષ અધિકારો આપે છે જ્યારે અન્ય જૂથો સાથે ભેદભાવભર્યું વર્તન કરવામાં આવે છેપરિણામે ., ઘણાં બાળકોએ લિંગ, જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા, વંશીયતા, ભાષા, સામાજિકઆર્થિક સ્થિતિ–, ધર્મ, ભૌગોલિક સ્થાન અને સાંસ્કૃતિક ઓળખ જેવાં પરિબળોના આધારે બાકાત રાખવાનો અનુભવ કર્યો છે .

પહોંચને જ નહીં આ માત્ર શિક્ષણ સુધીની, પરંતુ બાળકોની જ્ઞાનાત્મક વૃદ્ધિ, ભાવનાત્મક સુખાકારી, સામાજિક સહભાગિતા, ઓળખની રચના અને ભવિષ્યની જીવનની તકોને પણ અસર કરે છેતેથી સમાવેશી ., સમાનતા અને સામાજિક ન્યાયના દ્રષ્ટિકોણથી બાળપણની વિભાવના કરવા માટે શાળાકીય શિક્ષણને પરંપરાગત વિભાવનાઓથી આગળ વધીને અધિકારો, સહભાગિતા, પોતાનાપણું, ગૌરવ અને માનવ વિકાસના વ્યાપક પ્રશ્નો પર વિચાર કરવો જરૂરી બને છે.

૬ :સમાવેશી ૧.૧.પોતાનાપણું અને સહભાગિતા સુનિશ્ચિત કરવી

સમાવેશી મૂળભૂત રીતે એવું વાતાવરણ ઊભું કરવા સાથે સંબંધિત છે જેમાં તમામ બાળકો વચ્ચેના ભેદભાવોને ધ્યાનમાં લીધા વિના તેમનું સ્વાગત કરવામાં આવે, આદર આપવામાં આવે, તેમને મૂલ્યવાન ગણવામાં આવે અને મદદ કરવામાં આવેઆ ખ્યાલ . શરૂઆતમાં વિશેષ શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં દિવ્યાંગ બાળકોને અલગ રાખવાની પ્રથાના જવાબ રૂપે જો કે .ઊભરી આવ્યો હતો, સમય જતાં સમાવેશી એક વ્યાપક શૈક્ષણિક અને સામાજિક ફિલસૂફી તરીકે વિકસિત થઈ છે જે વિવિધતાને માનવ સમાજના એક કુદરતી અને મૂલ્યવાન પાસા તરીકે સ્વીકારે છે.

યુનેસ્કો)UNESCO, 2020) સમાવેશીને શિક્ષણની અંદર અને શિક્ષણ દ્વારા થતા ભેદભાવને ઘટાડીને, શિક્ષણ, સંસ્કૃતિઓ અને સમુદાયોમાં સહભાગિતા વધારવા અને તમામ શીખનારાઓની વિવિધ જરૂરિયાતોને સંબોધિત કરવાની અને તેના પ્રત્યે પ્રતિભાવ આપવાની પ્રક્રિયા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છેઆ વ્યાખ્યા દર્શાવે છે કે સમાવેશી એ . કોઈ સ્થિર પરિણામ નથી પરંતુ વિવિધતાને સમાવવા માટે શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓ અને .ની એક સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છેસામાજિક સંસ્થાઓમાં પરિવર્તન લાવવા

બાળપણનો વિકાસ માત્ર સમાવેશી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં ભૌતિક પ્રવેશ મેળવવા પૂરતી મર્યાદિત નથીએક બાળક વર્ગખંડમાં હાજર હોઈ શકે છે પરંતુ જો તેની ઉપેક્ષા કરવામાં . આવે, તેને બાકાત રાખવામાં આવે, તેને હેરાન કરવામાં આવે, અથવા સહભાગિતાની સાર્થક તકો ન આપવામાં આવે તો તે હજી પણ ભેદભાવ અનુભવી શકે છેતેથી સમાવેશીમા .ં બહુવિધ પરિમાણો સામેલ છે:

ભૌતિક સમાવેશી : ભૌતિક સમાવેશી એ સુનિશ્ચિત કરે છે કે તમામ બાળકો શૈક્ષણિક સ્થળો, સંસાધનો અને તકો સુધી પહોંચી શકે(માળખું)મુક્ત ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર–આમાં અવરોધ ., સુલભ પરિવહન, સહાયક ટેક્નોલોજી અને સુરક્ષિત શિક્ષણ વાતાવરણનો સમાવેશ થાય છે. દિવ્યાંગ બાળકોની સહભાગિતા માટે ભૌતિક સમાવેશિતા ઘણીવાર પૂર્વશરત હોય છે.

શૈક્ષણિક સમાવેશી : શૈક્ષણિક સમાવેશી તમામ બાળકો શીખવાના અનુભવમાં સાર્થક રીતે જોડાઈ શકે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છેઆ માટે લવચીક અભ્યાસક્રમ ., ભિન્ન શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, બહુભાષી અભિગમો અને વિવિધ શીખવાની શૈલીઓ તેમજ ક્ષમતાઓને માન્યતા આપતી મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓની જરૂર પડે છે.

સામાજિક સમાવેશી : સામાજિક સમાવેશિતા સાથીદારો સાથેના હકારાત્મક સંબંધો, સ્વીકૃતિ, સહકાર અને પોતાનાપણાની ભાવના પર ભાર મૂકે છેબાળકો ત્યારે જ શ્રેષ્ઠ શીખે છે જ્યારે . તેઓ પોતાનેશિક્ષણ સમુદાયના મૂલ્યવાન સભ્યો અનુભવે છે.

ભાવનાત્મક સમાવેશી : ભાવનાત્મક સમાવેશીમાં એવું વાતાવરણ હોય છે કે જ્યાં બાળકો સુરક્ષિત, આદરણીય અને સહાય અનુભવેતે શિક્ષણ અને વિકાસના પાયા તરીકે . .વનાત્મક સુખાકારીના મહત્ત્વને સ્વીકારે છેભા

સાંસ્કૃતિક સમાવેશી : સાંસ્કૃતિક સમાવેશી બાળકોની વિવિધ સાંસ્કૃતિક ઓળખ, ભાષાઓ, પરંપરાઓ અને અનુભવોને ઓળખે છે અને તેને ઉત્સવ તરીકે મનાવે છેતે લઘુમતી . સ્કૃતિક સાં–સંસ્કૃતિઓ સાથે ભેદભાવ રાખતી પ્રભાવશાળી કથાઓને પડકારે છે અને આંતર .સમજને પ્રોત્સાહન આપે છે સર્વાંગી વિકાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં, સમાવેશી હકારાત્મક આત્મસન્માન, સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ અને સહભાગિતાને પ્રોત્સાહન આપીને બાળકોના શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસમાં ફાળો આપે છેવાતાવરણ બાળકોને વિવિધતામાંથી શીખવાની અને લોકશાહી સમાવેશી . નાગરિકતા માટે જરૂરીસામાજિક ક્ષમતાઓ વિકસાવવાની મંજૂરી આપે છે.

૬ :સમાનતા ૨.૧.નિષ્પક્ષતા અને તકની ખાતરી કરવી

જ્યારે સમાવેશી સહભાગિતા અને પોતાનાપણા પર ભાર મૂકે છે ત્યારે સમાન તકો, સંસાધનો અને સહાયની વહેંચણીમાં નિષ્પક્ષતા અને ન્યાય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે .

ઇક્વિટીને ઘણીવાર ઇક્વ ાલિટી સાથે સરખાવીને મૂંઝવણ ઊભી થાય છે, પરંતુ આ બંને ખ્યાલો નોંધપાત્ર રીતે ભિન્ન છે.

ઇક્વાલિટીનો અર્થ તમામ વ્યક્તિઓને એકસરખાં સંસાધનો, તકો અથવા સારવાર પૂરી પાડવી થાય છેબીજી બાજુ ., ઇક્વિટી એ સ્વીકારે છે કે દરેક વ્યક્તિ અલગઅલગ – સામાજિક સ્તરેથી શરૂઆત કરે છે અને તેથી સમાન પરિણામો પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમને અલગ– .અલગ પ્રકારની સહાયની જરૂર પડે છે

ઉદાહરણ તરીકે, દરેક બાળકને એકસરખું પાઠ્યપુસ્તક આપવું એ ઇક્વાલિટી હોઈ શકે છે, પરંતુ જો કેટલાંક બાળકો તે પાઠ્યપુસ્તક જે ભાષામાં લખાયેલું છે તે વાંચી શકતાં ન હોય, તો તેનું પરિણામ અસમાન જ રહેશેઇક્વિટી માટે સામગ્રીમાં ફેરફાર કરવાની ., ભાષાકીય સહાય પૂરી પાડવાની અથવા વૈવિધ્યપૂર્ણ જરૂરિયાતોને સંબોધતા વૈકલ્પિક શિક્ષણ સંસાધનો વિકસાવવાની જરૂર પડશે.

તત્ત્વચિંતક જહોન રાવલ્સે)1 9 7 1) એવી દલીલ કરી હતી કે ન્યાય માટે સામાજિક સંસ્થાઓએ એવા ગેરફાયદાઓની ભરપાઈ કરવી જોઈએ જે વ્યક્તિઓ તેમના નિયંત્રણ બહારની પરિસ્થિતિઓને કારણે ભોગવે છેઆ પરિપ્રેક્ષ્ય બાળપણ માટે ખૂબ જ . પસંદગી કરતા સુસંગત છે કારણ કે બાળકો પોતે જે સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં જન્મે છે તેની ગરીબી .નથી, જ્ઞાતિ, લિંગ, દિવ્યાંગતા, માતાપિતાનું શિક્ષણ અને ભૌગોલિક સ્થાન જેવા પરિબળો બાળકોની વિકાસાત્મક તકોને નોંધપાત્ર રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

શૈક્ષણિક સંદર્ભોમાં, ઇક્વિટીમાં દરેક બાળકને સફળ થવા માટે જરૂરી સહાય મળે તે સુનિશ્ચિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે:આવી સહાયમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે .

- આર્થિક રીતે વંચિત બાળકો માટે શિષ્યવૃત્તિ અને નાણાકીય સહાય.
- ખાદ્ય અસુરક્ષાનો સામનો કરી રહેલા બાળકો માટે પોષણ કાર્યક્રમો.
- દિવ્યાંગ બાળકો માટે સહાયક ઉપકરણો અને વિશિષ્ટ સેવાઓ.
- આદિવાસી અને ભાષાકીય લઘુમતી બાળકો માટે માતૃભાષામાં શિક્ષણ.
- આઘાતથી પ્રભાવિત બાળકો માટે કાઉન્સેલિંગ અને મનોસામાજિક સહાય.

- શૈક્ષણિક પડકારોનો સામનો કરી રહેલા શીખનારાઓ માટે ઉપચારાત્મક (રેમેડિયલ) .શિક્ષણ

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)NEP, 2020) સામાજિક અને આર્થિક રીતે વંચિત જૂથો)SEDGs) પર સમાનતાના મહત્ત્વને સ્વીકારે છેઆ નીતિ સ્વીકારે છે કે શૈક્ષણિક . શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા માટે માળખાકીય અસમાનતાઓને દૂર કરવી અને વંચિત બાળકોને યોગ્ય સહાય મળે તે સુનિશ્ચિત કરવું આવશ્યક છે.

સર્વાંગી વિકાસના પરિપ્રેક્ષ્યમાં, ઇક્વિટી અનિવાર્ય છે કારણ કે સંસાધનો અને તકોની અસમાન વહેંચણી બહુવિધ ક્ષેત્રોમાં વિકાસને અવરોધી શકે છેજે બાળક પોષણની વંચિતતા . અનુભવે છે તેને જ્ઞાનાત્મક પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છેજે બાળક ભેદભાવનો . જે બાળક ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ સુધી .સામનો કરે છે તે ભાવનાત્મક તણાવ અનુભવી શકે છે માટે મર્યાદિત તકો (સોશિયલ મોબિલિટી) શીલતાપહોંચી શકતું નથી તેને સામાજિક ગતિ તેથી .મળી શકે છે, ઇક્વિટી એવી પરિસ્થિતિઓ બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે જેમાં તમામ બાળકો તેમની પરિસ્થિતિ ગમે તે હોય તેમ છતાં પોતાનો વિકાસ કરી શકે.

૬ :સામાજિક ન્યાય ૩.૧.અસમાનતાના માળખામાં પરિવર્તન લાવવું

સામાજિક ન્યાય એ આ ત્રણેય ખ્યાલોમાં સૌથી વ્યાપક અને પરિવર્તનકારી ખ્યાલ રજૂ કરે છે જ્યારે .સમાવેશી સહભાગિતા અને ઇક્વિટી નિષ્પક્ષતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, ત્યારે સામાજિક ન્યાય એ અંતર્ગત માળખાં, પ્રણાલીઓ અને વિચારધારાઓને બદલવાનો પ્રયાસ કરે છે જે અસમાનતા પેદા કરે છે .

સામાજિક ન્યાયનો ખ્યાલ માનવ અધિકારો, લોકશાહી, ઇક્વાલિટી અને સામાજિક પરિવર્તન સાથે સંબંધિત દાર્શનિક પરંપરાઓમાં રહેલો છેસમકાલીન વિદ્વાનો એવી દલીલ . કરે છે કે સામાજિક ન્યાયમાં માત્ર સંસાધનોની પુનઃવહેંચણી જ નહીં પરંતુ વિવિધ ઓળખની સાર્થક સહભાગિતાને પ્રોત્સાહન આપવાનો પણ સ્વીકૃતિ અને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાઓમાં .સમાવેશ થાય છે

નેન્સી ફ્રેઝર)2008) સામાજિક ન્યાયના ત્રણ પરિમાણો ઓળખાવે છે :

પુનઃવહેંચણી : તે આર્થિક અસમાનતાઓને સંબોધે છે અને સંસાધનો, તકો અને સેવાઓની નિષ્પક્ષ ફાળવણી ઈચ્છે છેબાળપણના સંદર્ભમાં . શિક્ષણ, આરોગ્ય સંભાળ, પોષણ અને સામાજિક સુરક્ષાનો સમાવેશ થાય છે.

સ્વીકૃતિ ઓળખ/: તેમાં વિવિધ ઓળખ, સંસ્કૃતિઓ, ભાષાઓ અને અનુભવોને મૂલ્ય આપવાનો સમાવેશ થાય છેતે ભેદભાવ ., પૂર્વગ્રહ અને સાંસ્કૃતિક વર્ચસ્વને પડકારે છેજે , .બાળકોનાં અમુક જૂથોને ભેદભાવભર્યું વલણ છે

પ્રતિનિધિત્વ: તે સુનિશ્ચિત કરે છે કે વ્યક્તિઓ અને સમુદાયોને તેમના જીવન પર અસર કરતા નિર્ણયોમાં ભાગ લેવાની તક મળેબાળકો માટે તેમના અવાજ ., દ્રષ્ટિકોણ અને સહભાગિતાના અધિકારોનો આદર કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

બાળપણમાં સામાજિક ન્યાય માટે સામાજિક સંસ્થાઓ, સાંસ્કૃતિક ધોરણો અને સત્તાના સંબંધો બાળકોના અનુભવોને કેવી રીતે આકાર આપે છે તેની તપાસ જરૂરી છે . ઉદાહરણ તરીકે, લિંગ આધારિત રૂઢિચુસ્તતા કન્યાઓની શૈક્ષણિક આકાંક્ષાઓને મર્યાદિત કરી શકે છે; જ્ઞાતિ ભેદભાવ બાળકોનાં આત્મસન્માન અને તકોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે; દિવ્યાંગતા સંબંધિત કલંક સહભાગિતાને પ્રતિબંધિત કરી શકે છે; અને ગરીબી ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ વાતાવરણ સુધીની પહોંચ ઘટાડી શકે છે.

સમાજશાસ્ત્રી પિયર બોર્ડિયુએ)1 9 8 6) એવી દલીલ કરી હતી કે શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓ ઘણીવાર સાંસ્કૃતિક જ્ઞાન અને સામાજિક મૂડીનાં પ્રભાવશાળી સ્વરૂપોને વિશેષાધિકાર આપીને પ્રવર્તમાન સામાજિક અસમાનતાઓને ફરીથી પેદા કરે છેતેવી જ રીતે ., પાઉલો ફ્રેઇરે)1 9 7 0) ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું કે શિક્ષણ વ્યક્તિઓને સામાજિક માળખાની જટિલ તપાસ કરવા અને તેમાં પરિવર્તન લાવવા માટે સક્ષમ બનાવવું જોઈએઆ . જોવાને બદલે સામાજિક પરિપ્રેક્ષ્યો શિક્ષણને માત્ર જ્ઞાનના પ્રસારના સાધન તરીકે પરિવર્તનના કેન્દ્ર તરીકે જોવાની જરૂરિયાત પર પ્રકાશ પાડે છે.

બાળકના સર્વાંગી વિકાસના સંદર્ભમાં, સામાજિક ન્યાય માટે એ સુનિશ્ચિત કરવું જરૂરી છે કે દરેક બાળકને તેમની ક્ષમતાઓ વિકસાવવાની, તેમના અધિકારોનો ઉપયોગ કરવાની અને સમાજમાં સંપૂર્ણ રીતે ભાગ લેવાની તકો મળે આ અમર્ત્ય સેનના .'કેપેબિલિટી એપ્રોચ'

(ક્ષમતા અભિગમસાથે સુસંગત છે (, જે વ્યક્તિઓની સ્વતંત્રતાઓ અને તેઓ જે જીવનને મૂલ્યવાન ગણે છે તે જીવવાની તકોને વિસ્તૃત કરવા પર ભાર મૂકે છે.

ક્સમાવેશી ૪.૧., ઇક્વિટી અને સામાજિક ન્યાય વચ્ચેનો પરસ્પર સંબંધ

સમાવેશી, ઇક્વિટી અને સામાજિક ન્યાય એ ભિન્ન ખ્યાલો છે, છતાં તેઓ ઊંડાણપૂર્વક પરસ્પર જોડાયેલા છે અને એકબીજાને મજબૂત બનાવે છેઇક્વિટી વિનાની . સમાવેશી વિનાની ઇક્વિટી .સમાવેશી સાર્થક સહાય માત્રની સહભાગિતામાં પરિણમી શકે છે સામાજિક .કેળવવામાં નિષ્ફળ જઈ શકે છે સંસાધનો પૂરા પાડી શકે છે પરંતુ પોતાનાપણું ન્યાય વિનાની સમાવેશિતા અને ઇક્વિટી મૂળભૂત અસમાનતાઓને યથાવત્ રાખીને માત્ર તાત્કાલિક જરૂરિયાતોને જ હલ કરી શકે છે .

આ વિભાવનાઓ સાથે મળીને બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટે એક વ્યાપક માળખું તૈયાર કરે છેકે બાળકો પોતાનાપણું અનુભવે અને ભાગ લે સમાવેશી એ સુનિશ્ચિત કરે છે .; ઇક્વિટી એ સુનિશ્ચિત કરે છે કે તેમને જરૂરી સહાય મળે; અને સામાજિક ન્યાય તે પરિસ્થિતિઓમાં પરિવર્તન લાવવા માંગે છે જે ગેરફાયદા ઊભા કરે છે.

પરિણામે, સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે એવી શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓની જરૂર છે જે માત્ર વિવિધતાને જ ન સમાવે પરંતુ ભેદભાવને સક્રિયપણે પડકારે, અસમાનતા ઘટાડે અને બાળકોના અધિકારોનું રક્ષણ કરેઆવી પ્રણાલીઓ સ્વીકારે છે કે દરેક બાળક . અદ્ભુત શક્તિઓ, ક્ષમતાઓ અને આકાંક્ષાઓ ધરાવે છે અને સમાજની સામૂહિક જવાબદારી છે કે એવી પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ કરે કે જેમાં તમામ બાળકો ખીલી શકેતેથી સમકાલીન . શૈક્ષણિક વિમર્શમાં, સમાવેશી, ઇક્વિટી અને સામાજિક ન્યાયને માત્ર નીતિગત લક્ષ્યો તરીકે નહીં પરંતુ લોકશાહી, માનવીય અને બાળકેન્દ્રી સમાજના નિર્માણની માટેના નૈતિક આદેશો તરીકે સમજવામાં આવેદરેક બાળક પોતાના સર્વાંગી વિકાસ હાંસલ કરવા અને . બાળપણ દરમિયાન અને ત્યારપછી પણ ગૌરવ, સુખાકારી, સહભાગિતા અને તકનો અનુભવ કરી શકે તે માટે તેમનું સફળ થવું અનિવાર્ય છે.

૬૨. સર્વાંગી બાળ વિકાસઅર્થ અને પરિમાણો :

સર્વાંગી બાળવિકાસ એટલે માનવ કાર્યપ્રણાલીનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં બાળકનો વ્યાપક અને સંકલિત વિકાસ, જેમાં શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, નૈતિક, સાંસ્કૃતિક, સર્જનાત્મક અને આધ્યાત્મિક પરિમાણોનો સમાવેશ થાય છેતે એ સમજ પર . આધારિત છે કે બાળકો એક સંપૂર્ણ વ્યક્તિ તરીકે વિકાસ પામે છે અને વિકાસનું દરેક ક્ષેત્ર શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ પર .પ્રભાવ પાડનારું હોય છે પરસ્પર જોડાયેલું તેમજ એકબીજા પર મુખ્યત્વે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા પરંપરાગત અભિગમોથી વિપરીત, સર્વાંગી વિકાસ બાળકના વ્યક્તિત્વ, સુખાકારી અને ક્ષમતાના તમામ પાસાંઓના સંતુલન પર ભાર મૂકે છેજેમકે . શારીરિક વિકાસ સ્વાસ્થ્ય, પોષણ, સ્નાયુબદ્ધ સંકલન, શારીરિક તંદુરસ્તી અને સુખાકારીનો સમાવેશ થાય છેજ્ઞાનાત્ .મક વિકાસમાં વિચારસરણી, તર્ક, ભાષા પ્રાપ્તિ, સર્જનાત્મકતા, સ્મરણશક્તિ, સમસ્યાભાવનાત્મક .ઉકેલ અને વિવેચનાત્મક વિચારસરણી સામેલ છે– જાગૃતિ–વિકાસમાં આત્મ, લાગણીઓનું નિયમન, સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ અને માનસિક સુખાકારીનો સમાવેશ થાય છેસામાજિક વિકાસ . સંચાર, સંબંધોનું નિર્માણ, સહકાર અને સામુદાયિક જીવનમાં સહભાગિતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છેનૈતિક અને ચારિત્ર્યિક . વિકાસ બાળકોને નિષ્પક્ષતા, પ્રામાણિકતા, જવાબદારી અને અન્ય પ્રત્યે આદર જેવાં મૂલ્યો કેળવવા માટે સક્ષમ બનાવે છેસાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ બાળકમાં ઓ .ળખની રચના, વિવિધતાની પ્રશંસા, અર્થ શોધ–, આત્મચિંતન, જીવનનો હેતુ અને પોતાનાપણાની ભાવનાને ટેકો આપે છેસર્વાંગી વિકાસનો આ ખ્યાલ વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન ., માનવતાવાદી શિક્ષણ અને બાળકેન્દ્રી શૈક્ષણિક પરંપરાઓમાં રહેલો છેજોહાન હેનરિક . પેસ્ટાલોઝી, મારિયા મોન્ટેસોરી, જોન ડ્યુઇ, જીન પિયાજે, લેવ વાયગોત્સ્કી અને હોવર્ડ ગાર્ડનર જેવા શૈક્ષણિક વિચારકોએ ને શિક્ષિત કરવાના મહત્ત્વપર ભાર મૂકેલો "સંપૂર્ણ બાળક") રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ .છેNEP 2020) અને નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક)NCF 2023) સહિતના સમકાલીન શૈક્ષણિક માળખાં પણ સર્વાંગી વિકાસને શિક્ષણના મુખ્ય ધ્યેય તરીકે સમર્થન આપે છે, કારણ કે તે બાળકોને માત્ર શૈક્ષણિક સફળતા માટે જ નહીં પરંતુ જવાબદાર નાગરિક, આજીવન શીખનાર, વ્યક્તિગત સુખાકારી અને સમાજમાં સાર્થક

સહભાગિતા માટે પણ તૈયાર કરે છેવેશીસમા ., ઈક્વિટી અને સામાજિક ન્યાયના દ્રષ્ટિકોણથી, સર્વાંગી બાળ વિકાસ માટે એવા સહાયક અને સક્ષમ વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જરૂરી છે જે સુનિશ્ચિત કરે કે દરેક બાળક ગમે તે લિંગ, જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા, ભાષા, સંસ્કૃતિ અથવા સામાજિકસના તમામ પરિમાણોમાં આગળ આર્થિક પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતું હોય તેને વિકા– વધવાની અને ખીલવાની સમાન તકો મળેઆથી . સર્વાંગી વિકાસ એ સમાવેશી, ઈક્વિટી અને સામાજિક રીતે ન્યાયી બાળપણના અનુભવોનું લક્ષ્ય અને પરિણામ બંને છે.

૬૩. સમાવેશી અને ઈક્વિટેબલ બાળવિકાસના સૈદ્ધાંતિક પાયા

બાળપણમાં સમાવેશી, ઈક્વિટી અને સામાજિક ન્યાયના ખ્યાલોને બાળવિકાસ, શિક્ષણ અને અધ્યયનના કેટલાક પ્રભાવશાળી સિદ્ધાંતો દ્વારા મજબૂત સમર્થન મળે છેઆ . સૈદ્ધાંતિક પરિપ્રેક્ષ્યો એ સમજવા માટેનો પાયો પૂરો પાડે છે કે બાળકો કેવી રીતે મોટાં થાય છે, શીખે છે, વાતાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરે છે અને વિકાસ માટેની તકો કે અવરોધોનો અનુભવ કરે છેસામાન્ય રીતે . આ સિદ્ધાંતો એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે બાળકોનો વિકાસ માત્ર જૈવિક પરિબળો દ્વારા જ નહીં પરંતુ સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, શૈક્ષણિક અને પર્યાવરણીય પ્રભાવો દ્વારા પણ ઘડાય છેપરિણામે . સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સમાવેશી અને સમાન શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓએ તમામ બાળકોની વિવિધ જરૂરિયાતો, ક્ષમતાઓ, ઓળખ અને અનુભવોને સંબોધિત કરવા જ જોઈએ.

જીન પિયાજેનો જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો સિદ્ધાંત પોતાના વાતાવરણ સાથે આંતરક્રિયા કરીને જ્ઞાનનું નિર્માણ કરવામાં બાળકોની સક્રિય ભૂમિકા પર પ્રકાશ પાડે છેપિયાજેએ . સ્તાવ મૂક્યો હતો કે બાળકો જ્ઞાનાત્મક વિકપ્રાસના વિવિધ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે, જેમાંના દરેક તબક્કાની લાક્ષણિકતા વિચારવાની અને દુનિયાને સમજવાની અલગ– સમાવેશી દ્રષ્ટિકોણથી .અલગ રીતો હોય છે આ સિદ્ધાંત વિકાસાત્મક રીતે યોગ્ય શિક્ષણ અનુભવો પૂરા પાડવાના મહત્ત્વપર ભાર મૂકે છેજે બાળકોની વ્યક્તિગત શીખવાની , ક્ષમતાઓ અને વિકાસાત્મક તત્પરતાનો આદર કરે છેસમાનતા આધારિત શિક્ષણ એ . અલગ ગતિએ પ્રગતિ કરી શકે છે અને તેથી તેમને વિવિધ –સ્વીકારેની છે કે બાળકો અલગ .શૈક્ષણિક અભિગમો અને સહાયની જરૂર પડે છે

લેવ વાયગોત્સ્કીનો સામાજિકતિક સિદ્ધાંત શિક્ષણમાં સામાજિક આંતરક્રિયાસાંસ્કૃ–, સંસ્કૃતિ અને ભાષાની ભૂમિકા પર ભાર મૂકીને બાળવિકાસની સમજને વધુ વિસ્તૃત કરે છે . વાયગોત્સ્કીએ'ઝોન ઓફ પ્રોક્સિમલ ડેવલપમેન્ટ'નો ખ્યાલ રજૂ કર્યો, બાળકો સ્વતંત્ર રીતે શું પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને માર્ગદર્શન તેમજ સહાયથી શું સિદ્ધ કરી શકે છે તે વચ્ચેના અંતરને દર્શાવે છેઆ પરિપ્રેક્ષ્ય સમાવેશી શિક્ષણને જોરદાર ટેકો આપે છે કારણ કે તે સહયોગી . શિક્ષણ, સાથીદારો સાથેની આંતરક્રિયા, સ્કેફોલ્ડિંગ અને સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ શિક્ષણ પદ્ધતિઓના મહત્ત્વ પર પ્રકાશ પાડે છે જે તમામ બાળકોને શીખવાની પ્રક્રિયામાં સાર્થક રીતે ભાગ લેવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

યુરી બ્રોન્ફેનબ્રેનરનો પરિસ્થિતિકીય પ્રણાલી સિદ્ધાંત બહુવિધ પર્યાવરણીય પ્રણાલીઓ બાળવિકાસને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે તે સમજવા માટે એક વ્યાપક માળખું – બ્રોન્ફેનબ્રેનરના મતે .પૂરું પાડે છે, બાળકોનો વિકાસ પરિવારો, શાળાઓ, સમુદાયો, સામાજિક સંસ્થાઓ અને વ્યાપક સાંસ્કૃતિક સંદર્ભોમાં થતી આંતરક્રિયાઓ દ્વારા આકાર લે છે . આ સિદ્ધાંત સમાવેશી અને સામાજિક ન્યાય માટે વિશેષરૂપે સુસંગત છે કારણ કે તે સ્વીકારે છે કે ગરીબી, લિંગ ભેદભાવ, જ્ઞાતિ પ્રણાલીના પદાનુક્રમો, દિવ્યાંગતા અને સામાજિક ભેદભાવ જેવાં પરિબળો વિકાસાત્મક તકો અને પરિણામોને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરે છે.

તેવી જ રીતે, એરિક એરિકસનનો મનોસામાજિક વિકાસનો સિદ્ધાંત– સમગ્ર બાળપણ દરમિયાન સામાજિક સંબંધો અને ઓળખની રચનાના મહત્ત્વ પર ભાર મૂકે છેએરિકસને . હાયક વાતાવરણ બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસદલીલ કરી હતી કે સ, સક્ષમતા અને સકારાત્મક આત્મસન્માન વિકસાવવામાં મદદ કરે છેજો કે . ભેદભાવ અથવા ઉપેક્ષા કરવી જેવા અનુભવો મનોસામાજિક વિકાસને અવરોધી શકે છે અને બાળકોની ભાવનાત્મક સુખાકારીને અસર – .કરી શકે છે

બુદ્ધિમત્તાની પરંપરાગત વ્યાખ્યાઓને પડકારીને હોવર્ડ ગાર્ડનરનું બહુવિધ બુદ્ધિમત્તા પરનું કાર્ય સમાવેશી શૈક્ષણિક વિચારધારામાં વધુ યોગદાન આપે છેગાર્ડનરે પ્રસ્તાવ મૂક્યો . હતો કે બાળકો ભાષાકીય, તાર્કિકગાણિતિક–, અવકાશીય, સંગીતિય, આંતરવૈયક્તિક, અંતઃવૈયક્તિક, શારીરિકત બુદ્ધિમત્તાના વિવિધ ગતિશીલ અને પ્રકૃતિવાદી ક્ષમતાઓ સહિ–

આ .સ્વરૂપો ધરાવે છે પરિપ્રેક્ષ્ય શિક્ષકોને સફળતાના મર્યાદિત શૈક્ષણિક માપદંડો પર આધાર રાખવાને બદલે બાળકોની બહુવિધ શક્તિઓ અને પ્રતિભાઓને ઓળખવા તેમજ મૂલ્ય આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

પાઉલો ફ્રેઈરે જેવા વિવેચનાત્મક શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ પણ શિક્ષણમાં સામાજિક ન્યાય અને ઈક્વિટી વિશે મહત્ત્વપૂર્ણ આંતરદૃષ્ટિ પૂરી પાડે છેફ્રેઈરે શિક્ષણને સશક્તીકરણ અને . તેમનો વિવેચનાત્મક શિક્ષણશાસ્ત્રનો ખ્યાલ .સામાજિક પરિવર્તનના સાધન તરીકે જોયું હતું એવી શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓની હિમાયત કરે છે જે દમનને પડકારે છે, સંવાદને પ્રોત્સાહન આપે છે અને શીખનારાઓને સામાજિક અસમાનતાઓની જટિલ તપાસ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છેબાળપણના સંદર્ભમાં ., આ પરિપ્રેક્ષ્ય એવા શૈક્ષણિક વાતાવરણને પ્રોત્સાહિત કરે છે જે લોકશાહી સહભાગિતા, વિવિધતા પ્રત્યે આદર અને સામાજિક રીતે જવાબદાર નાગરિકોના વિકાસને પોષે છે.

આ સૈદ્ધાંતિક પાયા દર્શાવે છે કે સમાવેશી અને ઈક્વિટેબલ બાળપણના વિકાસ માટે બાળકેન્દ્રી, સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ અને સામાજિક રીતે ન્યાયી શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓની આવશ્યકતા છેવિવિધતાને ઓળખી ., સહભાગિતાના અવરોધોને દૂર કરી અને દરેક બાળકના સર્વાંગી વિકાસને ટેકો આપી, આ સિદ્ધાંતો બાળપણમાં સમાવેશી, ઈક્વિટી અને સામાજિક ન્યાયને પ્રોત્સાહન આપવા માટે એક મજબૂત માળખું પૂરું પાડે છે.

૬૪. જાતિ અને બાળવિકાસ

જાતિએ એક મહત્ત્વપૂર્ણ સામાજિક નિર્ણાયક પરિબળ છે જે બાળકોનાં અનુભવો, તકો અને વિકાસાત્મક પરિણામોને આકાર આપે છેશારીરિક લાક્ષણિકતાઓનો નિર્દેશ જાતિ . કરે છે, જ્યારે લિંગ પુરુષ, સ્ત્રી અથવા વિવિધ લિંગ હોવા સાથે જોડાયેલી સામાજિક રીતે નિર્મિત ભૂમિકાઓ, અપેક્ષાઓ, ઓળખ અને વર્તણૂકોને સમાવે છેનાની ઉંમરથી જ બાળકો . પરિવાર, શાળા, સાથીદારો, મીડિયા અને સાંસ્કૃતિક પ્રથાઓ દ્વારા જાતિ સંબંધિત જાણકારી મેળવે છે ,ખ્યાલ–આ અસરો તેમના આત્મ .આકાંક્ષાઓ, સંબંધો અને સમાજમાં સહભાગિતાને પ્રભાવિત કરે છે.

જાતિ આધારિત સામાજીકરણ બાળપણમાં રોજિંદી આંતરક્રિયાઓ અને અનુભવો દ્વારા શરૂ થાય છેપરિવારો ઘણીવાર રમકડાં ., કપડાં, જવાબદારીઓ અને વર્તન દ્વારા જાતિ સંબંધિત અપેક્ષાઓ વ્યક્ત કરે છેશાળાઓ અભ્યાસક્રમની સામગ .ૂરી, શિક્ષકોના વલણ, વર્ગખંડની પદ્ધતિઓ અને સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આ ધોરણોને વધુ દૃઢ બનાવી શકે – આવી અસરો બાળકોની પોતાની ક્ષમતાઓ અને ભવિષ્યની ભૂમિકાઓ પ્રત્યેની .છે કે જાતિ સંબંધિત ચુસ્ત રૂઢિચુસ્તતા સંશોધનો દર્શાવે છે .ધારણાઓને આકાર આપે છે બાળકોની રુચિઓ, પસંદગીઓ અને વિકાસાત્મક તકોને મર્યાદિત કરી શકે છે માર્ટિન અને) રુબલે, 2 0 1 0).

જાતિ સર્વાંગી વિકાસનાં બહુવિધ પરિમાણોને અસર કરે છેજ્ઞાનાત્મક વિકાસ જાતિ . ષયની પસંદગીઓને સંબંધિત રૂઢિચુસ્તતા બાળકોના શૈક્ષણિક આત્મવિશ્વાસ અને વિ ઉદાહરણ તરીકે .પ્રભાવિત કરી શકે છે, એવી માન્યતાઓ કે છોકરાઓ વિજ્ઞાન અને ગણિતમાં વધુ સારા હોય છે અથવા છોકરીઓ કુદરતી રીતે જ સંભાળ રાખવાનાં કાર્યો માટે અનુકૂળ હોય છે, તે તેમની શૈક્ષણિક આકાંક્ષાઓ અને કારકિર્દીની પસંદગીઓને મર્યાદિત કરી શકે છે . શી શિક્ષણ તમામ બાળકોને વિવિધ રુચિઓ અને ક્ષમતાઓ શસમાવેોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીને આ ધારણાઓને પડકારવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસ પરંપરાગત ધોરણો ઘણીવાર છોકરાઓને લાગણીઓ દબાવવા માટે અને છોકરીઓને માયાળુ તેમજ આજ્ઞાકારી બનવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છેઆવી અપેક્ષાઓ આત્મસન્માન ., લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પરસ્પર સંબંધોને અસર કરી શકે છેજાતિ સંવેદનશીલ શિક્ષણ વાતાવરણ સહાનુભૂતિ ., સ્થિતિસ્થાપકતા, આત્મવિશ્વાસ અને સાચી આત્મ.અભિવ્યક્તિને પ્રોત્સાહન આપે છે–

ભારતમાં, શિક્ષણ સુધીની પહોંચમાં સુધારો થયો હોવા છતાં, જાતીય અસમાનતાઓ હજુ પણ પ્રવર્તે છેઘણ .ી છોકરીઓએ આજે પણ નાની ઉંમરે લગ્ન, ઘરની જવાબદારીઓ, શાળા છોડી દેવી અને જાતિ આધારિત હિંસા જેવા પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે . ટ્રાન્સજેન્ડર અને વિવિધ જાતિનાં બાળકો ઘણીવાર ભેદભાવનો અનુભવ કરે છે, જે તેમની સુખાકારી અને શૈક્ષણિક સહભાગિતાને અસર કરે છે આ ચિંતાઓને .ધ્યાનમાં લઈને, રાષ્ટ્રીય

શિક્ષણ નીતિ)N E P , 2 0 2 0) અને નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક)N C F , 2 0 2 3) જાતિ સમાવેશી, ઇક્વિટી અને સુરક્ષિત શિક્ષણ વાતાવરણ પર ભાર મૂકે છે.

સમાવેશી, ઇક્વિટી અને સામાજિક ન્યાય માટે જાતિ પ્રતિભાવશીલ શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવું અનિવાર્ય છે૩૮ .ીચુસ્તતાને પડકારીને અને સમાન તકો સુનિશ્ચિત કરીને, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ દરેક બાળકના સર્વાંગી વિકાસને ટેકો આપી શકે છે અને વધુ ન્યાયી તેમજ સમાવેશી સમાજના નિર્માણમાં યોગદાન આપી શકે છે.

૬૫. જ્ઞાતિ, સામાજિક વર્ગીકરણ અને બાળપણ

બાળપણના અનુભવો અને વિકાસાત્મક તકોને આકાર આપવામાં જ્ઞાતિ પ્રથા હજી પણ સૌથી પ્રભાવશાળી સામાજિક સંસ્થાઓમાંની એક રહી છેસમાનતા ., ગૌરવ અને ભેદભાવ મુક્તિની બંધારણીય ગેરંટી હોવા છતાં, જ્ઞાતિ આધારિત અસમાનતાઓ બાળકોની શિક્ષણ, આરોગ્ય સંભાળ, સામાજિક સહભાગિતા અને આર્થિક તકો સુધીની પહોંચને અસર કરતી રહે છેસા .માજિક વર્ગીકરણની પ્રણાલી તરીકે, જ્ઞાતિ નાની ઉંમરથી જ બાળકોની ઓળખ, આકાંક્ષાઓ, સંબંધો અને જીવનની તકોને પ્રભાવિત કરે છેતેથી ., જ્ઞાતિ, સામાજિક વર્ગીકરણ અને બાળપણ વચ્ચેના સંબંધને સમજવો એ સમાવેશી, ઇક્વિટી, સામાજિક ન્યાય અને બાળકના સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે અનિવાર્ય છે.

સામાજિક વર્ગીકરણ એટલે સંપત્તિ, સત્તા, હોદ્દો, વ્યવસાય, વંશીયતા અને જ્ઞાતિ જેવાં પરિબળોના આધારે સમાજનું પદાનુક્રમિત સંગઠનભારતીય સંદર્ભમાં ., જ્ઞાતિએ ઐતિહાસિક રીતે એક વંશપરંપરાગત પ્રણાલી તરીકે કામ કર્યું છે જે સામાજિક દરજ્જો નક્કી કરે છે અને સંસાધનો તેમજ તકો સુધીની પહોંચનું નિયમન કરે છેજો કે આધુનિકીકરણ ., શહેરીકરણ, શિક્ષણનો વિસ્તાર અને હકારાત્મક પગલાંની નીતિઓએ સામાજિક ગતિશીલતામાં ફાળો આપ્યો છે, તેમ છતાં જ્ઞાતિ આધારિત અસમાનતાઓ ઘણાં સ્વરૂપોમાં પ્રવર્તે છેઅનુસૂચિત જાતિ ., અનુસૂચિત જનજાતિ અને અન્ય વંચિત સમુદાયોના બાળકો ઘણીવાર માળખાકીય ગેરફાયદાઓનો સામનો કરે છેજે તેમના વિકાસાત્મક પરિણામો અને , .શૈક્ષણિક અનુભવોને અસર કરે છે

બાળપણના વિકાસ પર જ્ઞાતિની અસર બહુપરિમાણીય છેશારીરિક વિકાસમાં . પોષણ, આરોગ્ય સંભાળ, સ્વચ્છતા અને સુરક્ષિત જીવન પર્યાવરણ સુધીની અસમાન પહોંચ દ્વારા શારીરિક વિકાસ ઘણીવાર પ્રભાવિત થાય છેભેદભાવભર્યા વલણ સાથે ઝઝૂમતાં જ્ઞાતિ . જૂથોનાં ઘણાં બાળકો ગરીબી અને મર્યાદિત જાહેર સેવાઓ ઘરાવતી પરિસ્થિતિઓમાં જીવે છે, જે કુપોષણ, બીમારી અને નબળા સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે તેમની સંવેદનશીલતા વધારે છેઆ પડકા .રો જ્ઞાનાત્મક વૃદ્ધિ, શાળા માટેની તત્પરતા અને એકંદર સુખાકારી પર પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે, જેનાથી સ્વસ્થ વિકાસની તકો મર્યાદિત બને છે.

જ્ઞાનાત્મક વિકાસ એ જ્ઞાતિ સાથે જોડાયેલી સામાજિક અને આર્થિક પરિસ્થિતિઓ સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલો છેઐતિહાસિક રીતે વંચિત સમુદાયો .ના બાળકો વારંવાર અપૂરતી શૈક્ષણિક માળખાકીય સુવિધાઓ, મર્યાદિત શિક્ષણ સંસાધનો, માતાપિતાની ઓછી સાક્ષરતા અને ગુણવત્તાયુક્ત પ્રારંભિક બાળપણના શિક્ષણ સુધીની પ્રતિબંધિત પહોંચ જેવા અવરોધોનો સામનો કરે છેસિદ્ધિ અને શિક્ષણના પરિણામો પર આ પરિબળો શૈક્ષણિક . નકારાત્મક અસર કરી શકે છેમહત્ત્વની વાત એ છે કે ., આવી અસમાનતાઓ ક્ષમતામાં તફાવત દર્શાવતી નથી પરંતુ તે પદ્ધતિસરની અસમાનતાઓનું પરિણામ છે જે શૈક્ષણિક તકો અને વિકાસાત્મક સહાયને મર્યાદિત કરે છે.

જ્ઞાતિ આધારિત ભેદભાવથી ભાવનાત્મક અને માનસિક પરિણામો એટલાં જ પ્રભાવિત છે બાળપણ .એ આત્મસન્માન, ઓળખ અને સામાજિક આત્મવિશ્વાસના વિકાસ માટેનો એક નાજુક ગાળો છે. રૂઢિચુસ્તતા અથવા અપમાનના અનુભવો બાળકોના આત્મગૌરવ અને પોતાનાપણાને નુકસાન પહોંચાડી શકે છેભેદભાવપૂર્ણ પ્રથાઓનો સામનો . ક સામાજિક સંદેશાઓને આંતરિક રીતે સ્વીકારી લેકરનારાં બાળકો નકારાત્મ છે, જેનાથી લઘુતાગ્રંથિ, ચિંતા અને સામાજિક એકલતાની લાગણીઓ જન્મે છેઆવા અનુભવો . વર્ગખંડની સહભાગિતા, સાથીદારો સાથેના સંબંધો, પ્રેરણા અને ભવિષ્યની આકાંક્ષાઓને અસર કરી શકે છેઆનાથી વિપરીત ., સમાવેશી અને સહાયક વાતાવરણ સ્થિતિસ્થાપકતા, આત્મવિશ્વાસ અને હકારાત્મક ઓળખની રચનાને પોષે છે.

સામાજિક વિકાસ પણ જ્ઞાતિ આધારિત આંતરક્રિયાઓ દ્વારા ઘડાય છેકેટલીક . જગ્યાએ, બાળકો આજે પણ શાળાઓ, સમુદાયો અને સામાજિક સ્થળોએ અલગતા અને અસમાન વ્યવહારનો અનુભવ કરે છેસાથીદારો ., શિક્ષકો અથવા સમુદાયનાં સભ્યો વચ્ચેનું ભેદભાવપૂર્ણ વલણ સાર્થક સહભાગિતા અને સામાજિક એકીકરણની તકોને પ્રતિબંધિત કરી શકે છેઆ અનુભવો સહાનુભૂતિ ., સહકાર અને લોકશાહી મૂલ્યોના વિકાસને અવરોધે છેજે , .સર્વાંગી વિકાસ અને સામાજિક સુમેળ માટે અનિવાર્ય છે

ડૉઅસમાનતાઓને દૂર કરવામાં શિક્ષણની આંબેડકરના વિચારો જ્ઞાતિની .આર .બી . ભૂમિકાને સમજવા માટે એક મહત્ત્વપૂર્ણ માળખું પૂરું પાડે છેઆંબેડકરે શિક્ષણને .ડૉ . સશક્તીકરણ, સામાજીક ગતિશીલતા અને દમનકારી સામાજિક માળખામાંથી મુક્તિના એક શક્તિશાળી સાધન તરીકે જોયું હતુંશિક્ષિત બનો" તેમનો ., સંઘર્ષ કરો, સંગઠિત બનોનો " નારો જ્ઞાન અને વિવેચનાત્મક જાગૃતિની પરિવર્તનકારી ક્ષમતા પર ભાર મૂકે છે . આંબેડકરના મતે.ડૉ, શિક્ષણ વ્યક્તિઓને અન્યાયને પડકારવા અને લોકશાહી સમાજમાં સક્રિયપણે ભાગ લેવા માટે સક્ષમ બનાવવું જોઈએતેમનું ધ્યેય સમાવેશી અને સમાન શિક્ષણ . .માર્ગદર્શન આપતું રહ્યું છે તરફના સમકાલીન પ્રયાસોને

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સામાજિક અસમાનતાઓને ફરીથી પેદા કરવામાં અથવા તેને ઘટાડવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે પિયર બોર્ડિયુનો .'સાંસ્કૃતિક મૂડી' (કલ્ચરલ કેપિટલનો ખ્યાલ દર્શાવે છે કે કેવી રીતે શાળાઓ અજાણતા પ્રભાવશાળી સામાજિક જૂથોના (અને જ્ઞાનને વિશેષાધિકાર આપી અનુભવો શકે છે જ્યારે અન્યોને ભેદભાવભર્યું વલણ આપે છેપરિણામે ., વંચિત પૃષ્ઠભૂમિનાં બાળકોને શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓમાં આગળ વધવામાં વધારાના પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છેતેથી સામાજિક રીતે ન્યાયી શાળાઓનું . પદ્ધતિઓ દ્વારા માળખાકીય નિર્માણ કરવા માટે સમાવેશી નીતિઓ અનેઅસમાનતાઓને ઓળખવા અને તેને દૂર કરવા માટે સભાન પ્રયાસોની જરૂર છે.

ભારતનું બંધારણ ઐતિહાસિક રીતે વંચિત સમુદાયો માટે મહત્ત્વપૂર્ણ રક્ષણ પૂરું પાડે છે અનુચ્છેદ .1 5 અને 1 7 ભેદભાવ અને અસ્પૃશ્યતાને પ્રતિબંધિત કરે છે, જ્યારે અનુચ્છેદ 4 6 રાજ્યને અનુસૂચિત જાતિ અને અનુસૂચિત જનજાતિનાં શૈક્ષણિક અને આર્થિક

હિતોને પ્રોત્સાહન આપવાનો નિર્દેશ આપે છેઆ બંધારણીય પ્રતિબદ્ધતાઓને શૈક્ષણિક . પહોંચ અને સહભાગિતા વધારવાના હેતુથી શિષ્યવૃત્તિ, અનામત, રહેણાંક શાળાઓ અને કલ્યાણકારી કાર્યક્રમો દ્વારા સહયોગ આપવામાં આવે છે.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)N E P 2 0 2 0 સામાજિક અને આર્થિક રીતે વંચિત જૂથો ( )S E D Gs) ની શૈક્ષણિક જરૂરિયાતો પર વધુ ભાર મૂકે છેતે સમાવેશી શિક્ષણશાસ્ત્ર ., સમાન સંસાધન ફાળવણી, સામુદાયિક જોડાણ અને ઉદ્દેશ્ય આધારિત સહાય પ્રણાલીઓની હિમાયત કરે છે જેથી એ સુનિશ્ચિત કરી શકાય કે તમામ બાળકો શિક્ષણમાં સાર્થક રીતે ભાગ લઈ શકે અને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી શકે.

આખરે, સર્વાંગી બાળવિકાસ અને સામાજિક ન્યાય પ્રાપ્ત કરવા માટે જ્ઞાતિ આધારિત અસમાનતાઓને દૂર કરવી આવશ્યક છેસમાવેશી માટે માત્ર શિક્ષણની સમાન પહોંચ જ નહીં . વરણના નિર્માણની પણ જરૂરપરંતુ એવા વાતાછે જ્યાં દરેક બાળક આદર, મૂલ્ય અને સશક્તીકરણ અનુભવે સમાનતાવાદી નીતિઓ, સમાવેશી શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ અને લોકશાહી મૂલ્યોને પ્રોત્સાહન આપીને, સમાજ એ સુનિશ્ચિત કરી શકે છે કે તમામ બાળકો, તેમની જ્ઞાતિ ગમે તે હોય, તેમને આગળ વધવાની અને સામાજિક પ્રગતિમાં સાર્થક યોગદાન આપવાની તકો મળે.

૬૬. દિવ્યાંગતા અને સમાવેશી બાળપણ

દિવ્યાંગતાએ એક મહત્ત્વપૂર્ણ પરિમાણ છે જે બાળકોના વિકાસાત્મક અનુભવો, શૈક્ષણિક તકો અને સામાજિક સહભાગિતાને આકાર આપે છેપરંપરાગત રીતે ., દિવ્યાંગતાને મેડિકલ મૉડલ તરીકે સમજવામાં આવતી હતી જે શારીરિક કે માનસિક ખામીઓને વ્યક્તિગત ખામી તરીકે જોતું હતું, જેને સારવાર અથવા પુનર્વસનની જરૂર હોયઆ પરિપ્રેક્ષ્ય ઘણીવાર . જો કે .અલગતા અને બહિષ્કાર તરફ દોરી જતો હતો, સમકાલીન અભિગમો સામાજિક અને અધિકારઆધારિત મૉડલને અપનાવે છે–, જે સ્વીકારે છે કે દિવ્યાંગતા એ વ્યક્તિની ખામીઓ અને સહભાગિતાને મર્યાદિત કરતા સામાજિક અવરોધો વચ્ચેની આંતરક્રિયાનું પરિણામ છે.

યુનાઈટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ઓન ધ રાઈટ્સ ઑફ પર્સન્સ વિથ ડિસેબિલિટીઝ)UNCRPD, 2006) અને ભારતના 'દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારોનો અધિનિયમ'

(RPWD Act , 2016) સહિતના આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય માળખાં દિવ્યાંગ બાળકોના સમાવેશી, સમાન અને ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણના અધિકારને સમર્થન આપે છેઆ . માળખાં એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે દિવ્યાંગ બાળકો અધિકાર ધરાવતી વ્યક્તિઓ છે જેઓ .સમાજમાં સંપૂર્ણ સહભાગિતાના હકદાર છે

સર્વાંગી વિકાસના દ્રષ્ટિકોણથી, દિવ્યાંગતા શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને શૈક્ષણિક વિકાસને પ્રભાવિત કરે છેજો કે ., ઘણા પડકારો પોતે દિવ્યાંગતાને કારણે નહીં, પરંતુ અગમ્ય વાતાવરણ, ભેદભાવપૂર્ણ વલણ અને અપૂરતી સહાય પ્રણાલીઓને કારણે ઊભા થાય છેઅવરોધયુક્ત માળખું ., અપરિવર્તનશીલ શૈક્ષણિક માળખું અને મર્યાદિત સહાયક ટેક્નોલોજી જેવા અવરોધો શિક્ષણ અને સહભાગિતાને મર્યાદિત કરી શકે છે.

આ અવરોધોને દૂર કરવામાં સમાવેશી શિક્ષણ નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે . સાંસ્કૃતિક સિદ્ધાંતને આધારે–વાયગોત્સ્કીના સામાજિક, સામાજિક આંતરક્રિયા, સહયોગ અને યોગ્ય સહાય દ્વારા શિક્ષણ વધુ સુદૃઢ બને છેસ .માવેશી વર્ગખંડો જે ભિન્ન શિક્ષણ પદ્ધતિઓ, સહાયક ટેક્નોલોજી અને લવચીક મૂલ્યાંકન પ્રદાન કરે છે, તે દિવ્યાંગ બાળકોને શિક્ષણમાં સાર્થક રીતે ભાગ લેવા સક્ષમ બનાવે છેતેવી જ રીતે ., ગાર્ડનરનો બહુવિધ બુદ્ધિમત્તાનો સિદ્ધાંત દર્શાવે છે કે બાળકો વિવિધ ક્ષમતાઓ અને શક્તિઓ ધરાવે છે જે કદાચ પરંપરાગત શૈક્ષણિક માપદંડોમાં પ્રતિબિંબિત થતી નથી.

ભારતમાં, RPWD અધિનિયમ)2016), રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)2020) અને નેશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક)2023) જેવી નીતિઓ અવરોધયમુક્ત માળખું, શિક્ષકોની સજ્જતા અને વ્યક્તિગત સહાયને પ્રોત્સાહન આપે છેઅસર .કારક સમાવેશી માટે શિક્ષકો, પરિવારો, સમુદાયો અને નીતિઘડવૈયાઓ વચ્ચે સહયોગ જરૂરી છે.

દિવ્યાંગતાને એક મર્યાદા તરીકે જોવાને બદલે માનવ વિવિધતાના એક સ્વરૂપ તરીકે જોવી જોઈએઅવરોધોને દૂર કરીને અને સમાવેશી વાતાવરણને પ્રોત્સાહન આપીને ., સમાજ એ સુનિશ્ચિત કરી શકે છે કે તમામ બાળકો ગૌરવ, પોતાનાપણું અને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની સમાન તકોનો અનુભવ કરી શકે છે.

૬૭. વંચિતતા અને બાળપણના અનુભવો

વંચિતતા એટલે સામાજિક, આર્થિક, સાંસ્કૃતિક, રાજકીય અને શૈક્ષણિક જીવનમાં સંપૂર્ણ ભાગીદારી મેળવવામાંથી વ્યક્તિઓ અથવા જૂથોનો પદ્ધતિસરનો બહિષ્કારબાળપણ . દરમિયાન, આ વંચિતતા વિકાસ, સુખાકારી, ઓળખની રચના અને ભવિષ્યની તકોને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી શકે છેબાળકો ગરીબી ., જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા, લિંગ, આદિવાસી ઓળખ, સ્થળાંતર, ભાષા, ધર્મ અથવા ભૌગોલિક એકલતાને કારણે વંચિત હોવાનો અનુભવ કરી શકે છેજે વિકાસ માટે અવરોધો ઊભા કરે ,આ બધું ઘણીવાર એકબીજા પર અસર કરે છે . .છે

આર્થિક વંચિતતા એ બાળપણમાં વંચિતતાનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ રહ્યું છે . ગરીબીમાં જીવતાં બાળકો વારંવાર અપૂરતું પોષણ, નબળી આરોગ્ય સંભાળ, મર્યાદિત શૈક્ષણિક સંસાધનો અને અસુરક્ષિત જીવન પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરે છેઆવી . પરિસ્થિતિઓ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, જ્ઞાનાત્મક વૃદ્ધિ, શૈક્ષણિક સિદ્ધિ અને ભાવનાત્મક સુખાકારી પર નકારાત્મક અસર કરે છેતેવી જ રીતે ., સ્થળાંતરિત બાળકોને ઘણીવાર ખોરવાયેલું શિક્ષણ, ભાષાના અવરોધો, અસ્થિર આવાસ અને જાહેર સેવાઓ સુધીની મર્યાદિત પહોંચનો સામનો કરવો પડે છે, જે તેમના પોતાનાપણાની ભાવના અને શિક્ષણના સાતત્ય પર અસર કરે છે.

અન્ય સંવેદનશીલ જૂથોમાં લઘુમતી સમુદાયોનાં બાળકો અને સંઘર્ષ, વિસ્થાપન અથવા આપત્તિઓથી પ્રભાવિત બાળકોનો સમાવેશ થાય છેઆ બાળકો ભેદભાવ ., સામાજિક કલંક, આઘાત, શોષણ અને સહાયક વાતાવરણ જેવી પરિસ્થિતિનો અનુભવ કરી શકે છે . આવા અનુભવો ભાવનાત્મક સુરક્ષા, સામાજિક ભાગીદારી અને માનસિક વિકાસને અવરોધી શકે છે.

વંચિતતા સર્વાંગી વિકાસનાં તમામ પરિમાણોને પ્રભાવિત કરે છેજેમકે શારીરિક . રીતે તે નબળું સ્વાસ્થ્ય અને કુપોષિત હોય શકે છેજ્ઞાનાત્મક રીતે તે શીખવાની તકોને . ભાવનાત્મક રીતે તે ચિંતા .મર્યાદિત કરે છે, ઓછું આત્મસન્માન અને તણાવ તરફ દોરી શકે છેબ્રોન્ફેનબ્રેનરની .સામાજિક રીતે તે ભાગીદારી અને પોતાનાપણાને મર્યાદિત કરી શકે છે .

પરિસ્થિતિકીયપ્રણાલી સિદ્ધાંત પ્રકાશ પાડે છે કે કેવી રીતે કુટુંબ, શાળા, સમુદાય અને સામાજિક પ્રણાલીઓમાં પ્રવર્તતા ગેરફાયદાઓ સામૂહિક રીતે વિકાસાત્મક પરિણામોને આકાર આપે છે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્રના બાળ અધિકાર સંમેલન (1989), સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ ગોલ્સ)SDGs), શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ)RTE , (2009અને ભારતની રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)NEP , (2020સહિતનાં આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય માળખાં તમામ બાળકો માટે સમાવેશી અને ઇક્વિટી પર ભાર મૂકે છેશાળાઓ સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ શિક્ષણ ., સમાવેશી પદ્ધતિઓ અને મનોસામાજિક સહાય અપનાવીને મહત્ત્વપૂર્ણ–ભૂમિકા ભજવે છે . ત્સાહન આપવા માટે માળખાકીય અસમાનતાઓને દૂર બાળપણમાં સામાજિક ન્યાયને પ્રો કરવી અને દરેક બાળકને સહાયક વાતાવરણમાં શીખવાની, ભાગ લેવાની અને ખીલવાની સમાન તકો મળે તે સુનિશ્ચિત કરવું અનિવાર્ય છે.

૬૮. બંધારણ અને નીતિગત માળખાં

બાળપણમાં સમાવેશી, ઇક્વિટી અને સામાજિક ન્યાયને પ્રોત્સાહન આપવું એ ભારતમાં માત્ર એક શૈક્ષણિક અગ્રતા નથી પરંતુ એક બંધારણીય પ્રતિબદ્ધતા અને વિકાસાત્મક અનિવાર્યતા પણ છેઆઝાદી પછી . ભારતમાં અસંખ્ય બંધારણીય, કાયદાકીય, નીતિગત અને કાર્યક્રમાત્મક પહેલો હાથ ધરાઈ છે, જેનો હેતુ એ સુનિશ્ચિત કરવાનો છે કે તમામ બાળકોને ગમે તે લિંગ, જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા, ધર્મ, ભાષા, સામાજિકઆર્થિક પૃષ્ઠભૂમિ – આ .કે ભૌગોલિક સ્થાન ધરાવતાં હોય તો પણ તેમને સર્વાંગી વિકાસ માટે જરૂરી તકો મળી રહે માળખાં સમાનતા, ગૌરવ, માનવ અધિકારો, સામાજિક ન્યાય અને લોકશાહી સહભાગિતાના સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે . સમાવેશી શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓ અને બાળકેન્દ્રી વાતાવરણના નિર્માણ માટેનો પાયો પૂરો પાડે છેજે બાળકોના શારીરિક ,, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને નૈતિક વિકાસને ટેકો આપે છે.

૬સમાવેશી અને સામાજિક ન્યાય માટેના બંધારણીય પાયા ૧.૮.

ભારતનું બંધારણ સમાનતા, સામાજિક ન્યાય અને બાળકલ્યાણ પ્રત્યે દેશની પ્રતિબદ્ધતાના આધારસ્તંભ તરીકે કામ કરે છેબંધારણનું આમુખ ન્યાય ., સ્વતંત્રતા, સમાનતા

અને બંધુતા પર ભારતીય પ્રજાસત્તાકના માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો તરીકે ભાર મૂકે છેઆ બંધારણીય . મૂલ્યો સમાવેશી બાળપણના વિકાસનેપ્રોત્સાહન આપવા અને બાળકોને ભેદભાવ બચાવવા માટે નૈતિક અને કાયદાકીય આધાર પૂરો પાડે છે.

૬ મૂળભૂત અધિકારો ૧.૧.૮.

કેટલાક મૂળભૂત અધિકારો બાળપણમાં સમાવેશી અને સમાનતાના સિદ્ધાંતોને સીધો ટેકો આપે છે.

અનુચ્છેદ 1 4 : તમામ નાગરિકોને કાયદા સમક્ષ સમાનતા અને કાયદાનું સમાન રક્ષણ આપવાની ખાતરી આપે છેત સ્થાપિત કરે છે કે દરેક બાળક તેની આ જોગવાઈ એ સિદ્ધાં . સામાજિક ઓળખ કે પૃષ્ઠભૂમિને ધ્યાનમાં લીધા વિના સમાન વ્યવહાર અને રક્ષણ મેળવવા .માટે હકદાર છે

અનુચ્છેદ 1 5 (1): ધર્મ, વંશ, જ્ઞાતિ, લિંગ અથવા જન્મસ્થળના આધારે ભેદભાવ કરશે નહીંવધુમા .ં, **અનુચ્છેદ 1 5 (3):** રાજ્યને સ્ત્રીઓ અને બાળકો માટે વિશેષ જોગવાઈઓ કરવાની સત્તા આપે છે, જે ઐતિહાસિક વંચિતતાઓને દૂર કરવા માટે લક્ષિત હસ્તક્ષેપોની જરૂરિયાતને સ્વીકારે છે.

અનુચ્છેદ 1 7 : અસ્પૃશ્યતા નાબૂદ કરી અને કોઈ પણ સ્વરૂપમાં તેના આચરણ પર પ્રતિબંધ મૂકે છેઆ જો .ગવાઈ જ્ઞાતિ આધારિત ભેદભાવને દૂર કરવા અને અનુસૂચિત જાતિ તેમજ અન્ય વંચિત સમુદાયોના બાળકો માટે ગૌરવ અને સમાન તકોને પ્રોત્સાહન આપવામાં વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

અનુચ્છેદ 2 1 : જીવન અને વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા અધિકારની ખાતરી આપે છે, જેને ન્યાયતંત્રએ ગૌરવ, સ્વાસ્થ્ય અને વિકાસ સાથે જીવવાના અધિકાર તરીકે અર્થઘટન કર્યું છે.

અનુચ્છેદ 2 1 A : 8 6 મા બંધારણીય સુધારા અધિનિયમ)2 0 0 2) દ્વારા ઉમેરવામાં આવેલો આ અનુચ્છેદ, 6 થી 1 4 વર્ષની વયનાં તમામ બાળકો માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણને મૂળભૂત અધિકાર તરીકે સ્થાપિત કરે છે.

૬ રાજ્યનીતિના ૨.૧.૮.માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો

માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો બાળવિકાસ અને સામાજિક ન્યાય પ્રત્યેની બંધારણીય પ્રતિબદ્ધતાને વધુ મજબૂત બનાવે છે.

અનુચ્છેદ 3 9 (f): રાજ્યને સુનિશ્ચિત કરવાનો નિર્દેશ આપે છે કે બાળકોનો વિકાસ સ્વતંત્રતા, ગૌરવની સ્થિતિમાં થાય અને બાળકના શોષણ તેમજ ઉપેક્ષા સામે રક્ષણ થાય.

અનુચ્છેદ 4 5 : 6 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો માટે પ્રારંભિક બાળપણની સંભાળ અને શિક્ષણ)E C C E) ની જોગવાઈ પર ભાર મૂકે છે.

અનુચ્છેદ 4 6 : અનુસૂચિત જાતિ, અનુસૂચિત જનજાતિ અને સમાજનાં અન્ય નબળા વર્ગોના શૈક્ષણિક અને આર્થિક હિતોને પ્રોત્સાહન આપવાનો આદેશ આપે છે .

આ બંધારણીય જોગવાઈઓ સમાવેશી અને સમાનતાવાદી નીતિઓ દ્વારા સર્વાંગી બાળવિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે એક મજબૂત માળખું સ્થાપિત કરે છે.

કબાળપણની સમાવેશિતા ૨.૮.ને ટેકો આપતા કાયદાકીય માળખાં

કબાળકોનો મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ ૧.૨.૮., 2 0 0 9 (RTE Act)

R T E ઍક્ટ અનુચ્છેદ 2 1 A ને વ્યવહારમાં લાવે છે અને તે ભારતના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક સુધારાઓમાંનો એક છે આ કાયદો .6 થી 1 4 વર્ષની વયનાં બાળકો માટે મફત અને ફરજિયાત પ્રારંભિક શિક્ષણની ખાતરી આપે છે અને ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે.

મુખ્ય જોગવાઈઓમાં સામેલ છે:

- સાર્વત્રિક નોંધણી
- શાળાઓમાં ભેદભાવ પર પ્રતિબંધ
- વય અનુરૂપ પ્રવેશ
- બાળકેન્દ્રી શિક્ષણ
- વંચિત જૂથો માટે સમાવેશી શિક્ષણ
- આર્થિક રીતે નબળા વર્ગો)EWS) અને વંચિત જૂથો માટે ખાનગી બિન અનુદાનિત શાળાઓમાં 25% બેઠકોનું અનામત.

RTE ઍક્ટ ગરીબી, સામાજિક ભેદભાવ અને શૈક્ષણિક વંચિતતા સંબંધિત અવરોધોને દૂર કરીને શૈક્ષણિક સમાવેશિતામાં નોંધપાત્ર ફાળો આપે છે.

૬દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારોનો અધિનિયમ ૨.૨.૮., 2 0 1 6 (RPWD Act)

RPWD ઍક્ટ દિવ્યાંગતા પ્રત્યે અધિકાર આધારિત અભિગમ અપનાવે છે અને તે સંયુક્ત રાષ્ટ્રના દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારો પરના સંમેલન (UNCRPD) સાથે સુસંગત છે.

આ કાયદો :

- દિવ્યાંગતાની 2 1 શ્રેણીઓને માન્યતા આપે છે.
- સમાવેશી શિક્ષણની ખાતરી આપે છે.
- અવરોધમુક્ત માળખાંને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- વાજબી અનુકૂલનને ટેકો આપે છે.
- સહાયક તકનીકો અને વ્યક્તિગત શૈક્ષણિક સહાયને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આ કાયદો દિવ્યાંગ બાળકો માટે શૈક્ષણિક તકો અને સામાજિક સહભાગિતાને મજબૂત બનાવે છે.

૬) જુવેનાઇલ જસ્ટિસ ૩.૨.૮.બાળકોની સંભાળ અને રક્ષણઅધિનિયમ (, 2015

જુવેનાઇલ જસ્ટિસ ઍક્ટ અનાથ, ત્યજી દેવાયેલાં બાળકો, કાયદાના સંઘર્ષમાં આવેલાં બાળકો અને વિશેષ રક્ષણની જરૂરિયાતવાળાં બાળકો સહિતના સંવેદનશીલ બાળકો માટે સંભાળ, રક્ષણ, પુનર્વસન અને સામાજિક પુનઃએકીકરણ પૂરું પાડે છેઆ કાયદો . બાળકોનાં સુરક્ષા, ગૌરવ અને વિકાસના અધિકારોને મજબૂત કરે છેતેમજ બાળકેન્દ્રી . .અભિગમોમાં નોંધપાત્ર યોગદાન આપે છે

૬) રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૪.૨.૮.NEP) 2020: એક સર્વાંગી અને સમાવેશી ધ્યેય

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)NEP) 2020 સર્વાંગી, ઇક્વિટી અને સમાવેશી શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવા માટે એક પરિવર્તનકારી માળખું રજૂ કરે છેઆ નીતિના મુખ્ય ધ્યેયોમાંનું . નીતિ સ્પષ્ટપણે સ્વીકારે છે કે શિક્ષણ માત્ર .નો વિકાસ કરવાનું છે "સંપૂર્ણ બાળક" એક

કેન્દ્રિત કરવાને બદલે જ્ઞાનાત્મક શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ પર જ ધ્યાન, સામાજિક, ભાવનાત્મક, નૈતિક, કલાત્મક અને શારીરિક ક્ષમતાઓનું પોષણ કરતું હોવું જોઈએ.

સામાજિક અને આર્થિક રીતે વંચિત જૂથો)SEDGs) પર વિશેષ ધ્યાન

NEP 2020 એવાં બાળકોની કેટલીક શ્રેણીઓ ઓળખાવે છે જેઓ શૈક્ષણિક વંચિતતાનો સામનો કરે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

- કન્યાઓ અને મહિલાઓ
- અનુસૂચિત જાતિ
- અનુસૂચિત જનજાતિ
- અન્ય પછાત વર્ગો
- દિવ્યાંગ બાળકો
- સ્થળાંતરિત બાળકો
- ગ્રામીણ અને અંતરિયાળ વિસ્તારનાં બાળકો
- શહેરી ગરીબો
- ભાષાકીય અને સાંસ્કૃતિક લઘુમતીઓ

આ નીતિ શૈક્ષણિક સહભાગિતા, સ્થિરતા અને સિદ્ધિ સુધારવા માટે લક્ષિત હસ્તક્ષેપોની હિમાયત કરે છે.

લિંગ સમાવેશી ભંડોળ(જેન્ડર ઇન્ક્લુઝન ફંડ): આ નીતિ કન્યાઓના શિક્ષણને અસર કરતા અવરોધોને દૂર કરવા અને તમામ શૈક્ષણિક સ્તરો પર સમાન સહભાગિતાને ટેકો આપવા માટે 'જેન્ડર ઇન્ક્લુઝન ફંડ' નો પ્રસ્તાવ મૂકે છે.

બહુભાષી શિક્ષણ : NEP 2020 માતૃભાષા અને પ્રાદેશિક ભાષામાં શિક્ષણ આપવા ખાસ કરીને પાયાના અને પ્રારંભિક તબક્કા પર ભાર મૂકે છે .

સમાવેશી શિક્ષણ : આ નીતિ વિવિધ પ્રકારના શીખનારાઓને ટેકો આપવા માટે 'યુનિવર્સલ ડિઝાઇન ફોર લર્નિંગ' (UDL), લવચીક અભ્યાસક્રમ માળખાં, શિક્ષણ સામગ્રી, સહાયક તકનીકો અને શિક્ષક સજ્જતા કાર્યક્રમોને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ઽનૅશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક)NCF) 2023

NEP 2020માં વ્યક્ત કરાયેલા ઘણા સિદ્ધાંતોને નૅશનલ કરિક્યુલમ ફ્રેમવર્ક)2023) માં રજૂ કરવામાં આવેલ છેઆ માળખું ક્ષમતા આધારિત શિક્ષણ ., બાળકેન્દ્રી શિક્ષણશાસ્ત્ર, બહુભાષાવાદ, સમાવેશી અને વિવિધતા, સામાજિકભાવનાત્મક શિક્ષણ–, અનુભવાત્મક શિક્ષણ અને બંધારણીય મૂલ્યો પર ભાર મૂકે છે .NCF 2023 વિવિધતાને એક શૈક્ષણિક સંસાધન તરીકે સ્વીકારે છે અને એવા વર્ગખંડોને પ્રોત્સાહિત કરે છે જે પોતાનાપણા, સહભાગિતા, સહાનુભૂતિ અને લોકશાહી જોડાણને પ્રોત્સાહન આપે છે.

પ્રારંભિક બાળસંભાળ અને શિક્ષણ)ECCE): જીવનભરના વિકાસ માટે બાળપણના મહત્ત્વને સ્વીકારીને જન્મથી છ વર્ષ સુધીનાં બાળકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી કેટલીક પહેલો અમલમાં મૂકવામાં છે:

સંકલિત બાળ વિકાસ સેવાઓ)ICDS): 1 9 7 5 માં શરૂ કરાયેલ ICDS વિશ્વના સૌથી મોટા પ્રારંભિક બાળવિકાસ કાર્યક્રમોમાંનો એક છેઆ સ .ેવાઓમાં પૂરક પોષણ, રસીકરણ, આરોગ્ય તપાસ, રેફરલ સેવાઓ, પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ અને માતાઓ માટે પોષણ તેમજ આરોગ્ય શિક્ષણનો સમાવેશ થાય છે .ICDS દ્વારા ચાલતાં આંગણવાડી કેન્દ્રો નાનાં બાળકોના શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને ટેકો આપે છે.

પોષણ અભિયાન : પોષણ અભિયાનનો હેતુ બાળકો અને માતાઓમાં ઠીંગણાપણું, અલ્પપોષણ, એનિમિયા અને જન્મ સમયે ઓછા વજનની સમસ્યાને ઘટાડવાનો છે . પોષણનાં પરિણામોમાં સુધારો કરીને, આ કાર્યક્રમ બાળકોના શારીરિક અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસમાં સીધો ફાળો આપે છે.

ઽઈક્વિટી અને સમાવેશીને પ્રોત્સ ૩.૮.ાહન આપતા શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો

ઽસમગ્ર શિક્ષા ૧.૩.૮.

સમગ્ર શિક્ષા એ પૂર્વપ્રાથમિકથી લઈને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણને આવરી લેતો એક – આ કાર્યક્રમ .સંકલિત શાળા શિક્ષણ કાર્યક્રમ છે સમાનતા અને સમાવેશી, શિક્ષક વિકાસ, ડિજિટલ લર્નિંગ, જાતિ સંવેદનશીલ શિક્ષણ અને દિવ્યાંગ–બાળકો માટેના સમાવેશી શિક્ષણ

પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છેવંચિત શીખનારાઓ માટે આમાં વિશેષ જોગવાઈઓ કરવામાં આવી .

.છે

કપીએમ પોષણ યોજના ૨.૩.૮.

અગાઉ 'મિડડે મીલ સ્કીમ–' (મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાકે ઓળખાતી પીએમ પોષણ તરી (

આ .યોજના શાળાએ જતા બાળકોને પૌષ્ટિક ભોજન પૂરું પાડે છે કાર્યક્રમ સુધારેલાં પોષણ, શાળામાં બાળકોની હાજરીમાં વધારો, સારાં શૈક્ષણિક પરિણામો અને વિવિધ પૃષ્ઠભૂમિ ધરાવતા બાળકો વચ્ચે સામાજિક એકીકરણમાં ફાળો આપે છેમહત્ત્વની વાત એ છે કે ., સાથે બેસીને ભોજન કરવાથી સામાજિક અવરોધોને પડકારવામાં અને સમાવેશીને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ મળે છે.

૬) એકલવ્ય મોડેલ રેસિડેન્શિયલ સ્કૂલ્સ ૩.૩.૮.EMRS)

E MR S એ ખાસ કરીને આદિવાસી બાળકો માટે તૈયાર કરવામાં આવેલી રહેણાંક શાળાઓ છેઆ સંસ્થાઓનો હેતુ ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ ., સાંસ્કૃતિક સંરક્ષણ, નેતૃત્વ વિકાસ અને સર્વાંગી વિકાસની તકો પૂરી પાડવાનો છે આ .કાર્યક્રમ મૂળનિવાસી ઓળખ અને પરંપરાઓનો આદર કરવાની સાથે સાથે શૈક્ષણિક અંતરને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

૬બાળ સુરક્ષા અને સુખાકારી માટેની પહેલો ૪.૮.

સંકલિત બાળ સુરક્ષા યોજના)I C P S): શોષણ, ઉપેક્ષા અને ઘરવિહોણા થવા જેવી સમસ્યાઓથી પ્રભાવિત સંવેદનશીલ બાળકો માટે સહાય અને રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

ચાઈલ્ડલાઈન 1 0 9 8 (CHILDLINE 1098): ચાઈલ્ડલાઈન મુશ્કેલીમાં મુકાયેલાં બાળકો માટે કટોકટીની સહાય અને સહાયક સેવાઓ પ્રદાન કરે છે, જે સમયસર રક્ષણ સુનિશ્ચિત કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની પહેલ : શાળામાં કાઉન્સિલિંગ સેવાઓ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો, જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ અને મનોસામાજિક સહાય દ્વારા બાળકોના – આ શૈક્ષણિક .ભાવનાત્મક વિકાસ પર વધુને વધુ ધ્યાન આપવામાં આવી રહ્યું છે–સામાજિક .લક્ષ્યો સાથે ગાઢ રીતે સુસંગત છે પદ્ધતિઓ અને સર્વાંગી વિકાસના

૬ શૈક્ષણિક ૯.પદ્ધતિઓ માટેના ફલિતાર્થો

સમાવેશી, ઇક્વિટી અને સામાજિક ન્યાયના સિદ્ધાંતો બાળકના સર્વાંગી વિકાસ માટેની શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓ પર વ્યાપક પ્રભાવ પાડે છેશાળાઓ માત્ર શૈક્ષણિક જ્ઞાન . મેળવવા માટેની સંસ્થાઓ નથી; પરંતુ તે એવાં સામાજિક સ્થાનો છે જ્યાં બાળકો પોતાની ઓળખ, મૂલ્યો, સંબંધો અને જીવનકૌશલ્યો વિકસાવે છેપરિણામે ., શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓએ એ સુનિશ્ચિત કરવું જ જોઈએ કે દરેક બાળકની પૃષ્ઠભૂમિ કે ક્ષમતા ગમે તે હોય પણ શીખવાની, ભાગ લેવાની અને આગળ વધવાની સમાન તકો મળેસલ સર્વાંગી વિકાસ હાં . કરવા માટે શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓએ પરંપરાગત, 'બધા માટે એક જ નિયમ' વાળા અભિગમોથી આગળ વધીને એવી પદ્ધતિઓ અપનાવવી પડશે જે વિવિધતાને ઓળખે, અવરોધો દૂર કરે અને તમામ શીખનારાઓની એકંદર સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે.

એક મુખ્ય ફલિતાર્થ બાળકેન્દ્રી શિક્ષણશાસ્ત્ર અપનાવવાનો છેપિયાજે ., વાયગોત્સ્કી, મોન્ટેસોરી અને ડ્યુઇનાં કાર્યોથી પ્રભાવિત બાળકેન્દ્રી શિક્ષણ બાળકોને શીખવાની પ્રક્રિયામાં સક્રિય સહભાગી તરીકે જુએ છેશિક્ષણની વ્યૂહરચનાઓ બાળકોના . વિકાસાત્મક તબક્કાઓ, રુચિઓ, અનુભવો અને વ્યક્તિગત શિક્ષણની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ હોવી જોઈએએવું શૈક્ષણિક વાતાવરણ જે જિજ્ઞાસા ., સર્જનાત્મકતા, સહયોગ અને વિવેચનાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહિત કરે છે, તે માત્ર જ્ઞાનાત્મક વૃદ્ધિમાં જ નહીં પરંતુ ભાવનાત્મક સુખાકારી, આત્મવિશ્વાસ અને સામાજિક સક્ષમતામાં પણ ફાળો આપે છે.

સમાવેશી શિક્ષણ માટે શિક્ષકોએ વિવિધતાને એક પડકારને બદલે સંપત્તિ તરીકે જોવાની જરૂર છેબાળકો ભાષા ., સંસ્કૃતિ, જાતિ, સામાજિકઆર્થિક સ્થિતિ–, દિવ્યાંગતા અને શીખવાની શૈલીમાં એકબીજાથી ભિન્ન હોય છેતેથી ., અસરકારક શૈક્ષણિક પદ્ધતિમાં એવા વર્ગખંડોનું નિર્માણ સામેલ છે જ્યાં આ તફાવતોનો આદર કરવામાં આવે અને તેને મૂલ્ય આપવામાં આવેશિક્ષકોએ વિવિધ પ્રકારના શીખનારાઓને સમાવવા માટે ભિન્ .ન શિક્ષણ પદ્ધતિઓ અને લવચીક શિક્ષણ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ .'યુનિવર્સલ ડિઝાઇન ફોર લર્નિંગ' (UDL) માળખું જોડાણ, રજૂઆત અને અભિવ્યક્તિનાં બહુવિધ માધ્યમો પ્રદાન

કરીને આ ધ્યેયને ટેકો આપે છે, જે તમામ વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસક્રમ સુધી પહોંચવા અને સાર્થક રીતે પોતાનું શિક્ષણ દર્શાવવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ અને ભાષાકીય રીતે સમાવેશી પદ્ધતિઓ પણ એટલી જ મહત્ત્વપૂર્ણ છેવંત જ્યારે શૈક્ષણિક અનુભવો બાળકોની સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ અને જી . સ્થાન .વાસ્તવિકતાઓ સાથે જોડાય છે ત્યારે તેઓ વધુ અસરકારક રીતે શીખે છેિક જ્ઞાન, મૂળનિવાસી પરંપરાઓ, સામુદાયિક અનુભવો અને બહુભાષી અભિગમોને અભ્યાસક્રમમાં સાંકળવાથી શિક્ષણની સુસંગતતા અને રસ વધે છેપ્રારંભિક વર્ષો દરમિયાન માતૃભાષામાં . શિક્ષણ, જેવું કે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)2020) માં ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, તે શૈક્ષણિક પરિણામોમાં સુધારો કરી શકે છે અને સાથે સાથે બાળકોની સાંસ્કૃતિક ઓળખ તેમજ પોતાનાપણાની ભાવનાને મજબૂત કરી શકે છે.

શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓએ જાતિ સમાનતાને પણ પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ અને ભેદભાવપૂર્ણ ધોરણોને પડકારવા જોઈએશાળાઓએ સહભાગિતા ., નેતૃત્વ, રમતગમત અને સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓમાં–સમાન તકો પૂરી પાડવી જોઈએઅભ્યાસક્રમની સામગ્રીમાં . વિવિધ જાતિ ઓળખનું પ્રતિનિધિત્વ હોવું જોઈએ અને મહિલાઓ તેમજ વંચિત જૂથોના કન્યાઓ .યોગદાનને રેખાંકિત કરવું જોઈએ, ટ્રાન્સજેન્ડર બાળકો અને વિવિધ જાતિના શીખનારાઓ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક ભાગ લઈ શકે અને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી શકે તે માટે સુરક્ષિત અને સહાયક વાતાવરણ અનિવાર્ય છે.

જ્ઞાતિ આધારિત અને સામાજિક ભેદભાવને દૂર કરવો એ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓની બીજી એક નિર્ણાયક જવાબદારી છેતરીકે કામ કરવું જોઈએ જ્યાં શાળાઓએ લોકશાહી અવકાશ . તમામ બાળકો ગૌરવ, આદર અને સમાન વ્યવહારનો અનુભવ કરેશિક્ષકોએ એવા ભેદભાવ . પ્રત્યે જાગૃત રહેવું જોઈએ જે વર્ગખંડની આંતરક્રિયાઓ અને મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓને પ્રભાવિત વંચિત સમુદાયોના અનુભવો અને યોગદાનને ,અભ્યાસક્રમની સામગ્રી .કરી શકે છે બિંબિત કરતી હોવી જોઈએ અને સાથે જ સમાનતાપ્રતિ, ન્યાય અને માનવ ગૌરવ જેવા બંધારણીય મૂલ્યોને પ્રોત્સાહન આપનારી હોવી જોઈએ.

દિવ્યાંગ બાળકોને ટેકો આપવો સાચી સમાવેશિતાની માંગ કરે છે જે માત્ર ભૌતિક સહાય કરતાં વધુ જરૂરી છે. શિક્ષકોએ વિવિધ શિક્ષણ જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે અનુકૂળતાઓ પૂરી પાડવી જોઈએ, સહાયક તકનીકોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને પરિવારો તેમજ નિષ્ણાતો સાથે સહયોગ કરવો જોઈએસાર્થક સહભાગિતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે . .અવરોધમુક્ત માળખું અને સમાવેશી શિક્ષણ સામગ્રી અનિવાર્ય છે

વધુમાં, શાળાઓએ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પ્રાથમિકતા આપવી જ જોઈએભાવનાત્મક શિક્ષણ–સામાજિક . કાર્યક્રમો બાળકોને સ્થિતિસ્થાપકતા, સહાનુભૂતિ, આત્મમૂલ્યાંકન .જાગૃતિ અને લાગણીઓનું નિયમન વિકસાવવામાં મદદ કરે છે– પ્રણાલીઓએ પણ પ્રમાણિત પરીક્ષણોથી આગળ વધીને એવા સર્વાંગી અભિગમો અપનાવવા જોઈએ જે જ્ઞાનાત્મક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને સર્જનાત્મક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે.

સમાવેશી શિક્ષણ માટે શાળાઓ, પરિવારો અને સમુદાયો વચ્ચે મજબૂત સહભાગિતા આવશ્યક છેતમામ શીખનારાઓને અસરકારક રીતે ટેકો આપવા માટે શિક્ષકોને વિવિધતા ., સમાવેશી અને સામાજિક ન્યાયના ક્ષેત્રમાં સતત વ્યાવસાયિક વિકાસ ની જરૂર રહે (ટ્રેનિંગ) સમાવેશી .છે, સમાન અને સામાજિક રીતે ન્યાયી પદ્ધતિઓને અપનાવીને, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સર્વાંગી વિકાસને પોષી શકે છે અને બાળકોને લોકશાહી સમાજમાં સંવેદનશીલ, જવાબદાર અને સક્રિય સહભાગી બનવા માટે તૈયાર કરી શકે છે.

૬ ઉપસંહાર ૧૦.

સમાવેશી, ઈક્વિટી અને સામાજિક ન્યાય એ સર્વાંગી બાળવિકાસના મૂળભૂત સ્તંભો છે અને દરેક બાળકની સંપૂર્ણ ક્ષમતાને પોષતી શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓના નિર્માણ માટે અનિવાર્ય છેબાળપણ એ એક એવો નાજુક સમયગાળો છે જે દરમિયાન વ્યક્તિઓ . જ્ઞાનાત્મક, ભાવનાત્મક, સામાજિક, શારીરિક, નૈતિક, સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતાઓ વિકસાવે છે જે તેમના ભાવિ જીવનને આકાર આપે છેજો કે ., બાળકોની વિકાસાત્મક તકો ઘણીવાર જાતિ, જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા, સામાજિકઆર્થિક સ્થિતિ–, વંચિતતાના સંપર્ક સંબંધિત સામાજિક માળખાં અને અસમાનતાઓથી પ્રભાવિત થાય છેજો .

જ પદ્ધતિઓ દ્વારા આ પરિબળોને દૂર કરવામાં ન સમાવેશી અને સમાનતાવાદી નીતિઓ તેમ આવે, તો તે સહભાગિ, શિક્ષણ, સુખાકારી અને એકંદર વિકાસમાં અવરોધો ઊભા કરી શકે છે.

આ પ્રકરણમાં એ વાત પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે કે સર્વાંગી વિકાસ માત્ર શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓથી ઘણો આગળ વધે છે અને તેમાં સમગ્ર બાળકના વ્યાપક વિકાસનો સમાવેશ થાય છેપિયાજે ., વાયગોત્સ્કી, બ્રોન્ફેનબ્રેનર, એરિકસન, ગાર્ડનર અને ફ્રેઈરે સહિતના મુખ્ય વિકાસાત્મક અને શૈક્ષણિક સિદ્ધાંતોને આધારે, આ ચર્ચા દર્શાવે છે કે બાળકોનો વિકાસ તેમના સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક વાતાવરણથી ઊંડા પ્રભાવિત થાય છે . પરિણામે, શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓએ વિવિધતાને ઓળખવી જ જોઈએ, સહભાગિતાના અવરોધોને દૂર કરવા જોઈએ અને એવા સહાયક વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું જોઈએ જે તમામ શીખનારાઓ માટે પોતાનાપણું, ગૌરવ અને તકોને પ્રોત્સાહન આપે.

જાતિ, જ્ઞાતિ, દિવ્યાંગતા અને વંચિતતા શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓની તપાસ એ દર્શાવે છે કે બાળપણના અનુભવો વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિઓ અને વ્યાપક સામાજિક માળખાં બંને દ્વારા ઘડાય છેતેથી ., બાળપણમાં સામાજિક ન્યાય પ્રાપ્ત કરવા માટે માત્ર શિક્ષણ સુધીની પહોંચ પૂરી પાડવી પૂરતી નથી, પરંતુ ભેદભાવ અને અસમાનતાને કાયમી રાખતી પરિસ્થિતિઓમાં પરિવર્તન લાવવું પણ એટલું જ જરૂરી છેબંધારણીય જોગવાઈઓ ., કાયદાકીય પગલાં, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)2 0 2 0) જેવી રાષ્ટ્રીય નીતિઓ અને ભારત સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલા વિકાસાત્મક કાર્યક્રમો આ લક્ષ્યોને આગળ ધપાવવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ માળખાં પૂરા પાડે છેજો કે ., અર્થપૂર્ણ પરિવર્તન અસરકારક અમલીકરણ, સામુદાયિક સહભાગિતા અને બાળકેન્દ્રી તેમજ અધિકાર આધારિત અભિગમો પ્રત્યેની સતત પ્રતિબદ્ધતા પર આધાર રાખે છે.

આ પરિવર્તનકારી પ્રક્રિયામાં શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ કેન્દ્રીય સ્થાન ધરાવે છેશાળાઓને . એવાં સ્થળો બનવાની ક્ષમતા છે જ્યાં વિવિધતાનો ઉત્સવ મનાવવામાં આવે, ભેદભાવને પડકારવામાં આવે અને દરેક બાળક આદર, સહભાગી તેમજ સહાયનો અનુભવ કરેસમાવેશી . શિક્ષણશાસ્ત્ર, સાંસ્કૃતિક રીતે પ્રતિભાવશીલ પદ્ધતિઓ અને સંસાધનોની સમાન ફાળવણી

જેવા અભિગમો દ્વારા શિક્ષકો બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ અને સુખાકારીમાં નોંધપાત્ર યોગદાન આપી શકે છે.

સમાવેશી, ઈક્વિટી અને સામાજિક ન્યાય એ માત્ર શૈક્ષણિક ઉદ્દેશ્યો નથી પરંતુ નૈતિક આદેશો છે જે માનવ ગૌરવ અને લોકશાહી મૂલ્યો પ્રત્યે સમાજની પ્રતિબદ્ધતાને પ્રતિબિંબિત કરે છેખરો સમાવેશી સમાજ એ છે જેમાં દરેક બાળકને ., તેની પૃષ્ઠભૂમિ કે પરિસ્થિતિ ગમે તે હોય પરંતુ શીખવાની, વિકાસ કરવાની, ખીલવાની અને ભવિષ્યમાં સાર્થક યોગદાન આપવાની તક મળે. તેથી, વધુ ન્યાયી, સંવેદનશીલ અને ટકાઉ સમાજના નિર્માણ માટે સમાવેશી અને સમાન પદ્ધતિઓ દ્વારા સર્વાંગી બાળવિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું અનિવાર્ય છે.

સંદર્ભો

Ambedkar, B. R. (2014). Annihilation of caste [જ્ઞાતિનું નિર્મૂલન .[Navayana. (મૂળ કાર્ય 1936માં પ્રકાશિત(

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design [માનવ વિકાસનું પરિસ્થિતિવિજ્ઞાન :પ્રકૃતિ અને રચના દ્વારા પ્રયોગો .[Harvard University Press.

Brunzell, T., Waters, L., & Stokes, H. (2016). Teaching with strengths in trauma-affected students: A new approach to healing and growth in the classroom [આઘાત-પ્રભાવિત વિદ્યાર્થીઓમાં શક્તિઓ સાથે શિક્ષણ :વર્ગખંડમાં ઉપચાર અને વિકાસ માટે એક નવો અભિગમ .[

Butler, J.(2004). Undoing gender[લિંગના પરંપરાગત માળખાને તોડવું .[Routledge.

Connell, R. (2009). Gender: In world perspective [લિંગ :વૈશ્વિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં) [બીજી આવૃત્તિ .(Polity Press.

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics [વંશ અને જાતિના આંતરછેદને વંચિતતામાંથી મુક્ત કરવો :ભેદભાવ વિરોધી સિદ્ધાંત, નારીવાદી વિચારધારા અને વંશવાદ વિરોધી રાજકારણની એક અશ્વેત નારીવાદી સમીક્ષા .[University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.

Daniels, H., & Garner, P.(સંપાદકો) .(1999). Inclusive education[સમાવેશી શિક્ષણ .[Kogan Page.

Davis, L. J. (સંપાદક) .(2017). The disability studies reader [દિવ્યાંગતા અભ્યાસ વાચિકા) [પાંચમી આવૃત્તિ .(Routledge.

Dewey, J. (1938). Experience and education [અનુભવ અને શિક્ષણ .[Macmillan.

Erikson, E H.(1950). Childhood and society [બાળપણ અને સમાજ .[W. W. Norton & Company.

Florian, L.(સંપાદક) .(2013). The SAGE handbook of special education[વિશેષ શિક્ષણ માટેની સેજ હેન્ડબુક) [બીજી આવૃત્તિ .(Sage Publications.

Florian, L., & Black-Hawkins, K.(2011). Exploring inclusive pedagogy [સમાવેશી શિક્ષણશાસ્ત્રની શોધ .[British Educational Research Journal, 37(5), 813–828. [https://doi.org/10.1080/01411926.2010.501096] (https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1080%2F01411926.2010.501096)

Freire, P. (1970). Pedagogy of the oppressed[પીડિતોનું શિક્ષણશાસ્ત્ર .[Continuum.

Gardner, H. (2011). Frames of mind: The theory of multiple intelligences [માનસિક માળખાં :બહુવિધ બુદ્ધિમત્તાનો સિદ્ધાંત) [ત્રીજી આવૃત્તિ .(Basic Books.

Government of India (ભારત સરકાર) .(2009). The Right of Children to Free and Compulsory Education Act, 2009 [બાળકોનો મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ, 2009]. કાયદા અને ન્યાય મંત્રાલય.

Government of India (ભારત સરકાર) .(2015). The Juvenile Justice (Care and Protection of Children) Act, 2015 [જુવેનાઇલ જસ્ટિસ) બાળકોની સંભાળ અને રક્ષણ (અધિનિયમ, 2015]. કાયદા અને ન્યાય મંત્રાલય.

Government of India (ભારત સરકાર) .(2016). The Rights of Persons with Disabilities Act, 2016 [દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારોનો અધિનિયમ, 2016]. કાયદા અને ન્યાય મંત્રાલય.

Government of India (ભારત સરકાર) .(2020). National Education Policy 2020 [રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020]. શિક્ષણ મંત્રાલય.

Guru, G. (સંપાદક) .(2009). Humiliation: Claims and contexts [અપમાન :દાવાઓ અને સંદર્ભો .[Oxford University Press.

Martin, C. L., & Ruble, D. N. (2010). Patterns of gender development [લિંગ વિકાસની તરાહો .[Annual Review of Psychology, 61, 353–381. [https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100511] (https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1146%2Fannurev.psych.093008.100511)

Ministry of Education (શિક્ષણ મંત્રાલય) .(2024). Samagra Shiksha: Framework for implementation [સમગ્ર શિક્ષા :અમલીકરણ માટેનું માળખું .[ભારત સરકાર.

Ministry of Tribal Affairs (આદિવાસી બાબતોનું મંત્રાલય) .(2024). Eklavya Model Residential Schools (EMRS): Guidelines and framework [એકલવ્ય મોડેલ રેસિડેન્શિયલ સ્કૂલ્સ) EMRS): માર્ગદર્શિકા અને માળખું .[ભારત સરકાર.

Ministry of Women and Child Development (મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય .( )2024). Integrated Child Development Services (ICDS) scheme guidelines[સંકલિત બાળ વિકાસ સેવાઓ) ICDS) યોજનાની માર્ગદર્શિકા .[ભારત સરકાર.

Mohanty, A. K. (2019). Multilingual education and indigenous children in India: Challenges and opportunities [ભારતમાં બહુભાષી શિક્ષણ અને મૂળનિવાસી બાળકો :પડકારો અને તકો .[Language and Education, 33(6), 491–505. [https://doi.org/10.1080/09500782.2019.1610043] (https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1080%2F09500782.2019.1610043)

Nambissan, G. B. (2013). Poverty, markets and elementary education in India [ભારતમાં ગરીબી, બજારો અને પ્રારંભિક શિક્ષણ .[Contemporary Education Dialogue, 10(2), 151–175. [https://doi.org/10.1177/097318491348501](https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1177%2F0973184913485013)3]

National Council of Educational Research and Training (NCERT). (2023). National Curriculum Framework for School Education 2023 [શાળા શિક્ષણ માટેનું રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું 2023]. NCERT.

Overstreet, S., & Chafouleas, S. M. (2016). Trauma-informed schools: Introduction to the special issue [આઘાત-માહિતગાર શાળાઓ :વિશેષ અંકની પ્રસ્તાવના .[School Mental Health, 8(1), 1–6. [https://doi.org/10.1007/s12310-016-9184-1]

(https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1007%2Fs12310-016-9184-1)

Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook [તે છોકરો જે કુતરાની જેમ મોટો થયો :અને બાળ મનોચિકિત્સકની ડાયરીમાંથી અન્ય વાર્તાઓ) [ત્રીજી આવૃત્તિ .(Basic Books.

Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children [બાળકોમાં બુધ્ધિમત્તાનું ઉદ્ગમસ્થાન .[International Universities Press.

Sarangapani, P. M. (2014). Constructing school knowledge: An ethnography of learning in an Indian village [શાળાકીય જ્ઞાનનું નિર્માણ :ભારતીય ગામડામાં શિક્ષણનું માનવવંશશાસ્ત્ર .[Sage Publications.

Sen, A. (1999). Development as freedom [સ્વતંત્રતા તરીકે વિકાસ .[Oxford University Press.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach [આઘાતનો SAMHSA નો ખ્યાલ અને આઘાત-માહિતગાર અભિગમ માટે માર્ગદર્શન) [HHS પ્રકાશન સંખ્યા SMA 14-4884). યુ.એસ .આરોગ્ય અને માનવ સેવા વિભાગ.

Teaching and Teacher Education, 56, 160–172. [https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.04.001] (https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1016%2Fj.tate.2016.04.001)

Thorat, S., & Newman, K. S. (સંપાદકો) .(2010). Blocked by caste: Economic discrimination in modern India [જ્ઞાતિ દ્વારા અવરોધિત :આધુનિક ભારતમાં આર્થિક ભેદભાવ .[Oxford University Press.

UNESCO. (2018). Indigenous knowledge and implications for the sustainable development agenda[મૂળનિવાસી જ્ઞાન અને ટકાઉ વિકાસના એજન્ડા માટેના ફલિતાર્થો .[UNESCO.

UNESCO. (2020). Global education monitoring report 2020: Inclusion and education—All means all [વૈશ્વિક શિક્ષણ દેખરેખ અહેવાલ 2020: સમાવેશીતા અને શિક્ષણ—તમામ એટલે તમામ .[UNESCO Publishing.

UNICEF. (2019). A world ready to learn: Prioritizing quality early childhood education [શીખવા માટે તૈયાર વિશ્વ :ગુણવત્તાયુક્ત પ્રારંભિક બાળપણના શિક્ષણને પ્રાથમિકતા આપવી .[UNICEF.

UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health [વિશ્વના બાળકોની સ્થિતિ 2021: મારા મનમાં—બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન, રક્ષણ અને સંભાળ .[UNICEF.

United Nations (સંયુક્ત રાષ્ટ્ર) .(1989). Convention on the Rights of the Child [બાળ અધિકાર સંમેલન .[સંયુક્ત રાષ્ટ્ર.

United Nations (સંયુક્ત રાષ્ટ્ર) .(2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities[દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારો પરનું સંમેલન .[સંયુક્ત રાષ્ટ્ર.

United Nations (સંયુક્ત રાષ્ટ્ર) .(2007). United Nations declaration on the rights of indigenous peoples [મૂળનિવાસી લોકોના અધિકારો પર સંયુક્ત રાષ્ટ્રનું જાહેરનામું .[સંયુક્ત રાષ્ટ્ર.

United Nations (સંયુક્ત રાષ્ટ્ર) .(2015). Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development [આપણી દુનિયાનું પરિવર્તન :ટકાઉ વિકાસ માટેનો 2030 નો એજન્ડા .[સંયુક્ત રાષ્ટ્ર.

Unterhalter, E. (2015). Measuring education for the Sustainable Development Goals: Reflections on targets, indicators, and a post-2015 framework [ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો માટે શિક્ષણનું માપન :લક્ષ્યાંકો, સૂચકાંકો અને 2015 પછીના માળખા પર ચિંતન .[Journal of Human Development and Capabilities, 16(2), 285–296.[https://doi.org/10.1080/19452829.2015.1019750] (https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1080%2F19452829.2015.1019750)

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes[સમાજમાં મન :ઉચ્ચ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓનો વિકાસ .[Harvard University Press.

World Health Organization (વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા). (2022). World mental health report: Transforming mental health for all [વૈશ્વિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અહેવાલ :બધા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પરિવર્તન .[વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા.

World Health Organization (વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા) .(2011). World report on disability [દિવ્યાંગતા પર વૈશ્વિક અહેવાલ .[વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા.

Xaxa, V. (2011). Tribes and social exclusion in India [ભારતમાં આદિવાસીઓ અને સામાજિક બહિષ્કાર .[N. Jayaram (સંપાદક (ના પુસ્તક The Oxford handbook of the sociology of Indiaમાં) પૃષ્ઠ 415–434). Oxford University Press.

Zajda, J., Majhanovich, S., & Rust, V. D. (સંપાદકો) .(2006). Education and social justice[શિક્ષણ અને સામાજિક ન્યાય .[Springer.

એકમ–૦૭

બાળ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી

૭.૦.૧ પરિચય

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી કોઈ વૈભવી વિચાર નથી કે જે માત્ર ક્લિનિકલ પરિસ્થિતિઓ માટે જ હોય છે તે માનવજીવનમાં વિચારવું, અનુભવવું, સંબંધ બાંધવો અને દૈનિક જીવનમાં કાર્ય કરવું જેવી મૂળભૂત બાબતો માટે અત્યંત આવશ્યક છે .માનસિક સ્વાસ્થ્ય માત્ર વ્યક્તિગત સ્તર પર જ મહત્ત્વપૂર્ણ નથી, પરંતુ પરિવારો, સમુદાયો અને સમગ્ર સમાજને પણ આકાર આપે છે .સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતો સમાજ વધુ ઉત્પાદક, વધુ કરુણાશીલ અને વિકાસ માટે વધુ સક્ષમ હોય છે.

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા (WHO) મુજબ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એવી સુખાકારીની સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને સમજે છે, જીવનના સામાન્ય તણાવનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદક રીતે કામ કરી શકે છે અને પોતાના સમુદાયમાં યોગદાન આપી શકે છે. આ વ્યાખ્યા મહત્ત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે જૂની અને સીમિત દૃષ્ટિથી દૂર જાય છે, જેમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ માત્ર માનસિક બીમારીનો અભાવ માનવામાં આવતો હતો. તેના બદલે, આ વ્યાખ્યા માનસિક સ્વાસ્થ્યને સકારાત્મક અને ગતિશીલ કાર્યક્ષમતાની સ્થિતિ તરીકે ઓળખે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માનવજીવનના દરેક પાસાને અસર કરતા મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટકો છે. તે માત્ર વ્યક્તિ માટે જ નહીં પરંતુ સમગ્ર સમાજ અને સંસ્કૃતિ માટે પણ અત્યંત મહત્ત્વ ધરાવે છે. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા વ્યક્તિઓ, પરિવારો, સમુદાયો અને દેશો માટે એક મૂલ્યવાન સંસાધન તરીકે કાર્ય કરે છે, કારણ કે તે સામાજિક સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે, માનવક્ષમતાને વિકસાવે છે અને આર્થિક વિકાસમાં યોગદાન આપે છે.

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા (WH O) મુજબ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એવી સુખાકારીની સ્થિતિ છે, જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને સમજે છે, રોજિંદા તણાવનો સામનો કરી શકે છે, અસરકારક રીતે કામ કરે છે અને પોતાના સમુદાયમાં સકારાત્મક યોગદાન આપે છે. આ

વ્યાખ્યા માનસિક સ્વાસ્થ્યને માત્ર બીમારીના અભાવ તરીકે જોવાની જૂની માન્યતા કરતાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ બદલાવ દર્શાવે છે. હવે તેને સંપૂર્ણ સુખાકારીની સ્થિતિ તરીકે સમજવામાં આવે છે. તે એ પણ સ્વીકારે છે કે પડકારો અને તણાવ જીવનનો સામાન્ય ભાગ છે, અને વ્યક્તિ તેને કેવી રીતે સંભાળી શકે છે તે તેના માનસિક સ્વાસ્થ્યને નિર્ધારિત કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યની WH O વ્યાખ્યા:

"માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એવી સુખાકારીની સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખે છે, જીવનના સામાન્ય તણાવનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદક અને ફળદાયી રીતે કામ કરી શકે છે અને પોતાના સમુદાયમાં યોગદાન આપી શકે છે." — વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કુલ સુખાકારી ઘણી વખત અવગણવામાં આવે છે, છતાં તે વ્યક્તિના સ્વસ્થ કાર્ય માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. લોકોનો મોટો હિસ્સો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયની જરૂરિયાત ધરાવે છે, પરંતુ ઘણા લોકો સમયસર અથવા યોગ્ય સારવાર મેળવી શકતા નથી. ભાવનાત્મક તણાવ જેવા મુદ્દાઓ માત્ર મનને જ નહીં પરંતુ શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરી શકે છે. નિષ્ણાતો માને છે કે વહેલી ઓળખ અને યોગ્ય હસ્તક્ષેપ ભવિષ્યમાં ગંભીર માનસિક સમસ્યાઓને રોકી શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અનેક પરિબળો અસર કરે છે, જેમ કે શારીરિક બીમારી, મૂળભૂત જરૂરિયાતોની અછત, આર્થિક મુશ્કેલીઓ અને જીવનનાં અધૂરાં લક્ષ્યો. માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ તે છે જે ઉત્પાદક રીતે કામ કરી શકે, અર્થપૂર્ણ સંબંધો જાળવી શકે, બદલાવને સ્વીકારી શકે અને જીવનના પડકારોને અસરકારક રીતે સંભાળી શકે.

ખાસ કરીને બાળકોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત કરવાની જરૂરિયાત વધી રહી છે. શાળાઓ આમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, કારણ કે તે શારીરિક અને ભાવનાત્મક સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરી શકે છે અને સરળતાથી ઉપલબ્ધ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય પ્રણાલીઓ પૂરી પાડી શકે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ભાવનાત્મક, વર્તણૂક અને સામાજિક સુખાકારીનો સમાવેશ થવો જોઈએ, જેમાં અનુકૂલનક્ષમતા (adaptability) મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વ છે.

સકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને જીવનમાં સફળતા વચ્ચે મજબૂત સંબંધ છે. યોગ્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય મેળવનારાં બાળકો શૈક્ષણિક રીતે વધુ સારું પ્રદર્શન કરે છે અને

બદલાવને સરળતાથી સ્વીકારી શકે છે. જોકે, ઘણા યુવાનો તણાવ, ચિંતા, બુલિંગ અને નશાની લત જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરે છે, અને ઘણી વખત કલંક (s t i g ma) અને જાગૃતિના અભાવને કારણે તેમને મદદ મળતી નથી.

આ પડકારોને પહોંચી વળવા માટે શાળા કાઉન્સેલર જેવા પ્રશિક્ષિત વ્યાવસાયિકો અને જાગૃત શિક્ષકો જરૂરી છે. સહાયક શૈક્ષણિક વાતાવરણ બનાવવું, ખુલ્લી વાતચીતને પ્રોત્સાહન આપવું અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સુધી પહોંચ સુનિશ્ચિત કરવી — આ બધું વિદ્યાર્થીઓની સુખાકારી અને સુરક્ષા સુધારવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૭.૦.૨ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમજ –વિકાસાત્મક દૃષ્ટિકોણ

માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રોત્સાહનનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે માનસિક સુખાકારીને અસર કરતાં પરિબળોને સમજવા અને વ્યક્તિઓને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરવી. તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વ્યક્તિની માનસિક અને સામાજિક (psychosocial) સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતાને મજબૂત બનાવવાનો છે, જેથી તે જીવનના પડકારોનો અસરકારક રીતે સામનો કરી શકે. કારણ કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમગ્ર જીવન દરમિયાન વિકસતું રહે છે, તેથી તેના પ્રોત્સાહન માટેના પ્રયાસો કોઈ એક જૂથ સુધી મર્યાદિત ન રહી, સમગ્ર જનસમૂહ માટે કરવામાં આવે છે.

માનવવિકાસ જીવનના વિવિધ તબક્કાઓમાં થાય છે અને તેમાં વિચાર, ભાવનાઓ અને વર્તનમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર થાય છે. આ ફેરફારોને સામાન્ય રીતે વિકાસાત્મક માઈલસ્ટોન અથવા કાર્યો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે વ્યક્તિએ અલગ–અલગ વયમાં પ્રાપ્ત કરવા જરૂરી હોય છે. આ વિકાસાત્મક કાર્યો સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ થાય છે કે નહીં તેની દેખરેખ રાખવાથી માતાપિતા અને શિક્ષકોને માનસિક સ્વાસ્થ્યને સમર્થન આપવા અને સંભવિત સમસ્યાઓને રોકવામાં મદદ મળે છે.

જીવનના વિવિધ તબક્કાઓમાં વ્યક્તિ ઘણા મહત્ત્વપૂર્ણ ફેરફારોમાંથી પસાર થાય છે, અને દરેક તબક્કામાં ચોક્કસ વિકાસાત્મક કાર્યો હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, પ્રારંભિક જીવનમાં સ્વસ્થ જન્મ અને ભાષા જેવી મૂળભૂત કુશળતાઓનો વિકાસ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. બાળપણ દરમિયાન, બાળકો પોતાનાં ઉત્સાહ અને ભાવનાઓ પર નિયમન શીખે છે,

સામાજિક કુશળતાઓ વિકસાવે છે અને વાંચન–લેખન જેવી ઔપચારિક શિક્ષણ પ્રક્રિયામાં પ્રવેશ કરે છે. કિશોરાવસ્થામાં, વ્યક્તિઓ યૌવનાવસ્થાનો અનુભવ કરે છે, સંબંધો બાંધે છે, પોતાની ઓળખ વિકસાવે છે અને ધીમે ધીમે સ્વતંત્ર બને છે.

પ્રારંભિક પ્રૌઢાવસ્થામાં, વ્યક્તિ ઘર છોડે છે, ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવે છે, કારકિર્દી પસંદ કરે છે, સંબંધો બાંધે છે અને પરિવાર શરૂ કરે છે. પ્રૌઢાવસ્થામાં જવાબદારીઓ વધે છે, જેમ કે બાળકોનું લાલનપાલન, કારકિર્દીમાં સફળતા મેળવવી અને વૃદ્ધ માતાપિતાની સંભાળ રાખવી. વૃદ્ધાવસ્થામાં, વ્યક્તિ નિવૃત્તિ લે છે, શારીરિક બીમારી અથવા અક્ષમતાનો સામનો કરે છે, જીવનસાથીની સંભાળ રાખે છે અને પ્રિયજનોના વિયોગનો સામનો કરે છે, અંતે જીવનના અંત તરફ આગળ વધે છે.

દરેક તબક્કામાં આ વિકાસાત્મક કાર્યો સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કુલ સુખાકારી મજબૂત બને છે. આ પ્રક્રિયામાં શિક્ષકો મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, કારણ કે તેઓ બાળકોને આ માઈલસ્ટોન પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે અને સકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત કરે છે. બીજી તરફ, આ કાર્યો પૂર્ણ કરવામાં મુશ્કેલી આવે તો માનસિક સમસ્યાઓનું જોખમ વધી શકે છે.

આ પણ મહત્ત્વનું છે કે દરેક વ્યક્તિ એકસરખો જીવનમાર્ગ અનુસરે છે એવું નથી, અથવા બધા લોકો આ માઈલસ્ટોન એકસરખા ક્રમમાં પ્રાપ્ત કરે છે એવું પણ જરૂરી નથી. શાળાઓમાં મુખ્યત્વે બાળપણથી લઈને પ્રારંભિક પ્રૌઢાવસ્થા સુધીના વિદ્યાર્થીઓ જોડાયેલા હોય છે, તેથી શિક્ષકો, શાળા સંચાલકો, કાઉન્સેલર અને સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોની ભૂમિકા અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ બને છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સહાયક વાતાવરણ પૂરું પાડીને તેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને રોકવામાં અને સમગ્ર સુખાકારીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપી શકે છે.

૭.૦.૩ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું મહત્ત્વ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સંતુલિત અને સંતોષકારક જીવન જીવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. તે વ્યક્તિ કેવી રીતે વિચારે છે, અનુભવે છે અને વર્તે છે તે પર અસર કરે છે, તેમજ તે તણાવને કેવી રીતે સંભાળે છે, નિર્ણયો લે છે અને અન્ય લોકો સાથે સંબંધો કેવી રીતે બાંધે છે તે પણ નિર્ધારિત કરે છે. સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિને દૈનિક જીવનમાં અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની અને સમાજમાં સકારાત્મક યોગદાન આપવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે તે સમગ્ર વિકાસને સમર્થન આપે છે. તે વ્યક્તિની શીખવાની ક્ષમતા વધારે છે, ઉત્પાદક રીતે કામ કરવાની શક્તિ આપે છે અને પોતાનાં લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. સકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા લોકો પડકારોનો વધુ સારી રીતે સામનો કરી શકે છે, બદલાવને સ્વીકારી શકે છે અને ભાવનાત્મક સ્થિરતા જાળવી શકે છે.

માનસિક સુખાકારી અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે નજીકનો સંબંધ છે. નબળું માનસિક સ્વાસ્થ્ય થાક, ઊંઘની સમસ્યાઓ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડા જેવી શારીરિક સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે, જ્યારે સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને સમગ્ર સુખાકારીમાં વધારો કરે છે.

સામાજિક દૃષ્ટિકોણથી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ સંબંધો બાંધવામાં અને જાળવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તે વ્યક્તિને અસરકારક રીતે સંવાદ કરવા, અન્ય લોકોને સમજવા અને સહાનુભૂતિ વિકસાવવા માટે મદદ કરે છે. પરિણામે પરિવારો, સમુદાયો અને સમગ્ર સમાજ વધુ મજબૂત બને છે.

બાળકો અને કિશોરો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ખાસ કરીને મહત્ત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તે તેમના શૈક્ષણિક પ્રદર્શન, વર્તન અને સામાજિક વિકાસને અસર કરે છે. યોગ્ય સહાય મળવાથી તેઓ શાળામાં વધુ સફળ થાય છે, આત્મવિશ્વાસ વિકસાવે છે અને જવાબદાર વ્યક્તિ તરીકે વિકસે છે.

આ ઉપરાંત, માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રોત્સાહનથી માનસિક રોગોના જોખમમાં ઘટાડો થાય છે અને વહેલી ઓળખ અને હસ્તક્ષેપ શક્ય બને છે. તે કલંક (stigma) ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને લોકોને જરૂરી હોય ત્યારે સહાય મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

સારાંશરૂપે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી વ્યક્તિગત વિકાસ અને ખુશી માટે જ નહીં, પરંતુ સમાજની પ્રગતિ અને સ્થિરતા માટે પણ અત્યંત જરૂરી છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં રોકાણ કરવાથી વધુ સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ, મજબૂત સમુદાયો અને વધુ ઉત્પાદક દેશનું નિર્માણ થાય છે.

૭.૦.૪ માનસિક સ્વાસ્થ્યનાં જોખમી પરિબળો

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ વિવિધ જોખમકારક પરિબળોના સંયોજનથી ઊભી થાય છે, જે વ્યક્તિની ભાવનાત્મક, માનસિક અને સામાજિક સુખાકારીને અસર કરે છે. આ પરિબળો અલગઅલગ રીતે નહીં પરંતુ સાથે મળીને કાર્ય કરે છે, અને તેમનો સંયુક્ત પ્રભાવ માનસિક સમસ્યાઓના જોખમને વધારી શકે છે.

• જૈવિક પરિબળો (Biological Factors)

જૈવિક પરિબળો એક મહત્ત્વપૂર્ણ જૂથ છે. તેમાં વંશાનુક્રમિક અસર (genetic vulnerability)નો સમાવેશ થાય છે, જેમાં માનસિક સમસ્યાઓ કુટુંબમાં ચાલતી હોઈ શકે છે. મગજના રસાયણિક સંતુલનમાં ગડબડ અને ન્યુરોલોજિકલ કાર્યમાં ખામી પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ઉપરાંત, શારીરિક બીમારીઓ, પોષણની અછત અને પૂરતી ઊંઘનો અભાવ વ્યક્તિની પ્રતિરોધક શક્તિને નબળી બનાવી શકે છે, જે તેને માનસિક સમસ્યાઓ માટે વધુ સંવેદનશીલ બનાવે છે.

• માનસિક પરિબળો (Psychological Factors)

માનસિક પરિબળો પણ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઓછું આત્મસન્માન, નકારાત્મક વિચારો, ભાવનાત્મક અસ્થિરતા અને સામનો કરવાની નબળી ક્ષમતા ધરાવતા લોકો વધુ જોખમમાં હોય છે. આ ઉપરાંત, આઘાતજનક અનુભવો (trauma), અવગણના (neglect) અથવા અપૂર્ણ રહેલા ભાવનાત્મક સંઘર્ષો પણ માનસિક સમસ્યાઓના જોખમને વધારી શકે છે.

• સામાજિક અને પર્યાવરણલક્ષી પરિબળો (Social and Environmental Factors)

સામાજિક અને પર્યાવરણલક્ષી પરિબળો પણ એક મહત્ત્વપૂર્ણ શ્રેણી છે. ગરીબી, બેરોજગારી, કુટુંબમાં વિવાદ, હિંસા, દુર્વ્યવહાર અને લાગણીસભર સહાયનો અભાવ જેવી પરિસ્થિતિઓ સતત તણાવ પેદા કરે છે. બાળકો અને કિશોરો માટે શૈક્ષણિક દબાણ, બુલિંગ, મિત્રો દ્વારા અસ્વીકાર અને સહાયક શાળા વાતાવરણનો અભાવ તેમની માનસિક સુખાકારી પર ગંભીર અસર કરે છે.

• તણાવપૂર્ણ જીવનઘટનાઓ (Stressful Life Events)

તણાવપૂર્ણ જીવનઘટનાઓ અને પરિવર્તનો પણ મહત્ત્વપૂર્ણ પરિબળો છે. પ્રિયજનનું અવસાન, વિયોગ, જીવનમાં મોટા ફેરફારો અથવા આપત્તિઓ અને સંકટોનો સામનો કરવો આ બધું ભાવનાત્મક તણાવ વધારી શકે છે અને માનસિક સમસ્યાઓ માટે સંવેદનશીલતા વધારી શકે છે. આ ઉપરાંત, નશીલા પદાર્થોનો ઉપયોગ (જેમ કે દારૂ અથવા દવાઓ) પણ એક મહત્ત્વપૂર્ણ જોખમકારક પરિબળ છે. તે માત્ર માનસિક સમસ્યાઓના વિકાસમાં યોગદાન આપતું નથી, પરંતુ પહેલેથી રહેલી સમસ્યાઓને વધુ ગંભીર બનાવી શકે છે અને સારવારમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. આ સમજવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે જ્યારે ઘણાં જોખમકારક પરિબળો એકસાથે હાજર હોય જેમ કે જૈવિક સંવેદનશીલતા સાથે પર્યાવરણલક્ષી તણાવ અને માનસિક પડકારો ત્યારે માનસિક સમસ્યાઓનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે વધી જાય છે. આ પરિબળોને વહેલી તકે ઓળખવા નિવારણ અને સમયસર હસ્તક્ષેપ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. જોખમમાં આવેલી વ્યક્તિઓને ઓળખીને યોગ્ય સહાય, માર્ગદર્શન અને સકારાત્મક વાતાવરણ પૂરું પાડવાથી આ પરિબળોના પ્રભાવને ઘટાડીને સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને કુલ સુખાકારી પ્રોત્સાહિત કરી શકાય છે.

૭.૧ મનોસામાજિક સંભાળની વ્યાખ્યા

૭.૧.૧ મનોસામાજિક સંભાળની વ્યાખ્યા

મનોસામાજિક સંભાળ એટલે વ્યક્તિના માનસિક (આંતરિક, ભાવનાત્મક અને જ્ઞાનાત્મક) અને સામાજિક (આંતરસંબંધી, કુટુંબીય અને સમુદાય સ્તર) સુખાકારી માટે આપવામાં આવતી સંકલિત સહાય. બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં, મનોસામાજિક સંભાળમાં

એવી સેવાઓ, સંબંધો અને વાતાવરણનો સમાવેશ થાય છે જે બાળકોના ભાવનાત્મક વિકાસ, ઓળખ નિર્માણ, સામાજિક કુશળતા અને સમાજમાં અનુકૂલન કરવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે.

'Psychosocial' શબ્દ 'psycho' (મન/આંતરિક અનુભવ) અને 'social' (સામાજિક પરિસ્થિતિ)ના સંયોજનથી બનેલો છે, જે બાળકના વિકાસ માટે જૈવ–મનોસામાજિક (biopsychosocial) દૃષ્ટિકોણને દર્શાવે છે. Inter-Agency Standing Committee (IASC, 2007) અનુસાર, મનોસામાજિક સુખાકારી એ એવી ગતિશીલ સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની ક્ષમતાઓને ઓળખી શકે છે, જીવનના તણાવનો સામનો કરી શકે છે, ઉત્પાદક રીતે કામ કરી શકે છે અને પોતાના સમુદાયમાં યોગદાન આપી શકે છે.

૭.૧.૨ મનોસામાજિક સંભાળની જરૂરિયાત

આજના સમયમાં બાળકો અનેક પડકારોનો સામનો કરે છે, જેમ કે તણાવ, ચિંતા, બુલિંગ, શૈક્ષણિક દબાણ અને સામાજિક મુશ્કેલીઓ. સંશોધન દર્શાવે છે કે ઘણાં બાળકો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ અનુભવે છે, પરંતુ જાગૃતિના અભાવ અને કલંક (stigma)ને કારણે તેમને યોગ્ય સહાય મળતી નથી.

મનોસામાજિક સંભાળ જરૂરી છે કારણ કે તે :

• બાળકોને દૈનિક જીવનના પડકારો સાથે અનુકૂલન કરવામાં મદદ કરે છે

• ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરે છે

• શૈક્ષણિક પ્રદર્શન અને શીખવાની ક્ષમતા સુધારે છે

• તણાવ અને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે

માનસિક રીતે સ્વસ્થ બાળક ઉત્પાદક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈ શકે છે, સારા સંબંધો બાંધી શકે છે અને બદલાવને સરળતાથી સ્વીકારી શકે છે.

૭.૧.૩ મનોસામાજિક સંભાળમાં માતાપિતા, શિક્ષકો અને શાળાઓની ભૂમિકા

માતાપિતા, શિક્ષકો અને શાળાઓ બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. બાળકોનો મોટો સમય ઘર અને શાળામાં પસાર થતો હોવાથી, આ વાતાવરણો તેમના ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને ખૂબ અસર કરે છે.

માતાપિતાની ભૂમિકા :

માતાપિતા બાળકોના પ્રાથમિક સંભાળદારો છે અને તેમના પ્રારંભિક વિકાસ પર સૌથી વધુ અસર કરે છે. તેઓ બાળકોને ભાવનાત્મક સુરક્ષા, પ્રેમ અને લાગણીપૂર્ણ જોડાણ આપે છે. ખુલ્લી વાતચીત રાખવી, બાળકોની વાત સાંભળવી અને સહાનુભૂતિપૂર્વક પ્રતિસાદ આપવો આ બધું બાળકોને સુરક્ષિત અને સમર્થિત અનુભવ કરાવે છે. તેઓ સ્થિર અને સુરક્ષિત ઘરેલુ વાતાવરણ બનાવે છે, નિયમિતતા જાળવે છે અને બાળકોમાં સકારાત્મક વર્તન અને સામનો કરવાની કુશળતા વિકસાવે છે. તણાવ અથવા ભાવનાત્મક સમસ્યાઓના પ્રારંભિક સંકેતો ઓળખીને સમયસર મદદ મેળવવી પણ તેમની મહત્ત્વપૂર્ણ જવાબદારી છે.

શિક્ષકોની ભૂમિકા:

શિક્ષકો બાળકો સાથે રોજિંદા સંપર્કમાં રહે છે, તેથી તેઓ તેમના વર્તન, ભાવનાઓ અને સામાજિક સંબંધોનું અવલોકન કરી શકે છે. તેઓ તણાવ, ચિંતા અથવા શૈક્ષણિક પ્રદર્શનના ફેરફારો જેવા પ્રારંભિક સંકેતો ઓળખી શકે છે. શિક્ષકો સકારાત્મક અને સમાવેશી વર્ગખંડ વાતાવરણ બનાવે છે, જ્યાં વિદ્યાર્થીઓ સુરક્ષિત અને માન્યતા અનુભવ કરે છે. તેઓ સામાજિક અને ભાવનાત્મક શિક્ષણને પ્રોત્સાહિત કરે છે, આત્મવિશ્વાસ વધારે છે અને વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ કરે છે.

શાળાની ભૂમિકા:

શાળાઓ એક રચનાત્મક માહોલ પૂરો પાડે છે, જે શૈક્ષણિક તેમજ ભાવનાત્મક વિકાસને સમર્થન આપે છે. તેઓ સુરક્ષિત, સમાવેશી અને સહાયક વાતાવરણ સુનિશ્ચિત કરે છે. શાળાઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો અમલમાં મૂકી શકે છે, પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલરોની સુવિધા આપી શકે છે અને સામાજિક કુશળતા તથા ભાવનાત્મક સ્થિરતા વધારતી પ્રવૃત્તિઓ

પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. શિક્ષકો, માતાપિતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતો વચ્ચેનો સહયોગ વિદ્યાર્થીઓની જરૂરિયાતોને અસરકારક રીતે પૂર્ણ કરવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. શાળાઓ જાગૃતિ ફેલાવવામાં, કલંક ઘટાડવામાં અને વહેલી ઓળખ અને હસ્તક્ષેપ માટે પ્રણાલીઓ ઊભી કરવામાં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

માતાપિતા, શિક્ષકો અને શાળાઓના સંયુક્ત પ્રયત્નો મનોસામાજિક સંભાળને અસરકારક બનાવે છે. તેમનો સહયોગ બાળકોને સુરક્ષા, આત્મવિશ્વાસ અને અનુકૂલનક્ષમતા આપે છે, જે તેમને ભાવનાત્મક રીતે સ્વસ્થ અને સંતુલિત વ્યક્તિ તરીકે વિકસવામાં મદદ કરે છે.

૭.૨ રિઝિલિયન્સ (સ્થિતિસ્થાપકતા)

૭.૨.૧ રિઝિલિયન્સની વ્યાખ્યા

વિકાસાત્મક મનોચિકિત્સા (developmental psychopathology) અને સકારાત્મક મનોચિકિત્સા (positive psychology)ના દૃષ્ટિકોણથી, રિઝિલિયન્સને એવી ગતિશીલ પ્રક્રિયા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જેમાં વ્યક્તિ ગંભીર પડકારો અને મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ સકારાત્મક રીતે અનુકૂલન કરી શકે છે (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). આ કોઈ સ્થિર લક્ષણ અથવા વ્યક્તિત્વની ખાસિયત નથી, પરંતુ તે વિવિધ પરિબળોના પરસ્પર પ્રભાવથી વિકસે છે.

આ પ્રક્રિયામાં જોખમકારક પરિબળો જેમ કે જૈવિક, માનસિક અને સામાજિક સંવેદનશીલતાઓ અને સંરક્ષાત્મક પરિબળો જેમ કે આંતરિક ક્ષમતાઓ અને બાહ્ય સહાયક સંસાધનો વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે. આ સંરક્ષાત્મક પરિબળો તણાવ અને મુશ્કેલીઓના પ્રભાવને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

Masten (2001)એ રિઝિલિયન્સને "સામાન્ય જાદુ" (common magic) તરીકે વર્ણવ્યું છે, જેનો અર્થ એ છે કે ગંભીર પડકારોનો સામનો કરનારા બાળકોમાં પણ અનુકૂલનક્ષમ અને સકારાત્મક પરિણામો સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે.

રિઝિલિયન્સની સમજ સમય સાથે વિકસતી ગઈ છે. શરૂઆતના મૉડલોમાં તેને અવિનાશિતતા (invulnerability) તરીકે જોવામાં આવતું હતું (Werner & Smith, 1982), પરંતુ આધુનિક દૃષ્ટિકોણ (Masten, 2014; Ungar, 2004) મુજબ, રિઝિલિયન્સ માત્ર વ્યક્તિની અંદર જ નથી, પરંતુ તે સાંસ્કૃતિક અને પરિસ્થિતિજન્ય પરિબળો સાથે સંકળાયેલ છે. એટલે કે, રિઝિલિયન્સ વ્યક્તિ, તેના પર્યાવરણ અને તેના સામાજિક સંદર્ભ વચ્ચેની પરસ્પર ક્રિયાથી વિકસે છે.

૭.૨.૨ રિઝિલિયન્સ કેમ જરૂરી છે?

દરેક માતાપિતા ઈચ્છે છે કે તેમનાં બાળકો ખુશ અને સુરક્ષિત જીવન જીવે, જેમાં કોઈ દુઃખ, તણાવ કે ભાવનાત્મક સંઘર્ષ ન હોય. તેઓ કલ્પના કરે છે કે બાળકોને ક્યારેય ઈજા ન થાય, તેઓ ક્યારેય હારે નહીં, ઓછા ગુણ ન મેળવે અથવા ખોટા નિર્ણયો ન લે. આદર્શ રીતે, બાળકોને સાથીઓનો દબાણ, બુલિંગ, કુટુંબીય વિવાદ, બીમારી, ગરીબી અથવા અન્ય મુશ્કેલીઓનો સામનો ન કરવો પડે. માતાપિતા ઘણી વખત ઈચ્છે છે કે તેઓ પોતાનાં બાળકોને દરેક પ્રકારની મુશ્કેલીથી બચાવી શકે.

પરંતુ, ભલે આ શક્ય હોય, તો પણ તે બાળકોના વિકાસ માટે ફાયદાકારક નથી. જો બાળકો ક્યારેય પડકારોનો સામનો ન કરે, તો તેઓ મુશ્કેલીઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે શીખી શકશે નહીં. તેઓ અવરોધો પાર કરીને મળતી સંતોષની લાગણીનો અનુભવ નહીં કરે અને નિષ્ફળતા વિના સફળતાનું મૂલ્ય પણ સમજી શકશે નહીં. મુશ્કેલીઓનો અનુભવ કર્યા વિના, તેઓમાં સહાનુભૂતિ, કરુણા અને અન્ય લોકો માટેની કાળજી વિકસિત થવામાં અડચણ આવે છે.

જીવનમાં પડકારો સ્વાભાવિક છે અને આ મુશ્કેલીઓ વ્યક્તિને વધુ મજબૂત અને સમજદાર બનાવે છે. માતાપિતા પોતાનાં બાળકોને દુઃખથી બચાવવા માંગે છે, પરંતુ સમસ્યાઓ આવશે તે હકીકત છે. બાળકોને સંપૂર્ણ રીતે મુશ્કેલીઓથી બચાવી શકાય તેમ નથી. તેથી, મુખ્ય હેતુ એ હોવો જોઈએ કે બાળકોને એવાં બનાવવામાં આવે કે તેઓ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી શકે,

નિષ્ફળતાથી ફરી ઉભાં રહી શકે અને આગળ વધતાં રહે. તેઓને એ શીખવું જોઈએ કે જ્યારે પરિસ્થિતિઓ અનુકૂળ ન હોય ત્યારે પણ સકારાત્મક રહેવું અને ખુશી શોધવી.

બાળકોને જીવન માટે તૈયાર કરવા માટે તેમને મજબૂત આધાર આપવો જરૂરી છે, જેથી તેઓ સ્વતંત્ર અને સક્ષમ વ્યક્તિ બની શકે. જીવનના સારાં અને ખરાબ બંને પાસાંઓનો અનુભવ તેમને દુનિયાને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરે છે. તેથી, રિઝિલિયન્સનો વિકાસ અત્યંત જરૂરી બને છે.

રિઝિલિયન્સનો સામાન્ય અર્થ છે મુશ્કેલીઓમાંથી ફરી ઊભા થવાની ક્ષમતા. તેને "તરણશક્તિ" (buoyancy) સાથે સરખાવી શકાય છે: જેમ પાણીમાં દબાયેલ વસ્તુ ફરી ઉપર આવી જાય છે, તેમ રિઝિલિયન્ટ વ્યક્તિઓ જીવનના પડકારો પછી ફરી ઊભી થઈ શકે છે.

રિઝિલિયન્સ એક વિચારધારા પણ છે. રિઝિલિયન્ટ લોકો પડકારોને વિકાસ માટેની તક તરીકે જુએ છે. તેઓ મુશ્કેલીઓથી ભાગતા નથી, પરંતુ તેને સ્વીકારીને પોતાને મજબૂત બનાવે છે. તેઓ પોતાને નિર્બળ માનતા નથી કે પોતાને પીડિત તરીકે નથી જોતા, પરંતુ ઉકેલ શોધવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

રિઝિલિયન્સ જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સમાન નથી. કોઈ વ્યક્તિ એક ક્ષેત્રમાં મજબૂત હોઈ શકે છે, પરંતુ બીજા ક્ષેત્રમાં સહાયની જરૂર પડી શકે છે. તેનો અર્થ સંપૂર્ણતા કે કોઈ જોખમ ન હોવો નથી, પરંતુ તે એવી ગુણવત્તા છે જે વ્યક્તિને તણાવપૂર્ણ દુનિયામાં જીવતાં શીખવે છે અને જીવનનો આનંદ માણવામાં મદદ કરે છે. રિઝિલિયન્ટ લોકો સંપૂર્ણ નથી, પરંતુ તેઓ જોખમ લેવા અને પોતાની ભૂલોમાંથી શીખવા તૈયાર હોય છે જે અંતે તેમને વધુ સફળતા અને વિકાસ તરફ દોરી જાય છે.

૭.૨.૩ તણાવ અને રિઝિલિયન્સ

બધાં બાળકો થોડા પ્રમાણમાં સ્વાભાવિક રિઝિલિયન્સ સાથે જન્મે છે. જેમ તરવામાં કેટલાંક બાળકો સરળતાથી તરતાં શીખી જાય છે અને કેટલાંક ને વધુ મહેનત કરવી પડે છે, તેમ

કેટલાંક બાળકો મુશ્કેલીઓમાંથી સરળતાથી બહાર આવી જાય છે, જ્યારે કેટલાંક ને વધુ સહાયની જરૂર પડે છે. છતાં, દરેક બાળક સમય સાથે પોતાની રિઝિલિયન્સ વિકસાવી શકે છે.

આજના સમયમાં તણાવ બાળકોના જીવનનો એક વાસ્તવિક ભાગ બની ગયો છે. ઘણા પરિવારો વ્યસ્ત છે અને બાળકોનું સમયપત્રક શાળાના કામ અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી ભરેલું હોય છે. તેઓ મિત્રો તરફથી જોખમ લેવા માટે દબાણ અનુભવે છે, માતાપિતા અને શિક્ષકો તરફથી સારું પ્રદર્શન કરવાની અપેક્ષાઓ હોય છે અને કોચ તરફથી વધુ સુધારાની માંગ હોય છે. મીડિયા પણ બાળકોમાં તેમના દેખાવ અને ક્ષમતાઓ અંગે અસંતોષ ઊભો કરી શકે છે.

આવા દબાણવાળા વાતાવરણમાં, બાળકો માટે પોતાની શક્તિઓ ઓળખવી અને તણાવનો સામનો કરવાની કુશળતા વિકસાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તેઓને મુશ્કેલીઓમાંથી બહાર આવવું, ફરી મજબૂત બનવું અને ભવિષ્યના પડકારો માટે તૈયાર થવાં શીખવું જોઈએ. આ પ્રક્રિયા તેઓ એકલાં પૂર્ણ કરી શકતાં નથી. માતાપિતા રિઝિલિયન્સ વિકસાવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, પરંતુ સમુદાયના અન્ય વયસ્કો પણ બાળકોના વિકાસ પર અસર કરે છે.

૭.૨.૪ રિઝિલિયન્સના ઘટકો 'મહત્ત્વપૂર્ણ ૭ : C '

જ્યારે બાળકો શિશુ અવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે તેઓ સંપૂર્ણપણે વયસ્કો પર આધાર રાખે છે. માતાપિતા તેમને સુરક્ષિત રાખે છે અને તેમની તમામ જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે. પરંતુ જેમ જેમ બાળકો મોટાં થાય છે, તેમ તેમ તેઓ દુનિયાને શોધવા લાગે છે, સ્વતંત્ર બનવા લાગે છે અને ઘર બહારના અનુભવો મેળવવા ઇચ્છે છે.

માતાપિતા હજુ પણ બાળકોને દરેક જોખમથી બચાવવા માંગે છે, પરંતુ આ શક્ય પણ નથી અને ફાયદાકારક પણ નથી. બાળકોમાં જન્મજાત ક્ષમતાઓ હોય છે જે તેમને પડકારોનો સામનો કરવા અને શીખવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ આ ક્ષમતાઓ ત્યારે જ વિકસે છે જ્યારે તેમને તેનો ઉપયોગ કરવાની તક મળે.

જો માતાપિતા બાળકોને વધુ રક્ષણ આપે અથવા તેમની જગ્યાએ બધું કરે, તો બાળકોમાં અસમર્થતાની લાગણી વિકસી શકે છે. આથી તેમનો આત્મવિશ્વાસ અને સ્વતંત્રતા ઘટી શકે

છે. તેથી બાળકોને ભૂલો કરવાની, તેમાંથી શીખવાની અને ધીમે ધીમે પોતાની કુશળતાઓ વિકસાવવાની તક આપવી જરૂરી છે.

૭.૨.૫ રિઝિલિયન્સનાં મૂળ

રિઝિલિયન્સને સામાન્ય રીતે મુશ્કેલીઓમાંથી ફરી ઊભા થવાની ક્ષમતા તરીકે સમજવામાં આવે છે, પરંતુ તેનો અર્થ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવવું પણ છે. જેમ વાંકી થયેલી ડાળી ફરી સીધી થઈ જાય છે અથવા ખેંચાયેલું રબરબેન્ડ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય છે, તેમ રિઝિલિયન્સ એક સ્વાભાવિક ગુણ છે.

રિઝિલિયન્સ બાળકોમાં પહેલેથી જ હાજર હોય છે. Ann Masten તેને "ordinary magic" તરીકે વર્ણવે છે, એટલે કે તે કોઈ બહારથી ઉમેરવાની વસ્તુ નથી, પરંતુ પહેલેથી જ રહેલી ક્ષમતાને ઓળખી અને વિકસાવવાની જરૂર છે.

દરેક બાળકમાં કેટલીક શક્તિઓ અને ક્ષમતાઓ હોય છે. આ શક્તિઓને ઓળખવામાં અને આત્મવિશ્વાસ વિકસાવવામાં મદદ કરવી મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આત્મવિશ્વાસ રિઝિલિયન્સનો મુખ્ય ભાગ છે અને તે જીવનના કોઈ પણ તબક્કે વિકસાવી શકાય છે. જેમ શારીરિક શક્તિ કસરતથી વધે છે, તેમ રિઝિલિયન્સ પણ ઉપયોગ અને અનુભવ દ્વારા મજબૂત બને છે.

રિઝિલિયન્સના ૭ મહત્ત્વપૂર્ણ 'C' (Seven Crucial Cs of Resilience)

રિઝિલિયન્સના આ ૭ 'C' બાળકો અને કિશોરોને તણાવનો સામનો કરવા અને મુશ્કેલીઓમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરે છે.

1 . Competence (કુશળતા)

પરિસ્થિતિઓને અસરકારક રીતે સંભાળવાની વાસ્તવિક ક્ષમતા. તે અનુભવથી વિકસે છે.

બાળકોને સલામત રીતે ભૂલો કરવાની તક આપવાથી તેમની કુશળતા વધે છે.

2 . Confidence (આત્મવિશ્વાસ)

પોતાની ક્ષમતાઓમાં મજબૂત વિશ્વાસ. તે ખાલી પ્રશંસા પરથી નહીં પરંતુ વાસ્તવિક સિદ્ધિઓ પરથી વિકસે છે.

3 . Connection (સંબંધ)

પરિવાર, મિત્રો, શાળા અને સમુદાય સાથે મજબૂત સંબંધો. આ સંબંધો બાળકોને સુરક્ષા અને સહારો આપે છે.

4 . Character (ચરિત્ર)

સાચું–ખોટું સમજવાની ક્ષમતા અને યોગ્ય નિર્ણયો લેવાની શક્તિ. તે બાળકોને પોતાના મૂલ્યો સાથે જીવવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

5 . Contribution (યોગદાન)

સમાજમાં પોતાનું મહત્ત્વ સમજવું અને યોગદાન આપવાની ભાવના. આથી જીવનમાં હેતુ અને પ્રેરણા મળે છે.

6 . C o p i n g (સામનો કરવાની ક્ષમતા)

તણાવને સંભાળવા માટેની સકારાત્મક રીતો, જેમ કે વાતચીત, કસરત અથવા આરામ. નકારાત્મક રસ્તાઓથી દૂર રહેવામાં મદદ કરે છે.

7 . C o n t r o l (નિયંત્રણ)

પોતાના નિર્ણયો અને તેનાં પરિણામો વચ્ચેનો સંબંધ સમજવો. બાળકોને સ્વનિયંત્રણ અને જવાબદારી શીખવામાં મદદ કરે છે.

રિઝિલિયન્સની જાળ (The Web of Resilience)

આ સાતેય 'C' એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે. ઉદાહરણ તરીકે, કુશળતા (competence) આત્મવિશ્વાસ (confidence) વધારે છે. નિયંત્રણ (control) બાળકોને સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદ કરે છે, જે ફરી તેમની કુશળતા વધારશે. યોગદાન (contribution) ચરિત્ર (character) અને સંબંધો (connection) મજબૂત બનાવે છે.

અર્થાત્, એક 'C' મજબૂત બનવાથી અન્ય 'C' પણ મજબૂત બને છે. આ રીતે, રિઝિલિયન્સ એક સંકળાયેલ અને વિકાસશીલ પ્રક્રિયા છે, જે બાળકોને જીવનમાં સફળતા અને સુખાકારી તરફ દોરી જાય છે.

૭.૩ ભાવનાત્મક નિયમન (Emotional Regulation)

જો તમે શાળામાં સમય પસાર કરો, તો ઘણી વખત એવા વિદ્યાર્થીઓ જોવા મળે છે જેઓ રોજિંદા તણાવને સંભાળવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, મેદાનમાં કોઈ વિદ્યાર્થી ગુસ્સે થઈને બીજા બાળકને ધક્કો મારતો હોય, અથવા રમતમાં "ઇન" કે "આઉટ" બાબતે ઝઘડો કરતો હોય. કોઈ વિદ્યાર્થી ડાંટ મળ્યા પછી લાંબા સમય સુધી ઉદાસ રહેતો હોય અથવા એકલો ઊભો રહીને બીજા સાથે સંપર્ક ટાળતો હોય.

શાળાની અંદર, શિક્ષક અથવા માતાપિતા કોઈ અત્યંત ઉદાસ વિદ્યાર્થીને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય. કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓ સંપૂર્ણપણે "શટ ડાઉન" થઈ જાય છે અને કોઈ પ્રતિભાવ આપતા નથી. મોટા વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા મજાક ઉડાવવામાં આવ્યા પછી શાંતિ મેળવવા માટે એકાંતમાં જાય છે. કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓ નિરાશામાં પોતાનું કામ બગાડી નાખે છે, જેમ કે કાગળ ફાડી નાખવો અથવા ખરાબ રીતે લખી નાખવું.

પરીક્ષાના સમયે કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓ એટલા તણાવમાં આવી જાય છે કે તેઓ લખવાનું શરૂ પણ કરી શકતા નથી. કેટલાંક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થ રહે છે. કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓ વારંવાર નર્સ પાસે જાય છે અથવા લંચ દરમિયાન એકલા બેઠા રહે છે.

આ પરિસ્થિતિઓ સામાન્ય છે, ભલે આપણે તેને હંમેશાં ધ્યાનમાં ન લઈએ. પરંતુ આ બધા વિદ્યાર્થીઓ પોતાની ભાવનાઓને સંભાળવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. આથી તેઓ અસંતોષ અનુભવે છે અને ક્યારેક ગંભીર ભાવનાત્મક અથવા વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

ભાવનાઓનું સંચાલન દૈનિક જીવન માટે એક અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ કુશળતા છે. તેથી, ભાવનાત્મક નિયમન (emotion regulation) આજે મનોચિકિત્સા, શિક્ષણ અને ન્યુરોવિજ્ઞાન જેવાં ક્ષેત્રોમાં મહત્ત્વપૂર્ણ વિષય બની ગયું છે.

૭.૩.૧ ભાવનાત્મક નિયમનની વ્યાખ્યાઓ

ભાવનાત્મક નિયમન માટે એક જ સ્વીકારેલી વ્યાખ્યા નથી. સંશોધકો તેના અર્થ અંગે હજુ ચર્ચા કરે છે. પરંતુ મોટાભાગે તેઓ સહમત છે કે તે ભાવનાઓ સાથે જોડાયેલી આંતરિક પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ કરે છે.

કેટલાંક સંશોધકો મુજબ, ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થયા પછી તેમાં થતા ફેરફારોને ભાવનાત્મક નિયમન કહેવામાં આવે છે. બીજા સંશોધકો તેને એવી પ્રક્રિયા તરીકે વર્ણવે છે જે ભાવનાઓને ઉત્પન્ન કરવામાં, જાળવવામાં, નિયંત્રિત કરવામાં અથવા બદલવામાં મદદ કરે છે.

સરળ રીતે કહીએ તો, ભાવનાત્મક નિયમનનો અર્થ છે :

• કઈ ભાવનાઓ અનુભવવી?

• ક્યારે અને કેવી રીતે અનુભવવી?

• અને કેવી રીતે વ્યક્ત કરવી?

અર્થાત્, તે વ્યક્તિ કેવી રીતે પોતાની ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરે છે તેની પ્રક્રિયા છે.

૭.૩.૨ ભાવનાત્મક નિયમન અને સંબંધિત ખ્યાલો

ભાવનાઓ મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે. તે વ્યક્તિને કાર્ય માટે તૈયાર કરે છે, નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે અને પરિસ્થિતિઓને સમજવામાં સહાય કરે છે. ભાવનાત્મક નિયમનમાં ભાવનાઓને વધારવી, ઘટાડવી અથવા જાળવી રાખવી સામેલ છે.

આ સાથે કેટલીક સંબંધિત સંકલ્પનાઓ પણ જોડાયેલી છે :

• Emotion Regulation vs Emotional Regulation:
આ શબ્દો ઘણી વખત એકસરખા અર્થમાં વપરાય છે. પરંતુ "emotional self-regulation" ખાસ કરીને શારીરિક અને વર્તનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવાની પ્રક્રિયા માટે વપરાય છે.

• Affect Regulation:
આ વિશાળ સંકલ્પના છે, જેમાં ભાવનાઓ, મૂડ, વલણ, સ્વભાવ અને માનસિક રક્ષણ જેવાં બધાં પાસાંઓનો સમાવેશ થાય છે.

• Mood (મૂડ):

મૂડ અને ભાવનાઓ અલગ છે. ભાવનાઓ સામાન્ય રીતે ટૂંકા સમય માટે હોય છે અને કોઈ ખાસ ઘટનાથી ઉત્પન્ન થાય છે, જ્યારે મૂડ લાંબા સમય સુધી રહે છે અને તેનું સ્પષ્ટ કારણ ન પણ હોય.

• Coping અને Stress Management:

આમાં નકારાત્મક ભાવનાઓ (જેમ કે ડર, ગુસ્સો) ઘટાડવા માટેની રીતો સામેલ છે, જેમ કે ધ્યાન બદલી દેવું, આરામ કરવો અથવા પરિસ્થિતિથી દૂર થવું.

• Self-Control (સ્વ–નિયંત્રણ):

પોતાના આકસ્મિક પ્રતિસાદોને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા. આવા વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય રીતે અભ્યાસમાં સારા, સંબંધોમાં મજબૂત અને આત્મવિશ્વાસમાં ઊંચા હોય છે.

• Effortful Control:

આ સ્વભાવનો એક ભાગ છે, જેમાં વ્યક્તિ પોતાની પ્રતિક્રિયાને નિયંત્રિત કરી શકે છે અને ધ્યાન ફરી કેન્દ્રિત કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, પરીક્ષા દરમિયાન નિષ્ફળતાના વિચારોને રોકીને પ્રશ્નો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

ભાવનાત્મક નિયમનને સમજવું અને વિકસાવવું બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે. યોગ્ય માર્ગદર્શન અને સહાયક વાતાવરણ દ્વારા બાળકો પોતાની ભાવનાઓને સમજવા, સંભાળવા અને યોગ્ય રીતે વ્યક્ત કરતાં શીખી શકે છે.

૭.૩.૩ ભાવનાત્મક નિયમનનાં ક્ષેત્રો

ભાવનાત્મક નિયમનને એકબીજા સાથે જોડાયેલા પ્રક્રિયાઓ અને કુશળતાઓના સમૂહ તરીકે સમજવામાં આવે છે, જે વ્યક્તિ કેવી રીતે ભાવનાઓનો અનુભવ કરે છે, તેને સમજે છે અને પ્રતિક્રિયા આપે છે તેના પર અસર કરે છે. વિવિધ વિચારધારાઓ આ ક્ષેત્રોને અલગ રીતે સમજાવે છે, પરંતુ બધાનો મત છે કે ભાવનાત્મક નિયમન અનેક તબક્કાઓમાં વિકસે છે.
એક દૃષ્ટિકોણ મુજબ, ભાવનાત્મક નિયમન એક ક્રમબદ્ધ પ્રક્રિયા છે :

- Input Regulation (ઇનપુટ): સંવેદનાત્મક માહિતી કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે

- Central Processing (પ્રક્રિયા): તે માહિતી કેવી રીતે સમજવામાં અને પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે
- Output Regulation (આઉટપુટ): વ્યક્તિ કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે

આમાંથી કોઈ પણ તબક્કામાં ખામી આવે તો ભાવનાઓને યોગ્ય રીતે સંભાળવામાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે.

વ્યાવહારિક રીતે, કેટલીક મહત્ત્વપૂર્ણ કુશળતાઓ આ પ્રમાણે છે:

• અન્ય લોકોની ભાવનાઓ (ચહેરાના હાવભાવ, શરીરભાષા) ઓળખવાની ક્ષમતા.

• પોતાની ભાવનાઓ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા.

• પોતાની ભાવનાત્મક સ્થિતિ અંગે જાગૃતિ અને સમજ

• કઈ બાબતો ભાવનાઓને પ્રેરિત કરે છે અને તેનાં પરિણામો શું હોઈ શકે તે સમજ

• ભાવનાઓની તીવ્રતા અને અભિવ્યક્તિને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા.

આ તમામ કુશળતાઓ એકબીજાને સતત અસર કરે છે અને સાથે મળીને કાર્ય કરે છે.

એક વધુ સ્વીકારેલી રૂપરેખા મુજબ ભાવનાત્મક નિયમનની પાંચ મુખ્ય પ્રક્રિયાઓ છે :

1 . Situation Selection (પરિસ્થિતિ પસંદગી):

ભાવનાત્મક અસરના આધારે પરિસ્થિતિઓ પસંદ કરવી અથવા ટાળવી.

2 . Situation Modification (પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર):

પરિસ્થિતિને બદલવી જેથી તેની ભાવનાત્મક અસર ઓછી થાય.

3 . Attentional Deployment (ધ્યાનનું નિયંત્રણ):

ધ્યાનને ભાવનાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરનારી બાબતોથી દૂર કરવું.

4 . Cognitive Change (વિચારમાં ફેરફાર):

પરિસ્થિતિને નવી રીતે સમજવી અથવા ફરીથી અર્થઘટન કરવું.

5 . Response Modulation (પ્રતિક્રિયા નિયંત્રણ):

ભાવનાઓ ઉદ્ભવ્યા પછી તેની પ્રતિક્રિયાને નિયંત્રિત કરવી.

પહેલી ચાર પ્રક્રિયાઓ ભાવના સંપૂર્ણ રીતે વિકસે તે પહેલાં થાય છે, જ્યારે છેલ્લી પ્રક્રિયા ભાવના શરૂ થયા પછી થાય છે.

આ ઉપરાંત, ભાવનાત્મક નિયમનમાં નીચેની બાબતોનું સંચાલન પણ આવરી લેવામાં આવે છે :

• ભાવના કેટલી ઝડપથી શરૂ થાય છે?

• તેની તીવ્રતા કેટલી છે?

• તે કેટલો સમય ટકે છે?

• અને તે કેવી રીતે ધીમે ધીમે ઘટે છે?

અસરકારક રીતે કાર્ય કરવા માટે વ્યક્તિએ ભાવનાઓનો અનુભવ તો કરવો જોઈએ, પરંતુ તેનાથી overwhelm થયા વગર અને સામાજિક રીતે યોગ્ય રીતે તેને વ્યક્ત કરી શકે તેવી ક્ષમતા હોવી જોઈએ.

સારાંશરૂપે, ભાવનાત્મક નિયમન એક ગતિશીલ અને બહુસ્તરીય પ્રક્રિયા છે, જે વ્યક્તિને લવચીક અને યોગ્ય રીતે ભાવનાત્મક પરિસ્થિતિઓને સંભાળવામાં મદદ કરે છે.

૭.૩.૪ ભાવનાત્મક નિયમનનું મહત્ત્વ

ભાવનાત્મક નિયમન વ્યક્તિ કેવી રીતે વિચારે છે, વર્તે છે અને અન્ય લોકો સાથે કેવી રીતે સંબંધ બાંધે છે તેમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ભાવનાઓ ધ્યાન અને સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા પર સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તીવ્ર ભાવનાઓ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે, પરંતુ તે ધ્યાન ભંગ પણ કરી શકે છે.

દૈનિક જીવનમાં યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવા માટે ભાવનાત્મક નિયમન અત્યંત જરૂરી છે. તે વ્યક્તિને પોતાની પ્રતિક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ રાખવામાં અને પરિસ્થિતિ મુજબ વર્તન બદલવામાં મદદ કરે છે. તેના અભાવે, ભાવનાઓ અત્યંત વધી શકે છે અને અયોગ્ય વર્તન તરફ દોરી શકે છે.

ભાવનાત્મક નિયમન વર્તન સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. તે વ્યક્તિને વધુ લવચીક રીતે પડકારોનો સામનો કરવા અને યોગ્ય નિર્ણય લેવા સક્ષમ બનાવે છે. આથી સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય વર્તન વિકસે છે.

આ ઉપરાંત, તે રિઝિલિયન્સ અને કુશળતા વિકસાવવામાં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જે બાળકો પોતાની ભાવનાઓને સારી રીતે સંભાળી શકે છે, તેઓ તણાવ અને મુશ્કેલીઓનો વધુ અસરકારક રીતે સામનો કરી શકે છે.

સામાજિક સંબંધોમાં પણ તેનો મોટો પ્રભાવ છે. તે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે અને સંવાદ સુધારે છે. સારા ભાવનાત્મક નિયમન ધરાવતા લોકોમાં શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ વધુ સારું હોય છે.

આ ઉપરાંત, સફળતા અને ખુશી માટે પણ ભાવનાત્મક નિયમન જરૂરી છે. તે વ્યક્તિને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં અનુકૂળ થવામાં મદદ કરે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે જીવનમાં સકારાત્મક અનુકૂલન માટે તે એક મહત્ત્વપૂર્ણ પરિબળ છે.

સારાંશરૂપે, ભાવનાત્મક નિયમન માત્ર ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરવાનો વિષય નથી, પરંતુ તે અસરકારક વર્તન, સ્વસ્થ સંબંધો, શૈક્ષણિક સફળતા અને લાંબા ગાળાની સુખાકારી માટેની આધારભૂત કુશળતા છે.

૭.૪ શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપો

શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપો (SBMHIs)નો અર્થ એ છે કે શાળાના પરિસરમાં માનસિક, શૈક્ષણિક અને સામાજિક–ભાવનાત્મક કાર્યક્રમો અને સેવાઓનું વ્યવસ્થિત રીતે અમલીકરણ કરવામાં આવે છે. આ હસ્તક્ષેપોનો હેતુ બાળકો અને કિશોરોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓને અટકાવવો, માનસિક સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવું અને ઓળખાયેલી માનસિક મુશ્કેલીઓની સારવાર કરવું એ છે (Greenberg et al., 2003; Weist et al., 2005).

SBMHIs સામાન્ય રીતે જાહેર સ્વાસ્થ્યના માળખામાં કાર્ય કરે છે અને બહુસ્તરીય સહાય પ્રણાલી (MTSS) અથવા Response to Intervention (RTI) મોડેલને અનુસરે છે.

૭.૪.૧ શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય–હસ્તક્ષેપોની આવશ્યકતા

શાળાઓ બાળકો અને કિશોરોના માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવામાં ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, કારણ કે વિદ્યાર્થીઓ તેમના દૈનિક જીવનનો મોટો ભાગ શાળામાં વિતાવે છે.

ચિંતા (anxiety), ડિપ્રેશન (depression) અને વર્તન સંબંધિત વિકારો જેવી માનસિક સમસ્યાઓ ઘણીવાર શાળા જીવન દરમિયાન શરૂ થાય છે અને તે શીખવાની પ્રક્રિયા, શૈક્ષણિક પ્રગતિ અને સામાજિક વિકાસમાં ગંભીર રીતે અવરોધ ઊભો કરી શકે છે.

લેખ અનુસાર, માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાત ધરાવતાં ઘણાં બાળકોને પૂરતી સેવાઓ મળતી નથી, તેથી શાળાઓ પ્રારંભિક ઓળખ અને હસ્તક્ષેપ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રવેશબિંદુ બને છે.

શાળાના નિયમિત અભ્યાસક્રમમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રોત્સાહનને સામેલ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓની સુખાકારીને શૈક્ષણિક સફળતા જેટલી જ મહત્ત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે.

૭.૪.૨ શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપોના પ્રકારો

1 . શાળા આધારિત હસ્તક્ષેપોનું બહુસ્તરીય મૉડલ

i . સર્વજનિન હસ્તક્ષેપો (Tier 1: સમગ્ર શાળા સ્તર)

સર્વજનિન હસ્તક્ષેપો (Universal Interventions) તમામ વિદ્યાર્થીઓમાં સકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત કરવા અને માનસિક સમસ્યાઓ શરૂ થવાથી અટકાવવા માટે રચવામાં આવે છે. આ હસ્તક્ષેપોમાં સામાજિક–ભાવનાત્મક અભ્યાસ (Social-Emotional Learning) કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં ભાવનાત્મક નિયમન, સહાનુભૂતિ અને સમસ્યા ઉકેલવાં જેવી કૌશલ્યો શીખવવામાં આવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષયક સમજ વધારવામાં મદદ કરે છે, કલંક ઘટાડે છે અને મદદ મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. તે ઉપરાંત, સમગ્ર શાળા સ્તરે અમલમાં મૂકવામાં આવતા કાર્યક્રમો જેમ કે બુલિંગ વિરોધી કાર્યક્રમો અને સકારાત્મક શાળા વાતાવરણ વિકસાવવા માટેની પહેલો, સુરક્ષિત અને સહાયક પરિસ્થિતિ ઊભી કરે છે. માઇન્ડફુલનેસ આધારિત

પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ પણ વધતો જઈ રહ્યો છે, જે વિદ્યાર્થીઓને તણાવ સંભાળવામાં અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. આ હસ્તક્ષેપો ખાસ કરીને મહત્ત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે તમામ વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોંચે છે, જેમાં તે વિદ્યાર્થીઓ પણ સામેલ છે જેમની મુશ્કેલીઓ હજી સ્પષ્ટ રીતે દેખાતી નથી.

ii. લક્ષિત હસ્તક્ષેપો (Tier 2 : પ્રારંભિક હસ્તક્ષેપ)

લક્ષિત હસ્તક્ષેપો (Targeted Interventions) એવા વિદ્યાર્થીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જેમને માનસિક સમસ્યાઓ વિકસવાનું જોખમ હોય અથવા જેનામાં તણાવનાં પ્રારંભિક લક્ષણો દેખાતાં હોય. આ હસ્તક્ષેપો સામાન્ય રીતે નાનાં જૂથોમાં આપવામાં આવે છે અને તેમાં ચિંતા નિયંત્રણ, સામાજિક કૌશલ્યોમાં સુધારો અને કોપિંગ (coping) કૌશલ્યો વિકસાવવા માટેના કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓને નકારાત્મક વિચારો અને વર્તનને ઓળખવામાં અને તેમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરવા માટે સામાન્ય રીતે **સંજ્ઞાનાત્મક–વર્તણૂકીય તકનીકો (Cognitive-Behavioral Techniques)**નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. લક્ષિત હસ્તક્ષેપોનો મુખ્ય હેતુ નાની અથવા મધ્યમ સ્તરની મુશ્કેલીઓને ગંભીર વિકારોમાં પરિવર્તિત થવાથી અટકાવવાનો છે. સમયસર સહાય પૂરી પાડવાથી શાળાઓ માનસિક સમસ્યાઓના લાંબા ગાળાના પ્રભાવને ઘટાડીને વિદ્યાર્થીઓની કુલ કાર્યક્ષમતા સુધારી શકે છે.

iii. તીવ્ર હસ્તક્ષેપ (Tier 3 : વિશેષ સહાય)

તીવ્ર હસ્તક્ષેપો (Intensive Interventions) એવા વિદ્યાર્થીઓ માટે રચાયેલા હોય છે જેમને ગંભીર માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો હોય અને વ્યક્તિગત તથા વિશેષ સહાયની જરૂર હોય. આ હસ્તક્ષેપોમાં એકલ (one-on-one) કાઉન્સેલિંગ, તાત્કાલિક હસ્તક્ષેપ (crisis intervention) અને બાહ્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ તરફ રેફરલનો સમાવેશ થાય છે. સમગ્ર સંભાળ પૂરી પાડવા માટે શાળાઓ ઘણીવાર મનોવિજ્ઞાનીઓ, કાઉન્સેલરો અને સામાજિક કાર્યકરો સાથે સહકાર કરે છે. ડિપ્રેશન, આત્મહાનિ (self-harm) અને આત્મહત્યા સંબંધિત વર્તન જેવી ગંભીર સમસ્યાઓને ધ્યાનમાં લેતા કાર્યક્રમો આ સ્તરે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે.

શાળાઓ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે, પરંતુ તેઓ એક વિશાળ સંભાળ પ્રણાલીના ભાગ છે, અને અસરકારક સારવાર માટે બાહ્ય એજન્સીઓ સાથે સહકાર અનિવાર્ય છે.

2 . કલંક વિરોધી હસ્તક્ષેપો (Anti-Stigma Interventions)

કલંક વિરોધી હસ્તક્ષેપોનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓ અને સ્ટાફમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશેનાં નકારાત્મક વલણો અને ગેરસમજો ઘટાડવાનો છે. આ કાર્યક્રમોમાં સામાન્ય રીતે શૈક્ષણિક સત્રો, જાગૃતિ અભિયાનો અને સહપાઠીઓ દ્વારા સંચાલિત ચર્ચાઓનો સમાવેશ થાય છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષયક વાતચીતને સામાન્ય બનાવે છે. કલંક ઘટાડવું અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તે વિદ્યાર્થીઓને નિંદા અથવા ભેદભાવના ભય વિના મદદ મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. ખુલ્લું અને સહાયક શાળા વાતાવરણ વિકસાવીને, આ હસ્તક્ષેપો માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓની વહેલી ઓળખ અને યોગ્ય સારવારમાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

3 . આત્મહત્યા નિવારણ કાર્યક્રમો

શાળાઓમાં આત્મહત્યા નિવારણ કાર્યક્રમો વ્યાપક સ્વરૂપ ધરાવે છે અને તેમાં **નિવારણ (prevention), હસ્તક્ષેપ (intervention), અને પોસ્ટવેન્શન (postvention)** જેવી વ્યૂહરચનાઓનો સમાવેશ થાય છે.

- **નિવારણ (Prevention):**
  વિદ્યાર્થીઓ અને સ્ટાફને ચેતવણીના સંકેતો અને જોખમકારક પરિબળો વિશે શિક્ષિત કરવા.
- **હસ્તક્ષેપ (Intervention):**
  જોખમમાં આવેલી વ્યક્તિઓની ઓળખ કરી તેમને યોગ્ય સહાય પૂરી પાડવી.
- **પોસ્ટવેન્શન (Postvention):**
  આત્મહત્યાના પ્રયત્ન અથવા મૃત્યુ પછી શાળા સમુદાયને સહાય પૂરી પાડવી, જેથી તેઓ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકે અને આવી ઘટનાઓ ફરી ન બને શિક્ષકો અને

સ્ટાફને "ગેટકીપર" તરીકે તાલીમ આપવી આ કાર્યક્રમનો મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે, જેથી તેઓ તણાવના સંકેતો ઓળખી યોગ્ય રીતે પ્રતિસાદ આપી શકે.

4 . ડિપ્રેશન અને ચિંતા માટેના હસ્તક્ષેપો

ડિપ્રેશન અને ચિંતા માટેના કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓમાં આ સમસ્યાઓના ઊંચા પ્રમાણને કારણે શાળાઓમાં સૌથી વધુ અમલમાં મુકાતા હસ્તક્ષેપોમાંથી એક છે.

આ કાર્યક્રમોમાં સામાન્ય રીતે **સંજ્ઞાનાત્મક–વર્તણૂકીય અભિગમ (Cognitive-Behavioral Approaches)** નો ઉપયોગ થાય છે, જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને :

- નકારાત્મક વિચારો સંભાળવા,
- ભાવનાઓનું નિયમન કરવું,
- કોપિંગ (coping) કૌશલ્યો વિકસાવવાનું શીખવવામાં આવે છે.

પ્રારંભિક હસ્તક્ષેપ ખાસ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે સારવાર વગરનું ડિપ્રેશન અને ચિંતા શૈક્ષણિક પ્રદર્શન અને સામાજિક સંબંધો પર લાંબા ગાળાના ગંભીર પ્રભાવ પેદા કરી શકે છે.

5 . માઇન્ડફુલનેસ આધારિત હસ્તક્ષેપો

માઇન્ડફુલનેસ આધારિત હસ્તક્ષેપો શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓની ભાવનાત્મક સુખાકારી અને સંજ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતા સુધારવા માટે લોકપ્રિય બન્યા છે.

આ કાર્યક્રમોમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે :

- ધ્યાન (meditation)
- શ્વાસ વ્યવસાય (breathing exercises)
- પોતાના વિચારો અને લાગણીઓ પ્રત્યે સચેત જાગૃતિ (mindful awareness)

સંશોધન દર્શાવે છે કે માઇન્ડફુલનેસ :

- તણાવ ઘટાડે છે.
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધારે છે.
- ભાવનાત્મક નિયમન સુધારે છે.

આ ફાયદાઓ વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે છે તેમજ શૈક્ષણિક પરિણામોને પણ ઉત્તમ બનાવે છે.

6 . સામાજિક કૌશલ્ય અને સંબંધ વિકાસ કાર્યક્રમો

સામાજિક કૌશલ્ય અને સંબંધ વિકાસ કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓની પરસ્પર વ્યવહારક્ષમતામાં સુધારો કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જેમાં સંચાર, સંઘર્ષ નિવારણ અને સહકાર જેવાં કૌશલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.

આ કાર્યક્રમો ખાસ કરીને તે વિદ્યાર્થીઓ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે જેમને મિત્રતા સંબંધે મુશ્કેલી હોય અથવા વર્તન સંબંધિત સમસ્યાઓ દર્શાવે છે.

સકારાત્મક પરસ્પર ક્રિયા કૌશલ્યો શીખવવાથી શાળાઓ :

- બુલિંગ અને આક્રમક વર્તન ઘટાડી શકે છે.
- વધુ સમાવેશક (inclusive) અને સહાયક વાતાવરણ વિકસાવી શકે છે.

7 . ભાવનાત્મક બુદ્ધિ કાર્યક્રમો

ભાવનાત્મક બુદ્ધિ કાર્યક્રમોનો હેતુ વિદ્યાર્થીઓમાં પોતાની લાગણીઓને સમજવાની અને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવાનો તેમજ અન્ય લોકોની લાગણીઓને ઓળખીને યોગ્ય પ્રતિસાદ આપવાની ક્ષમતા વધારવાનો છે. આ કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વ –જાગૃતિ, સહાનુભૂતિ અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે. લખાણમાં આ બાબત પર પણ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે કે શિક્ષકોની ભાવનાત્મક બુદ્ધિ આ કાર્યક્રમોની સફળ અમલવારી માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે ભાવનાત્મક રીતે સક્ષમ શિક્ષકો પોતાના વિદ્યાર્થીઓને વધુ અસરકારક રીતે સમજવા અને તેમને યોગ્ય સહાય આપવા માટે વધુ સક્ષમ હોય છે.

8 . પૅરેન્ટિંગ અને પરિવાર આધારિત હસ્તક્ષેપો (Parenting and Family-Based Interventions)

શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય પહેલો ઘણીવાર વર્ગખંડની બહાર જઈને પરિવારો અને સંભાળ રાખનારાઓને પણ સામેલ કરે છે. પૅરેન્ટિંગ કાર્યક્રમો બાળકના વિકાસ, વર્તન વ્યવસ્થાપન અને ભાવનાત્મક સહાય અંગે માર્ગદર્શન આપે છે. શાળા અને પરિવાર વચ્ચેનો સહકાર વિદ્યાર્થીઓને મળતી સહાયમાં સાતત્ય જાળવે છે અને હસ્તક્ષેપોના કુલ પ્રભાવને મજબૂત બનાવે છે. ખાસ કરીને પ્રારંભિક બાળપણના કાર્યક્રમો, જેમાં પૅરેન્ટિંગ શિક્ષણનો

સમાવેશ થાય છે, લાંબા ગાળાના માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત કરવામાં ખૂબ અસરકારક સાબિત થાય છે.

અહીં આપેલ પેરેગ્રાફનો ગુજરાતી અનુવાદ (સરળ અને સતત ભાષામાં):

૭.૪.૩ શિક્ષકો અને શાળાના કર્મચારીઓની ભૂમિકા

શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપોની સફળતા માટે શિક્ષકો અને શાળા સ્ટાફ કેન્દ્રસ્થાને હોય છે. તેઓ ઘણીવાર વિદ્યાર્થીઓના વર્તનમાં થતા ફેરફારોનું સૌપ્રથમ નિરીક્ષણ કરે છે અને સહાયની જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓની ઓળખ કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. પરંતુ આ ભૂમિકા અસરકારક રીતે નિભાવવી હોય તો શિક્ષકોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિષયક યોગ્ય તાલીમ અને સતત વ્યાવસાયિક વિકાસની જરૂર હોય છે. તે ઉપરાંત, શિક્ષકોના પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સમર્થન કરવું પણ એટલું જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે તેમની સુખાકારી સીધી રીતે તેઓ વિદ્યાર્થીઓને અપાતા સહકાર પર અસર કરે છે.

૭.૪.૪ અમલીકરણ પરિબળો

શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપોની અસરકારકતા માત્ર કાર્યક્રમોની રચના પર નહીં પરંતુ તેના અમલીકરણ પર પણ નિર્ભર હોય છે. અમલીકરણની નિષ્ઠા (implementation fidelity), એટલે કે કાર્યક્રમને મૂળ રચના મુજબ કેટલું યોગ્ય રીતે અમલમાં મૂકવામાં આવે છે, તે ઇચ્છિત પરિણામો મેળવવા માટે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ પરિબળ છે.

શાળાઓએ સફળ અમલીકરણ માટે યોગ્ય તાલીમ, જરૂરી સંસાધનો અને સતત સહાય પૂરી પાડવી જરૂરી છે. શાળા નેતૃત્વનો સમર્થન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પહેલોને શાળા નીતિઓમાં સમાવેશ કરવો પણ અત્યંત આવશ્યક છે.

તે ઉપરાંત, સ્થાનિક પરિસ્થિતિઓ અનુસાર જરૂરી ફેરફારો સાથે મૂળ કાર્યક્રમની ગુણવત્તા જાળવવી જરૂરી છે, જેથી હસ્તક્ષેપો અસરકારક અને સંબંધિત બંને રહી શકે.

૭.૪.૫ શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપોમાં પડકારો

તેમની મહત્ત્વપૂર્ણ ક્ષમતા હોવા છતાં, શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપો અનેક પડકારોનો સામનો કરે છે, જેમાં મર્યાદિત સંસાધનો, પ્રશિક્ષિત કર્મચારીઓની અછત અને શિક્ષકો પર વધતા કામનો ભાર સામેલ છે. તે ઉપરાંત, સેવાઓ સુધી પહોંચમાં અસમાનતા

પણ જોવા મળે છે, ખાસ કરીને પછાત અને ઓછા સંસાધનો ધરાવતા વર્ગોમાં. આ સિવાય, નાના સ્તરે સફળ સાબિત થયેલા કાર્યક્રમોને મોટા સ્તરે અમલમાં મૂકવું પણ એક મોટો પડકાર છે. આ તમામ અવરોધોને દૂર કરવા હસ્તક્ષેપોની સ્થિરતા અને અસરકારકતા માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

શાળા આધારિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય હસ્તક્ષેપો સુખાકારીને પ્રોત્સાહિત કરવા, માનસિક સમસ્યાઓ અટકાવવા અને માનસિક મુશ્કેલીઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને સહાય આપવા માટે એક વ્યાપક માળખું પ્રદાન કરે છે. સર્વજનિન, લક્ષિત અને તીવ્ર હસ્તક્ષેપોને સમગ્ર શાળા અભિગમ હેઠળ સંકલિત કરીને, શાળાઓ બાળકો અને કિશોરોના માનસિક સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. પરંતુ, આ હસ્તક્ષેપોની સફળતા અસરકારક અમલીકરણ, વિવિધ હિતધારકો વચ્ચેના સહકાર અને પૂરતાં સંસાધનો પર નિર્ભર છે. અંતે, શાળાઓને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રોત્સાહન માટેના મુખ્ય કેન્દ્ર તરીકે માન્યતા આપવી અને તે પ્રમાણે તેમને સમર્થન આપવું અત્યંત જરૂરી છે.

References

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct. *Child Development, 75*(2), 317–333.

Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development, 82*(1), 405–432.

Ginsburg, K. R. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings*. American Academy of Pediatrics.

Kenneth R. Ginsburg, with Martha M. Jablow. (2020). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (4th ed.). American Academy of Pediatrics.

Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (2003). The prevention of mental disorders in school-aged children. *Prevention & Treatment, 4*(1).

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Gayle L. Macklem. (2015). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer.

Leschied, A. W., Saklofske, D. H., & Flett, G. L. (Eds.). (2018). *Handbook of school-based mental health promotion: An evidence-informed framework for implementation*. Springer International Publishing.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543–562.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52.

Weist, M. D., et al. (2005). *Handbook of school mental health: Advancing practice and research*. Springer.

એકમ-૦૮

નીતિ માળખા અને શાસન

(શૈક્ષણિક નીતિઓ, ECCE માળખા, ICDS, SDGs, અને તુલનાત્મક આંતરરાષ્ટ્રીય બાળ વિકાસ નીતિઓ)

ભાગ ૧: સ્વતંત્રતા પહેલાં ભારતમાં શૈક્ષણિક નીતિઓ (૧૯૪૭ પહેલાં)

૮.૧. સ્વતંત્રતા પહેલાં અને પછીના યુગ દરમિયાન શૈક્ષણિક નીતિઓ

બ્રિટિશ શાસન દરમિયાન, શિક્ષણ નીતિઓ મુખ્યત્વે વસાહતી વહીવટી જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે બનાવવામાં આવી હતી. જોકે, આ નીતિઓએ આધુનિક ભારતીય શિક્ષણના માળખાને નોંધપાત્ર રીતે આકાર આપ્યો.

૧. થોમસ બેબિંગ્ટન મેકોલે – મેકોલેની કાર્યવાહી નોંધ (૧૮૩૫)

થોમસ બેબિંગ્ટન મેકોલે દ્વારા લખાયેલ "ભારતીય શિક્ષણ પર કાર્યવાહીની નોંધ" એ સ્વદેશી ભાષાથી પશ્ચિમી શિક્ષણ પ્રણાલી તરફના મહત્ત્વપૂર્ણ સંક્રમણને ચિહ્નિત કરે છે. પશ્ચિમી સાહિત્ય અને વિજ્ઞાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, મેકોલેએ અંગ્રેજીને શિક્ષણની પ્રાથમિક ભાષા તરીકે પ્રોત્સાહન આપ્યું. તેમના કાર્યક્રમના પરિણામે સંસ્કૃત અને ફારસી શિક્ષણ જેવી પરંપરાગત ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીઓ ઓછી મહત્ત્વપૂર્ણ બની ગઈ.

ભારતમાં સમકાલીન શિક્ષણના વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે પ્રભાવિત કરનાર એક મુખ્ય દસ્તાવેજ મેકોલેનો ભારતીય શિક્ષણ પર કાર્યવાહી નોંધ (૧૮૩૫) હતો. ૧૯મી સદીની શરૂઆતમાં અંગ્રેજી ભાષા દ્વારા પશ્ચિમી જ્ઞાનનો પ્રચાર કરનારા અંગ્રેજીવાદીઓ અને ભારતીય ભાષાઓ અને પરંપરાગત શાણપણ (સંસ્કૃત, ફારસી, અરબી) ના પ્રચારની તરફેણ કરતા પ્રાચ્યવાદીઓ વચ્ચે વિવાદ થયો હતો. મેકોલે એક ઉત્સાહી અંગ્રેજીવાદી હતા.

મેકોલેએ તેમના કાર્યવાહી નોંધમાં દલીલ કરી હતી કે ભારતીય પરંપરાગત જ્ઞાન યુરોપિયન સાહિત્ય અને વિજ્ઞાન કરતાં હલકી ગુણવત્તાવાળા છે. તેમણે સૂચવ્યું હતું કે ફક્ત અંગ્રેજી શિક્ષણને સરકારી ભંડોળ દ્વારા ટેકો આપવો જોઈએ. તેમણે દાવો કર્યો હતો કે અંગ્રેજી ઉચ્ચ શિક્ષણની પ્રાથમિક ભાષા હોવી જોઈએ અને પરંપરાગત ભારતીય શિક્ષણના મહત્ત્વને

અવગણ્યું હતું. આમ, લોર્ડ વિલિયમ બેન્ટિંકે ૧૮૩૫નો અંગ્રેજી શિક્ષણ અધિનિયમ પસાર કર્યો ત્યારે મેકોલેનાં સૂચનો ઔપચારિક રીતે સ્વીકારવામાં આવ્યાં.

ભારતીય વસ્તી અને બ્રિટિશ શાસકો વચ્ચે મધ્યસ્થી તરીકે કામ કરે તેવા ભારતીયોનો એક વર્ગ બનાવવો એ નીતિનો ધ્યેય હતો. મેકોલેના મતે, ધ્યેય "લોહી અને રંગમાં ભારતીય, પરંતુ સ્વાદ, મંતવ્યો, નૈતિકતા અને બુદ્ધિમાં અંગ્રેજી વ્યક્તીઓનો એક વર્ગ" ઉત્પન્ન કરવાનો હતો. આમ, શિક્ષણ સામૂહિક જ્ઞાનને બદલે વહીવટી સુવિધા માટેનું સાધન બન્યું.

મેકોલેની કાર્યવાહીનોંધનો ઊંડો પ્રભાવ પડ્યો. પરિણામે, અંગ્રેજી માધ્યમની શાળાઓ અને યુનિવર્સિટીઓ વ્યાપકપણે સ્થાપિત થઈ. સમય જતાં, અંગ્રેજી ઉચ્ચ શિક્ષણ, વહીવટ અને કાર્યસ્થળની ભાષા તરીકે ઊભરી આવ્યું. અંગ્રેજીમાં શિક્ષિત મધ્યમ વર્ગનો ઉદ્ભવ ભારતીય સ્વતંત્રતા ચળવળ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ હતો. પરંતુ નીતિ પર નોંધપાત્ર નિયંત્રણો હતાં. તેણે મદરેસા અને ગુરુકુળ જેવી સ્થાનિક શૈક્ષણિક પ્રણાલીઓની અવગણના કરી. સામાન્ય જનતા અને અંગ્રેજી શિક્ષણ ધરાવતા ઉચ્ચ વર્ગ વચ્ચે સામાજિક તફાવતો હોવા છતાં પણ આ ધારો લાવવામાં આવ્યો. તેના વિરોધીઓ હોવા છતાં, મેકોલે કાર્યવાહીનીનોંધે ભારતમાં સમકાલીન પશ્ચિમી શિક્ષણ માટે પાયો નાખ્યો.

મુખ્ય વિશેષતાઓ :

- શિક્ષણના માધ્યમ તરીકે અંગ્રેજી ભાષાને મજબૂત સમર્થન આપ્યું.
- પશ્ચિમી સાહિત્ય અને વિજ્ઞાનને પ્રોત્સાહન આપ્યું.
- પરંપરાગત ભારતીય શિક્ષણ (સંસ્કૃત અને ફારસી) ને ઓછું મહત્ત્વ આપ્યું.
- અંગ્રેજી શિક્ષણ અધિનિયમ (૧૮૩૫) તરફ દોરી ગયું.

અસર :

- અંગ્રેજીમાં શિક્ષિત ભારતીયોનો એક વર્ગ બનાવ્યો.
- ભારતમાં આધુનિક શિક્ષણ પ્રણાલીની શરૂઆત થઈ.
- સ્વદેશી જ્ઞાન પ્રણાલીઓની અવગણના કરી.

૨. ચાર્લ્સ વુડ – વુડ્સ ડિસ્પેચ (1854)

ભારતમાં, વુડ્સ ડિસ્પેચને વસાહતી શિક્ષણ નીતિનો પાયાનો પથ્થર માનવામાં આવે છે. તેમાં એક સ્તરીય શૈક્ષણિક પ્રણાલી બનાવવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું હતું જે પ્રાથમિક શાળાઓથી શરૂ થાય અને કેન્દ્રીય યુનિવર્સિટીઓ સાથે સમાપ્ત થાય. ઘણા લોકો વુડના 1854 ડિસ્પેચને "ભારતમાં અંગ્રેજી શિક્ષણના મેગ્ના કાર્ટા" તરીકે ઓળખે છે. બોર્ડ ઓફ કંટ્રોલના પ્રમુખ સર ચાર્લ્સ વુડે તેને જારી કર્યું. મેકોલેના મિનિટથી વિપરીત, જે મુખ્યત્વે અંગ્રેજી શિક્ષણ પર કેન્દ્રિત હતું, વુડના ડિસ્પેચે ભારતને સંપૂર્ણ શૈક્ષણિક પાયો આપ્યો. ડિસ્પેચ મુજબ, પ્રાથમિક શાળાઓથી કૉલેજો સુધી, એક વંશવેલો શૈક્ષણિક માળખું સ્થાપિત કરવું જોઈએ. તેમાં સૂચવવામાં આવ્યું હતું કે દરેક પ્રાંતમાં જાહેર સૂચના વિભાગ સ્થાપિત કરવામાં આવે. 1857માં, મદ્રાસ, બોમ્બે અને કલકત્તામાં યુનિવર્સિટીઓની સ્થાપના કરવામાં આવશે. તેણે ખાનગી ભાગીદારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શિક્ષક તાલીમ સંસ્થાઓ અને ગ્રાન્ટ–ઇન–એઇડ સિસ્ટમ રજૂ કરવાની પણ ભલામણ કરી.

ડિસ્પેચે એડવાન્સ્ડ લેવલ પર અંગ્રેજી અને પ્રાથમિક સ્તરે સ્થાનિક ભાષાઓને પ્રાથમિકતા આપી. તેણે મહિલાઓ માટે વ્યાવસાયિક શિક્ષણ અને શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપ્યું. તેનો અર્થ એ પણ હતો કે શિક્ષણમાં વહીવટી ધ્યેયો ઉપરાંત બૌદ્ધિક અને નૈતિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

વુડના ડિસ્પેચ દ્વારા નાના પાયે શૈક્ષણિક પ્રયોગોથી પદ્ધતિસરની નીતિમાં પરિવર્તનનો સંકેત મળ્યો. તેણે વહીવટી પ્રણાલીઓને ઔપચારિક બનાવી અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓની સંખ્યામાં વધારો કર્યો. પરંતુ પ્રવેશ શહેરી ઉચ્ચ વર્ગ સુધી મર્યાદિત રહ્યો, અને તેનો અમલ અવ્યવસ્થિત હતો.

તેની ખામીઓ હોવા છતાં, વુડના ડિસ્પેચે સમકાલીન ભારતીય શૈક્ષણિક પ્રણાલી માટે માળખું સ્થાપિત કર્યું.

મુખ્ય ભલામણો :

• "ભારતમાં અંગ્રેજી શિક્ષણના મેગ્ના કાર્ટા" તરીકે ઓળખાય છે.

ભલામણ કરેલ:

- પ્રાંતોમાં જાહેર સૂચના વિભાગ.

- કલકત્તા, બોમ્બે અને મદ્રાસ ખાતે યુનિવર્સિટીઓ (૧૮૫૭માં સ્થાપિત).

સ્ત્રી શિક્ષણને પ્રોત્સાહન.

ગ્રાન્ટ–ઈન–એઇડ સિસ્ટમ.

મહત્ત્વ:

• ભારતમાં સંરચિત શિક્ષણ પ્રણાલી.

• ખાનગી ભાગીદારીને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

૩. હન્ટર કમિશન (૧૮૮૨)

- પ્રાથમિક શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.
- પ્રાથમિક શિક્ષણનું વિસ્તરણ.
- સ્થાનિક સંસ્થાઓને નિયંત્રણનું સ્થાનાંતરણ.
- વ્યાવસાયિક શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

વહીવટ અને પ્રાથમિક શિક્ષણમાં સ્થાનિક સંડોવણી પર કેન્દ્રિત નીચલા શિક્ષણમાં સ્થાનિક ભાષાઓ પર મજબૂત ભાર મૂકીને શિક્ષણના માધ્યમ પર આગામી ચર્ચાઓ માટે એક ધોરણ સ્થાપિત કર્યું. સર વિલિયમ હન્ટરે હન્ટર કમિશનની અધ્યક્ષતા કરી, જે ૧૮૮૨માં વુડના ડિસ્પેચના વિકાસની તપાસ કરવા માટે સ્થાપિત થયું હતું. પ્રાથમિક શિક્ષણ તેનું મુખ્ય કેન્દ્ર હતું. કમિશને જિલ્લા બોર્ડ અને મ્યુનિસિપાલિટી જેવી સ્થાનિક સંસ્થાઓને પ્રાથમિક શિક્ષણ પર નિયંત્રણ આપવાનું સૂચન કર્યું. તેણે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં વિકાસને પ્રોત્સાહન આપ્યું અને પ્રાથમિક શિક્ષણમાં સ્થાનિક ભાષાઓના ઉપયોગ પર પ્રકાશ પાડ્યો. તેણે ભલામણ કરી કે ઉચ્ચ શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે, સરકારે સામૂહિક શિક્ષણને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ. વધુમાં, કમિશને સૂચવ્યું કે ખાનગી પહેલનો ઉપયોગ માધ્યમિક શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવા માટે કરવામાં આવે, જેમાં ગ્રાન્ટ–ઈન–એઇડના રૂપમાં સરકારી સહાયનો સમાવેશ થાય છે.વ્યાવહારિક માંગણીઓને સંબોધવા માટે, વ્યાવસાયિક શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવ્યું. કમિશન દ્વારા પ્રાથમિક શિક્ષણના વિસ્તરણ છતાં, નાણાકીય મર્યાદાઓને કારણે પ્રગતિ ધીમી પડી ગઈ. જોકે, સ્થાનિક શૈક્ષણિક વહીવટ અને વિકેન્દ્રીકરણમાં સુધારો કરવા માટે તે મહત્ત્વપૂર્ણ હતું.

૪. ભારતીય યુનિવર્સિટી અધિનિયમ (૧૯૦૪)

યુનિવર્સિટી વહીવટનું નિયમન, શૈક્ષણિક ધોરણો વધારવા અને સંશોધન-લક્ષી ફેકલ્ટીઓને વેગ આપવાનો હેતુ. લોર્ડ કર્ઝનના વહીવટ દરમિયાન, ૧૯૦૪નો ભારતીય યુનિવર્સિટી અધિનિયમ બ્રિટિશ ભારતમાં ઉચ્ચ શિક્ષણને આધુનિક બનાવવાના હેતુથી પસાર કરવામાં આવ્યો હતો. તે સમયે કલકત્તા, બોમ્બે અને મદ્રાસ જેવી યુનિવર્સિટીઓએ શિક્ષણ અને સંશોધન પર ઓછું ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું અને તેના બદલે મુખ્યત્વે સંલગ્ન અને તપાસ કરતી સંસ્થાઓ તરીકે સેવા આપી હતી. કર્ઝનને લાગ્યું કે યુનિવર્સિટીઓ રાજકીય અસ્થિરતાનાં કેન્દ્રોમાં ફેરવાઈ રહી છે અને બૌદ્ધિક ધોરણો ઘટી રહ્યા છે. તેમણે આ મુદ્દાઓને સંબોધવા માટે ૧૯૦૨માં ભારતીય યુનિવર્સિટી કમિશનની સ્થાપના કરી હતી, અને આ કાયદો તેમની ભલામણો પર આધારિત હતો. યુનિવર્સિટી સેનેટમાં નામાંકિત સભ્યો વધારીને અને ચૂંટાયેલા સભ્યો ઘટાડીને, કાયદાએ સત્તાવાર દેખરેખને મજબૂત બનાવી અને સરકારી સત્તાનો વિસ્તાર કર્યો.

તેણે શિક્ષણ અને સંશોધન માટે વધુ સારી સુવિધાઓને પ્રોત્સાહન આપ્યું, નિરીક્ષણ પ્રક્રિયાઓને મજબૂત બનાવી અને કૉલેજ જોડાણ માટે વધુ કડક માર્ગદર્શિકા લાગુ કરી. વધુમાં, કાયદાએ યુનિવર્સિટી કામગીરીની દેખરેખ માટે ગવર્નર-જનરલના અધિકારનો વિસ્તાર કર્યો. જોકે તેનાથી વહીવટી અસરકારકતા અને શૈક્ષણિક ધોરણોમાં સુધારો કરવામાં મદદ મળી, ભારતીય નેતાઓએ તેની કડક નિંદા કરી, તેને યુનિવર્સિટી સ્વાયત્તતાને મર્યાદિત કરવા અને રાષ્ટ્રવાદી લાગણીઓને દબાવવાના પ્રયાસ તરીકે જોયું. પરિણામે, આ કાયદો વસાહતી ભારતના ઉચ્ચ શિક્ષણ વિકાસમાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ પરંતુ વિવાદાસ્પદ તબક્કાનો સંકેત આપે છે.

૫. સેડલર કમિશન (૧૯૧૭-૧૯)

માધ્યમિક અને યુનિવર્સિટી શિક્ષણનું પુનર્ગઠન કરવાનું સૂચન કર્યું, જેમાં મધ્યવર્તી શાળાઓની રચના અને શાળાકીય શિક્ષણનો સમયગાળો ૧૨ વર્ષ સુધી લંબાવવાનો સમાવેશ થાય છે. શરૂઆતમાં કલકત્તા યુનિવર્સિટીમાં મુદ્દાઓની તપાસ કરવા માટે બનાવવામાં

આવેલા, સર માઇકલ સેડલરના નેતૃત્વ હેઠળના સેડલર કમિશને પાછળથી તેના કાર્યક્ષેત્રને વિસ્તૃત કરીને સમગ્ર શૈક્ષણિક પ્રણાલીનો સમાવેશ કર્યો. આયોગે મધ્યવર્તી સંસ્થાઓ અને ૧૨ વર્ષની શાળા પ્રણાલી બનાવવાનું સૂચન કર્યું. યુનિવર્સિટીઓ પરના શૈક્ષણિક તાણને હળવું કરવા માટે, તેણે માધ્યમિક શાળાને યુનિવર્સિટી શિક્ષણથી અલગ કરવાનું સૂચન કર્યું.

અહેવાલમાં સુધારેલાં અભ્યાસક્રમ ઘોરણો, મહિલા શિક્ષણ અને શિક્ષક તાલીમ પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો હતો. તેણે ઉચ્ચ શિક્ષણના પાયાના પથ્થર તરીકે માધ્યમિક શિક્ષણને મજબૂત બનાવવાની ભલામણ કરી હતી. તેમનાં સૂચનોએ ભારતની વર્તમાન શૈક્ષણિક પ્રણાલીને આકાર આપ્યો અને ત્યારબાદના સુધારાઓ પર તેની અસર પડી.

૬. લોર્ડ કર્ઝન – ભારતીય યુનિવર્સિટી અધિનિયમ (૧૯૦૪)

- યુનિવર્સિટી વહીવટમાં સુધારો
- સરકારી નિયંત્રણમાં વધારો.
- શૈક્ષણિક ઘોરણો વધારવાનો હેતુ.

લોર્ડ કર્ઝનની વાઇસરોયી દરમિયાન, ૧૯૦૪નો ભારતીય યુનિવર્સિટી અધિનિયમ બ્રિટિશ ભારતમાં ઉચ્ચ શિક્ષણની ગુણવત્તા અને સંચાલન વધારવાના હેતુથી ઘડવામાં આવ્યો હતો. આ કાયદા પહેલાં, ભારતીય યુનિવર્સિટીઓએ શિક્ષણ અને સંશોધન કરતાં પરીક્ષાને પ્રાથમિકતા આપી હતી. કર્ઝને ૧૯૦૨માં શિક્ષણની બગડતી ગુણવત્તા અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં રાષ્ટ્રવાદી ચળવળોની વધતી શક્તિ અંગે ચિંતિત હોવાથી સિસ્ટમની તપાસ કરવા માટે ભારતીય યુનિવર્સિટી કમિશનની સ્થાપના કરી. આ કાયદો ૧૯૦૪માં તેનાં સૂચનોના પરિણામે પસાર થયો હતો. નામાંકિત સેનેટરોની સંખ્યા વધારીને અને ચૂંટાયેલા સેનેટરોની સંખ્યા ઘટાડીને, તેણે સત્તાવાર પ્રભાવને મજબૂત બનાવ્યો અને કૉલેજો પર સરકારી નિયંત્રણનો વિસ્તાર કર્યો.

વધુમાં, આ કાયદાએ યુનિવર્સિટીઓને શિક્ષણ અને સંશોધન પ્રવૃત્તિઓને ટેકો આપવા, નિરીક્ષણ પ્રક્રિયાઓને મજબૂત બનાવવા અને કૉલેજ જોડાણ માટે વધુ કડક આવશ્યકતાઓ

સ્થાપિત કરવા દબાણ કર્યું. ભારતીય રાજકારણીઓ દ્વારા આ કાયદાની કડક નિંદા કરવામાં આવી હતી કારણ કે તે યુનિવર્સિટીની સ્વાયત્તતાને મર્યાદિત કરવાનો અને વિદ્યાર્થીઓની રાજકીય ચેતનાને દબાવવાનો પ્રયાસ હતો, જોકે તેનાં લક્ષ્યો શૈક્ષણિક ગુણવત્તામાં સુધારો અને વધુ સારી શિસ્તની ખાતરી આપવાનાં હતાં. પરિણામે, આ કાયદો વસાહતી ભારતના ઉચ્ચ શિક્ષણના ઇતિહાસમાં એક નોંધપાત્ર પરંતુ વિવાદાસ્પદ વળાંકમાં ફેરવાઈ ગયો.

૭. કલકત્તા યુનિવર્સિટી કમિશન (સેડલર કમિશન, ૧૯૧૭–૧૯૧૯)

• યુનિવર્સિટી શિક્ષણની તપાસ કરી. ભલામણ કરેલ: • ૧૨ વર્ષનું શાળા શિક્ષણ. • મધ્યવર્તી કૉલેજોની સ્થાપના. • યુનિવર્સિટી સુધારા.

૮. કેન્દ્રીય શિક્ષણ સલાહકાર મંડળ (૧૯૨૦)

બ્રિટિશ વસાહતી યુગ દરમિયાન, ભારત સરકારે ૧૯૨૦માં કેન્દ્રીય શિક્ષણ સલાહકાર મંડળ (CABE)ની રચના કરી. તેની સ્થાપના ભારત સરકારના અધિનિયમ, ૧૯૧૯ (મોન્ટાગુ–ચેમ્સફોર્ડ સુધારા)ની ભલામણો અનુસાર કરવામાં આવી હતી, જેણે પ્રાંતીય સરકારોને શિક્ષણ પર નિયંત્રણ આપ્યું હતું અને દ્વિશાહી માળખું સ્થાપિત કર્યું હતું.

પ્રાંતો વચ્ચે સુસંગતતા અને સહયોગ જાળવવા માટે શિક્ષણ એક સ્થાનાંતરિત વિષય બન્યા પછી એક કેન્દ્રીય સંકલન સંગઠન જરૂરી બન્યું. પરિણામે, શિક્ષણ માટે ભારતની સર્વોચ્ચ સલાહકાર સંસ્થા તરીકે CABE ની સ્થાપના કરવામાં આવી.

ભારત સરકારના અધિનિયમ, ૧૯૧૯ દ્વારા મહત્ત્વપૂર્ણ બંધારણીય ફેરફારો લાવવામાં આવ્યા. ભારતીય મંત્રીઓને પ્રાંતોમાં શિક્ષણ પર અધિકાર આપવામાં આવ્યો. જોકે, ભારતના કદ અને શૈક્ષણિક સ્તરોની વિશાળ શ્રેણીને ધ્યાનમાં રાખીને, બ્રિટિશ સત્તાવાળાઓએ આ કરવાની ફરજ પડી:

- પ્રાંતીય શૈક્ષણિક નીતિઓનું સંકલન કરવું.
- શિક્ષણ સંબંધિત મુદ્દાઓ પર રાષ્ટ્રીય સરકારને સલાહ આપવી.
- વ્યાવસાયિક અને ઉચ્ચ શિક્ષણમાં સુસંગત ધોરણો જાળવવાં

પરિણામે, 1920 માં CABE ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. પરંતુ નાણાકીય મુશ્કેલીઓને કારણે, તેને 1923 માં વિખેરી નાખવામાં આવ્યું હતું અને પછી 1935માં ભારત સરકાર અધિનિયમ, 1935 હેઠળ પુનર્ગઠન કરવામાં આવ્યું હતું. સ્વતંત્રતા પછી, CABE એક મહત્ત્વપૂર્ણ સલાહકાર સંસ્થા રહી.

૯. મહાત્મા ગાંધી – વર્ધા યોજના (૧૯૩૭)

મૂળભૂત શિક્ષણ (નઈ તાલીમ) :

- ઉત્પાદક કાર્ય દ્વારા શિક્ષણ.
- માતૃભાષામાં શિક્ષણ.
- ૭ વર્ષ માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ.

૧૯૩૭માં મહાત્મા ગાંધી દ્વારા મૂળભૂત શિક્ષણની વર્ધા યોજનાનો પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવ્યો હતો જે નઈ તાલીમ તરીકે પણ ઓળખાય છે, તે ઉત્પાદક કાર્ય દ્વારા શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે. આ યોજનામાં સાત વર્ષ માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણની ભલામણ કરવામાં આવી હતી. તેમાં પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવ્યો હતો કે શિક્ષણ, કાંતણ અને વણાટ જેવી હસ્તકલા પર કેન્દ્રિત હોવું જોઈએ. શિક્ષણનું માધ્યમ માતૃભાષા હોવું જોઈએ.

આ યોજનાનો ઉદ્દેશ આત્મનિર્ભરતા, શ્રમનું ગૌરવ અને ચારિત્ર્ય–વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવાનો હતો. આ યોજનાનો હેતુ બૌદ્ધિક અને મેન્યુઅલ કાર્યને એકીકૃત કરવાનો હતો.

જોકે તેનો સંપૂર્ણ અમલ થયો ન હતો, પરંતુ તેણે વ્યાવસાયિક શિક્ષણ અને કાર્ય અનુભવને પ્રોત્સાહન આપતી પાછળની નીતિઓને પ્રભાવિત કરી.

૧૦. કેન્દ્રીય શિક્ષણ સલાહકાર બોર્ડ – સાર્જન્ટ યોજના (૧૯૪૪)

- સાર્વત્રિક, મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો પ્રસ્તાવ.
- ૪૦ વર્ષની અંદર તેને પ્રાપ્ત કરવાનો હેતુ.
- શિક્ષક તાલીમ વિસ્તરણની ભલામણ.

૧૯૪૪ માં, સર જોન સાર્જન્ટે સાર્જન્ટ યોજના બનાવી. ૪૦ વર્ષની અંદર, તેમાં ૬થી ૧૪ વર્ષની વયનાં બાળકો માટે સાર્વત્રિક, મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણની હાકલ કરવામાં આવી.

તેમાં વધુ સારી શિક્ષક તૈયારી, માધ્યમિક શાળા વિસ્તરણ અને પૂર્વ–પ્રાથમિક શિક્ષણની હિમાયત કરવામાં આવી. વધુમાં, વ્યાવસાયિક શિક્ષણ અને પુખ્ત શિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો.

મહત્ત્વાકાંક્ષી હોવા છતાં, ભંડોળની મર્યાદાઓને કારણે સંપૂર્ણ અમલ શક્ય ન હતો. તેમ છતાં, તેણે સ્વતંત્રતા પછી શિક્ષણ ગોઠવવા માટે માર્ગદર્શિકા આપી.

સ્વતંત્રતા પહેલાંના શિક્ષણની લાક્ષણિકતાઓ

- શહેરી અને ઉચ્ચ વર્ગ કેન્દ્રિત.
- અંગ્રેજી માધ્યમનું વર્ચસ્વ.
- ગ્રામીણ જનતા માટે મર્યાદિત પ્રવેશ.
- વ્યાવસાયિક અને તકનીકી શિક્ષણની ઉપેક્ષા.

ભાગ ૨: સ્વતંત્રતા પછીના ભારતમાંશૈક્ષણિક નીતિઓ (૧૯૪૭ પછી)

૮.૨ સ્વતંત્રતા પછી, શિક્ષણ રાષ્ટ્ર નિર્માણ, લોકશાહી, સમાનતા અને વિકાસ.

૧.યુનિવર્સિટી શિક્ષણ આયોગ (૧૯૪૮–૪૯)

રાધાકૃષ્ણન આયોગ: અધ્યક્ષ શ્રી રાધાકૃષ્ણન સર્વપલ્લી(૧૯૪૮–૪૯)

યુનિવર્સિટી સુધારાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

• સંશોધન અને શિક્ષક તાલીમ પર ભાર મૂક્યો.

• યુજીસીની સ્થાપનાની ભલામણ કરી.(૧૯૫૬)

સ્વતંત્રતા પછીનું પ્રથમ શિક્ષણ આયોગ, તેણે યુનિવર્સિટી શિક્ષણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું .

માં ધોરણો સુધારવા૧૯૫૬તેણે , સંશોધનને પ્રોત્સાહન આપવા અને યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ્સ

કમીશનની સ્થાપના કરવાની ભલામણ કરી.

આયોગે નૈતિક શિક્ષણ, લોકશાહી અને રાષ્ટ્રીય એકીકરણ પર ભાર મૂક્યોતેણે રાષ્ટ્ર .

.નિર્માણના સ્તંભ તરીકે ઉચ્ચ શિક્ષણને મજબૂત બનાવ્યું

૨. માધ્યમિક શિક્ષણ આયોગ (૧૯૫૨-૫૩)

અધ્યક્ષલક્ષ્મણસ્વામી મુદલિયાર :

- વૈવિધ્યસભર અભ્યાસક્રમ.
- બહુહેતુક શાળાઓ રજૂ કરી.
- વ્યાવસાયિક શિક્ષણને મજબૂત બનાવ્યું.

ભારત સરકારે માધ્યમિક શિક્ષણ આયોગ **૧૯૫૨-૫૩**ની નિમણૂક કરી, જેને ઘણીવાર તેના અધ્યક્ષ ડૉલક્ષ્મણસ્વામી મુદલિયારના નામ પરથી મુદલિયાર કમિશન કહેવામાં આવતું હતું., જે માધ્યમિક શિક્ષણના મુદ્દાઓની તપાસ કરવા અને ફેરફારોની ભલામણ કરવા માટે હતું . કે માધ્યમિક શિક્ષણમાં વ્યવહારિક અને વ્યાવસાયિક સુસંગતતાનો અભાવ કમિશને નોંધ્યું વિકાસશીલ દેશની માંગણીઓને .કેન્દ્રિત હતું–હતો અને તે અતિશય શૈક્ષણિક અને પરીક્ષા સંબોધવા માટે, તેણે અભ્યાસક્રમમાં વિવિધતા લાવવાનું સૂચન કર્યું જેથી ટેકનિકલ, કૃષિ અને વ્યાપારી શાખાઓનો સમાવેશ થાયચારિત્ર્ય વિકાસ ., નાગરિકતા શિક્ષણ અને લોકશાહી આદર્શો પર વધુ મજબૂત ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, કમિશને માધ્યમિક શિક્ષણને ત્રણ વર્ષના નીચલા માધ્યમિક અને ચાર વર્ષના ઉચ્ચ માધ્યમિક માળખામાં પુનર્ગઠન કરવાનું સૂચન કર્યું . તેણે શાળાઓમાં માર્ગદર્શન અને પરામર્શ સેવાઓના મૂલ્ય તેમજ શિક્ષક તૈયારી કાર્યક્રમો અને કાર્યકારી પરિસ્થિતિઓને વધારવાની જરૂરિયાત પર ભાર મૂક્યોવિદ્યાર્થીઓની વિવિધ . રુચિઓ અને કૌશલ્ય સ્તરોને સમાવવા માટે, કમિશને બહુહેતુક શાળાઓની રચનાને પણ ટેકો આપ્યોતેમનાં સૂચનોનો ભારતમાં માધ્ .યમિક શિક્ષણના વિકાસ પર મોટો પ્રભાવ પડ્યો અને સ્વતંત્રતા પછીનાં વર્ષોમાં માળખાકીય ફેરફારો અને વ્યાવસાયીકરણ માટેનો તબક્કો સેટ કર્યો.

શિક્ષણ પંચ કોઠારી કમીશન (૧૯૬૪–૬૬)

શિક્ષણ પંચ (૧૯૬૪–૬૬) જે તેના અધ્યક્ષ ડૉકોઠારીના નામ પરથી કોઠારી .એસ .ડી . કમિશન તરીકે જાણીતું છે, તેની નિમણૂક ભારત સરકાર દ્વારા શિક્ષણ પ્રણાલીનાં તમામ પાસાંઓની તપાસ કરવા અને શિક્ષણના વ્યાપક રાષ્ટ્રીય પેટર્નની ભલામણ કરવા માટે કરવામાં આવી હતીતેને ભારતીય શિક્ષણના ઇતિહાસમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ કમિશનમાંનું એક . કમિશને ભા .માનવામાં આવે છેર મૂક્યો હતો કે શિક્ષણ રાષ્ટ્રીય વિકાસ અને સામાજિક

પરિવર્તનનું એક શક્તિશાળી સાધન છેતેણે સામાજિક સમાનતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે . +૧૦એક સામાન્ય શાળા પ્રણાલી અપનાવવાની ભલામણ કરી અને શિક્ષણના ૨ ૩+ માળખાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો, જે પાછળથી સમગ્ર દેશમાં પ્રમાણભૂત પેટર્ન બની ગયોકમિશને . વિજ્ઞાન અને ગણિત શિક્ષણ, કાર્ય અનુભવ, વ્યાવસાયીકરણ, નૈતિક શિક્ષણ અને રાષ્ટ્રીય એકીકરણના વિકાસના મહત્ત્વ પર ભાર મૂક્યોતેણે શિક્ષણ પર જાહેર ખર્ચ રાષ્ટ્રીય આવકના . %૬સુધી વધારવાની પણ ભલામણ કરીઅહેવાલમાં શિક્ષક શિક્ષણ ., અભ્યાસક્રમ સુધારણા અને મહિલાઓ અને વંચિત જૂથો માટે સમાન શૈક્ષણિક તકો પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો . ની રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિનો પાયો નાખ્યો અને આધુનિક ભારતના ૧૯૬૮તેની ભલામણોએ .શૈક્ષણિક માળખાને નોંધપાત્ર રીતે આકાર આપ્યો.

મુખ્ય બાબતો:

•૧૦+૩+૨ શિક્ષણ પેટર્ન

–શૈક્ષણિક તકનું સમાનીકરણ.

–સામાન્ય શાળા વ્યવસ્થા.

–વિજ્ઞાન અને ગણિત શિક્ષણ.

– ૬.૦ % ની શિક્ષણ માટે ભલામણ

૪. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ

• કોઠારી કમિશનના આધારે.

• ત્રણ.ભાષા સૂત્ર–

• શિક્ષણની સમાન પહોંચ.

શિક્ષણ કમિશન ની ભલામણોના આધારે (૧૯૬૬–૧૯૬૪), ભારત સરકારે તેની પ્રથમ વ્યાપક શિક્ષણ વ્યૂહરચના, શિક્ષણ પર રાષ્ટ્રીય વ્યૂહરચના એક .કસાવીવિ (૧૯૬૮) સંગઠિત અને સુસંગત શૈક્ષણિક પ્રણાલી દ્વારા, તેણે આર્થિક વિકાસ, સામાજિક ન્યાયીતા

અને રાષ્ટ્રીય એકીકરણને આગળ વધારવાનો પ્રયાસ કર્યોઆ કાર્યક્રમમાં પ્રાદેશિક ભાષાઓને . પ્રોત્સાહન આપવા, હિન્દીને લિંક ભાષા તરીકે વિકસાવવા અને રાષ્ટ્રીય એકતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે ત્રણવર્ષની ૧૪તેમાં .ભાષા સૂત્રને અમલમાં મૂકવા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો– ઉંમર સુધીના તમામ બાળકો માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો અને પ્રાથમિક શિક્ષણને સાર્વત્રિક બનાવવા પર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવ્યોછોકરીઓ ., અનુસૂચિત જાતિ અને અનુસૂચિત જનજાતિ જેવા વંચિત જૂથો માટે શૈક્ષણિક તકોને સમાન બનાવવી, આ વ્યૂહરચનાનો બીજો ધ્યેય હતો.

બીજો મુખ્ય ધ્યેય શિક્ષક તૈયારી, અભ્યાસક્રમ સુધારણા અને વિજ્ઞાન શિક્ષણ દ્વારા શૈક્ષણિક ઘોરણો વધારવાનો હતોતેમાં સા .ર્વત્રિક શાળા પ્રણાલીની આવશ્યકતા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો અને જાહેર શિક્ષણ ખર્ચ GDP ના 6% સુધી વધારવાનું સૂચન કરવામાં આવ્યું હતુંબધી બાબતોને ધ્યાનમાં લેતા ., રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)1968) ભારતીય શિક્ષણના ઇતિહાસમાં એક મુખ્ય વળાંક હતો અને શૈક્ષણિક વિકાસ માટે સંકલિત, રાષ્ટ્રીય અભિગમ માટે પાયો નાખ્યો હતો.

૫. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 1986 અને સુધારેલ 1992

• મુખ્ય મુદ્દાઓ

• પ્રાથમિક શિક્ષણનું સાર્વત્રિકીકરણ (UEE)

• ઓપરેશન બ્લેકબોર્ડ.

• મહિલા શિક્ષણ.

• પુખ્ત સાક્ષરતા.

શિક્ષણમાં સમાનતા, સુલભતા અને ગુણવત્તાને આગળ વધારવા માટે, ભારત સરકારે 1986માં ઐતિહાસિક રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ)NPE) વિકસાવીતે મહિલાઓ ., અનુસૂચિત જાતિ, અનુસૂચિત જનજાતિ અને અન્ય વંચિત જૂથો માટે શૈક્ષણિક શક્યતાઓનો વિસ્તાર કરવા, તેમજ અન્ય સામાજિક શ્રેણીઓ વચ્ચેની અસમાનતાઓને દૂર કરવા અને પ્રાથમિક શિક્ષણને

સાર્વત્રિક બનાવવાનો પ્રયાસ કરતી હતીણ સુધારાઆ વ્યૂહરચનામાં શિક્ષક શિક્ષ ., પુખ્ત શિક્ષણ, માધ્યમિક શિક્ષણનું વ્યાવસાયીકરણ અને પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ)ECCE) પર મજબૂત ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતોઑપરેશન બ્લેકબોર્ડ ., આ કાર્યક્રમ હેઠળ એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રોજેક્ટ, જેનો ઉદ્દેશ પ્રાથમિક શાળાઓમાં મૂળભૂત સુવિધાઓ પૂરી પાડવા અને માળખાગત સુવિધાઓને અપગ્રેડ કરવાનો હતોજવાહર નવોદય વિદ્યાલયોની સ્થાપના . હોશિયાર ગ્રામીણ વિદ્યાર્થીઓને ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ આપવાની નીતિના પરિણામે આચાર્ય રામમૂર્તિ સમિતિની ભલા .કરવામાં આવી હતીમણોને અનુસરીને, અમલીકરણના અંતર અને બદલાતી સામાજિક ણીઓને સંબોધવા માટેઆર્થિક માંગ–1992માં નીતિને અપડેટ કરવામાં આવી હતીવિકેન્દ્રીકરણને મજબૂત બનાવવામાં આવ્યું હતું ., જિલ્લાસ્તરીય આયોજનને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવ્યું હતું, જાહેર ભાગીદારીનો આગ્રહ રાખવામાં આવ્યો હતો, અને અપડેટેડ કાર્ય કાર્યક્રમમાં ગુણવત્તા સુધારણા અને બાળકેન્દ્રિત શિક્ષણ પર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ .2020 જેવા અનુગામી ફેરફારોના અમલીકરણ પહેલાં, ભારતનો શૈક્ષણિક વિકાસ 1986ની નીતિ અને તેના 1992ના સુધારાથી ખૂબ પ્રભાવિત હતો.

૬. શિક્ષણ અધિકાર અધિનિયમ (૨૦૦૯)

બાળકોનો મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ

• ૬–૧૪ વર્ષનાં બાળકો માટે મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ.

• ખાનગી શાળાઓમાં વંચિત જૂથો માટે ૨૫% અનામત.

• ગુણવત્તાનાં ધોરણો અને માળખાગત સુવિધાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

ભારતમાં બાળકો માટે શિક્ષણને મૂળભૂત અધિકાર તરીકે સ્થાપિત કરતો એક મહત્ત્વપૂર્ણ કાયદો શિક્ષણ અધિકાર અધિનિયમ (૨૦૦૯) છે, જેને બાળકોનો મફત અને ફરજિયાત શિક્ષણ અધિનિયમ, ૨૦૦૯ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ભારતીય બંધારણની કલમ ૨૧ એ અનુસાર પસાર કરાયેલ આ કાયદો ૬થી ૧૪ વર્ષની વયનાં તમામ બાળકોને મફત અને

ફરજિયાત શિક્ષણની ખાતરી આપે છે. તે શારીરિક સજા, માનસિક સતામણી, તપાસ પ્રક્રિયાઓ અને કેપિટેશન ફી પર પ્રતિબંધ મૂકે છે, અને તે નક્કી કરે છે કે દસ્તાવેજોના અભાવે કોઈ પણ બાળકને પ્રવેશ નકારવામાં આવશે નહીં. સુવિધાઓ, શિક્ષક ઓળખપત્રો, વિદ્યાર્થી–શિક્ષક ગુણોત્તર, કાર્યકારી દિવસો અને શિક્ષણના કલાકોના સંદર્ભમાં, આ કાયદો શાળાઓ માટે ઓક્ક્સ માર્ગદર્શિકા અને આવશ્યકતાઓ સ્થાપિત કરે છે.

વધુમાં, તે ફરજિયાત કરે છે કે ખાનગી, સહાય વિનાની શાળાઓમાં પ્રવેશ–સૂતરની 25% બેઠકો ગરીબ અને આર્થિક રીતે વંચિત સમુદાયોના વિદ્યાર્થીઓ માટે અલગ રાખવામાં આવે. આ કાયદો પ્રાથમિક શાળા સ્તરે અટકાયત અને બોર્ડ પરીક્ષાઓનો વિરોધ કરે છે અને બાળ કેન્દ્રિત, પ્રવૃત્તિ–આધારિત શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપે છે. સંઘીય સરકાર અને રાજ્ય સરકારો અમલીકરણ જવાબદારી વહેંચે છે. સાર્વત્રિક પ્રાથમિક શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા, સમાનતા આગળ વધારવા અને સમગ્ર ભારતમાં ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા શિક્ષણની પહોંચમાં સામાજિક અસમાનતાઓ ઘટાડવા માટે, RTE કાયદો એક મહત્ત્વપૂર્ણ પગલું છે.

7 . રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦

મુખ્ય વિશેષતાઓ :

• 5+3+3+4 અભ્યાસક્રમ માળખું.

• પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ (ECCE).

• બહુ–શાખાકીય ઉચ્ચ શિક્ષણ.

• કૌશલ્ય વિકાસ અને ડિજિટલ શિક્ષણ પર ભાર.

• ધોરણ 5 સુધી માધ્યમ તરીકે માતૃભાષા/પ્રાદેશિક ભાષા.

ભારત સરકારે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ (NEP) 2020નું અનાવરણ કર્યું, જે રાષ્ટ્રની શૈક્ષણિક પ્રણાલીને આધુનિક બનાવવા અને તેને 21મી સદીની માંગણીઓ સાથે સુસંગત બનાવવા માટે રચાયેલ એક વ્યાપક સુધારા માળખું છે. NEP 2020, જે 1986ની નીતિને બદલે છે, તે

લવચીક, બહુ–શાખાકીય અને વ્યાપક શિક્ષણ પર ભાર મૂકે છે. પાયાની સાક્ષરતા અને સંખ્યાત્મકતા પર ભારે ભાર સાથે, તે પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણને ઔપચારિક પ્રણાલીમાં એકીકૃત કરે છે અને 5+3+3+4 અભ્યાસક્રમ માળખું રજૂ કરે છે, જે 3-18 વર્ષની વયને અનુરૂપ છે. ગોખણપટ્ટીથી યાદ રાખવાને બદલે, નીતિ સર્જનાત્મકતા, વિવેચનાત્મક વિચારસરણી, અનુભવ શિક્ષણ અને યોગ્યતા–આધારિત શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપે છે. ધોરણ 5 સુધી, તે માતૃભાષા અથવા પ્રાદેશિક ભાષાને શિક્ષણની પ્રાથમિક ભાષા તરીકે ઉપયોગ કરવાને પ્રોત્સાહન આપે છે. બહુશાખાકીય યુનિવર્સિટીઓ, અનેક પ્રવેશ અને બહાર નીકળવાના વિકલ્પો, એકેડેમિક બેંક ઓફ ક્રેડિટ્સ અને નિયમન માટે ભારતનું એક ઉચ્ચ શિક્ષણ પંચ – આ બધું NEP 2020 દ્વારા સૂચવવામાં આવ્યું છે. વધુમાં, તે પ્રારંભિક વ્યાવસાયિક શિક્ષણ, ડિજિટલ શિક્ષણ, શિક્ષક તૈયારી અને GDP ના 6% સુધી શિક્ષણ પર ઉચ્ચ જાહેર ખર્ચ પર ભાર મૂકે છે. સામાન્ય રીતે, NEP 2020 સમાનતાવાદી, સમાવિષ્ટ અને જ્ઞાન–સંચાલિત સમાજને પ્રોત્સાહન આપતી વખતે વૈશ્વિક અર્થતંત્રમાં ભારતના સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો અને સ્પર્ધાત્મકતા જાળવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

નિષ્કર્ષ

ભારતમાં શૈક્ષણિક નીતિઓ વસાહતી ઉદ્દેશોથી લોકશાહી, સમાવિષ્ટ અને વિકાસલક્ષી માળખામાં વિકસિત થઈ છે. સ્વતંત્રતા પહેલાંના શિક્ષણે માળખાકીય પાયો બનાવ્યો હતો, જ્યારે સ્વતંત્રતા પછીના સુધારાઓ સમાનતા, સુલભતા, ગુણવત્તા અને સર્વાંગી વિકાસને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવ્યા હતા.

૮.૩ ECCE ફ્રેમવર્ક

૮.૩.૧ પરિચય

જન્મથી આઠ વર્ષની ઉંમર સુધીનાં બાળકોને પૂરી પાડવામાં આવતી સંપૂર્ણ સંભાળ અને શૈક્ષણિક સેવાઓને પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ, અથવા ECCE તરીકે ઓળખવામાં આવે છેમાટે સૌથી દરેક વ્યક્તિ સંમત થાય છે કે આ સમય માનવ વિકાસ .

ન્યુરોસાયન્સ સંશોધન દર્શાવે છે કે બાળકનું મગજ શરૂઆતનાં વર્ષોમાં તેના .મહત્ત્વપૂર્ણ છે સૌથી ઝડપી દરે વિકાસ પામે છે, જે ચેતા જોડાણો બનાવે છે જે જીવનભર વર્તન, શિક્ષણ અને સ્વાસ્થ્ય પરિણામોને અસર કરે છે. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ હેઠળ, જે પ્રારંભિક બાળ શિક્ષણને શિક્ષણના રિક શાળા તરીકે ઓળખે છે અને તેને ઔપચા "મૂળભૂત તબક્કા" પ્રણાલીમાં સમાવિષ્ટકરે છે, ભારતમાં ECCE ને પદ્ધતિસર રીતે મજબૂત બનાવવામાં આવી રહ્યું છે.

૮.૩.૨ ભારતમાં ECCE ની ઐતિહાસિક અને નીતિગત પૃષ્ઠભૂમિ

ભારતના નીતિગત માળખા અને બંધારણ દેશના બાળપણની સંભાળ પ્રત્યેના સમર્પણ માટે પાયા તરીકે સેવા આપે છે.

• ભારતીય બંધારણના અનુચ્છેદ ૪પ મુજબ, છ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં તમામ બાળકોને બાળપણની સંભાળ અને શિક્ષણ મળવું જોઈએ.

• વિશ્વની સૌથી મોટી સમુદાય–આધારિત બાળવિકાસ પહેલોમાંની એક, સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ (ICDS) ૧૯૭૫ માં રજૂ કરવામાં આવી હતી.

• રાષ્ટ્રીય ECCE નીતિ (૨૦૧૩) માં પૂર્વ–શાળા શિક્ષણ માટે સાર્વત્રિક ઍક્સેસ અને ઉચ્ચ ધોરણો પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો હતો.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦, જેણે શૈક્ષણિક પ્રણાલીનું પુનર્ગઠન કર્યું અને ECCE ને મુખ્ય પ્રવાહના શિક્ષણમાં ઔપચારિક રીતે એકીકૃત કર્યું, તે સૌથી ક્રાંતિકારી પગલું હતું.

૮.૩.૩ શૈક્ષણિક માળખું: ૪+૩+૩+૪

NEP એ અગાઉની ૧૦+૨ ની જગ્યાએ ૫+૩+૩+૪ નું શૈક્ષણિક માળખું રજૂ કર્યું. જેમાં ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજ જે પહેલા પાંચવર્ષ સુધી ફેલાયેલું છે. ત્રણ વર્ષ આંગણવાડી/ બાલવાટિકા/ પૂર્વ શિક્ષણ

આ એકીકરણ રમતઆધારિત–, પ્રવૃત્તિ આધારિત અને અનુભવલક્ષી શિક્ષણ વ્યૂહરચનાઓ પ્રોત્સાહન આપે છે, જ્યારે પૂર્વશાળા અને પ્રાથમિક શિક્ષણ વચ્ચે સાતત્યની ખાતરી આપે છે. ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજ રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખું (NCF-FS ૨૦૨૨)ECCE ના સફળ

અમલીકરણ માટે, શૈક્ષણિક અને શિક્ષણશાસ્ત્ર માર્ગદર્શિકા રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ ફ્રેમવર્ક ફોર ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજ ૨૦૨૨ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે.

NCF-FS ૨૦૨૨ ની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ

૧. પ્લે આધારિત શિક્ષણ શાસ્ત્ર

રમતગમત, વાર્તા કહેવા, સંગીત, કલા, કોયડાઓ અને શારીરિક ગતિવિધિઓ દ્વારા શીખવું.

૨.સર્વાંગી વિકાસ અભિગમ

શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાષા, સામાજિકભાવનાત્મક અને નૈતિક વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત –
.કરો

૩.માતૃભાષાસ્થાનિક ભાષા માધ્યમ તરીકે/ બાળકોને તેમની માતૃભાષામાં શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ પર ભાર મૂકવો.

૪.વિકાસલક્ષી રીતે યોગ્ય પ્રથાઓ (DAP)

બાળકોની ઉંમર અને વિકાસલક્ષી તૈયારી સાથે સુસંગત અભ્યાસક્રમ.

૫.અવલોકન આધારિત મૂલ્યાંકન

ઔપચારિક પરીક્ષાઓને બદલે સતત, ગુણાત્મક મૂલ્યાંકન.

૮.૩.૪ ECCE માળખાના ઉદ્દેશો

ભારતમાં ECCE માળખાનો ઉદ્દેશ છે:

- ગુણવત્તાયુક્ત પ્રારંભિક શિક્ષણ માટે સાર્વત્રિક ઍક્સેસ પ્રદાન કરવી.
- પાયાની સાક્ષરતા અને સંખ્યાત્મકતાને મજબૂત બનાવવી.
- શાળાની તૈયારી સુનિશ્ચિત કરવી.
- સમાવેશ અને સમાનતાને પ્રોત્સાહન આપવું.
- સર્વાંગી બાળવિકાસને ટેકો આપવો.

અંતિમ ધ્યેય મજબૂત જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક પાયા બનાવવાનો છે જે ભવિષ્યમાં શીખવાના અને શાળા છોડી દેનારાઓ વચ્ચેના અંતરને ઘટાડે છે.

૮.૩.૫ ECCE માં વિકાસનાં ક્ષેત્રો

ECCE માળખું પાંચ પ્રાથમિક વિકાસલક્ષી ક્ષેત્રોને ઓળખે છે જે એકસાથે બાળકના વ્યક્તિત્વ, શાળાની તૈયારી અને આજીવન શિક્ષણ માટેની ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે કારણ કે તે બાળવિકાસને એક સંકલિત અને વ્યાપક પ્રક્રિયા તરીકે જુએ છે. તેમના પરસ્પર નિર્ભરતા અને પરસ્પર સમર્થનને કારણે, આ ક્ષેત્રો ખાતરી કરે છે કે એક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ અન્ય ક્ષેત્રમાં પ્રગતિને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૧. શારીરિક વિકાસ

ECCE માં શારીરિક વિકાસનું મુખ્ય લક્ષ્ય એકંદર અને સૂક્ષ્મ મોટર કૌશલ્ય બંનેને મજબૂત બનાવવું – જે સામાન્ય વિકાસ અને સ્વતંત્રતા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. દોડવું, કૂદવું, કૂદવું, ચઢવું, સંતુલન અને સંકલિત શરીરની હિલચાલ સહિત મોટા સ્નાયુની ગતિવિધિઓ એકંદર મોટર કૌશલ્યનાં ઉદાહરણો છે. આ કસરતો તંદુરસ્ત શારીરિક વિકાસને ટેકો આપે છે જ્યારે શક્તિ, સહનશક્તિ, સુગમતા અને શરીરના સંકલનમાં સુધારો કરે છે. ચિત્રકામ, રંગકામ, કાપવું, માળા દોરવા, કાગળ ફોલ્ડ કરવા અને પ્રવૃત્તિઓ જે વિદ્યાર્થીઓને પ્રારંભિક લેખન માટે તૈયાર કરે છે તે સૂક્ષ્મ મોટર ક્ષમતાઓનાં ઉદાહરણો છે, જેમાં નાના સ્નાયુઓની હિલચાલનો સમાવેશ થાય છે, ખાસ કરીને હાથ અને આંગળીઓની. લેખન અને શીખવાની સામગ્રી સાથે કામ કરવા જેવી પાછળની શૈક્ષણિક જવાબદારીઓ માટે આ ક્ષમતાઓની જરૂર પડે છે. ECCE માં સારી સ્વચ્છતા, ખાવા–પીવાની, મુદ્રા અને સ્વ–સંભાળ રાખવાની આદતોનો વિકાસ એ શારીરિક વિકાસનું બીજું પાસું છે જે બાળકોને તેમના લાંબા ગાળાની સુખાકારીને ટેકો આપતી દિનચર્યાઓ સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

2 . જ્ઞાનાત્મક વિકાસ

વિચાર, તર્ક અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની કુશળતાના વિસ્તરણને જ્ઞાનાત્મક વિકાસ કહેવામાં આવે છે. ECCE તબક્કામાં બાળકો સ્વાભાવિક રીતે જિજ્ઞાસુ અને તેમના પર્યાવરણની તપાસ કરવા માટે તૈયાર હોય છે. નિરીક્ષણ, પૂછપરછ, વર્ગીકરણ, સરખામણી અને પ્રયોગને પ્રોત્સાહન આપતી પ્રવૃત્તિઓને માળખા દ્વારા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. યુવાનો ગણતરી, સૉર્ટિંગ, માપન અને ફોર્મ ઓળખ સહિત પ્રારંભિક ગાણિતિક ખ્યાલો પ્રાપ્ત કરે છે, ઉપરાંત પેટર્ન ઓળખવાનું અને કારણ–અને–અસર સંબંધોને સમજવાનું શીખવાનું

પણ શીખે છે. તાર્કિક તર્ક અને સર્જનાત્મક વિચારસરણીને સમસ્યા-નિરાકરણ કસરતો, કોયડાઓ, વર્ણન અને શોધખોળ રમત દ્વારા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. પછીનાં ધોરણોમાં માળખાગત શિક્ષણ માટે બાળકોને તૈયાર કરવા માટે, આ સ્તરે જ્ઞાનાત્મક વિકાસ ગોખણપટ્ટી શીખવાને બદલે અર્થપૂર્ણ, વ્યવહારુ અનુભવો દ્વારા મુખ્ય ખ્યાલો વિકસાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

૩. ભાષા અને સાક્ષરતા વિકાસ

ભાષા વિકાસ એ વાતચીત અને જ્ઞાનાત્મક વિકાસ બંનેનો પાયો હોવાથી, તે શીખવા માટે જરૂરી છે. ઔપચારિક વાંચન અને લેખનનો પરિચય આપતાં પહેલાં, ECCE બોલવાની અને સાંભળવાની ક્ષમતા સુધારવા પર ભાર મૂકે છે. બાળકો ભૂમિકા ભજવવા, વાર્તા કહેવા, છંદો, ગીતો અને વાતચીત દ્વારા પોતાને સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત કરવાનું અને તેમના શબ્દભંડોળમાં વધારો કરવાનું શીખે છે. પાછળથી વાંચન ક્ષમતાઓ ધ્વન્યાત્મક જાગૃતિ પર આધારિત હોય છે, જે અવાજો, છંદો અને ઉચ્ચારણો ઓળખવાની ક્ષમતા છે. સાક્ષરતા તૈયારી ધીમે ધીમે પૂર્વ-વાંચન અને પૂર્વ-લેખન પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે છબી વાંચન, સ્ક્રિબલિંગ, ટ્રેસિંગ અને અક્ષર ઓળખ દ્વારા હળવાશથી વિકસાવવામાં આવે છે. ભાવનાત્મક આરામ અને સુધારેલી સમજણની ખાતરી કરવા માટે, માળખું માતૃભાષા અથવા ઘરની ભાષાનો ઉપયોગ કરવાની ભારપૂર્વક સલાહ આપે છે, જે આત્મવિશ્વાસ અને સંડોવણીને વેગ આપશે.

૪. સામાજિક-ભાવનાત્મક વિકાસ

સકારાત્મક આંતરવ્યક્તિત્વ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન આપતી વખતે બાળકોને તેમની લાગણીઓને સમજવા અને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવી એ સામાજિક-ભાવનાત્મક વિકાસનો મુખ્ય ધ્યેય છે. બાળકો આ ઉંમરે સ્વ-નિયમન પ્રાપ્ત કરે છે, જેમાં સંયમ, તેમના વારાની રાહ જોવી અને મૂળભૂત માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરવાનો સમાવેશ થાય છે. બીજાઓના વિચારો અને લાગણીઓને સમજીને, તેઓ સહાનુભૂતિમાં વૃદ્ધિ પામે છે. જૂથ રમતો, સહકારી કલા પ્રોજેક્ટ્સ અને વર્ગખંડની ફરજો સહકારી પ્રવૃત્તિઓનાં ઉદાહરણો છે, જે આદર અને ટીમવર્કને પ્રોત્સાહન આપે છે. રમત અને વાતચીતની અભિવ્યક્તિની શક્યતાઓ

આત્મસન્માન અને ભાવનાત્મક સ્થિરતાને વધારે છે. શાળા અને સમાજમાં સફળ અનુકૂલન માટે સ્થિતિસ્થાપકતા, સ્વતંત્રતા અને સારી સ્વ–છબીની જરૂર છે, જે બધું પ્રેમાળ અને સંભાળ રાખતા વાતાવરણમાં કેળવાય છે.

5. નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસ

નૈતિક ચેતના, મૂલ્યો અને સમુદાયની ભાવના જગાડવી એ નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસનાં લક્ષ્યો છે. બાળકોને વાર્તાઓ, તહેવારો, ગીતો અને દૈનિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ દ્વારા વિવિધતા, દયા, પ્રામાણિકતા, વહેંચણી અને જવાબદારીનો આદર કરવાનું શીખવવામાં આવે છે. પ્રાદેશિક રિવાજો, સાંસ્કૃતિક પ્રથાઓ અને સાંપ્રદાયિક જીવનના સંપર્ક દ્વારા ઓળખ અને સાંસ્કૃતિક મૂળ મજબૂત બને છે. બાળકોને ભાષાકીય, સાંસ્કૃતિક અને વંશીય વિવિધતાને મૂલ્ય આપવાનું પણ શીખવવામાં આવે છે, જે સમાવેશિતા અને રાષ્ટ્રીય એકતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ બિંદુએ, નૈતિક શિક્ષણ જીવંત અનુભવો, પુખ્ત મૉડલિંગ અને નિયમિત વર્ગખંડ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા આપવામાં આવે છે જે અમૂર્ત વિચારોને બદલે ન્યાય, કરુણા અને ટીમવર્કને પ્રોત્સાહન આપે છે. સંપૂર્ણ બાળકને – શારીરિક રીતે મજબૂત, ભાવનાત્મક રીતે સ્થિર, બૌદ્ધિક રીતે જિજ્ઞાસુ, સામાજિક રીતે જવાબદાર અને સાંસ્કૃતિક રીતે મજબૂત – ઉછેરવાથી ECCE આજીવન શિક્ષણ અને જવાબદાર નાગરિકતા માટે મજબૂત પાયો નાખે છે.

૮.૩.૬ આંગણવાડી અને પૂર્વશાળા સંસ્થાઓની ભૂમિકા

પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ (ECCE) સમગ્ર ભારતમાં મોટાભાગે આંગણવાડી કેન્દ્રો દ્વારા લાગુ કરવામાં આવે છે, જે સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે. આ સુવિધાઓ સમુદાય–આધારિત સંસ્થાઓ તરીકે સેવા આપે છે જે નાનાં બાળકો માટે પ્રારંભિક શિક્ષણ, પોષણ, આરોગ્ય અને સંભાળ સેવાઓને જોડે છે. રમત આધારિત અને પ્રવૃત્તિલક્ષી અભિગમો દ્વારા, તેઓ પૂર્વશાળા શિક્ષણ પ્રદાન કરે છે, બાળકોને ઔપચારિક શિક્ષણ માટે તૈયાર કરે છે. આંગણવાડીઓ કુપોષણની સારવાર અને સ્વસ્થ શારીરિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શૈક્ષણિક સહાય ઉપરાંત વધારાનું પોષણ પ્રદાન કરે છે. બાળકોના વિકાસને ટ્રેક કરવા અને બીમારીઓને રોકવા માટે, આરોગ્ય વિભાગો સાથે મળીને નિયમિત

આરોગ્ય તપાસ અને રસીકરણ સેવાઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વ માતાપિતાનો પરામર્શ છે, જે પરિવારોને ઘરે પ્રારંભિક ઉત્તેજના, પોષણ, સ્વચ્છતા અને શિશુ સંભાળ તકનીકો પર સૂચના આપે છે.

ઔપચારિક શિક્ષણ પ્રણાલીમાં સરળ સંક્રમણને સરળ બનાવવા માટે, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ આંગણવાડી કેન્દ્રોને ગતિશીલ, સુસજ્જ શિક્ષણ વાતાવરણમાં રૂપાંતરિત કરવાનું સૂચન કરે છે, જેમાં વધુ સારી માળખાગત સુવિધાઓ, વ્યાવસાયિક રીતે પ્રશિક્ષિત શિક્ષકો અને પડોશી પ્રાથમિક શાળાઓ સાથે મજબૂત એકીકરણ હોય છે.

૮.૩.૭ ECCE ના શિક્ષણશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો

ECCE માળખું અનેક પાયાના સિદ્ધાંતો દ્વારા સંચાલિત છે :

- રમત દ્વારા શીખવું – બાળકો આનંદપૂર્વક સંલગ્નતા દ્વારા કુદરતી રીતે શીખે છે.
- અનુભવલક્ષી શિક્ષણ – કાર્ય કરીને અને અન્વેષણ કરીને શીખવું.
- સુગમતા અને સંદર્ભીકરણ – સ્થાનિક સંસ્કૃતિ અને જરૂરિયાતોને અનુરૂપ અભ્યાસક્રમ.

સમાવેશિતા – વંચિત અને દિવ્યાંગ બાળકોની જરૂરિયાતોને સંબોધિત કરવી.

- સંકલિત શિક્ષણ – સંભાળ, આરોગ્ય, પોષણ અને શિક્ષણનું સંયોજન.

૮.૩.૮ ECCE માં મૂલ્યાંકન પ્રથાઓ

પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ (ECCE) મૂલ્યાંકનનું ધ્યેય સતત, બાળકો માટે અનુકૂળ અને જોખમી ન રહેવાનું છે. ઉચ્ચ શિક્ષણ સ્તરોથી વિપરીત, મૂળભૂત સ્તરે કોઈ સત્તાવાર પરીક્ષણો અથવા ગ્રેડિંગ સિસ્ટિમ્સ નથી. શૈક્ષણિક યોગ્યતાને માપવાને બદલે, ECCE માં મૂલ્યાંકનનો હેતુ દરેક બાળકના વિકાસલક્ષી વિકાસને સમજવાનો છે. શિક્ષકો મુખ્યત્વે બાળકોના શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, ભાષાકીય અને સામાજિક–ભાવનાત્મક વિકાસનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે સખત નિરીક્ષણનો ઉપયોગ કરે છે. શિક્ષકો વિકાસના તબક્કાઓને વ્યવસ્થિત રીતે ટ્રેક કરવા માટે નિરીક્ષણ ચેકલિસ્ટ જેવાં સાધનોનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

વાર્તાઓના રેકૉર્ડ નોંધપાત્ર વર્તણૂકો, શૈક્ષણિક તકો અને સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓનું વર્ણન કરે છે, જે સમય જતાં બાળકના વિકાસને દર્શાવે છે. બાળકોના કાર્ય પોર્ટફોલિયો, જેમાં

પ્રારંભિક લેખન પ્રયાસો, હસ્તકલા પ્રોજેક્ટ્સ અને સ્કેચનો સમાવેશ થાય છે, તે વિકાસ અને સર્જનાત્મકતાના મૂર્ત પુરાવા પૂરા પાડે છે. માતાપિતા અને શિક્ષકો વચ્ચે નિયમિત વાતચીત દ્વારા બાળકની જરૂરિયાતો અને ક્ષમતાઓની સામાન્ય સમજણ સરળ બને છે, જે મૂલ્યાંકનમાં વધુ મદદ કરે છે. ECCEમાં મૂલ્યાંકન ઘણીવાર શૈક્ષણિક સફળતા અથવા સ્પર્ધા કરતાં સામાન્ય વિકાસ અને શાળાની તૈયારી પર વધુ ભાર મૂકે છે. શૈક્ષણિક સફળતા કરતાં વિકાસલક્ષી પ્રગતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.

૮.૩.૯ શિક્ષક તૈયારી અને વ્યાવસાયિક વિકાસ

ECCE ની ગુણવત્તામાં શિક્ષકોની નિપુણતા, સહાનુભૂતિ અને તાલીમ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. આ વાત સ્વીકારીને, આ માળખું પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણમાં વિશિષ્ટ પ્રમાણપત્ર કાર્યક્રમો પર ભાર મૂકે છે જેથી ખાતરી કરી શકાય કે શિક્ષકો વિકાસલક્ષી રીતે યોગ્ય તકનીકો અને બાળવિકાસ સિદ્ધાંતો વિશે જાણકાર છે. અદ્યતન શિક્ષણશાસ્ત્ર, રમત–આધારિત અભિગમો અને સમાવિષ્ટ પ્રથાઓ સાથે અદ્યતન રહેવા માટે, શિક્ષકોએ સતત વ્યાવસાયિક વિકાસમાં જોડાવું જોઈએ. ભારતમાં પ્રારંભિક બાળપણ સેવાઓનો પાયો એવા આંગણવાડી કાર્યકરોનાં તાલીમ અને કૌશલ્યમાં વધારો કરવા પર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવે છે. પરંપરાગત શિક્ષક તૈયારી કાર્યક્રમોમાં પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણશાસ્ત્રનો સમાવેશ કરીને કુશળ કાર્યબળનું ઉત્પાદન કરીને સિસ્ટિમને વધુ મજબૂત બનાવે છે. અસરકારક ECCE શિક્ષકોને તકનીકી કુશળતા ઉપરાંત બાળ મનોવિજ્ઞાન, ધીરજ, સહાનુભૂતિ અને સર્જનાત્મકતાની સંપૂર્ણ સમજ હોવી જરૂરી છે. આવા વ્યાવસાયિક ગુણો શિક્ષકોને સંવર્ધન અને ઉત્તેજક શિક્ષણ વાતાવરણ બનાવવા સક્ષમ બનાવે છે, જે સર્વાંગી બાળ વિકાસને ટેકો આપે છે.

૮.૩.૧૦ ECCE અમલીકરણમાં પડકારો

નોંધપાત્ર નીતિગત સુધારાઓ અને પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણના મહત્ત્વની વધતી જતી માન્યતા છતાં, ભારતમાં ECCEના અસરકારક અમલીકરણને અનેક પડકારો અસર કરી રહ્યા છે. ઘણા ગ્રામીણ અને દૂરનાં સ્થળોએ હજુ પણ માળખાકીય સુવિધાઓનો અભાવ છે, જેમાં વર્ગખંડની જગ્યા ઓછી છે, શૈક્ષણિક સંસાધનો ઓછાં છે અને મૂળભૂત સુવિધાઓનો અભાવ છે. વધુમાં, લાયક શિક્ષકોનો અભાવ છે, જે પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળની ગુણવત્તામાં

પ્રાદેશિક તફાવતોનું કારણ બને છે. અભ્યાસક્રમના અમલીકરણ અને શિક્ષણનાં ધોરણોમાં ભિન્નતાને કારણે શિક્ષણના પરિણામોમાં અસંગતતાઓ પણ થાય છે. વધુમાં, સુસંગત ગુણવત્તા અને જવાબદારીની ખાતરી કરવી પડકારજનક છે કારણ કે દેખરેખ અને મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયાઓ વારંવાર અપૂરતી હોય છે. આ મુદ્દાઓને સંબોધવા માટે સંઘીય અને રાજ્ય સરકારો, સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ અને સમુદાયના હિસ્સેદારો વચ્ચે સંકલન જરૂરી છે. આ અવરોધોને દૂર કરવા માટે શાસન માળખાને મજબૂત બનાવવાની અને પૂરતાં સંસાધનો ફાળવવામાં આવે તેની ખાતરી કરવાની જરૂર છે.

૮.૩.૧૧ આગળનો માર્ગ

ભારતમાં ECCE ને સુધારવા માટે બહુપક્ષીય, લાંબા ગાળાની વ્યૂહરચના જરૂરી છે. સલામત, આકર્ષક અને બાળકો માટે અનુકૂળ વાતાવરણ બનાવવા માટે, આંગણવાડી કેન્દ્રો અને પૂર્વ–શાળાઓએ માળખાકીય સુધારાઓ પર ભાર મૂકવો જોઈએ. જો ECCE શિક્ષકોને સંપૂર્ણ વ્યાવસાયિક તાલીમ મળે અને કારકિર્દીમાં પ્રગતિના સ્પષ્ટ માર્ગો હોય તો પ્રેરણા અને ગુણવત્તાનાં ધોરણો વધશે. માતાપિતાની સંડોવણી અને પડોશી સહાય સહિત સક્રિય સમુદાય સંડોવણી દ્વારા પ્રારંભિક બાળપણ કાર્યક્રમોની અસરકારકતા અને ઉપયોગિતામાં ઘણો વધારો થઈ શકે છે. વધુમાં, પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણમાં સંશોધનને પ્રોત્સાહન આપવાથી નવીન શિક્ષણશાસ્ત્રના અભિગમો અને પુરાવા–આધારિત નીતિગત નિર્ણયોને સમર્થન મળશે. ડિજિટલ પ્લેટફૉર્મ અને સંસાધન સહાય પ્રણાલીઓનું નિર્માણ શિક્ષકોને ઉચ્ચ સ્તરીય સૂચનાત્મક સંસાધનો અને તાલીમ અભ્યાસક્રમોની ઍક્સેસ પણ આપી શકે છે. આવા વ્યૂહાત્મક અને સહયોગી પ્રયાસો દ્વારા, ભારતમાં ECCE દરેક બાળકને આજીવન શિક્ષણ માટે મજબૂત અને સમાન પાયો પૂરો પાડવાના તેના ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

નિષ્કર્ષ

પ્રારંભિક બાળપણ વિકાસ માટે એક ક્રાંતિકારી અભિગમ ભારતના ECCE ફ્રેમવર્કમાં સમાવિષ્ટ છે. તે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 પર આધારિત છે અને ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજ 2022 માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ ફ્રેમવર્ક દ્વારા લાગુ કરવામાં આવે છે. તેનું ધ્યેય દરેક બાળકને સુખી, સમાવિષ્ટ અને સર્વગ્રાહી શિક્ષણ વાતાવરણ પૂરું પાડવાનું છે. ભારત પ્રારંભિક વર્ષોને ઉચ્ચ

પ્રાથમિકતા આપીને સામાજિક ન્યાય, આજીવન શિક્ષણ અને રાષ્ટ્રીય વિકાસ માટે એક મજબૂત પાયો બનાવી રહ્યું છે.

૮.૪ સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ (ICDS)

સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ (ICDS) પર વિગતવાર વાંચન સામગ્રી

ભારતના સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ અને વ્યાપક મુખ્ય કાર્યક્રમોમાંનો એક, સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ (ICDS), છ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને ટેકો આપવાનો હેતુ ધરાવે છે. ICDS એ વિશ્વના સૌથી મોટા બાળપણ વિકાસ કાર્યક્રમોમાંનો એક છે, જે ભારત સરકારે ૧૯૭૫માં રજૂ કર્યો હતો. બાળ કુપોષણ, નબળા આરોગ્ય સૂચકાંકો, ઉચ્ચ નવજાત મૃત્યુ દર અને વંચિત સમુદાયોમાં પ્રારંભિક શિક્ષણની મર્યાદિત પહોંચ અંગે વ્યાપક ચિંતાઓને કારણે આ પહેલની રચના થઈ. ICDS વર્ષોથી એક સંકલિત સેવા વિતરણ પ્રણાલીમાં વિકસિત થયું છે જે પ્રારંભિક શિક્ષણ, આરોગ્ય અને પોષણની આંતરસંબંધિત જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરે છે, ખાસ કરીને સંવેદનશીલ જૂથોમાં.

ICDS મુખ્યત્વે ૦ થી ૬ વર્ષની વયનાં બાળકોના પોષણ અને આરોગ્યની સ્થિતિમાં સુધારો કરવા, સ્વસ્થ માનસિક, શારીરિક અને સામાજિક વિકાસ માટે પાયો નાખવા, મૃત્યુ, રોગિષ્ઠતા, કુપોષણ અને શાળા છોડી દેવાના દર ઘટાડવા અને માતાઓની તેમનાં બાળકોના સ્વાસ્થ્ય અને પોષણની જરૂરિયાતોની સંભાળ રાખવાની ક્ષમતા વધારવાનો છે. સેવા વિતરણના સમન્વયની ખાતરી આપવા માટે, આ કાર્યક્રમનો ઉદ્દેશ બાળવિકાસમાં સામેલ ઘણી એજન્સીઓ વચ્ચે કાર્યક્ષમ સંકલન પૂર્ણ કરવાનો પણ છે. આ સંકલિત અભિગમ દ્વારા, ICDS એ સ્વીકારે છે કે બાળપણના વિકાસને સંબોધવા માટે આરોગ્ય, શિક્ષણ, પોષણ અને સમુદાય સંડોવણીને જોડતી બહુક્ષેત્રીય વ્યૂહરચના જરૂરી છે.

આંગણવાડી કેન્દ્રો (AWCs), જે સમુદાય–આધારિત સંસ્થાઓ છે, તે મુખ્ય માધ્યમ છે, જેના દ્વારા ICDS સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે. આ કેન્દ્રો સેવા વિતરણ માટેનાં કેન્દ્રો છે અને ગામડાં અથવા શહેરી ઝૂંપડપટ્ટી સ્તરે કાર્યરત છે. સ્થાનિક સમુદાયમાંથી પસંદ કરાયેલ

એક આંગણવાડી કાર્યકર (AWW) અને એક સહાયક, દરેક આંગણવાડી કેન્દ્રની દેખરેખ રાખે છે. પડોશની ગતિશીલતા અને સ્થાનિક સંસ્કૃતિ સાથે તેમનો પરિચય આત્મવિશ્વાસને પ્રોત્સાહન આપે છે અને સુધારેલ આઉટરીચની ખાતરી આપે છે. બાળપણમાં શિક્ષણ, વૃદ્ધિ દેખરેખ, પોષણ સલાહ અને બાળ કલ્યાણ કાર્યક્રમો માટે સમુદાય સહાયનું આયોજન એ આંગણવાડી કાર્યકરના મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યો છે.

ICDS દ્વારા છ મહત્ત્વપૂર્ણ સેવાઓનો સમૂહ ઓફર કરવામાં આવે છે. પ્રથમ પૂરક પોષણ છે, જે બાળકોના આહારમાં પ્રોટીન અને કેલરીના તફાવતને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરે છે, ખાસ કરીને ઓછી આવક ધરાવતા વિસ્તારોમાં. સગર્ભા સ્ત્રીઓ, સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ અને છ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોને સ્વસ્થ ભોજન અથવા ઘરે લઈ જવા માટે રેશન આપીને કુપોષણ અટકાવવામાં આવે છે. ત્રણથી છ વર્ષની વયનાં બાળકો માટે બિન–ઔપચારિક પૂર્વશાળા શિક્ષણ એ બીજો વિકલ્પ છે. રમત–આધારિત પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા, આ ઘટક ઔપચારિક શાળાકીય શિક્ષણની તૈયારીમાં બાળકોના જ્ઞાનાત્મક, ભાષાકીય, મોટર અને સામાજિક–ભાવનાત્મક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. રસીકરણ અને આરોગ્ય પરીક્ષાઓ ત્રીજી અને ચોથી સેવાઓ છે, જે બીમારીઓને રોકવા અને બાળકોના વિકાસને ટ્રેક કરવા માટે આરોગ્ય વિભાગ સાથે સંકલિત કરવામાં આવે છે. અંતિમ કાર્ય રેફરલ સેવાઓ છે, જે નિષ્ણાત સંભાળની જરૂર હોય તેવી માતાઓ અને બાળકોને યોગ્ય તબીબી સુવિધાઓ તરફ દોરી જાય છે. છઠ્ઠું તત્ત્વ મહિલાઓ માટે પોષણ અને આરોગ્ય શિક્ષણ છે, જેનો હેતુ કુટુંબ કલ્યાણ, સંતુલિત આહાર, બાળ સંભાળ તકનીકો અને સ્વચ્છતાની સમજ વધારવાનો છે.

આઇસીડીએસનું મહત્ત્વ તેની સેવાની પહોળાઈ ઉપરાંત સમાનતા અને સમાવેશ પર ભાર મૂકવાથી ઉદ્ભવે છે. આ કાર્યક્રમ ગ્રામીણ વસ્તી, શહેરી ઝૂંપડપટ્ટીવાસીઓ, આદિવાસી જૂથો અને આર્થિક રીતે વંચિત પરિવારો સહિત સીમાંત સમુદાયોને પ્રાથમિકતા આપે છે. આઇસીડીએસ સમુદાયોમાં આંગણવાડી કેન્દ્રો મૂકીને સુલભતા અને સ્થાનિક સંડોવણીની ખાતરી આપે છે. સ્થાનિક મહિલાઓને આંગણવાડી કાર્યકર અને સહાયક તરીકે કામ કરવાની

તક આપીને, તે મહિલા સશક્તીકરણને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે અને સામાજિક વિકાસ અને પાયાના સ્તરે નેતૃત્વને મજબૂત બનાવે છે.

તાજેતરનાં વર્ષોમાં ICDS માં અસર, કાર્યક્ષમતા અને ખુલ્લાપણું વધારવા માટે ફેરફારો થયા છે. વાસ્તવિક સમયની દેખરેખ અને જવાબદારી સુધારવા માટે, મોબાઇલ–આધારિત ડેટા સંગ્રહ પ્રણાલીઓ અને ડિજિટલ વૃદ્ધિ ટ્રેકિંગ ઉપકરણો સહિતની તકનીકી પ્રગતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. સુધારેલાં પોષણ ધોરણો, આંગણવાડી કાર્યકર ક્ષમતા–નિર્માણ કાર્યક્રમો અને માળખાગત વિકાસને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવી છે. વધુમાં, આંગણવાડી કેન્દ્રો શિક્ષણના પાયાના તબક્કાના ભાગ રૂપે પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ (ECCE) ના અમલીકરણમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે તેવી અપેક્ષા છે, જેણે રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020 રજૂ થયા પછી ICDS ને નવું મહત્ત્વ આપ્યું છે. ઔપચારિક શિક્ષણમાં સરળ સંક્રમણને સરળ બનાવવા માટે, આ નીતિનો હેતુ આંગણવાડીઓને સુધારેલી સુવિધાઓ, લાયક શિક્ષકો અને પ્રાથમિક શાળાઓ સાથે સંકલન સાથે ગતિશીલ શિક્ષણ વાતાવરણમાં વિકસાવવાનો છે. તેની વ્યાપક પહોંચ હોવા છતાં, હજુ પણ અપૂરતી માળખાગત સુવિધાઓ, રાજ્યોમાં અસંગત સેવા ગુણવત્તા, આંગણવાડી કાર્યકરના કાર્યભાર અને સમયસર રોકડ વિતરણની સમસ્યાઓ જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેમ છતાં, સંકલિત સેવા વિતરણનો તેનો મુખ્ય સિદ્ધાંત હજુ પણ ખૂબ જ લાગુ પડે છે.

૮.૫. ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો

ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો (SDGs) પર વિગતવાર વાંચન સામગ્રી

સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૫ માં, સંયુક્ત રાષ્ટ્ર ગરીબી નાબૂદ કરવા, પર્યાવરણનું રક્ષણ કરવા અને ૨૦૩૦ સુધીમાં બધા માટે સમૃદ્ધિની ખાતરી આપવા માટે વૈશ્વિક આહ્વાન તરીકે ટકાઉ વિકાસ માટે ૨૦૩૦ એજન્ડા અપનાવ્યો. ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો (SDGs), આજે વિશ્વનો સામનો કરી રહેલા સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ આર્થિક, સામાજિક અને પર્યાવરણીય મુદ્દાઓને ઉકેલવા માટે બનાવાયેલ ૧૭ આંતરસંબંધિત વૈશ્વિક ઉદ્દેશોનો સંગ્રહ, આ કાર્યસૂચિના કેન્દ્રમાં છે. મિલેનિયમ વિકાસ લક્ષ્યો (MDGs)ને ટકાઉ વિકાસ–લક્ષ્યો (SDGs) દ્વારા બદલવામાં

આવ્યાં હતાં, જેણે ભાગીદારી, સમાનતા, ટકાઉપણાં અને શાંતિને સમાવિષ્ટ કરવા માટે વૈશ્વિક વિકાસનો વ્યાપ વિસ્તૃત કર્યો હતો.

SDGs સાર્વત્રિક હોવાથી, તે બધાં રાષ્ટ્રોને લાગુ પડે છે, પછી ભલે તે વિકસિત, વિકાસશીલ હોય કે ઓછા વિકસિત હોય. SDGs સ્વીકારે છે કે આબોહવા પરિવર્તન, અસમાનતા, બગાડ અને પર્યાવરણીય અધોગતિ જેવા મુદ્દાઓ વૈશ્વિક ચિંતાઓ છે જેને સહિયારી જવાબદારીની જરૂર છે, અગાઉના વિકાસ માળખાથી વિપરીત જે મુખ્યત્વે ઓછી આવક ધરાવતા દેશોને લક્ષ્ય બનાવે છે. "કોઈને પાછળ ન છોડો" એ SDGs ની માર્ગદર્શક ફિલસૂફી છે, જે સમાનતા, માનવ અધિકારો અને સમાવેશકતા પર મજબૂત ભાર મૂકે છે. 17 ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો, 169 સંબંધિત લક્ષ્યો અને પ્રગતિને ટ્રૅક કરવા માટે 200થી વધુ સૂચકાંકો છે. ટકાઉ વિકાસનાં ત્રણ પાસાં – આર્થિક વિકાસ, સામાજિક સમાવેશ અને પર્યાવરણીય સંરક્ષણ – આ એકબીજા સાથે જોડાયેલાં અને અવિભાજ્ય ઉદ્દેશો દ્વારા સંતુલિત છે.

ધ્યેય ૧: સામાજિક સલામતી પ્રણાલીઓ, આર્થિક સંસાધનોની સમાન પહોંચ અને આપત્તિ સ્થિતિસ્થાપકતાની ખાતરી આપીને, નો પોવર્ટી–વિશ્વભરમાં ગંભીર ગરીબીનો અંત લાવવા અને નબળાઈ ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરે છે. પૈસાનો અભાવ એ ગરીબીનું એક પાસું છે; બીજું તકો અને મૂળભૂત કુશળતાનો ઇનકાર છે.

ધ્યેય ૨: ઝીરો હંગરનો હેતુ ભૂખમરો નાબૂદ કરવાનો, ખાદ્ય સુરક્ષા પ્રાપ્ત કરવાનો, પોષણ વધારવાનો અને ટકાઉ કૃષિને આગળ વધારવાનો છે. તે કૃષિ ઉત્પાદન વધારવા પર ભાર મૂકે છે, ખાતરી આપે છે કે લોકોને સ્વસ્થ ખોરાક મળે અને નાના પાયે ખેડૂતોને મદદ કરવામાં આવે.

ધ્યેય ૩: સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું ત્રીજું ધ્યેય એ છે કે દરેક વ્યક્તિ, ઉંમરને ધ્યાનમાં લીધા વિના, સ્વસ્થ જીવન મેળવે. સાર્વત્રિક આરોગ્ય સંભાળ પ્રાપ્ત કરવી, ચેપી અને બિન–ચેપી રોગોને અટકાવવી, માતૃત્વ અને શિશુ મૃત્યુદર ઘટાડવો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને આગળ વધારવું એ બધું તેના ભાગો છે.

ધ્યેય ૪: ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ સમાવિષ્ટ, સમાન, ઉચ્ચ–ગુણવત્તાવાળા શિક્ષણની ખાતરી આપવા અને દરેક માટે આજીવન શિક્ષણની શક્યતાઓને પ્રોત્સાહન આપવાનો પ્રયાસ કરે છે.

તે શિક્ષણને ટકાઉ વિકાસના પાયાના પથ્થર તરીકે સ્વીકારે છે અને પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણ, પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણ, તકનીકી અને વ્યાવસાયિક તાલીમ અને પુખ્ત સાક્ષરતાને સંબોધિત કરે છે.

ધ્યેય ૫: લિંગ સમાનતાનો હેતુ બધી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને સશક્ત બનાવવા અને લિંગ સમાનતા પ્રાપ્ત કરવાનો છે. તે પૂર્વગ્રહ, આક્રમકતા, બાળ લગ્ન, અવેતન સંભાળ અને નિર્ણય લેવા અને નેતૃત્વમાં સમાન સંડોવણી સહિત હાનિકારક રિવાજોનો સામનો કરે છે.

ધ્યેય ૬: સ્વચ્છ પાણી અને સ્વચ્છતા ખાતરી આપવા માંગે છે કે દરેકને ટકાઉ પાણી અને સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપનની ઍક્સેસ હોય. સુરક્ષિત પીવાનું પાણી, સારી સ્વચ્છતા સુવિધાઓ, ગંદા પાણીની સારવાર અને પાણી સંબંધિત ઇકોસિસ્ટિમનું સંરક્ષણ તેના મુખ્ય ઉદ્દેશો છે.

ધ્યેય ૭: સસ્તી અને સ્વચ્છ ઊર્જા દરેકને આધુનિક, સસ્તી, વિશ્વસનીય અને ટકાઉ ઊર્જા મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. ઉર્જા કાર્યક્ષમતા, ટકાઉ માળખાગત સુવિધાઓ અને નવીનીકરણીય ઊર્જા સ્રોતો પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યા છે.

ધ્યેય ૮: યોગ્ય શ્રમ અને આર્થિક વિકાસ ઉત્પાદક રોજગાર, બધા માટે યોગ્ય શ્રમ, અને સતત, સમાવિષ્ટ અને ટકાઉ આર્થિક વિકાસને પ્રોત્સાહન આપે છે. તે નવીનતા, ઉદ્યોગસાહસિકતા, યુવા રોજગાર અને મજૂર અધિકારો પર ભાર મૂકે છે.

ધ્યેય ૯: ઉદ્યોગ, નવીનતા અને માળખાગત સુવિધા નવીનતા વિકસાવવા, સમાન અને ટકાઉ ઔદ્યોગિકીકરણને આગળ વધારવા અને સ્થિતિસ્થાપક માળખાનું નિર્માણ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે માહિતી અને સંદેશાવ્યવહાર તકનીક તેમજ તકનીકી પ્રગતિની ઍક્સેસ પર ભાર મૂકે છે.

ધ્યેય ૧૦: ઓછી અસમાનતાઓનો હેતુ રાષ્ટ્રોની અંદર અને વચ્ચે અસમાનતા ઘટાડવાનો છે. તે આવક અસમાનતા, સામાજિક સમાવેશ, સ્થળાંતર નીતિઓ અને વૈશ્વિક શાસન સંસ્થાઓમાં પ્રતિનિધિત્વને સંબોધિત કરે છે.

ધ્યેય ૧૧: ટકાઉ શહેરો અને સમુદાયોનો હેતુ સ્થિતિસ્થાપક, સલામત, સમાવિષ્ટ અને ટકાઉ શહેરો બનાવવાનો છે. આવાસ, જાહેર પરિવહન, શહેરી આયોજન, આપત્તિ સ્થિતિસ્થાપકતા અને સાંસ્કૃતિક વારસો જાળવણી આ બધું શામેલ છે.

ધ્યેય ૧૨: જવાબદાર વપરાશ અને ઉત્પાદનનો હેતુ ટકાઉ વપરાશ અને ઉત્પાદન પેટર્નને સુનિશ્ચિત કરવાનો છે. તે રિસાઈકિલંગ, કચરો ઘટાડવા, સંસાધન કાર્યક્ષમતા અને વ્યવસાય ટકાઉપણા પર મજબૂત ભાર મૂકે છે.

ધ્યેય ૧૩: આબોહવા ક્રિયા આબોહવા પરિવર્તનની અસરોને ઘટાડવા માટે તાત્કાલિક પગલાં લેવાની માંગ કરે છે. તે આપત્તિ તૈયારી, શમન તકનીકો, આબોહવા અનુકૂલન અને રાષ્ટ્રીય નીતિઓમાં આબોહવા પગલાંનો સમાવેશ આવરી લે છે.

ધ્યેય ૧૪: પાણીની નીચે જીવનનો ઉદ્દેશ સમુદ્ર, મહાસાગરો અને દરિયાઈ સંસાધનોને ટકાઉ રીતે સાચવવા અને તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે. તે વધુ પડતી માછીમારી, દરિયાઈ પ્રદૂષણ અને દરિયાકાંઠાના ઇકોસિસ્ટમ સંરક્ષણ સાથે વ્યવહાર કરે છે.

ધ્યેય ૧૫: જમીન પર જીવન જમીનના અધોગતિને રોકવા, જંગલોનું સંચાલન કરવા, રણીકરણ સામે લડવા, જૈવવિવિધતાના નુકસાનને રોકવા અને પાર્થિવ ઇકોસિસ્ટિમના ટકાઉ ઉપયોગને જાળવવા, પુનઃસ્થાપિત કરવા અને પ્રોત્સાહન આપવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ધ્યેય ૧૬: શાંતિ, ન્યાય અને મજબૂત સંસ્થાઓ જવાબદાર સંસ્થાઓ, સમાવિષ્ટ અને શાંતિપૂર્ણ સમાજો અને ન્યાયની સાર્વત્રિક પહોંચને પ્રોત્સાહન આપે છે. તે કાયદાના શાસન, ખુલ્લાપણું અને હિંસા અને ભ્રષ્ટાચારમાં ઘટાડો પર મજબૂત ભાર મૂકે છે.

ધ્યેય ૧૭: લક્ષો માટે ભાગીદારી વાણિજ્ય, ડેટા મૉનિટરિંગ, ટૅક્નૉલૉજી ટ્રાન્સફર, ફાઇનાન્સ અને ક્ષમતા નિર્માણમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સહયોગના મહત્ત્વ પર ભાર મૂકે છે. તે ભાર મૂકે છે કે સરકારો, વાણિજ્યિક ક્ષેત્ર, નાગરિક સમાજ અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠનોએ SDGs પ્રાપ્ત કરવા માટે કેવી રીતે સાથે મળીને કામ કરવું જોઈએ. કારણ કે SDGs એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે, એક ઉદ્દેશ પ્રાપ્ત કરવાથી વારંવાર બીજા ઉદ્દેશને આગળ ધપાવવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શિક્ષણમાં વધારો (ધ્યેય ૪) આર્થિક વિકાસ (ધ્યેય ૮), લિંગ સમાનતા (ધ્યેય ૫) અને અસમાનતામાં ઘટાડો (ધ્યેય ૧૦) ને પ્રોત્સાહન આપે છે. તેવી જ રીતે, જવાબદાર વપરાશ (ધ્યેય ૧૨) અને ટકાઉ શહેરો (ધ્યેય ૧૧) આબોહવા કાર્યવાહી (ધ્યેય ૧૩) સાથે ગાઢ રીતે સંબંધિત છે. તેના પરસ્પર જોડાયેલા સ્વભાવને કારણે, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય આયોજનનું સંકલન કરવું જોઈએ અને નીતિઓ સુસંગત હોવી જોઈએ.

રાષ્ટ્રીય આંકડા પ્રણાલીઓ, આંતરરાષ્ટ્રીય રિપોર્ટિંગ પ્રણાલીઓ અને ટકાઉ વિકાસ પર ઉચ્ચસ્તરીય રાજકીય મંચમાં રજૂ કરાયેલ સ્વૈચ્છિક રાષ્ટ્રીય મૂલ્યાંકનનો ઉપયોગ SDGs તરફ પ્રગતિને ટ્રેક કરવા માટે થાય છે. રાષ્ટ્રીય વિકાસ યોજનાઓ સાથે તેમનું સંકલન કરતી વખતે, રાષ્ટ્રો તેમના ચોક્કસ સંજોગોને અનુરૂપ વૈશ્વિક લક્ષ્યોમાં ફેરફાર કરે છે.

જબરદસ્ત પ્રયાસો છતાં SDGs સુધી પહોંચવામાં વિશ્વ જે અવરોધોનો સામનો કરે છે તેમાં આબોહવા આપત્તિઓ, સંઘર્ષો, રોગચાળો, આર્થિક અસમાનતા અને સંસાધન મર્યાદાઓ સામેલ છે. તેમ છતાં, SDGs ટકાઉપણું અને માનવ ગૌરવની દિશામાં આંતરરાષ્ટ્રીય વિકાસ પહેલને દિશામાન કરવા માટે એક ક્રાંતિકારી માળખું બની રહે છે.

સારાંશમાં, ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો વિશ્વની પ્રગતિ માટે એક સર્વગ્રાહી અને પડકારજનક રોડમેપ છે. SDGs એવી દુનિયા સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જ્યાં સમૃદ્ધિ વહેંચાયેલી હોય, ઇકોસિસ્ટિમનું સંરક્ષણ કરવામાં આવે અને દરેક વ્યક્તિને 2030 સુધીમાં આર્થિક પ્રગતિ, સામાજિક સમાવેશ અને પર્યાવરણીય સંરક્ષણને જોડીને ગૌરવ અને સુરક્ષા સાથે જીવવાની તક મળે.

૮.૬.૧ આંતરરાષ્ટ્રીય બાળ વિકાસની નીતિઓ: તુલના

બાળવિકાસ એક વૈશ્વિક મુદ્દો બની ગયો છે, અને દેશો બાળકોના સુરક્ષિત વિકાસ, પ્રારંભિક શિક્ષણ, રક્ષણ અને સામાન્ય સુખાકારીની ખાતરી આપવા માટે કાયદા બનાવી રહ્યા છે . આંતરરાષ્ટ્રીય બાળવિકાસ નીતિઓના ફાયદા, ગેરફાયદા અને સર્જનાત્મક અભિગમોને સમજવાથી ભારતમાં પ્રણાલીગત ફેરફારોને માર્ગદર્શન આપવામાં મદદ મળી શકે છે . સામાજિક આર્થિક વિવિધતા, વસ્તીનું કદ અને સામાજિક ન્યાય અને સમાનતા પ્રત્યે બંધારણીય પ્રતિબદ્ધતાઓ ભારતમાં બાળવિકાસ કાર્યક્રમોને પ્રભાવિત કરે છેવિશ્વભરમાં ., રાષ્ટ્રો બાળવિકાસને સંબોધવા માટે સામાજિક સલામતી, પ્રારંભિક શિક્ષણ, આરોગ્ય, પોષણ અને કૌટુંબિક સહાય સહિત સંકલિત માળખાનો ઉપયોગ કરે છે.

૮.૬.૨.બાળ વિકાસ નીતિઓના વૌચારિક પાયા

અધિકારો આધારિત અને વિકાસ આધારિત બંને અભિગમો આંતરરાષ્ટ્રીય બાળવિકાસ નીતિઓ પર અસર કરે છેબાળકોના જીવન ., વિકાસ, રક્ષણ અને ભાગીદારીના અધિકારોને સ્વીકારતી એક વિશ્વવ્યાપી સંસ્થા યુનાઇટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ઓન ધ રાઇટ્સ ઑફ ધ ચાઇલ્ડ (UNCRC) દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છેભારત સહિત મોટાભાગનાં રાષ્ટ્રોએ તેમની . .બાળ નીતિમાં આ અધિકાર આધારિત અભિગમનો સમાવેશ કર્યો છે ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો (SDGs) ના ધ્યેય 4 (ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ), ધ્યેય 3 (સારું સ્વાસ્થ્ય અને ધ્યેય (2 (શૂન્ય ભૂખક સ્તરેવૈશ્વિ .પણ બાળપણના વિકાસ પર ભાર મૂકે છે (આ માળખા સમાવિષ્ટ અને સર્વાંગી બાળ વિકાસને ટેકો આપે છે.

૮.૬.૩ ભારતમાં બાળવિકાસ નીતિ માળખું

1975 માં સ્થાપિત સંકલિત બાળ વિકાસ સેવાઓ (ICDS) મુખ્યત્વે ભારતના બાળવિકાસ કાર્યક્રમો હાથ ધરવા માટે જવાબદાર છેપૂરક પોષણ ., રસીકરણ, આરોગ્ય પરીક્ષાઓ, રેફરલ સેવાઓ, પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણ અને પોષણ પરામર્શ આ બધું ICDS દ્વારા ઑફર કરવામાં આવતી સેવાઓના પેકેજમાં સામેલ છે.

રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ ૨૦૨૦ રજૂ થયા પછી પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ (ECCE)ને ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજ (3-8 વર્ષ કરવામાં ઔપચારિક શૈક્ષણિક માળખામાં સમાવિષ્ટ (આધારિત અને વિકાસલક્ષી રીતે યોગ્ય–રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ માળખા દ્વારા રમત .આવ્યું છે શિક્ષણ પદ્ધતિઓને ફાઉન્ડેશનલ સ્ટેજ૨૦૨૨ દ્વારા વધુ મજબૂત બનાવવામાં આવી છે. જોકે માળખાગત સુવિધાઓ, શ્રમ તાલીમ અને પ્રાદેશિક વિસંગતતાઓ મુદ્દાઓ છે, ભારતની નીતિઓ સમાનતા, સમાવેશ અને સમુદાય સંડોવણીને ઉચ્ચ પ્રાથમિકતા આપે છે.

૮.૭.૧ તુલનાત્મક દ્રષ્ટિકોણ: પસંદગીના દેશો

A . ફિનલેન્ડ

ફિનલેન્ડની મજબૂત પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણ પ્રણાલી સમગ્ર વિશ્વમાં જાણીતી છે. પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણ અને સંભાળ કાયદાને કારણે દરેકને પ્રારંભિક બાળપણ શિક્ષણ અને સંભાળ (ECEC)ની સુવિધા મળે છે. મહત્ત્વપૂર્ણ લાક્ષણિકતાઓમાં સામેલ છે :

• ઉચ્ચ લાયકાત ધરાવતા શિક્ષકો (માસ્ટર ડિગ્રીની આવશ્યકતા)

• રમત–આધારિત અભ્યાસક્રમ

• મજબૂત રાજ્ય ભંડોળ અને નિયમન

• શૈક્ષણિક દબાણ કરતાં બાળકની સુખાકારી પર ભાર

ભારત સાથે સરખામણી :

ભારતની નીતિ રમત–આધારિત શિક્ષણ પર ખૂબ ભાર મૂકે છે, જ્યારે ફિનલેન્ડનું મજબૂત માળખાગત અને શિક્ષક તાલીમ સુસંગત ગુણવત્તાની ખાતરી આપે છે. ફિનલેન્ડનું પ્રારંભિક બાળપણના શિક્ષકોનું વ્યાવસાયીકરણ એ એવી વસ્તુ છે જેમાંથી ભારતે શીખવું જોઈએ.

B . યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ

યુએસમાં રાજ્ય–સ્તરની બાળવિકાસ નીતિઓ અલગ છે, જોકે હેડ સ્ટાર્ટ જેવા ફેડરલ કાર્યક્રમો ઓછી આવક ધરાવતા પરિવારોને લક્ષ્ય બનાવે છે. હેડ સ્ટાર્ટમાં કુટુંબની ભાગીદારી, પોષણ, આરોગ્ય અને શિક્ષણનો સમાવેશ થાય છે.

ભારત સાથે સરખામણી :

હેડ સ્ટાર્ટ અને ICDS બંને વંચિત જૂથો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જોકે, ICDS વસ્તીના વ્યાપક સ્તરે કાર્ય કરે છે, જ્યારે હેડ સ્ટાર્ટ વારંવાર વધુ મજબૂત દેખરેખ પ્રણાલીઓ અને કૌટુંબિક જોડાણ મૉડલોનો સમાવેશ કરે છે.

C . યુનાઇટેડ કિંગડમ

યુકેમાં બાળવિકાસનો અમલ પ્રારંભિક વર્ષો ફાઉન્ડેશન સ્ટેજ (EYFS) માળખાનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવે છે. તે સાક્ષરતા, ગણિત, શારીરિક વિકાસ, સંદેશાવ્યવહાર અને વ્યક્તિગત–સામાજિક વિકાસનાં ક્ષેત્રોમાં શિક્ષણ અને વૃદ્ધિ માટે ચોક્કસ માર્ગદર્શિકા પ્રદાન કરે છે.

ભારત સાથે સરખામણી :

વિકાસલક્ષી ક્ષેત્રોને વ્યાખ્યાયિત કરવાના સંદર્ભમાં, ભારતના NCF-FS 2022 અને EYFS તુલનાત્મક છે. તેમ છતાં, યુકે વધુ મજબૂત જવાબદારી માળખા અને સુવ્યવસ્થિત મૂલ્યાંકન પ્રોટોકોલથી લાભ મેળવે છે.

D . જાપાન

જાપાન નાની ઉંમરથી જ જીવન કૌશલ્ય, સમુદાય સંકલન અને નૈતિક સૂચના પર મજબૂત ભાર મૂકે છે. રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા હેઠળ, બાળ સંભાળ પ્રણાલી ડે-કેર સુવિધાઓ અને કિન્ડરગાર્ટનને જોડે છે.

ભારત સાથે સરખામણી :

ભારતના ECCE માળખામાં નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસ પર પણ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. નિયમિત-આધારિત શિક્ષણ, સામાજિક જવાબદારી અને શિસ્ત પર જાપાનનો ભાર ભારતમાં સામાજિક-ભાવનાત્મક શિક્ષણને વધારવા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ પાઠ પ્રદાન કરે છે.

૮.૭.૨. સરખામણીનાં મુખ્ય ક્ષેત્રો

૧. ઍક્સેસ અને કવરેજ

• ભારત : આંગણવાડીઓ દ્વારા મોટા પાયે કવરેજ, પરંતુ ગુણવત્તા બદલાય છે.

• ફિનલેન્ડ અને યુકે : મજબૂત નિયમન સાથે સાર્વત્રિક ઍક્સેસ.

• યુએસએ : વંચિત જૂથો માટે લક્ષિત કાર્યક્રમો.

૨. શિક્ષક લાયકાત

• ભારત: આંગણવાડી કાર્યકર તાલીમને અપગ્રેડ કરવા માટે ચાલુ સુધારા.

ફિનલેન્ડ: ઉચ્ચ લાયકાત ધરાવતું વ્યાવસાયિક કાર્યબળ.

યુકે અને જાપાન: માળખાગત પ્રમાણપત્ર પ્રણાલીઓ.

૩. અભ્યાસક્રમ અને શિક્ષણશાસ્ત્ર

• ભારત : રમત-આધારિત, વિકાસલક્ષી રીતે યોગ્ય (NCF-FS 2022).

ફિનલેન્ડ : બાળ-કેન્દ્રિત, ન્યૂનતમ ઔપચારિક શૈક્ષણિક.

યુએસએ અને યુકે : તૈયારી કુશળતા અને વિકાસ પર સંતુલિત ધ્યાન.

૪. દેખરેખ અને મૂલ્યાંકન

• વિકસિત રાષ્ટ્રો : મજબૂત જવાબદારી અને ડેટા સિસ્ટિમ્સ.

• ભારત: ડિજિટલ દેખરેખમાં સુધારો પરંતુ અમલીકરણમાં અંતર રહે છે.

૮.૭.૩ ભારત માટે પાઠ

તુલનાત્મક વિશ્લેષણમાંથી, ભારત આ કરી શકે છે :

• શિક્ષક વ્યાવસાયિકીકરણ અને કારકિર્દી માર્ગોને મજબૂત બનાવવું.

• રાજ્યોમાં માળખાગત ધોરણોમાં સુધારો.

• દેખરેખ અને મૂલ્યાંકન પદ્ધતિઓમાં વધારો.

• માતાપિતાની સંલગ્નતા કાર્યક્રમોમાં વધારો.

• ECCE માટે પૂરતા પ્રમાણમાં જાહેર ભંડોળ સુનિશ્ચિત કરો.

તે જ સમયે, ICDS હેઠળ ભારતનું મોટાપાયે સમુદાય–આધારિત મૉડલ અને પોષણ, આરોગ્ય અને શિક્ષણનું એકીકરણ વૈશ્વિક સ્તરે નોંધપાત્ર સિદ્ધિઓ છે.

૮.૮ નિષ્કર્ષ

જ્યારે ભારતે તેની બાળવિકાસ સેવાઓમાં નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરી છે, ત્યારે તુલનાત્મક આંતરરાષ્ટ્રીય દ્રષ્ટિકોણ દર્શાવે છે કે કાર્યબળ મજબૂતીકરણ અને ગુણવત્તા સુધારણા હજુ પણ સુધારણા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ ક્ષેત્રો છે. જાપાનના સામાજિક–સાંસ્કૃતિક ભાર, વંચિત પરિવારો માટે યુએસએની સંકલિત મદદ, યુકેનું સંગઠિત વિકાસ માળખું અને ફિનલેન્ડની સાર્વત્રિક ગુણવત્તા પ્રણાલી સહિત આંતરરાષ્ટ્રીય મૉડલોમાંથી મહત્ત્વપૂર્ણ પાઠ શીખી શકાય છે. ભારત તેની બાળવિકાસ નીતિઓને નોંધપાત્ર રીતે મજબૂત બનાવી શકે છે અને તેના સામાજિક–સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક વાતાવરણમાં શ્રેષ્ઠ પ્રથાઓનો સમાવેશ કરીને તમામ બાળકો માટે વ્યાપક, સમાન અને ટકાઉ પરિણામોની ખાતરી આપી શકે છે.

એકમ–૦૯

બાળપણમાં ખોરાક, પોષણ અને શારીરિક વિકાસ

૯.૦ પ્રસ્તાવના

બાળપણ જીવનનો ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ તબક્કો છે કારણ કે આ સમય દરમિયાન શરીર અને મગજ ઝડપથી વિકાસ પામે છે. સારો ખોરાક અને યોગ્ય પોષણ બાળકોને ઊંચા, મજબૂત અને સ્વસ્થ બનવામાં મદદ કરે છે. પ્રોટીન, વિટામિન, ખનિજો, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને ચરબી જેવાં પોષકતત્ત્વો ઊર્જા આપે છે અને હાડકાં, સ્નાયુઓ, લોહી અને મગજના વિકાસને ટેકો આપે છે. જ્યારે બાળકો સંતુલિત ભોજન ખાય છે ત્યારે તેઓ વધુ સક્રિય હોય છે, શાળામાં વધુ સારી રીતે શીખે છે અને રોગો સામે લડવા માટે મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે છે. ઘણાં બાળકોને સ્વસ્થ વૃદ્ધિ અને સર્વાંગી વિકાસ માટે જરૂરી યોગ્ય પોષણ પ્રાપ્ત થતું નથી. કેટલાંક બાળકોને પૌષ્ટિક અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાકના અભાવે કુપોષણનો ભોગ બનવું પડે છે, જ્યારે કેટલાંક બાળકો વધુ પ્રમાણમાં જંક ફૂડનું સેવન અને ઓછી શારીરિક પ્રવૃત્તિને કારણે વધુ વજન ધરાવતાં અથવા મેદસ્વી બની જાય છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) અનુસાર, જીવનના પ્રારંભિક તબક્કામાં સ્વસ્થ વૃદ્ધિ અને લાંબા ગાળાના સારા આરોગ્ય માટે યોગ્ય પોષણ અત્યંત આવશ્યક છે. તેથી, બાળપણ દરમિયાન બાળકોને સંતુલિત આહાર ઉપલબ્ધ કરાવવા અને તેમનામાં સ્વસ્થ આહારની સારી આદતો વિકસાવવા માટે પરિવાર, શાળા અને સમાજે સાથે મળીને કાર્ય કરવું જોઈએ.

૯.૧ વિકાસના તબક્કામાં પોષણની જરૂરિયાતો

બાળકોના વિકાસ સાથે તેમની પોષણ જરૂરિયાતો બદલાતી રહે છે. વિકાસના દરેક તબક્કામાં શારીરિક વિકાસ, મગજના વિકાસ અને એકંદર સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા માટે ચોક્કસ પોષકતત્ત્વોની જરૂર પડે છે. યોગ્ય ઉંમરે યોગ્ય પ્રકાર અને માત્રામાં ખોરાક આપવાથી બાળકોને તેમની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ ક્ષમતા સુધી પહોંચવામાં મદદ મળે છે.

૯.૧.૧ શૈશવાવસ્થા (જન્મથી 2 વર્ષ)

શિશુના સામાન્ય વિકાસ અને યોગ્ય વૃદ્ધિ માટે તેને યોગ્ય આહાર આપવો અત્યંત આવશ્યક છે. જન્મથી લઈને પુખ્તાવસ્થા સુધીના સમગ્ર જીવનકાળમાં શૈશવાવસ્થા (જન્મથી 2 વર્ષ) એ સૌથી ઝડપી વૃદ્ધિનો સમયગાળો છે. જીવનના પ્રથમ વર્ષ દરમિયાન જ ભવિષ્યના સારા આરોગ્યનો પાયો રચાય છે.

માતાનું દૂધ શિશુનો પ્રથમ અને સર્વોત્તમ કુદરતી આહાર છે. તેમાં શિશુના ઝડપી વિકાસ માટે જરૂરી તમામ પોષકતત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શિશુના પેટની ક્ષમતા તથા વિવિધ પ્રકારના ખોરાકને પચાવવાની શક્તિમાં ઝડપથી વધારો થાય છે. તેથી આ સમયગાળા દરમિયાન સ્તનપાનનું વિશેષ મહત્ત્વ છે.દરેક બાળક તેની આનુવંશિક ક્ષમતા અનુસાર વિકાસ કરે છે. તેથી તેના શારીરિક વિકાસ અને વૃદ્ધિનું નિયમિત નિરીક્ષણ તથા નોંધણી કરવી જરૂરી છે.

શિશુની ઊર્જાની જરૂરિયાત :

જીવનના પ્રથમ વર્ષમાં પ્રતિ કિલોગ્રામ શરીર વજન દીઠ ઊર્જાની જરૂરિયાત જીવનના અન્ય કોઈ પણ તબક્કા કરતાં સૌથી વધુ હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ શરીરનો ઊંચો મૂળભૂત ચયાપચય દર (Basal Metabolic Rate – BMR), ઝડપી વૃદ્ધિ અને સતત શારીરિક પ્રવૃત્તિ છે. બીજા વર્ષથી લઈને પુખ્તાવસ્થા સુધી ઊર્જાની જરૂરિયાત ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ પ્રમાણે પણ ઊર્જાની જરૂરિયાતમાં ઘણો ફેરફાર જોવા મળે છે. સક્રિય શિશુ પોતાની કુલ ઊર્જામાંથી લગભગ 40 ટકા ઊર્જાનો ઉપયોગ પ્રવૃત્તિઓ માટે કરે છે, જ્યારે શાંત સ્વભાવના શિશુમાં આ ઉપયોગ લગભગ 15 ટકા જેટલો હોય છે.

ઊર્જાની ભલામણ :

ભારતીય તબીબી સંશોધન પરિષદ (ICMR) અનુસાર:

- 1 થી 6 મહિનાના શિશુ માટે: પ્રતિ કિલોગ્રામ શરીર વજન દીઠ 118 કિલોકૅલરી
- 7 થી 12 મહિનાના શિશુ માટે: પ્રતિ કિલોગ્રામ શરીર વજન દીઠ 108 કિલોકૅલરી

જો આ જરૂરિયાતની સરખામણી સરેરાશ યુવાન વ્યક્તિ સાથે કરવામાં આવે, જેને પ્રતિ કિલોગ્રામ શરીર વજન દીઠ લગભગ 40–50 કિલોકૅલરી ઊર્જાની જરૂર પડે છે, તો શિશુની ઊર્જાની જરૂરિયાત કેટલી વધારે છે તે સ્પષ્ટ થાય છે.શિશુને વધુ ઊર્જાની જરૂર કેમ પડે છે તે સમજવું સરળ છે. સામાન્ય રીતે જન્મ પછીના પ્રથમ પાંચ મહિનામાં શિશુનું વજન જન્મ સમયના વજન કરતાં લગભગ બમણું થઈ જાય છે અને પ્રથમ વર્ષના અંત સુધીમાં તે લગભગ ત્રણ ગણું થઈ જાય છે.

પ્રોટીન, ખનિજ અને વિટામિનની જરૂરિયાત :

શિશુના વજનમાં સંતોષકારક વધારો થવો એ તેને યોગ્ય રીતે આહાર મળી રહ્યો છે તેનું એક સરળ અને મહત્ત્વ પૂર્ણ સૂચક છે.શિશુના શરીરની ઝડપી વૃદ્ધિ સાથે નવી શરીર પેશીઓ (ટિશ્યૂ)નું પણ ઝડપી નિર્માણ થાય છે. તેથી આ વૃદ્ધિ જાળવી રાખવા માટે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.

હાડકાં અને દાંતના વિકાસ માટે કૅલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવાં ખનિજોની પણ વધારે જરૂરિયાત રહે છે. જો દરરોજ પૂરતા પ્રમાણમાં માતાનું દૂધ અથવા ગાયનું દૂધ આપવામાં આવે તો આ ખનિજોની જરૂરિયાત મોટા–ભાગે પૂરી થઈ જાય છે. શિશુ મોટું થતાં તેના આહારમાં લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી, રાગી વગેરેનો સમાવેશ કરીને કૅલ્શિયમની જરૂરિયાત પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.

ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં સારી રીતે પોષણ મેળવનાર ગર્ભમાં રહેલું બાળક પોતાના શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં આયર્ન (લોહતત્ત્વ)નો સંગ્રહ કરે છે. તેથી જન્મ પછીના પ્રથમ ચારથી પાંચ મહિના સુધી તેની આયર્નની જરૂરિયાત આ સંગ્રહમાંથી પૂરી થાય છે.

શિશુનો પ્રથમ આહાર દૂધ છે અને તેને સંપૂર્ણ આહાર માનવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાં આયર્નનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. તેથી શિશુ પાંચથી છ મહિનાનું થાય ત્યારથી તેના આહારમાં આયર્નયુક્ત પૂરક આહારનો સમાવેશ કરવો જરૂરી બને છે.જો માતા પૌષ્ટિક આહાર લેતી હોય

તો તેના દૂધમાં મોટાભાગના વિટામિન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય છે. જોકે વિટામિન D અને કેટલીકવાર વિટામિન C નું પ્રમાણ પૂરતું હોતું નથી. કૃત્રિમ દૂધમાં પણ વિટામિન C નું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આથી, શિશુના આહારમાં શરૂઆતના પૂરક આહાર તરીકે મોસંબીનો રસ, સંતરાનો રસ અથવા વિટામિન C થી સમૃદ્ધ અન્ય ફળોના રસનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત કૉડલિવર ઓઇલના સ્વરૂપમાં વિટામિન D નો પૂરક પણ આપવામાં આવે છે.

પાણી

શિશુના શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોવાથી તેને ઘણીવાર "પાણીનો પરપોટો (Bubble of Water)" તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. શિશુમાં પ્રતિ એકમ શરીર વજન દીઠ શરીરની સપાટીનું ક્ષેત્રફળ વધુ હોય છે અને તે પુખ્ત વ્યક્તિની સરખામણીએ વધુ ઝડપથી શ્વાસ લે છે. તેથી, ખાસ કરીને ગરમ અને ભેજવાળા વાતાવરણમાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાથી તેના શરીરમાંથી પાણીનું નુકસાન વધુ થાય છે. શિશુને શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા બિનજરૂરી પદાર્થો બહાર કાઢવા માટે પણ પુખ્ત વ્યક્તિ કરતાં વધુ પાણીની જરૂર પડે છે. તેથી, શિશુને દરરોજ પ્રતિ કિલોગ્રામ શરીર વજન દીઠ લગભગ 1 6 0 મિલીલીટર પાણીની જરૂરિયાત હોય છે.આ જરૂરિયાતની મોટાભાગનો ભાગ માતાના દૂધ દ્વારા પૂરી થઈ જાય છે. તેમ છતાં, સ્તનપાન અથવા દૂધ પિવડાવવાના સમય વચ્ચે શિશુને ઉકાળીને ઠંડું કરેલું સ્વચ્છ પાણી પણ આપવું જરૂરી છે.

સ્તનપાન

માતાનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં બાળકના શરીરમાં વધુ સરળતાથી પચી અને શોષાઈ જાય છે, કારણ કે તે ખાસ કરીને બાળકની પાચન પ્રણાલી માટે જ બનાવવામાં આવ્યું છે. માતાનું દૂધ દૂષિતતા રહિત હોય છે અને તે કોઇપણ વધારાના પ્રયત્ન વગર યોગ્ય તાપમાને ઉપલબ્ધ રહે છે.

સ્તનપાન બાળકમાં વાઇરસજન્ય રોગો સામેની કુદરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિનો સમયગાળો લાંબો બનાવે છે. તેમાં ગાલપચોળિયાં,મીઝલ્સ, પોલિયો, કેટલાક પ્રકારના ન્યુમોનિયા અને કેટલાક શિશુજન્ય અતિસારનો સમાવેશ થાય છે. સ્તનપાન કરનારાં બાળકોમાં કબજિયાત અને સામાન્ય શિશુ એલર્જી થવાની શક્યતા પણ ઓછી હોય છે.

સ્તનપાન દ્વારા માતા અને બાળક વચ્ચે ખૂબ જ નજીકનો, સુમેળભર્યો અને આનંદદાયક સંબંધ વિકસે છે, જે બંને માટે સંતોષકારક હોય છે. વધુમાં, જો કોઈ મોટી આપત્તિ આવે અને પાણી, દૂધ, વીજળી વગેરે જેવી પુરવઠા સેવાઓ ખોરવાઈ જાય, તો બાળકનું જીવન બચાવવાનું એકમાત્ર સાધન સ્તનપાન બની શકે છે.

આ પરમાણુ યુગમાં રેડિયોધર્મી કણો, જેમ કે સ્ટ્રોન્ટિયમ–9 0 , ની હાજરી પણ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. વૈજ્ઞાનિકોના મતે, માતાના દૂધમાં આવું દૂષણ ફોર્મ્યુલા દૂધ કરતાં ઓછું હોવાની શક્યતા રહે છે.

માતાનું દૂધ ખાસ માનવ શિશુઓની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે બનાવવામાં આવ્યું છે. તેથી શ્રેષ્ઠ વ્યાવસાયિક ફોર્મ્યુલા દૂધ ગાય અથવા ભેંસના દૂધમાં ફેરફાર કરીને બનાવવામાં આવે છે. જેથી તે માનવ માતાના દૂધની જાણીતી રચનાની નજીક આવી શકે.

આજના સમયમાં બોટલથી દૂધ પિવડાવવાની વધતી જતી પ્રથા કારણે શિશુઓમાં બીમારી અને મૃત્યુદર વધે છે. તેનાં મુખ્ય કારણો છે :

1 . સ્વચ્છતાના મૂળભૂત નિયમો અંગે અજ્ઞાનતા,
2 . બોટલ અને દૂધના ફોર્મ્યુલાની અસ્વચ્છ તૈયારી અને ખોટી સંભાળ,
3 . ઓછાં પોષક તત્ત્વો ધરાવતા દૂધના વિકલ્પોનો ઉપયોગ.

જોકે કૃત્રિમ રીતે દૂધ પિવડાવાતાં બાળકોમાં મૃત્યુદર ઘણો ઓછો થયો છે, તેમ છતાં ખાસ કરીને આર્થિક રીતે નબળા વર્ગોમાં તે હજુ પણ ઊંચો છે. તેનું કારણ પાણીની અછત, વાતાવરણનું ઊંચું તાપમાન, ફોર્મ્યુલા બનાવવાની સુવિધાઓનો અભાવ અને રેફ્રિજરેશનની

અછત હોઈ શકે છે. આ વર્ગની માતાઓને ફોર્મ્યુલા બનાવવાની અને તૈયાર દૂધના સંગ્રહ અંગે યોગ્ય માર્ગદર્શન મળતું નથી.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેમજ સ્તનપાનના સમયગાળા દરમિયાન યોગ્ય આહાર, વ્યાયામ, આરામ અને ચિંતામુક્ત જીવન ખૂબ મહત્ત્વ પૂર્ણ છે.

કોલોસ્ટ્રમ

પ્રસૂતિ પછીના પ્રથમ થોડા દિવસોમાં સ્તનમાંથી નીકળતા દૂધને કોલોસ્ટ્રમ કહેવામાં આવે છે. તેમાં પ્રોટીન અને વિટામિન A નું પ્રમાણ વધુ હોય છે અને તે બાળકને જીવનના પ્રથમ થોડા મહિનાઓ દરમિયાન કેટલીક ચેપજન્ય બીમારીઓ સામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ આપે છે. તે પાચન એન્ઝાઇમોના વિકાસમાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

આથી, નવજાત બાળકને જન્મના પ્રથમ દિવસથી જ સ્તનપાન કરાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે અને જન્મ પછીના એક કલાકની અંદર તેને કોલોસ્ટ્રમ આપવું જોઈએ.

ક્યારે સ્તનપાન કરાવવું યોગ્ય ન હોય

1. જ્યારે માતાને ક્ષયરોગ (ટ્યુબરક્યુલોસિસ), અપસ્માર (એપિલેપ્સી), માનસિક અસ્વસ્થતા, લાંબા સમય સુધી રહેલો તાવ, ગંભીર રક્તાલ્પતા (એનિમિયા), કિડનીના રોગો અથવા હૃદયરોગ જેવી ગંભીર દીર્ઘકાલીન બીમારીઓ હોય.
2. જ્યારે બાળક ખૂબ નબળું હોય અથવા ફાટેલા તાળવા (ક્લેફ્ટપેલેટ) અથવા હોઠની ખામી (હેરલિપ)ને કારણે સ્તનપાન કરી શકતું ન હોય.
3. જ્યારે માતાને અચાનક એવો ચેપ લાગે જે બાળકને હજુ સુધી લાગ્યો ન હોય, ત્યારે થોડા સમય માટે સ્તનપાન બંધ રાખવું યોગ્ય ગણાય. આવી સ્થિતિમાં માતાએ દૂધ બંધ ન થાય તે માટે હાથથી અથવા પંપની મદદથી નિયમિત અંતરે દૂધ કાઢવું જોઈએ.

આ સિવાય સ્તનપાન બંધ કરવાની બીજી કોઈ ખાસ જરૂરિયાત નથી. બાળકને પાતળા ઝાડા, ઊલટી અથવા કોઈ નાની કે મોટી બીમારી હોય તો પણ સ્તનપાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.જો બાળક બીમારીને કારણે ચૂસી શકતું ન હોય, તો માતાનું દૂધ કાઢીને તેને પિવડાવી શકાય છે.

બોટલ ફીડિંગ (Bottle Feeding)

જ્યારે શિશુને બોટલ દ્વારા દૂધ પિવડાવવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે માતાનું દૂધ સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતા વિકલ્પ તરીકે ગાયનું દૂધ વપરાય છે. પરંતુ આ વિકલ્પો માતાના દૂધની સરખામણીએ તેમની રચનામાં ભિન્ન હોય છે.અત્રે એ નોંધનીય છે કે ગાય અને ભેંસના દૂધમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ માતાના દૂધ કરતાં લગભગ ત્રણ ગણું વધુ હોય છે. તેમાં રહેલા પ્રોટીનનો પ્રકાર પણ અલગ હોય છે. આ દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ લગભગ સમાન હોય છે, જ્યારે માનવ દૂધમાં ગાય અથવા ભેંસના દૂધ કરતાં લગભગ બે ગણું વધુ લેક્ટોઝ હોય છે. પ્રતિ 1 0 0 મિલી દૂધ દ્વારા મળતી ઊર્જા લગભગ સમાન હોય છે. પરંતુ ગાયના દૂધમાં માનવ દૂધની તુલનામાં ત્રણ ગણાથી વધુ ખનિજ તત્ત્વો હોય છે, જેના કારણે કિડની પર વધુ દબાણ આવે છે, કારણ કે તેને વધુ દ્રાવ્ય પદાર્થો બહાર કાઢવા પડે છે. આ સમસ્યાનું નિરાકરણ દૂધને પાતળું કરીને કરવામાં આવે છે. દૂધને પાતળું કરવાથી ઊર્જાની અછત ન રહે તે માટે તેમાં ખાંડ ઉમેરવામાં આવે છે.ગાય અથવા ભેંસના દૂધને શિશુ માટેની કૉમર્શિયલ ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે નીચે મુજબ ફેરફારો કરવામાં આવે છે:

1 . પ્રોટીનનું પ્રમાણ સામાન્ય રીતે ઘટાડવામાં આવે છે; શક્ય હોય તો પ્રોટીનને નરમ ગઠ્ઠા (soft curd) બનાવવા માટે પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે.
2 . ગ્લુકોઝ અથવા સુક્રોઝ જેવા કાર્બોહાઇડ્રેટ ઉમેરવામાં આવે છે.
3 . જરૂર મુજબ ફેટનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં આવે છે.
4 . દૂધને પાતળું કરવાથી કૅલ્શિયમનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં આવે છે.
5 . વિટામિન A , D અને ઍસ્કોર્બિક ઍસિડ (Vitamin C) સામાન્ય રીતે ઉમેરવામાં આવે છે.
6 . કેટલીકવાર આયર્ન પણ ઉમેરવામાં આવે છે.

શિશુઓ અને નાના બાળકો માટે પૂરક ખોરાક:

પ્રથમ ઘન આહારનો પરિચય

શિશુને પ્રથમ ઘન (solid) આહાર ક્યારે આપવો અને કયા પ્રકારના આહાર આપવો તે બાબતનો નિર્ણય વિવિધ પરિબળો પર આધાર રાખે છે. તેમાં માતાપિતા, દાદાદાદી અથવા અન્ય પરિવારજનોનો પ્રભાવ હોઈ શકે છે. ઉપરાંત, પરિવાર પાસે બાળરોગ નિષ્ણાત (paediatrician), ફેમિલી ડૉક્ટર, હેલ્થ વિઝિટર અથવા પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રનાં નર્સ જેવી આરોગ્ય સેવાઓની ઉપલબ્ધતા છે કે નહીં તેના પર પણ આ નિર્ણય આધારિત હોય છે.

ભારતના વિવિધ પ્રદેશોમાં આ બાબત અંગેની સલાહ અને પરંપરાઓમાં ફરક જોવા મળે છે. ઘણા વિસ્તારોમાં શિશુને પ્રથમ ઘન આહાર આપવાની શરૂઆતના પ્રસંગને ઉજવણીરૂપે મનાવવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે શિશુને પ્રથમ ઘન આહાર પાંચથી છ મહિનાની વયે આપવામાં આવે છે. આ સમયગાળા દરમિયાન આપવામાં આવતા આહારમાં મુખ્યત્વે અનાજ આધારિત ખોરાક, અનાજ–દૂધ મિશ્રણ અથવા અનાજ–દાળ આધારિત તૈયારીઓનો સમાવેશ થાય છે, જેમ કે: સુજી હલવો,દૂધ સાથે ભાત,ઉપમા, ભાત–દાળ ,બ્રેડ, પૌઆ, ફળોમાં નરમ ફળો જેમ કે પાકેલું કેળું, કેરી,પપૈયાનો સમાવેશ થાય છે. સાથે સાથે સારી રીતે રાંધેલી અને રેસા વિનાના શાકભાજી જેમ કે : પરવળ/કોળું, બટાટા, ભાત સાથે આપવામાં આવે છે.

આહાર પરિવર્તનનો તબક્કો :

શિશુને ઘન આહાર તરફ ફેરવવાનો તબક્કો આનંદદાયક અને સ્વાભાવિક હોવો જોઈએ. શરૂઆતમાં આપવામાં આવતો ખોરાક ખૂબ ઓછી માત્રામાં, એટલે કે લગભગ એક ચમચી જેટલું હોય છે. શરૂઆતમાં શિશુ ખોરાક બહાર કાઢી નાખે તે સામાન્ય બાબત છે, કારણ કે ગળવાની ક્ષમતા ધીમે ધીમે વિકસે છે.

જો માતા આ સમયે શાંત અને આરામદાયક રહે અને ખોરાક જબરદસ્તી થી આપવામાં આવે, તો શિશુ આ પરિવર્તનને વધુ સારી રીતે સ્વીકારી શકે છે. ખોરાક આપતી વખતે શિશુનું ધ્યાન અન્ય પ્રવૃત્તિઓ તરફ ખેંચાયેલું ન હોવું જોઈએ, જેથી તે આહારને વધુ સારી રીતે સ્વીકારી શકે. શિશુની ઉંમર પ્રથમ વર્ષ તરફ આગળ વધે તેમ ખોરાકની માત્રા અને પ્રકાર ધીમે ધીમે

વધારવામાં આવે છે. બીજા વર્ષના અંત સુધીમાં બાળક પરિવારના સામાન્ય ભોજનમાં ભાગ લેવા યોગ્ય બની જાય છે.

આપવામાં આવતા ખોરાકના પ્રકારો

શિશુને આપવામાં આવતો પ્રથમ આહાર સામાન્ય રીતે રાંધેલા અનાજ (cooked cereals) હોય છે, જે પરિવાર માટે તૈયાર કરવામાં આવતા અનાજમાંથી પણ લઈ શકાય છે. અનાજને સંપૂર્ણ રીતે સારી રીતે રાંધવું જરૂરી છે. જો અનાજના કણ મોટા હોય તો તેને ગાળી લેવું જોઈએ. શરૂઆતમાં અનાજને દૂધ, દહીં, છાશ અથવા દાળના સૂપ સાથે મિશ્રિત કરીને આપવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં આપવામાં આવતી માત્રા ધીમે ધીમે વધારીને સાતમા કે આઠમા મહિને ચારથી પાંચ ચમચી સુધી કરવામાં આવે છે.

દાળ (Dal)

નરમ રીતે રાંધેલી દાળ અથવા દાળનું સૂપ ભાત સાથે મિશ્રિત કરીને આપી શકાય છે. ખીચડી (ચોખા અને મગ દાળ), ઇડલી (ચોખા અને અડદ દાળ), ઢોકળાં (ચણાદાળ અને દહીં) જેવી મિશ્ર તૈયારીઓ પણ સાતથી આઠ મહિનાની ઉંમરે આપી શકાય છે.

ફળો (Fruits)

છૂંદેલા અથવા ગાળી લીધેલાં ફળો જેમ કે કેળું, કેરી, પપૈયું વગેરે લગભગ પાંચ મહિનાની ઉંમરથી શરૂ કરી શકાય છે. રાંધેલું અથવા બેક કરેલું સફરજન (apple) પણ છાલ અને રેસાવાળો ભાગ દૂર કરીને આપી શકાય છે. શરૂઆતમાં હળવા સ્વાદવાળાં ફળો ઓછી માત્રામાં આપવાનું ઉત્તમ ગણાય છે.

શાકભાજી (Vegetables)

રાંધેલી, છુંદેલી અથવા ગાળી લીધેલી શાકભાજી ઓછી માત્રામાં છથી આઠ મહિનાની ઉંમર દરમિયાન અનાજમાં થોડા પ્રમાણમાં ઉમેરવામાં આવે છે. પ્રથમ વર્ષના અંત સુધીમાં શાકભાજીની ઘનતા ધીમે ધીમે બદલવી જોઈએ અને તેને કાપેલા અથવા થોડા મસળેલા સ્વરૂપમાં આપવી જોઈએ. શિશુને વિવિધ સ્વાદ અને ટેકસ્ચર (flavours and textures) ઓળખવા અને સ્વીકારવા શીખવવું જરૂરી છે. ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ આ ઉદ્દેશ્યને પૂર્ણ કરવામાં મદદ કરે છે.

ઇંડું (Egg)

ઇંડાનો પીળો ભાગ (egg yolk) શિશુને 4 થી 6 મહિનાની ઉંમર વચ્ચે આપી શકાય છે. તેમાં પ્રોટીન, આયર્ન અને વિટામિન જેવા મહત્ત્વ પૂર્ણ પોષક તત્ત્વો હોય છે, જે શિશુના આહારમાં ઉપયોગી ઉમેરો કરે છે. શરૂઆતમાં માત્ર ખૂબ ઓછી માત્રામાં સારી રીતે ઉકાળેલો ઇંડાનો પીળો ભાગ આપવામાં આવે છે.ઇંડા નો સફેદ ભાગ (egg white) સામાન્ય રીતે પ્રથમ વર્ષના અંત પછી જ આપવામાં આવે છે, કારણ કે કેટલાક શિશુઓમાં તેની એલર્જી થવાની શક્યતા રહે છે.

માછલી અને માંસ (Fish and Meat)

પકવેલી, પીસેલી અને ગાળી લીધેલી માછલી અને માંસ લગભગ 5 થી6 મહિનાની ઉંમરે, ઇંડાના પીળા ભાગ જેટલા જ સમયગાળામાં આપી શકાય છે. માછલી અથવા માંસનું સેવન ઇંડાનો પીળો ભાગ અને દાળ સાથે બદલામાં આપી શકાય છે.

આહાર આપવાનું સમયપત્રક (Feeding Schedule)

આધુનિક પદ્ધતિમાં કડક સમયપત્રક કરતાં લવચીક (flexible) આહાર સમયપત્રકને વધુ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં શિશુને નિશ્ચિત સમયની બદલે તેની ભૂખના સંકેતો આધારે આહાર આપવામાં આવે છે. પ્રારંભિક થોડાં અઠવાડિયાં પછી સ્વસ્થ શિશુ પોતાનું સ્વ–નિયંત્રિત (self–regulated) આહાર સમયપત્રક વિકસાવે છે. લગભગ છ મહિનાની ઉંમરે આહારની સંખ્યા ઘટીને આશરે છ વખત પ્રતિ દિવસ થઈ જાય છે. દરેક નવા આહારને ખૂબ ઓછી માત્રામાં અને ધીમે ધીમે એક–એક કરીને શરૂ કરવો જોઈએ, જેથી શિશુ તેને સ્વીકારી શકે. આહાર નરમ અને સાદો હોવો જોઈએ. શરૂઆતમાં શિશુ ખોરાક બહાર કાઢી શકે છે, જે સામાન્ય બાબત છે, કારણ કે ગળવાની ક્ષમતા ધીમે ધીમે વિકસે છે. શિશુને નવા સ્વાદ અને ટેકસ્ચર અજમાવવા પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. જેમ જેમ આહારની સંખ્યા ઘટે છે. તેમ તેમ દરેક ભોજનની માત્રા વધારવી જોઈએ. બીજા વર્ષના પ્રારંભ સુધી બાળક દિવસમાં ત્રણથી ચાર ભોજન લેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. એક વર્ષના બાળક માટે યોગ્ય દૈનિક આહાર ટેબલમાં દર્શાવવામાં આવે છે.

એક વર્ષના બાળક માટે આહાર

દૂધ ૨ થી ૩ કપ વિટામિન સી માટે ફળ ૧ સર્વિંગ
દાળ ૨ ચમચી અન્ય ફળ ૧/ ૪ કપ
ઇંડું ૧ ચોખા ૧/ ૪ કપ (રાંધેલા)
અથવા માંસ અથવા માછલી ૨ ચમચી રોટલી/ બ્રેડ ૧/ ૨ થી ૧ રોટલી અથવા
કાપેલી બ્રેડ
રાંધેલું લીલું અથવા 2 ચમચી માખણ,ઘી

રવો, રાગી, જુવાર, પૌંઆ અથવા અન્ય કોઈપણ અનાજ ભાતના બદલે સંપૂર્ણ કે ભાગમાં વાપરી શકાય છે.

બાળકોને સારી ખાવાની આદતો વિકસાવવામાં મદદ :

ખોરાક સ્વીકારવાની ઘણી સમસ્યાઓ સામાન્ય રીતે ટોડલર (1 થી3 વર્ષ) અવસ્થામાં શરૂ થાય છે. આ સમસ્યા ઘણીવાર માતાથી શરૂ થાય છે, કારણ કે માતા માને છે કે બાળકને વધુ ખોરાક આપવો જોઈએ અને તેથી તેની જરૂરિયાત કરતાં વધારે ખોરાક જબરદસ્તીથી ખવડાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.પરંતુ બીજા વર્ષમાં બાળકની વૃદ્ધિ ધીમી થતી હોવાથી તેની ભૂખ પણ ઘટે છે. તેથી આ ઉંમરમાં ભૂખ ઓછી લાગવી સામાન્ય બાબત છે. આ સ્થિતિમાં બાળકને ઓછી માત્રામાં ખોરાક આપવો જોઈએ અને તેને ખોરાકનો આનંદ માણવા દેવું જોઈએ. બાળકને એટલી સ્વતંત્રતા આપવી જોઈએ કે તે પોતાની સંતોષની લાગણી અનુસાર ખાવાનું બંધ કરી શકે. ખોરાકની પસંદગીમાં થોડું લવચીકપણું રાખવું જોઈએ અને ધીમે ધીમે બાળકમાં સારી આહારની આદતો વિકસાવવામાં મદદ કરવી જોઈએ. શીખવાની પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે થાય છે અને તેમાં વયસ્કોની ધીરજ અને સહકારપૂર્ણ વલણ ખૂબ મહત્ત્વ પૂર્ણ છે. બાળકોમાં સારી આહારની આદતો ક્યારેય લાલચ, ઠપકો કે દંડ દ્વારા વિકસતી નથી,પરંતુ પ્રેમ, સમજ અને ધીરજ દ્વારા જ વિકસે છે.

ટોડલર્સ (Toddlers)

બાળક લગભગ બે વર્ષની ઉંમરે પરિવારનાં સભ્યો સાથે ભોજન લઈ શકે છે. જો પરિવારમાં ખૂબ તીખો ખોરાક બનાવવામાં આવતો હોય, તો બાળક માટે થોડા વિકલ્પો રાખવા જોઈએ.

વધુ તેલવાળું અથવા વધારે મીઠું ખોરાક બાળકના મેનૂમાંથી દૂર રાખવું યોગ્ય છે, કારણ કે આવા ખોરાકથી પેટ તો ભરાઈ જાય છે પરંતુ જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળતાં નથી. બાળકને ભોજનના અંતમાં મીઠાઈ આપવાનું યોગ્ય છે, જેથી તે માત્ર મીઠાઈ જ ખાઈને અન્ય પૌષ્ટિક ખોરાકને અવગણે નહીં. બાળકોને સ્વાદિષ્ટ પીણાં જેમ કે ફળોના રસ અને દૂધ આપવું લાભદાયક છે. બાળકની દૂધની જરૂરિયાતનો એક ભાગ સૂપ, ખીર, કસ્ટર્ડ અથવા આઇસ્ક્રીમના રૂપમાં પણ આપી શકાય છે. ફળો ઉત્તમ નાસ્તો છે. ક્રિસ્પ ક્રેકર્સ અથવા ટોસ્ટ બાળકોને ખૂબ ગમે છે અને તે તેઓ પોતાની રીતે ખાઈ શકે છે, જે તેમને સ્વતંત્રતા અનુભવવામાં મદદ કરે છે.

સારા આરોગ્યના સૂચકો (Indications of Good Health)

આરોગ્યના કેટલાક સૂચકો દેખાઈ શકે છે અને માપી શકાય છે, જ્યારે કેટલાક ગુણાત્મક હોય છે અને સરળતાથી નોંધાઈ શકતા નથી.

સૌથી સામાન્ય માપી શકાય એવો સૂચક એટલે નિયમિત વજનમાં વધારો. જન્મ સમયે સ્વસ્થ બાળકનું વજન લગભગ 3 થી3 .5 કિલોગ્રામ હોય છે. જન્મ પછી થોડા દિવસોમાં થોડું વજન ઘટવું સામાન્ય છે, પરંતુ તે બે અઠવાડિયામાં ફરીથી ગુમાવેલું વજન પાછું મેળવી લે છે.

ત્યારબાદ બાળકનું વજન નિયમિત રીતે વધતું રહે છે. તે પોતાના જન્મ વજનથી 4 થી6 મહિનામાં બમણું થઈ જાય છે અને 1 0 થી1 2 મહિનાના અંત સુધી ત્રણ ગણું થઈ જાય છે.બાળકનું વજન ધીમે વધવું અથવા વજન સ્થિર રહેવું એ શિશુ સંભાળમાં કોઈ સમસ્યા હોવાનો પ્રથમ સંકેત છે. અન્ય સારા આરોગ્યનાં લક્ષણોમાં ગુલાબી ગાલ, તેજસ્વી આંખો, ત્વચા નીચે યોગ્ય ચરબીનો સ્તર, દાંતનું સામાન્ય સમયે ઊગવું, સારી ઊંઘ અને નિયમિત શૌચક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે સ્વસ્થ બાળક ખુશ અને સક્રિય હોય છે.

૯.૧.૨ પ્રારંભિક બાળપણ (2 –5 વર્ષ)

પ્રારંભિક બાળપણ (2 –5 વર્ષ) બાળકના જીવનનો ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ તબક્કો છે, જેમાં ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિ, મગજનો વિકાસ અને વધતી સ્વતંત્રતા જોવા મળે છે. આ તબક્કામાં બાળકોમાં ગતિક પેશી કુશળતા, ભાષાવિકાસ, સામાજિક વર્તન અને શીખવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. આ વિકાસ પ્રક્રિયાઓને સમર્થન આપવા માટે યોગ્ય પોષણ અત્યંત જરૂરી

છે. સંતુલિત અને પૂરતો આહાર બાળકોને સારા આરોગ્યમાં રાખે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે અને જીવનભર માટે સ્વસ્થ આહારની આદતોનો આધાર બનાવે છે. ઘણા વિકાસશીલ દેશોમાં નાનાં બાળકોમાં કુપોષણ, સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વોની અછત અને અયોગ્ય આહારની આદતો જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. તેથી પ્રારંભિક બાળપણમાં યોગ્ય પોષણ સુનિશ્ચિત કરવું સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અટકાવવા અને યોગ્ય વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે.

2 –5 વર્ષનાં બાળકો માટે પોષક તત્ત્વોનું મહત્ત્વ અને તેની જરૂરિયાતો :

પ્રારંભિક બાળપણ (2 –5 વર્ષ) એ બાળકોના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટેનો અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ સમયગાળો છે. આ સમય દરમિયાન બાળકોમાં સતત શારીરિક વૃદ્ધિ થાય છે, મોટર કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે અને મગજનો ઝડપી વિકાસ થાય છે. તેઓ વધુ સક્રિય, જિજ્ઞાસુ અને સ્વતંત્ર બનવા લાગે છે. આ તબક્કામાં યોગ્ય પોષણ બાળકોના સ્વસ્થ વિકાસ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત બનાવવા, બુદ્ધિ વિકાસ સુધારવા અને જીવનભર માટેની સ્વસ્થ આહારની આદતો વિકસાવવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

જો બાળકોને આ અવસ્થામાં પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો ન મળે, તો કુપોષણ, રક્તાલ્પતા (એનિમિયા), નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, વિકાસમાં વિલંબ અને શૈક્ષણિક મુશ્કેલીઓ જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે. તેથી, 2 –5 વર્ષની ઉંમરનાં બાળકો માટે તમામ આવશ્યક પોષક તત્ત્વો ધરાવતો સંતુલિત આહાર ખૂબ જરૂરી છે.

પોષક તત્ત્વોને મુખ્યત્વે બે વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવે છે : મેક્રોન્યુટ્રિએન્ટ્સ અને માઇક્રોન્યુટ્રિએન્ટ્સ. મેક્રોન્યુટ્રિએન્ટ્સમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન અને ચરબીનો સમાવેશ થાય છે, જે શરીરને ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને વૃદ્ધિમાં મદદ કરે છે. માઇક્રોન્યુટ્રિએન્ટ્સમાં વિટામિન અને ખનિજોનો સમાવેશ થાય છે, જે ઓછી માત્રામાં જરૂરી હોવા છતાં શરીરના યોગ્ય કાર્ય અને રોગપ્રતિકાર માટે આવશ્યક છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ બાળકો માટે ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત છે. તે બાળકોને સક્રિય રહેવામાં અને મગજના કાર્યમાં મદદ કરે છે. ચોખા, ઘઉં, મકાઈ, બટાકા અને ફળો કાર્બોહાઇડ્રેટના સારા સ્રોત છે. બાળકોની દૈનિક ઊર્જાની જરૂરિયાતમાંથી આશરે 5 0 –6 0 ટકા ઊર્જા કાર્બોહાઇડ્રેટમાંથી મળવી જોઈએ.

પ્રોટીન શરીરની વૃદ્ધિ, તંતુઓના સમારકામ અને સ્નાયુઓના વિકાસ માટે અત્યંત જરૂરી છે. તે એન્ઝાઇમ અને હોર્મોનની રચનામાં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. 2 –5 વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોને સામાન્ય રીતે દરરોજ આશરે 1 6 –2 0 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. દૂધ, દહીં, કઠોળ, વટાણા, ઈંડાં, સોયાબીન અને સૂકા મેવાં પ્રોટીનના સારા સ્રોત છે.

ચરબી (ફેટ) પણ ઊર્જાનો મહત્ત્વપૂર્ણ સ્રોત છે અને મગજના વિકાસ તેમજ વિટામિન A , D , E અને K જેવા ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિનના શોષણ માટે જરૂરી છે. આ ઉંમરનાં બાળકોએ તેમની કુલ દૈનિક ઊર્જામાંથી આશરે 2 5 –3 0 ટકા ઊર્જા ચરબીમાંથી મેળવવી જોઈએ. વનસ્પતિ તેલ, સૂકા મેવાં, બીજ, માખણ અને મર્યાદિત માત્રામાં ઘી, ચરબીના સારા સ્રોત છે.

વિટામિન એવા આવશ્યક સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો છે જે શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવામાં અને સારા સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મદદ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિટામિન A દ્રિષ્ટ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે, વિટામિન C ચેપ સામે લડવામાં અને લોહતત્ત્વના શોષણમાં મદદ કરે છે, જ્યારે વિટામિન D હાડકાંના વિકાસ અને કૅલ્શિયમના શોષણ માટે જરૂરી છે.

કેલ્શિયમ અને લોહતત્ત્વ (આયર્ન) જેવાં ખનિજો પણ નાનાં બાળકો માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કેલ્શિયમ મજબૂત હાડકાં અને દાંત માટે જરૂરી છે અને 2 –5 વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોને દરરોજ આશરે 6 0 0 મિલીગ્રામ કેલ્શિયમની જરૂર પડે છે. દૂધ, દહીં, ચીઝ, રાગી અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી કેલ્શિયમના સારા સ્રોત છે.

લોહતત્ત્વ (આયર્ન) હિમોગ્લોબિનની રચના અને રક્તાલ્પતા નિવારવા માટે જરૂરી છે. આ ઉંમરનાં બાળકોને દરરોજ આશરે 9 –1 3 મિલિગ્રામ આયર્નની જરૂર પડે છે. લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી, કઠોળ, ગોળ, ખજૂર, ઈંડાં અને માંસ આયર્નના સારા સ્રોત છે.પૂરતાં પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડવા ઉપરાંત, બાળકોને એવો સંતુલિત આહાર આપવો જોઈએ જેમાં અનાજ, કઠોળ, દૂધ અને દૂધથી બનેલી વસ્તુઓ, ફળો, શાકભાજી અને સ્વસ્થ ચરબીનો સમાવેશ થાય. નાનાં બાળકોનું પેટ નાનું હોવાથી તેમને દરરોજ ત્રણ મુખ્ય ભોજન અને

બેથીત્રણ પૌષ્ટિક નાસ્તા આપવા જોઈએ. સ્વચ્છ પીવાનું પાણી, યોગ્ય સ્વચ્છતા અને સલામત રીતે તૈયાર કરેલો ખોરાક પણ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત જરૂરી છે.

પૂર્વશાળાનાં બાળકોમાં જોવા મળતી પોષણ સંબંધિત સમસ્યાઓ

બેથીપાંચ વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોમાં પોષણની સમસ્યાઓ સામાન્ય રીતે અપૂરતો આહાર, ગરીબી, ખોરાક અંગેની અજ્ઞાનતા અને અયોગ્ય ખાવાની આદતોને કારણે જોવા મળે છે. આ સમસ્યાઓ બાળકના શારીરિક વિકાસ, માનસિક વિકાસ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને શૈક્ષણિક ક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર કરે છે.

કુપોષણ (Malnutrition): જ્યારે બાળકને શરીરની જરૂરિયાત મુજબ પૂરતું અને યોગ્ય પોષણ મળતું નથી ત્યારે કુપોષણ થાય છે. કુપોષિત બાળકોનું વજન ઓછું હોય છે, તેઓ નબળાં દેખાય છે, ઓછી સ્ફૂર્તિ ધરાવે છે અને વારંવાર બીમાર પડે છે. કુપોષણ બાળકના શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાસને ધીમો બનાવે છે.

ઓછું વજન (Underweight): બાળકનું વજન તેની ઉંમર પ્રમાણે જરૂરી ધોરણ કરતાં ઓછું હોય ત્યારે તેને ઓછું વજન કહેવાય છે. લાંબા સમય સુધી પૂરતો ખોરાક ન મળવાથી અથવા અપૂરતા પોષણને કારણે આ સ્થિતિ સર્જાય છે. આવાં બાળકોમાં ઊર્જાનો અભાવ, નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને ધીમો વિકાસ જોવા મળે છે.

ઠીંગણાપણું (Stunting): લાંબા સમય સુધી પોષણની ઊણપ અને વારંવાર થતા ચેપના કારણે બાળકની ઊંચાઈ તેની ઉંમર પ્રમાણે ઓછી રહે છે. તેને ઠીંગણાપણું કહેવાય છે. આ સ્થિતિ માત્ર ઊંચાઈને જ નહીં પરંતુ મગજના વિકાસ અને શીખવાની ક્ષમતાને પણ અસર કરે છે.

ક્ષીણતા (Wasting): બાળકનું વજન તેની ઊંચાઈની સરખામણીએ ઘણું ઓછું હોય ત્યારે તેને ક્ષીણતા કહેવામાં આવે છે. આ સામાન્ય રીતે તીવ્ર કુપોષણનું લક્ષણ છે. આવાં બાળકો ખૂબ જ દૂબળાં અને નબળાં દેખાય છે તથા ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

આયર્નની ઊણપથી થતી રક્તાલ્પતા : આયર્નની ઊણપને કારણે શરીરમાં પૂરતું હિમોગ્લોબિન બનતું નથી, જેના પરિણામે રક્તાલ્પતા થાય છે. આવાં બાળકોને થાક લાગે છે, નબળાઈ અનુભવાય છે, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે અને અભ્યાસ પર પણ અસર થાય છે.

વિટામિનની ઊણપ: વિટામિન A ની ઊણપથી આંખોની સમસ્યાઓ અને ચેપનું જોખમ વધે છે. વિટામિન D ની ઊણપથી હાડકાં નબળાં બને છે અને રિકેટસ જેવી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. વિટામિન C ની ઊણપથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે અને પેઢાંની સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

બાળસ્થૂળતા (Childhood Obesity): છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં બાળકોમાં સ્થૂળતાની સમસ્યા પણ ઝડપથી વધી રહી છે. વધુ પ્રમાણમાં જંક ફૂડ, ગળ્યા પીણાં અને તૈયાર ખોરાકનું સેવન તથા ઓછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ તેનાં મુખ્ય કારણો છે. બાળસ્થૂળતા ભવિષ્યમાં ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને ઉચ્ચ રક્તચાપ જેવી ગંભીર બીમારીઓનું જોખમ વધારી શકે છે.

અયોગ્ય ખાવાની આદતો : ઘણાં બાળકો શાકભાજી ખાવાનું ટાળે છે, વધુ મીઠાઈ, ચોકલેટ, ચિપ્સ અને જંક ફૂડ ખાવાનું પસંદ કરે છે. આવી આદતોને કારણે શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળતાં નથી અને પોષણનું અસંતુલન સર્જાય છે.

આથી પૂર્વશાળાનાં બાળકોમાં સંતુલિત આહાર, નિયમિત ભોજન, સ્વસ્થ ખાવાની આદતો અને માતા–પિતામાં પોષણ અંગે જાગૃતિ લાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. બાળપણમાં આપવામાં આવતું યોગ્ય પોષણ જ બાળકના સ્વસ્થ, સશક્ત અને ઉજ્જ્વળ ભવિષ્યનો મજબૂત પાયો બને છે.

પ્રિ–સ્કૂલના બાળકો (2 –5 વર્ષ) માટે એક દિવસીય ભોજન યોજના

સમય/ ભોજન	**ખાદ્ય વસ્તુઓ**	**પોષણ લાભો**
વહેલી સવાર	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ, ૨–૩ પલાળેલી	દિવસની શરૂઆત માટે કેલ્શિયમ,

સમય/ ભોજન	ખાદ્ય વસ્તુઓ	પોષણ લાભો
	બદામ અથવા ૧ નાનું કેળું	પ્રોટીન અને ઊર્જા પૂરી પાડે છે.
નાસ્તો	શાકભાજીના ઉપમા/ પૌઆ અથવા ચટણી સાથે ૧–૨ ઈડલી, ૧ બાફેલું ઈંડું અથવા ફણગાવેલા કઠોળનો નાનો વાટકો, ૧ ગ્લાસ દૂધ	ઊર્જા અને વિકાસ માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, વિટામિન્સ અને ખનિજોથી ભરપૂર.
મધ્ય સવારનો નાસ્તો	મોસમી ફળ (સફરજન, કેળાં, પપૈયાં, જામફળ) અથવા તાજાં ફળોનો રસ / નારિયેર પાણી	વિટામિન, ખનિજો, ફાઇબર અને હાઇડ્રેશન પૂરું પાડે છે.
લંચ	૧–૨ રોટલી અથવા ભાતનો એક નાનો વાટકો, દાળ (દાળ), રાંધેલી શાકભાજી, દહીંનો એક નાનો વાટકો, સલાડ (કાકડી/ ગાજર)	કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, વિટામિન્સ, ખનિજો અને પ્રોબાયોટિક્સ ધરાવતું સંતુલિત ભોજન
સાંજનો નાસ્તો	દૂધ કે છાશ, શેકેલાં મગફળી કે ચણા, આખા અનાજની શાકભાજીની સેન્ડવિચ	શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પછી પ્રોટીન, સ્વસ્થ ચરબી અને ઊર્જા પૂરી પાડે છે.
રાત્રિભોજન	૧–૨ રોટલી અથવા ખીચડીનો નાનો વાટકો, શાકભાજીની કઢી, દહીંનો નાનો વાટકો અથવા પનીર	હળવું પણ પૌષ્ટિક ભોજન જે વિકાસ અને પાચનમાં મદદ કરે છે.
સૂવાના સમય	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ	કૅલ્શિયમ અને પ્રોટીન પૂરું પાડે છે, આરામ અને સારી ઊંઘમાં મદદ

સમય/ ભોજન	ખાદ્ય વસ્તુઓ	પોષણ લાભો
પહેલાં		કરે છે.

૯.૧.૩ શાળાએ જતા બાળકો માટે પોષણ

શાળાએ જતાં બાળકો (સામાન્ય રીતે 6 –1 2 વર્ષ) વૃદ્ધિ અને વિકાસના મહત્ત્વપૂર્ણ તબક્કામાં હોય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન, બાળકો સ્થિર શારીરિક વિકાસ, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો અને નોંધપાત્ર જ્ઞાનાત્મક વિકાસનો અનુભવ કરે છે. તેઓ તેમના દિવસનો મોટોભાગ શાળામાં વિતાવે છે, જ્યાં શિક્ષણ, રમત અને સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા થાય છે. તેથી, તેમની ઊર્જા જરૂરિયાતો, મગજ કાર્ય, એકાગ્રતા અને એકંદર સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા માટે યોગ્ય પોષણ જરૂરી છે.

સંતુલિત આહાર શાળાએ જતાં બાળકોને સ્વસ્થ શરીરનું વજન જાળવવામાં, મજબૂત હાડકાં અને સ્નાયુઓ વિકસાવવામાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો કરવામાં અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં વધારો કરવામાં મદદ કરે છે. જો બાળકોને પૂરતું પોષણ ન મળે, તો તેઓ થાક, નબળી એકાગ્રતા, વારંવાર બીમાર અને ધીમી વૃદ્ધિનો અનુભવ કરી શકે છે. તેથી, માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓએ ખાતરી કરવી જોઈએ કે બાળકો નિયમિતપણે પૌષ્ટિક ભોજન લે.

શાળાએ જતાં બાળકો માટે પોષણ

શાળાએ જતાં બાળકોના યોગ્ય વિકાસ, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને દૈનિક કાર્યો માટે મુખ્ય પોષક તત્ત્વો (Macronutrients) અને સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો (Micronutrients) બંનેનું સંતુલિત પ્રમાણમાં સેવન જરૂરી છે.

1 . ઊર્જા (કેલરી)

શરીરના વિકાસ, દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ અને વિવિધ શારીરિક ક્રિયાઓ માટે ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

- 6 થી9 વર્ષના બાળકોને તેમની શારીરિક પ્રવૃત્તિના સ્તર અનુસાર દરરોજ આશરે **1600 થી 2000 કિલો કૅલરી** ઊર્જાની જરૂરિયાત રહે છે.

2 . પ્રોટીન

પ્રોટીન સ્નાયુઓના વિકાસ, પેશીઓના સમારકામ અને શરીરની વૃદ્ધિ માટે જરૂરી છે.

- દૈનિક જરૂરિયાત: **30–40 ગ્રામ**
- મુખ્ય સ્રોત : દૂધ, ઈંડાં, કઠોળ, વટાણા, સૂકા મેવા, માંસ અને સોયાબીનમાંથી બનતી વાનગીઓ.

3 . કાર્બોહાઇડ્રેટ

કાર્બોહાઇડ્રેટ શરીરને ઊર્જા આપવાનો મુખ્ય સ્રોત છે.

- કુલ દૈનિક ઊર્જાના **50–60%** જેટલી ઊર્જા કાર્બોહાઇડ્રેટમાંથી મળવી જોઈએ.
- મુખ્ય સ્રોત: ચોખા, ઘઉં, ઓટ્સ, બટાટા, મકાઈ અને વિવિધ ફળો.

4 . ચરબી (ફેટ)

ચરબી શરીરને વધુ પ્રમાણમાં ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિનોના શોષણમાં મદદ કરે છે.

- કુલ દૈનિક ઊર્જાના **2 0 –3 0 %** જેટલી ઊર્જા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબીમાંથી મળવી જોઈએ.
- મુખ્ય સ્રોત: વનસ્પતિ તેલ, સૂકા મેવા, બીજ, માખણ અને મર્યાદિત માત્રામાં ઘી.

5 . વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો

સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો રોગપ્રતિકારક શક્તિ, હાડકાંના વિકાસ અને સમગ્ર આરોગ્ય માટે જરૂરી છે.

કેલ્શિયમ

મજબૂત હાડકાં અને દાંત માટે જરૂરી છે.

- મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, દહીં, પનીર અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.

આયર્ન (લોહતત્ત્વ)

હિમોગ્લોબિનની રચના અને એનિમિયા અટકાવવા માટે જરૂરી છે.

- મુખ્ય સ્ત્રોત: કઠોળ, પાલક, ગોળ, ઈંડાં અને માંસ.

વિટામિન A

દૃષ્ટિશક્તિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

- મુખ્ય સ્રોત: ગાજર, કેરી, પપૈયું અને લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજી.

વિટામિન C

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં તથા આયર્નના શોષણમાં મદદરૂપ થાય છે.

- મુખ્ય સ્રોત: લીંબુવર્ગીય ફળો, જામફળ અને ટામેટાં.

શાળાએ જતાં બાળકોના પોષણ અંગે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

બાળકોને યોગ્ય પોષણ મળે તે માટે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

- દરરોજ ત્રણ સંતુલિત મુખ્ય ભોજન અને બે સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તા આપવા.
- નાસ્તો (Breakfast) ક્યારેય છોડવો નહીં, કારણ કે તે એકાગ્રતા અને શીખવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે.
- ભોજનમાં વિવિધ ખાદ્ય જૂથોના ખોરાકનો સમાવેશ કરવો.
- દરરોજ તાજાં ફળો અને શાકભાજી ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું.
- જંક ફૂડ, તળેલા ખોરાક અને વધુ ખાંડવાળાં પીણાંનું સેવન મર્યાદિત રાખવું.
- દિવસ દરમિયાન પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાની ટેવ પાડવી.
- સ્વસ્થ આહાર સાથે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને બહાર રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું.

શાળાના નાસ્તા (School Snacks) આયોજન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ

શાળાએ લઈ જવાના નાસ્તા અથવા ટિફિનનું આયોજન કરતી વખતે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

- નાસ્તો પૌષ્ટિક, સંતુલિત અને પૂરતી ઊર્જા આપનાર હોવો જોઈએ.
- ખોરાક ખાવામાં સરળ અને ટિફિનમાં લઈ જવા માટે અનુકૂળ હોવો જોઈએ.
- ફળો, સંપૂર્ણ અનાજ (Whole Grains) અને પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરવો.
- વધુ તેલવાળા, વધુ મસાલેદાર અથવા વધુ ખાંડવાળા ખોરાક ટાળવા.
- નાસ્તો બનાવતી વખતે સ્વચ્છતા અને ખાદ્ય સુરક્ષાના નિયમોનું પાલન કરવું.
- લાંબા સમય સુધી તાજા રહે તેવા ખાદ્ય પદાર્થો પસંદ કરવા.
- બાળકોને આકર્ષે તેવા રંગબેરંગી અને દેખાવમાં આકર્ષક ખોરાકનો સમાવેશ કરવો.

શાળાના સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તાનાં ઉદાહરણો

- શાકભાજીવાળી સેન્ડવિચ
- સમારેલાં તાજાં ફળો
- બાફેલી મકાઈ
- ફણગાવેલાં કઠોળ
- સૂકા મેવા
- ઘરે બનાવેલા પૌષ્ટિક નાસ્તા

શાળાએ જતાં બાળકો માટે એક દિવસીય ભોજન યોજના

સમય	**ખાદ્ય વસ્તુઓ**
વહેલી સવાર	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ અને ૨–૩ પલાળેલી બદામ
નાસ્તો	દહીં અને ફળ સાથે શાકભાજીનો ઉપમા / પૌઆ / પરાઠા
મધ્ય સવાર (સ્કૂલ નાસ્તો)	વેજિટેબલ સેન્ડવિચ અથવા સ્પ્રાઉટ્સ સલાડ અને ફળ
લંચ	બે રોટલી અથવા ભાત, દાળ, શાકભાજીની કઢી, સલાડ અને દહીં
સાંજનો નાસ્તો	શેકેલા મગફળી/ ચણા બાફેલા મકાઈ સાથે દૂધ

સમય	ખાદ્ય વસ્તુઓ
રાત્રિભોજન	બે રોટલી અથવા ખીચડી, શાકભાજીની કઢી, અને એક વાટકી દહીં
સૂવાના સમય પહેલાં	એક ગ્લાસ ગરમ દૂધ

શાળાએ જતાં બાળકોનાં શારીરિક વિકાસ, માનસિક ક્ષમતા, શીખવાની કાર્યક્ષમતા અને સર્વાંગી આરોગ્ય માટે યોગ્ય પોષણ અત્યંત આવશ્યક છે. અનાજ, કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ફળો, શાકભાજી તથા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબીનો સમાવેશ કરતો સંતુલિત આહાર બાળકોને તેમની વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડે છે.

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓએ બાળકોમાં સ્વસ્થ આહારની ટેવો વિકસાવવી જોઈએ તેમજ તેમને પૌષ્ટિક ભોજન અને આરોગ્યપ્રદ નાસ્તો પૂરો પાડવો જોઈએ. યોગ્ય પોષણના કારણે બાળકો સક્રિય, તંદુરસ્ત, એકાગ્ર અને અભ્યાસમાં વધુ કાર્યક્ષમ બની શકે છે.

૯.૧.૪ કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પોષણ

કિશોરાવસ્થા એ બાળપણ અને પુખ્તાવસ્થા વચ્ચેનો સમયગાળો છે, જે સામાન્ય રીતે **1 0 થી 1 9 વર્ષની ઉંમર** સુધીનો ગણાય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શરીરમાં ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિ, હોર્મોનલ ફેરફારો તેમજ ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકાસ થાય છે. આ અવસ્થામાં ઊંચાઈ અને વજનમાં વધારો, સ્નાયુઓ અને હાડકાંનો વિકાસ તથા યૌવનાવસ્થાની શરૂઆત જેવા મહત્ત્વપૂર્ણ ફેરફારો થાય છે. આ ઝડપી વૃદ્ધિ અને વિકાસને કારણે કિશોરોને વધુ પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે.

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન યોગ્ય પોષણ સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા, શારીરિક કાર્યક્ષમતા સુધારવા અને મગજના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. પૂરતું અને સંતુલિત પોષણ પોષણની ઊણપથી બચાવે છે તથા સ્વસ્થ

પુખ્તાવસ્થા માટે મજબૂત પાયો પૂરો પાડે છે. બીજી તરફ, અયોગ્ય આહારની ટેવો, ભોજન છોડવાની આદત અને જંક ફૂડનું વધુ સેવન કિશોરોના આરોગ્ય અને વિકાસ પર પ્રતિકૂળ અસર કરે છે.

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત

ઝડપી વૃદ્ધિ અને વધતી શારીરિક પ્રવૃત્તિને કારણે કિશોરોને ઊર્જા, પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોની વધુ જરૂરિયાત રહે છે.

1 . ઊર્જા (કૅલરી)

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ઊર્જાની જરૂરિયાતમાં નોંધપાત્ર વધારો થાય છે.

- **છોકરાઓ :** દરરોજ આશરે **2500–3000 કિલોકૅલરી**
- **છોકરીઓ :** દરરોજ આશરે **2000–2200 કિલોકૅલરી**

આ ઊર્જા અનાજ, ફળો, શાકભાજી, દૂધ અને દૂધની બનાવટો તથા પ્રોટીનયુક્ત ખોરાકમાંથી મેળવવી જોઈએ.

2 . પ્રોટીન

પ્રોટીન સ્નાયુઓના વિકાસ, પેશીઓના સમારકામ અને શરીરના સર્વાંગી વિકાસ માટે જરૂરી છે.

- **છોકરાઓ :** દરરોજ આશરે **60–70 ગ્રામ**
- **છોકરીઓ :** દરરોજ આશરે **50–60 ગ્રામ**

મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, ઈંડાં, કઠોળ, વટાણા, સોયાબીનની બનાવટો, માંસ, માછલી અને સૂકા મેવા.

3 . કાર્બોહાઇડ્રેટ

કાર્બોહાઇડ્રેટ શરીરને ઊર્જા આપતો મુખ્ય સ્રોત છે.

- કુલ દૈનિક ઊર્જાના **50–60%** જેટલી ઊર્જા કાર્બોહાઇડ્રેટમાંથી મળવી જોઈએ.

  મુખ્ય સ્રોત: ચોખા, ઘઉં, ઓટ્સ, બાજરી તથા અન્ય મિલેટ્સ, બટાટા અને વિવિધ ફળો.

  4 . ચરબી (ફેટ)

  ચરબી શરીરને વધુ ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિનોના શોષણમાં મદદરૂપ થાય છે.

- કુલ દૈનિક ઊર્જાના **2 0 –3 0 %** જેટલી ઊર્જા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબીમાંથી મળવી જોઈએ.

  મુખ્ય સ્રોત: વનસ્પતિ તેલ, સૂકા મેવા, બીજ અને દૂધની બનાવટો.

  5 . વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો

  કિશોરાવસ્થા દરમિયાન વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે વિવિધ વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો જરૂરી છે.

  કૅલ્શિયમ

  હાડકાં અને દાંતના વિકાસ માટે આવશ્યક છે.

- **જરૂરિયાત:** દરરોજ આશરે **800–1000 મિલિગ્રામ**

- **સ્રોત:** દૂધ, દહીં, પનીર અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.

  આયર્ન (લોહતત્ત્વ)

  હિમોગ્લોબિનની રચના અને રક્તાલ્પતા (એનિમિયા)થી બચવા માટે જરૂરી છે. માસિક સ્રાવને કારણે ખાસ કરીને કિશોરીઓમાં તેની જરૂરિયાત વધુ હોય છે.

- **સ્રોત:** પાલક, કઠોળ, ગોળ, ખજૂર, ઈંડાં અને માંસ.

  વિટામિન A

  દૃષ્ટિશક્તિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી છે.

- **સ્રોત:** ગાજર, કેરી, પપૈયું અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.

  વિટામિન C

  રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે અને આયર્નના શોષણમાં મદદરૂપ બને છે.

- **સ્રોત:** લીંબુવર્ગીય ફળો, જામફળ અને ટામેટાં.

કિશોરો માટે સંતુલિત આહાર

કિશોરોના આહારમાં તમામ મુખ્ય ખાદ્ય જૂથોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. જેથી તમામ જરૂરી પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે.

સંતુલિત આહારમાં નીચેના ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ :

- અનાજ અને સંપૂર્ણ અનાજ – ચોખા, ઘઉં, ઓટ્સ, બાજરી તથા અન્ય મિલેટ્સ.
- કઠોળ અને કઠોળવર્ગીય ખાદ્ય પદાર્થો – દાળ, રાજમા, ચણા વગેરે.
- દૂધ અને દૂધની બનાવટો – દૂધ, દહીં, પનીર.
- ફળો અને શાકભાજી – મોસમી ફળો અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.
- પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક – ઈંડાં, માછલી, માંસ અને સોયાબીનની બનાવટો.
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબી – વનસ્પતિ તેલ, સૂકા મેવા અને વિવિધ બીજ.

કિશોરોએ દરરોજ **ત્રણ મુખ્ય ભોજન અને બે પૌષ્ટિક નાસ્તા** લેવા જોઈએ તેમજ ખાસ કરીને સવારનો નાસ્તો ક્યારેય છોડવો જોઈએ નહીં.

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન જોવા મળતી પોષણ સંબંધિત સમસ્યાઓ

અયોગ્ય આહારની ટેવો, સમવયસ્કોના પ્રભાવ અને જીવનશૈલીમાં થતા ફેરફારોને કારણે કિશોરોમાં નીચે મુજબની પોષણ સંબંધિત સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

1 . આયર્નની ઊણપથી થતો એનિમિયા:

કિશોરોમાં, ખાસ કરીને કિશોરીઓમાં, માસિક સ્રાવ અને આયર્નના ઓછા સેવનને કારણે એનિમિયા સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે.

લક્ષણો :

- થાક લાગવો
- નબળાઈ અનુભવવી
- એકાગ્રતામાં ઘટાડો થવો

2 . કુપોષણ

પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાક ન મળવો, આર્થિક પરિસ્થિતિ અથવા વજન ઘટાડવા માટે અતિશય ડાયેટિંગ કરવાથી કેટલાક કિશોરોમાં કુપોષણ જોવા મળે છે.

3 . સ્થૂળતા (મેદસ્વિતા)

ફાસ્ટ ફૂડ, વધુ ખાંડવાળા પીણાંનું સેવન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ કિશોરોમાં વધતા વજન અને સ્થૂળતાનું મુખ્ય કારણ બને છે.

4 . ખોરાક સંબંધિત વિકારો (Eating Disorders)

કેટલાક કિશોરોમાં ભોજન છોડવું, અતિશય ડાયેટિંગ કરવું અથવા અનિયમિત ખાવાની આદતો જેવી અસ્વસ્થ ખોરાક સંબંધિત વર્તણૂકો વિકસે છે.

5 . વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોની ઊણપ

કૅલ્શિયમ, વિટામિન D તથા અન્ય સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વોની ઊણપ હાડકાંના વિકાસ અને સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય પર પ્રતિકૂળ અસર કરી શકે છે.

કિશોર વયના છોકરાઓ અને છોકરીઓ માટે એક દિવસીય ભોજન યોજના

સમય	**ખાદ્ય વસ્તુઓ**
વહેલી સવાર	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ ૪–૫ પલાળેલી બદામ સાથે
નાસ્તો	શાકભાજીના પરાઠા અથવા પૌંઆ/ ઉપમા, બાફેલા ઈંડા અથવા ફણગાવેલા કઠોળ, અને એક ફળ
મધ્ય સવાર	મોસમી ફળ (સફરજન, કેળાં, પપૈયાં)
લંચ	૨–૩ રોટલી અથવા ભાત, દાળ, શાકભાજીની કઢી, સલાડ અને દહીં
સાંજનો નાસ્તો	શેકેલાં મગફળી / ચણા સાથે દૂધ અથવા છાશ

સમય	ખાદ્ય વસ્તુઓ
રાત્રિભોજન	2 –3 રોટલી અથવા ખીચડી, શાકનો રસો , અને પનીર અથવા દાળ
સૂવાના સમય પહેલાં	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ

કિશોરાવસ્થા દરમિયાન ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિ, હોર્મોનલ વિકાસ અને સર્વાંગી આરોગ્ય માટે યોગ્ય પોષણ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ઊર્જા, પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોથી સમૃદ્ધ સંતુલિત આહાર કિશોરોને શારીરિક શક્તિ જાળવવામાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં અને શ્રેષ્ઠ વિકાસ હાંસલ કરવામાં મદદ કરે છે.

આ મહત્ત્વપૂર્ણ જીવનચરણ દરમિયાન કિશોરોમાં સ્વસ્થ આહારની ટેવો વિકસાવવી, નિયમિત અને સંતુલિત ભોજન લેવાની પ્રેરણા આપવી તેમજ દૈનિક શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને વ્યાયામને પ્રોત્સાહન આપવું જરૂરી છે. આ પ્રકારની જીવનશૈલી કિશોરોને તંદુરસ્ત રાખવામાં અને પોષણ સંબંધિત વિવિધ સમસ્યાઓથી બચાવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

૯.૧.૫ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આહાર અને પોષણ

ગર્ભાવસ્થા સ્ત્રીના જીવનનો અત્યંત મહત્વપૂર્ણ તબક્કો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન માતા અને ગર્ભસ્થ શિશુ બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય પોષણ ખૂબ જ જરૂરી છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન શિશુની વૃદ્ધિ અને વિકાસ, નવા પેશીઓની રચના તથા માતાના શરીરમાં થતા વિવિધ શારીરિક ફેરફારોને કારણે પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાતમાં નોંધપાત્ર વધારો થાય છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર ગર્ભસ્થ શિશુના યોગ્ય વિકાસમાં મદદ કરે છે, માતાના સ્વાસ્થ્યને જાળવે છે અને રક્તાલ્પતા (એનિમિયા), ઓછા જન્મવજનવાળા બાળકનો જન્મ તથા અકાળે પ્રસૂતિ જેવી સમસ્યાઓનું જોખમ ઘટાડે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીના આહારમાં અનાજ, કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ફળો, શાકભાજી અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબીનો સમાવેશ હોવો જોઈએ. ઉપરાંત, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોનું પૂરતું પ્રમાણ તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા માટે અનિવાર્ય છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતા શારીરિક ફેરફારો

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસને અનુરૂપ માતાના શરીરમાં અનેક શારીરિક અને શારીરિક ક્રિયાત્મક (Physiological) ફેરફારો થાય છે.

1 . શરીરના વજનમાં વધારો

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સામાન્ય રીતે સ્ત્રીના શરીરના વજનમાં 10 થી 12 કિલોગ્રામ જેટલો વધારો થાય છે. આ વધારો ગર્ભસ્થ શિશુ, ગર્ભનાળ (Placenta) અને ગર્ભજળ (Amniotic Fluid)ના વિકાસ માટે જરૂરી છે.

2 . હોર્મોનલ ફેરફારો

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઈસ્ટ્રોજન (Estrogen) અને પ્રોજેસ્ટેરોન (Progesterone) જેવા હોર્મોન્સનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે વધે છે. આ હોર્મોન્સ ગર્ભાવસ્થા જાળવવામાં તેમજ પ્રસૂતિ અને સ્તનપાન માટે શરીરને તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે.

3 . ગર્ભાશયનું કદ વધવું

વિકસતા ગર્ભસ્થ શિશુને પૂરતી જગ્યા મળી રહે તે માટે ગર્ભાશયનું કદ ધીમે ધીમે વધે છે.

4 . રક્તના પ્રમાણમાં વધારો

ગર્ભસ્થ શિશુને પૂરતા પ્રમાણમાં ઑક્સિજન અને પોષક તત્ત્વો મળી રહે તે માટે માતાના શરીરમાં રક્તનું પ્રમાણ વધે છે.

5 . સ્તનોમાં ફેરફાર

સ્તનનું કદ વધે છે અને તેઓ દૂધના ઉત્પાદન માટે તૈયાર થાય છે.

6 . પાચનતંત્રમાં ફેરફાર

કેટલીક ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં ઊબકા, ઊલટી, છાતીમાં બળતરા (Heartburn) અથવા કબજિયાત જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ અને પોતાના સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે વધારાના પોષક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે.

1 . ઊર્જા (કૅલરી)

ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ અને માતાના શરીરમાં થતા ફેરફારોને કારણે વધારાની ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

- ગર્ભાવસ્થાના બીજા અને ત્રીજા ત્રિમાસિક (Trimester) દરમિયાન દરરોજ વધારાની આશરે 350 કિલો કૅલરી ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

2 . પ્રોટીન

પ્રોટીન ગર્ભસ્થ શિશુના પેશીઓ, ગર્ભનાળ અને માતાના નવા પેશીઓના વિકાસ માટે જરૂરી છે.

- દરરોજ વધારાના 15–20 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.

મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, ઈંડાં, કઠોળ, વટાણા, માંસ, માછલી અને સોયાબીનની બનાવટો.

3 . કૅલ્શિયમ

ગર્ભસ્થ શિશુના હાડકાં અને દાંતના વિકાસ માટે કૅલ્શિયમ અત્યંત જરૂરી છે.

- જરૂરિયાત: દરરોજ આશરે 1000–1200 મિલીગ્રામ

મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, દહીં, પનીર, રાગી, તલ અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.

4 . આયર્ન (લોહતત્ત્વ)

હિમોગ્લોબિનની રચના અને એનિમિયાથી બચવા માટે આયર્ન જરૂરી છે.

- જરૂરિયાત : દરરોજ આશરે 35 મિલીગ્રામ

મુખ્ય સ્રોત: પાલક, કઠોળ, ગોળ, ખજૂર, ઈંડાં અને માંસ.

5 . ફોલિક ઍસિડ

ફોલિક ઍસિડ ગર્ભસ્થ શિશુના મગજ અને ચેતાતંત્ર (Nervous System)ના યોગ્ય વિકાસ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

મુખ્ય સ્રોત: લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી, લીંબુવર્ગીય ફળો, કઠોળ અને ફોર્ટિફાઈડ (Fortified) અનાજ.

6 . વિટામિન

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિટામિન A , વિટામિન C , વિટામિન D અને વિટામિન B –સમૂહ (Vitamin B–Complex) ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ અને માતાના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે એક દિવસીય ભોજન યોજના

સમય	**ખાદ્ય વસ્તુઓ**
વહેલી સવાર	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ ૪–૫ પલાળેલી બદામ સાથે
નાસ્તો	દહીં અને એક ફળ સાથે શાકભાજી ઉપમા / પોંઆ / પરાઠા
મધ્ય સવાર	મોસમી ફળ (કેળાં, સફરજન, પપૈયાં) અથવા નાળિયેર પાણી
લંચ	૨–૩ રોટલી અથવા ભાત, દાળ, લીલાં શાકભાજીની કઢી, સલાડ અને દહીં
સાંજનો નાસ્તો	સ્પ્રાઉટ્સ ચાટ / શેકેલા ચણા છાશ સાથે
રાત્રિભોજન	2 –3 રોટલી અથવા ખીચડી, શાકનો રસો , અને પનીર અથવા દાળ
સૂવાના સમય પહેલાં	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગ્ય પોષણ માતા અને ગર્ભસ્થ શિશુ બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત આવશ્યક છે. પૂરતી ઊર્જા, પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો ધરાવતો સંતુલિત આહાર ગર્ભસ્થ શિશુના યોગ્ય વિકાસમાં મદદ કરે છે તથા ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતી જટિલતાઓનું જોખમ ઘટાડે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ સ્વસ્થ આહારની ટેવો અપનાવવી, નિયમિત સમયે ભોજન લેવું અને દૈનિક આહારમાં વિવિધ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ, જેથી તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા અને સુરક્ષિત પ્રસૂતિ સુનિશ્ચિત થઈ શકે.

૯.૧.૬ ધાત્રી માતાઓ માટે પોષણ

ધાત્રી અવસ્થા (Lactation) એ પ્રસૂતિ પછીનો સમયગાળો છે, જેમાં માતા પોતાના શિશુને પોષણ આપવા માટે સ્તનપાન કરાવે છે. માતાનું દૂધ શિશુ માટે શ્રેષ્ઠ અને સંપૂર્ણ આહાર માનવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં શિશુના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે જરૂરી તમામ પોષક તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન માતાના શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધનું ઉત્પાદન કરવાની સાથે પોતાના સ્વાસ્થ્યને પણ જાળવવાનું હોય છે, તેથી તેની પોષણની જરૂરિયાતમાં વધારો થાય છે.

ધાત્રી માતા માટે સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર અત્યંત જરૂરી છે, કારણ કે તે પૂરતા પ્રમાણમાં સ્તનદૂધના ઉત્પાદન, માતાની શક્તિ અને ઊર્જા જાળવવામાં તેમજ પ્રસૂતિ પછી શરીરના પુનઃસ્થાપનમાં મદદરૂપ બને છે. યોગ્ય પોષણ શિશુના સ્વસ્થ વિકાસમાં પણ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ધાત્રી માતાના આહારમાં અનાજ, કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ફળો, શાકભાજી અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબીનો સમાવેશ હોવો જોઈએ. ઉપરાંત, માતાના દૂધના ઉત્પાદન માટે પાણીની વધુ જરૂરિયાત હોવાથી પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું પણ જરૂરી છે.

ધાત્રી માતાઓ માટે પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત

સ્તનપાનના સમયગાળા દરમિયાન દૂધના ઉત્પાદન અને માતાના સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે વધારાના પોષક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે.

1 . ઊર્જા (કૅલરી)

સ્તનદૂધના ઉત્પાદન માટે વધારાની ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

- સ્તનપાનના પ્રથમ છ મહિના દરમિયાન દરરોજ વધારાની આશરે 500–550 કિલોકૅલરી ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

2 . પ્રોટીન

પ્રોટીન સ્તનદૂધના ઉત્પાદન તથા પ્રસૂતિ પછી શરીરના પેશીઓના સમારકામ માટે જરૂરી છે.

- દરરોજ વધારાના 2 0 –2 5 ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.

  મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, ઈંડાં, કઠોળ, વટાણા, માંસ, માછલી અને સોયાબીનની બનાવટો.

3 . કૅલ્શિયમ

કૅલ્શિયમ માતાનાં હાડકાંને મજબૂત રાખવા તથા શિશુના હાડકાંના વિકાસ માટે જરૂરી છે.

- જરૂરિયાત: દરરોજ આશરે 1000–1200 મિલિગ્રામ

  મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, દહીં, પનીર, તલ, રાગી (નાચણી) અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.

4 . આયર્ન (લોહતત્ત્વ)

આયર્ન રક્તાલ્પતા (એનિમિયા)થી બચાવવામાં અને પ્રસૂતિ પછી માતાના શરીરની પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરે છે.

- જરૂરિયાત : દરરોજ આશરે 21–30 મિલીગ્રામ

  મુખ્ય સ્રોત: પાલક, કઠોળ, ગોળ, ખજૂર, ઈંડાં અને માંસ.

5 . વિટામિન

ધાત્રી અવસ્થા દરમિયાન વિવિધ વિટામિનોનું પૂરતું પ્રમાણ ખૂબ જ જરૂરી છે.

- વિટામિન A : દૃષ્ટિશક્તિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી.
- વિટામિન C : પેશીઓના સમારકામમાં મદદ કરે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
- વિટામિન D : હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે.
- વિટામિન B –સમૂહ (Vitamin B–Complex): ઊર્જાના ચયાપચય અને ચેતાતંત્રની યોગ્ય કામગીરી માટે જરૂરી છે.

6 . પ્રવાહી

ધાત્રી માતાએ શરીરમાં પાણીનું સંતુલન જાળવવા અને પૂરતા પ્રમાણમાં સ્તનદૂધનું ઉત્પાદન થાય તે માટે દરરોજ 8 થી1 0 ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. ઉપરાંત દૂધ, છાશ, સૂપ અને તાજા ફળોના રસ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોનું પણ પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું જોઈએ.

ધાત્રી માતા માટે આહારનું આયોજન :

ધાત્રી માતાના આહારનું આયોજન કરતી વખતે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

- આહાર સંતુલિત અને પૌષ્ટિક હોવો જોઈએ જેથી વધારાની ઊર્જા અને પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત પૂરી થઈ શકે.

- આહારમાં અનાજ, કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ફળો, શાકભાજી તથા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબી જેવાં તમામ મુખ્ય ખાદ્ય જૂથોનો સમાવેશ કરવો.
- દૂધ, ઈંડાં, કઠોળ અને કઠોળવર્ગીય ખાદ્ય પદાર્થો જેવા પ્રોટીનયુક્ત ખોરાકનો સમાવેશ કરવો.
- દૂધ, દહીં, પનીર અને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી જેવા કૅલ્શિયમ યુક્ત ખાદ્ય પદાર્થોનું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું.
- પાણી, દૂધ, સૂપ, છાશ અને તાજાંફળોના રસ જેવા પ્રવાહી પદાર્થો પૂરતા પ્રમાણમાં પીવા.
- વધુ પડતાં કેફીનયુક્ત પીણાં, વધુ મસાલેદાર અને પ્રક્રિયાજાત (Processed) ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન ટાળવું.
- નિયમિત સમયે ભોજન લેવું અને કોઈ પણ ભોજન છોડવું નહીં.

ધાત્રી માતા માટે એક દિવસીય ભોજન યોજના

સમય	**ખાદ્ય વસ્તુઓ**
વહેલી સવાર	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ ૪–૫ પલાળેલી બદામ સાથે
નાસ્તો	દહીં અને એક ફળ સાથે શાકભાજીના પરાઠા / ઉપમા /પૌંઆ
મધ્ય સવાર	મોસમી ફળ (કેળાં, સફરજન, પપૈયાં) અથવા નાળિયેર પાણી
લંચ	૨–૩ રોટલી અથવા ભાત, દાળ, લીલી શાકભાજીની કઢી, સલાડ અને દહીં
સાંજનો નાસ્તો	સ્પ્રાઉટ્સ ચાટ / શેકેલા ચણા છાશ અથવા દૂધ સાથે
રાત્રિભોજન	2 –3 રોટલી અથવા ખીચડી, શાકનો રસો , અને પનીર અથવા દાળ
સૂવાના સમય પહેલાં	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ

ધાત્રી અવસ્થા દરમિયાન યોગ્ય પોષણ માતાના સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અને શિશુ માટે પૂરતું સ્તનદૂધ ઉત્પાદન સુનિશ્ચિત કરવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે. ઊર્જા, પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોથી સમૃદ્ધ સંતુલિત આહાર માતાના શરીરના પુનઃસ્થાપનમાં મદદ કરે છે તથા શિશુના સ્વસ્થ વિકાસ અને વૃદ્ધિને પ્રોત્સાહન આપે છે. તેથી ધાત્રી માતાઓએ વિવિધ

પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવું અને સ્વસ્થ આહારની ટેવો જાળવવી જરૂરી છે, જેથી ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પ્રાપ્ત થઈ શકે.

૯.૧.૭ વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન પોષણ

વૃદ્ધાવસ્થા સામાન્ય રીતે 60 વર્ષની ઉંમર પછી શરૂ થતો જીવનનો તબક્કો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શરીરમાં અનેક શારીરિક અને શારીરિક ક્રિયાત્મક ફેરફારો થાય છે, જેમ કે ચયાપચય દર (Metabolic rate)માં ઘટાડો, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો તથા શરીરનાં વિવિધ અંગોના કાર્યમાં ધીમો ઘટાડો. આ ફેરફારો ભૂખ, પાચનક્રિયા અને પોષક તત્ત્વોના શોષણ પર અસર કરી શકે છે.

વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન યોગ્ય પોષણ સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા, દીર્ઘકાલીન રોગોથી બચવા અને સર્વાંગી સુખાકારી માટે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સંતુલિત આહાર વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને શક્તિ, ઊર્જા અને આત્મનિર્ભરતા જાળવવામાં મદદ કરે છે. જોકે આ અવસ્થામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી હોવાથી ઊર્જાની જરૂરિયાત ઘટે છે, પરંતુ પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોની જરૂરિયાત હજુ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ રહે છે.

વૃદ્ધ લોકો માટેનો આહાર સરળ, પૌષ્ટિક, સહેલાઈથી પચી શકે એવો અને વિવિધ ખાદ્ય જૂથો જેવા કે અનાજ, કઠોળ, ફળો, શાકભાજી, દૂધ અને દૂધની બનાવટો તથા સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબી ધરાવતો હોવો જોઈએ.

વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત

વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની પોષણ જરૂરિયાત સંતુલિત હોવી જરૂરી છે જેથી સારું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે.

1 . ઊર્જા (કેલરી)

વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓછી હોવાથી ઊર્જાની જરૂરિયાત ઘટી જાય છે.

- સરેરાશ જરૂરિયાત : દરરોજ આશરે 1800–2000 કિલોકેલરી, પ્રવૃત્તિના સ્તર મુજબ.

2 . પ્રોટીન

પ્રોટીન સ્નાયુઓના જતન, શરીરના પેશીઓના સમારકામ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી છે.

- જરૂરિયાત : દરરોજ આશરે 50–60 ગ્રામ

મુખ્ય સ્રોત: દૂધ, કઠોળ, કઠોળવર્ગીય ખાદ્ય પદાર્થો, ઈંડાં, માછલી અને સોયાબીનની બનાવટો.

3 . કાર્બોહાઇડ્રેટ

કાર્બોહાઇડ્રેટ દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ માટે ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

- કુલ દૈનિક ઊર્જાના 5 0 –6 0 ટકા જેટલી ઊર્જા કાર્બોહાઇડ્રેટમાંથી મળવી જોઈએ.

મુખ્ય સ્રોત: સંપૂર્ણ અનાજ જેમ કે ચોખા, ઘઉં, ઓટ્સ અને બાજરી.

4 . ચરબી (ફેટ)

સ્વાસ્થ્યપ્રદ ચરબી ઊર્જા પૂરી પાડે છે અને ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિનોના શોષણમાં મદદ કરે છે.

- કુલ દૈનિક ઊર્જાના 2 0 –2 5 ટકા જેટલી ઊર્જા ચરબીમાંથી મળવી જોઈએ.

મુખ્ય સ્રોત: વનસ્પતિ તેલ, સૂકા મેવા, બીજ અને દૂધની બનાવટો.

5 . વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો

વૃદ્ધાવસ્થામાં કેટલાંક સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો ખાસ કરીને મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

- કૅલ્શિયમ : હાડકાં મજબૂત રાખવા અને ઓસ્ટિયોપોરોસિસથી બચવા માટે જરૂરી સ્રોત: દૂધ, દહીં, પનીર, લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી.
- આયર્ન : રક્તાલ્પતા અટકાવવા માટે જરૂરી સ્રોત: પાલક, કઠોળ, ગોળ, ખજૂર.
- વિટામિન D : હાડકાંના સ્વાસ્થ્ય અને કેલ્શિયમના શોષણ માટે જરૂરી.
- વિટામિન B : નર્વસ સિસ્ટમ અને ઊર્જા ચયાપચય માટે જરૂરી.

- વિટામિન C : રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા અને પેશીઓના સમારકામમાં મદદરૂપ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં જોવા મળતી સમસ્યાઓ

વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉંમર સંબંધિત ફેરફારોને કારણે અનેક આરોગ્ય અને પોષણ સંબંધિત સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

1 . ભૂખમાં ઘટાડો

ઘણા વૃદ્ધ લોકોમાં ભૂખ ઓછી લાગવી અથવા સ્વાદ–ગંધમાં ફેરફારને કારણે ઓછું ખાવાની ટેવ જોવા મળે છે.

2 . પાચનતંત્રની સમસ્યાઓ

કબજિયાત અને અપચો જેવી સમસ્યાઓ સામાન્ય છે.

3 . હાડકાં અને સ્નાયુઓની નબળાઈ

હાડકાંની ઘનતા અને સ્નાયુ દળમાં ઘટાડો થવાથી નબળાઈ અને ફ્રેક્ચરનું જોખમ વધે છે.

4 . દીર્ઘકાલીન રોગો

ડાયાબિટીસ, ઉચ્ચ રક્તચાપ અને હૃદયરોગ જેવા રોગોનું જોખમ વધુ રહે છે.

5 . દાંત સંબંધિત સમસ્યાઓ

દાંત ખરાબ થવા અથવા પડી જવાથી ચાવવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

6 . પોષક તત્ત્વોની ઊણપ

અપૂરતો આહાર કે ઓછું સેવન કૅલ્શિયમ, આયર્ન અને વિટામિનની ઊણપનું કારણ બની શકે છે.

વૃદ્ધો માટે એક દિવસીય ભોજન યોજના

સમય	**ખાદ્ય વસ્તુઓ**
વહેલી સવાર	૧ ગ્લાસ ગરમ પાણી અથવા દૂધ ૩–૪ પલાળેલી બદામ સાથે
નાસ્તો	સોફ્ટ વેજિટેબલ ઉપમા / ઇડલી ચટણી અને એક ફળ સાથે

સમય	ખાદ્ય વસ્તુઓ
મધ્ય સવાર	કેળાં, પપૈયાં અથવા સફરજન જેવાં મોસમી ફળ
લંચ	બે નરમ રોટલી અથવા ભાત, દાળ, રાંધેલી શાકભાજી, સલાડ અને દહીં
સાંજનો નાસ્તો	દૂધ અથવા છાશ શેકેલા ચણા અથવા બાફેલી મકાઈ સાથે
રાત્રિભોજન	શાકની કઢી અને દાળ સાથે નરમ ખીચડી અથવા બે રોટલી
સૂવાના સમય પહેલાં	૧ ગ્લાસ ગરમ દૂધ

વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન યોગ્ય પોષણ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા, રોગોથી બચવા અને જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન, વિટામિન, ખનિજ તત્ત્વો અને રેસા (ફાઇબર) ધરાવતો સંતુલિત આહાર વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને સક્રિય અને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે. ઉપરાંત, ખોરાક સહેલાઈથી ચાવી શકાય એવો અને પચી શકે એવો હોવો જોઈએ તથા તેમાં તેલ અને મસાલાનો ઓછો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સ્વસ્થ આહારની ટેવો અને સંતુલિત પોષણ જાળવવાથી વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની સુખાકારીમાં નોંધપાત્ર વધારો થઈ શકે છે. કુપોષણથી પીડિત બાળકોમાં વૃદ્ધિ ધીમી પડી શકે છે અને શૈક્ષણિક ક્ષમતા પણ ઘટી શકે છે.

આજના આધુનિક જીવનશૈલીના કારણે સ્થૂળતા (Obesity) પણ વધતી જોવા મળે છે, જે કુપોષણનો જ એક પ્રકાર છે. સ્થૂળતા વધુ કૅલરીયુક્ત ખોરાકના સેવન અને શારીરિક પ્રવૃત્તિના અભાવના કારણે થાય છે. તેથી કુપોષણ અને સ્થૂળતા બંને એક જ પોષણ સંબંધિત સમસ્યાનાં બે મહત્વપૂર્ણ પાસાંઓ છે.

૯.૨ કુપોષણ અને સ્થૂળતા

કુપોષણ (Malnutrition) વિશ્વભરમાં જોવા મળતી સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ જાહેર આરોગ્ય સમસ્યાઓમાંની એક છે. કુપોષણ એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં શરીરને સામાન્ય વૃદ્ધિ, વિકાસ

અને સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે જરૂરી પોષક તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં મળતાં નથી. આ સ્થિતિ અપૂરતા ખોરાકના સેવન, આહારની નબળી ગુણવત્તા અથવા શરીરમાં પોષક તત્ત્વોના અયોગ્ય શોષણના કારણે થઈ શકે છે.

કુપોષણમાં અપૂરતું પોષણ (Undernutrition) તેમજ અતિપોષણ (Overnutrition) બંનેનો સમાવેશ થાય છે, એટલે કે કુપોષણ ત્યારે પણ થઈ શકે છે જ્યારે વ્યક્તિ ઓછું ખાય અથવા જરૂર કરતાં વધુ ખાય. ઘણા વિકાસશીલ દેશોમાં, જેમાં ભારતનો સમાવેશ થાય છે, કુપોષણ હજુ પણ બાળકો, કિશોરો અને પુખ્ત વયના લોકોમાં જોવા મળે છે, ખાસ કરીને આર્થિક રીતે નબળા વર્ગોમાં કુપોષણના કારણે અનેક આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે, જેમ કે વૃદ્ધિમાં અડચણ, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો, રોગો સામે વધતી સંવેદનશીલતા અને શારીરિક તથા માનસિક વિકાસમાં અવરોધ જોવા મળે છે.

૯.૨.૧ કુપોષણની સંકલ્પના

કુપોષણ એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો અને શરીરને મળતાં પોષક તત્ત્વો વચ્ચે અસંતુલન સર્જાય છે. શરીરની સામાન્ય વૃદ્ધિ, વિકાસ અને વિવિધ શારીરિક ક્રિયાઓના યોગ્ય સંચાલન માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો પૂરતી માત્રામાં જરૂરી હોય છે. જ્યારે આ પોષક તત્ત્વોનું સેવન જરૂરિયાત કરતાં ઓછું અથવા વધુ થાય છે, ત્યારે શરીરની સામાન્ય કાર્યક્ષમતા પર પ્રતિકૂળ અસર પડે છે.

કુપોષણને મુખ્યત્વે બે પ્રકારમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે – **અલ્પપોષણ (Undernutrition)** અને **અતિપોષણ (Overnutrition)**.

અલ્પપોષણ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિને પૂરતો ખોરાક અથવા આવશ્યક પોષક તત્ત્વો મળતાં નથી. આ સ્થિતિ ખાસ કરીને ગરીબીમાં જીવતાં બાળકોમાં વધુ જોવા મળે છે, જ્યાં પૌષ્ટિક આહારની ઉપલબ્ધતા મર્યાદિત હોય છે. અલ્પપોષણના પરિણામે ઓછું વજન (Underweight), શરીરનું ક્ષીણ થવું (Wasting) અને વૃદ્ધિમાં અવરોધ (Stunting) જેવી

સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે. તે ઉપરાંત, શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે છે, જેના કારણે વ્યક્તિ વિવિધ ચેપજન્ય રોગોનો સરળતાથી ભોગ બને છે.

બીજી તરફ, **અતિપોષણ** ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ વધુ પડતો ખોરાક, ખાસ કરીને ચરબી, ખાંડ અને વધુ કેલરી ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થોનું સતત સેવન કરે છે. તેના પરિણામે વધારે વજન અને સ્થૂળતા (મેદસ્વિતા) જેવી સ્થિતિ સર્જાય છે, જે મધુમેહ, ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદયરોગ તથા અન્ય રોગોના જોખમમાં વધારો કરે છે. આમ, અલ્પપોષણ અને અતિપોષણ બંને, વ્યક્તિનાં આરોગ્ય, કાર્યક્ષમતા અને સમાજના વિકાસ પર નકારાત્મક અસર કરે છે.

૯.૨.૨ કુપોષણનાં કારણો

કુપોષણ અનેક પરસ્પર સંકળાયેલાં પરિબળોના પરિણામે થાય છે, જે ખાદ્ય પદાર્થોની ઉપલબ્ધતા, આહારની ગુણવત્તા અને વ્યક્તિના આરોગ્યને અસર કરે છે.

કુપોષણનું સૌથી મહત્ત્વનું કારણ ગરીબી છે. મર્યાદિત આર્થિક સ્થિતિ ધરાવતા પરિવારો ફળો, શાકભાજી, દૂધ, દાળ, ઈંડાં અને અન્ય પ્રોટીનયુક્ત પૌષ્ટિક ખોરાક ખરીદી શકતા નથી. પરિણામે તેઓ ઓછા ખર્ચાળ પરંતુ પોષક તત્ત્વોની દૃષ્ટિએ અપૂરતા ખાદ્ય પદાર્થો પર નિર્ભર રહે છે, જે શરીરને માત્ર ઊર્જા આપે છે પરંતુ જરૂરી પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત પૂર્ણ કરી શકતા નથી.

પોષણ અંગેની અજ્ઞાનતા પણ કુપોષણનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ કારણ છે. ઘણા લોકોને સંતુલિત આહાર, યોગ્ય ભોજન આયોજન અને વિવિધ ખાદ્ય જૂથોના મહત્ત્વ વિશે પૂરતી જાણકારી હોતી નથી. ઉપરાંત, સામાજિક માન્યતાઓ, પરંપરાગત ખાદ્ય પ્રતિબંધો અને સાંસ્કૃતિક માન્યતાઓને કારણે પણ કેટલીક વ્યક્તિઓ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન ટાળે છે.

નબળી આરોગ્ય સ્થિતિ અને ચેપજન્ય રોગો પણ કુપોષણમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ઝાડા, આંતરડાના ચેપ અને અન્ય ચેપજન્ય રોગો શરીરની પોષક તત્ત્વો શોષવાની ક્ષમતા ઘટાડે છે. વધુમાં, અપૂરતી સ્વચ્છતા, અસુરક્ષિત પીવાનું પાણી અને ગંદકીયુક્ત વાતાવરણ રોગોનું પ્રમાણ વધારી કુપોષણને વધુ ગંભીર બનાવે છે.

તે ઉપરાંત, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું અપૂરતું પોષણ બાળકના આરોગ્ય પર સીધી અસર કરે છે. કુપોષિત માતાઓમાં ઓછા વજનવાળાં બાળકોના જન્મનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, જેના કારણે શિશુ અવસ્થા અને બાળપણમાં કુપોષણનું જોખમ વધે છે. તેથી માતાના આરોગ્ય અને પોષણમાં સુધારો કરવો કુપોષણ નિવારણ માટે અત્યંત જરૂરી છે.

૯.૨.૩ કુપોષણની આરોગ્ય પર અસરો

કુપોષણની અસર વ્યક્તિના શારીરિક આરોગ્ય, માનસિક વિકાસ, કાર્યક્ષમતા અને જીવનની ગુણવત્તા પર ગંભીર રીતે જોવા મળે છે.

કુપોષિત બાળકોમાં શારીરિક વૃદ્ધિ ધીમી પડે છે અને વિકાસમાં વિલંબ થાય છે. સ્ટન્ટિંગ (Stunting) એટલે કે ઉંમર પ્રમાણે ઊંચાઈ ઓછી રહેવી, લાંબા ગાળાના અલ્પપોષણનું મુખ્ય પરિણામ છે. તેની અસર માત્ર શારીરિક વૃદ્ધિ પૂરતી મર્યાદિત રહેતી નથી, પરંતુ બાળકના મગજના વિકાસ, બુદ્ધિક્ષમતા, શીખવાની ક્ષમતા અને શૈક્ષણિક પ્રગતિ પર પણ પ્રતિકૂળ અસર કરે છે.

કુપોષિત બાળકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોવાથી તેઓ શ્વસનતંત્રના ચેપ, ઝાડા અને જઠર અને આંતરડાના ચેપ જેવા રોગોથી વધુ ઝડપથી પ્રભાવિત થાય છે. વારંવાર થતી બીમારીઓને કારણે ભૂખમાં ઘટાડો થાય છે અને પોષક તત્ત્વોનું શોષણ પણ ઘટે છે. પરિણામે કુપોષણ અને રોગોનું એક દુષ્ચક્ર (Vicious Cycle) સર્જાય છે.

પુખ્ત વયના લોકોમાં કુપોષણને કારણે શારીરિક કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો, સતત થાક, નબળાઈ અને વિવિધ રોગોનું જોખમ વધે છે. કુપોષિત સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં ઓછા જન્મ વજન (Low Birth Weight) ધરાવતા બાળકો જન્મવાની શક્યતા વધુ હોય છે. આવાં બાળકોને શિશુ અવસ્થા અને બાળપણ દરમિયાન અનેક આરોગ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે અને તેમની વૃદ્ધિ તથા વિકાસ પર લાંબા ગાળાની પ્રતિકૂળ અસર થઈ શકે છે.

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે કુપોષણ માત્ર વ્યક્તિગત આરોગ્યને જ નહીં, પરંતુ પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રના માનવ વિકાસને પણ અસર કરતું એક ગંભીર જાહેર આરોગ્યનું પડકારરૂપ પ્રશ્ન છે.

૯.૨.૪ સ્થૂળતાની સંકલ્પના

સ્થૂળતા (Obesity) એ કુપોષણનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ સ્વરૂપ છે, જેમાં શરીરમાં ઊર્જાનું સેવન (Energy Intake) અને ઊર્જાના વપરાશ (Energy Expenditure) વચ્ચે અસંતુલન સર્જાવાના પરિણામે શરીરમાં જરૂરિયાત કરતાં વધુ ચરબીનો સંગ્રહ થાય છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે વ્યક્તિ દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ માટે જરૂરી ઊર્જા કરતાં વધુ કૅલરીનું સેવન કરે છે અને તે ઊર્જાનો પૂરતો ઉપયોગ થતો નથી, ત્યારે વધારાની કેલરી શરીરમાં ચરબીના સ્વરૂપમાં સંગ્રહિત થાય છે, જેના પરિણામે સ્થૂળતા વિકસે છે.

આધુનિક સમયમાં આહારની પદ્ધતિઓ અને જીવનશૈલીમાં આવેલાં પરિવર્તનોને કારણે સ્થૂળતા વિશ્વભરમાં ઝડપથી વધતી જાહેર આરોગ્ય સમસ્યા બની છે. પ્રક્રિયા કરેલ ખાદ્ય પદાર્થો, ખાંડયુક્ત પીણાં, વધુ ચરબી અને વધુ કૅલરી ધરાવતા આહારનું વધતું સેવન તેમજ શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો સ્થૂળતાના વધતા પ્રમાણ માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર છે.

જે લોકો લાંબા સમય સુધી બેસીને કામ કરે છે, ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણોનો વધુ ઉપયોગ કરે છે અથવા ઓછી શારીરિક હિલચાલ ધરાવતી જીવનશૈલી અપનાવે છે, તેઓમાં શરીરનું વજન વધવાની શક્યતા વધુ રહે છે. નિયમિત વ્યાયામ અને શારીરિક કસરતનો અભાવ પણ સ્થૂળતાના જોખમમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે. તેથી સંતુલિત આહાર અને સક્રિય જીવનશૈલી સ્થૂળતાના નિવારણ માટે અત્યંત જરૂરી છે.

૯.૨.૫ સ્થૂળતાનાં કારણો

સ્થૂળતાના વિકાસ માટે અનેક પરસ્પર સંકળાયેલાં પરિબળો જવાબદાર હોય છે. તેમાં આહાર, જીવનશૈલી, આનુવંશિકતા અને માનસિક પરિબળોનો મહત્ત્વનો ફાળો છે.

સ્થૂળતાનું સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ કારણ વધુ ઊર્જા (Energy-Dense) ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થોનું અતિશય સેવન છે. ફાસ્ટ ફૂડ, તળેલા ખાદ્ય પદાર્થો, ખાંડયુક્ત પીણાં, ચોકલેટ, મીઠાઈઓ અને પ્રક્રિયાકૃત(Processed) નાસ્તામાં કેલરીનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય છે, પરંતુ તેમાં વિટામિન, ખનિજ અને અન્ય આવશ્યક પોષક તત્ત્વોનું પ્રમાણ પ્રમાણમાં ઓછું હોય છે. આવા ખોરાકનું નિયમિત અને વધુ પ્રમાણમાં સેવન શરીરમાં ચરબીના સંગ્રહમાં વધારો કરે છે અને સ્થૂળતાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

શારીરિક નિષ્ક્રિયતા પણ સ્થૂળતાનું એક મુખ્ય કારણ છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં ટેકનોલોજીનો વધતો ઉપયોગ, વાહનો પર વધુ નિર્ભરતા, ઓફિસોમાં બેસીને કરવામાં આવતું કામ અને યાંત્રિક સાધનોના વધતા ઉપયોગને કારણે શારીરિક હિલચાલમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો છે. ટેલિવિઝન જોવામાં, મોબાઈલ ફોન અથવા કમ્પ્યૂટરનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ કરવામાં વધુ સમય પસાર કરતાં બાળકો અને કિશોરોમાં પણ સ્થૂળતાનું જોખમ વધારે રહે છે.

આ ઉપરાંત, આનુવંશિક (Genetic) પરિબળો પણ શરીરના વજનને અસર કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓમાં વંશપરંપરાગત રીતે શરીરમાં ચરબીનો સંગ્રહ થવાની વૃત્તિ વધુ હોય છે, જેના કારણે તેઓ સ્થૂળતા તરફ વધુ સંવેદનશીલ બને છે.

માનસિક પરિબળો પણ સ્થૂળતાના વિકાસમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તણાવ (Stress), ચિંતા, હતાશા અને ભાવનાત્મક કારણોસર વધુ ખોરાક લેવાની ટેવ (Emotional Eating) વ્યક્તિને જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખોરાક લેવા પ્રેરિત કરે છે, જેના પરિણામે શરીરનું વજન વધે છે. તેથી સ્થૂળતાના નિવારણ માટે સંતુલિત આહાર, નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની યોગ્ય સંભાળ અત્યંત જરૂરી છે.

૯.૨.૬ સ્થૂળતાનાં સ્વાસ્થ્ય જોખમો

સ્થૂળતા (મેદસ્વિતા) અનેક ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓ સાથે સંકળાયેલી છે, જે વ્યક્તિની શારીરિક તેમજ માનસિક સુખાકારીને અસર કરે છે. શરીરમાં વધુ પડતી ચરબીનો સંગ્રહ થવાથી ટાઇપ-2 મધુમેહ (Type 2 Diabetes), ઉચ્ચ રક્તચાપ (Hypertension) અને હૃદય

તથા રક્તવાહિનીઓના રોગો (Cardiovascular Diseases) જેવા દીર્ઘકાલીન (Chronic) રોગો થવાનું જોખમ વધી જાય છે. આ રોગો જીવનપ્રત્યાશામાં ઘટાડો કરી શકે છે તેમજ આરોગ્યસંભાળ પાછળનો ખર્ચ વધારી શકે છે.

સ્થૂળતા સાંધાઓના આરોગ્યને પણ અસર કરી શકે છે, જેના કારણે ઘૂંટણનો દુખાવો અને હલનચલનની ક્ષમતામાં ઘટાડો જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે. ઉપરાંત, સ્થૂળતા ખાસ કરીને કિશોરોમાં આત્મસન્માન (S e l f –e s t e e m) અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. આ જોખમોને ધ્યાનમાં લેતાં, સ્થૂળતાનું નિવારણ જાહેર આરોગ્યની એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રાથમિકતા છે.

૯.૨.૭ કુપોષણ અને સ્થૂળતાનાં નિવારણ અને નિયંત્રણ

કુપોષણ અને સ્થૂળતાનું નિવારણ કરવા માટે એવો સર્વગ્રાહી અભિગમ અપનાવવાની જરૂર છે, જેમાં આહારની આદતોમાં સુધારો, શારીરિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન અને પોષણ અંગે જાગૃતિ વધારવા પર ભાર મૂકવામાં આવે. અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, ફળો, દૂધ અને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન ધરાવતા સંતુલિત આહારનું સેવન સારા આરોગ્યની જાળવણી માટે આવશ્યક છે.

પોષણ શિક્ષણ વ્યક્તિને આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી કરવામાં મદદરૂપ બને છે. શાળાઓ અને સમુદાય આધારિત કાર્યક્રમો બાળકો અને તેમના પરિવારોને સંતુલિત આહાર તથા આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે.

નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે ચાલવું, રમતગમતમાં ભાગ લેવો અને વ્યાયામ કરવો શરીરનું સ્વસ્થ વજન જાળવવામાં તથા સમગ્ર શારીરિક તંદુરસ્તીમાં સુધારો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. પ્રક્રિયાકૃત ખાદ્ય પદાર્થો અને ખાંડયુક્ત પીણાંના સેવનને મર્યાદિત રાખવું પણ સ્થૂળતાના નિવારણ માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

સરકારી પોષણ કાર્યક્રમો, શાળા ભોજન કાર્યક્રમો અને સમુદાય આરોગ્ય પહેલો પૌષ્ટિક ખોરાકની ઉપલબ્ધતા વધારવામાં તથા કુપોષણના પ્રમાણમાં ઘટાડો કરવામાં મદદરૂપ થઈ

શકે છે. કુપોષણ અને સ્થૂળતા વિશ્વભરની વસ્તીને અસર કરતા પોષણ સંબંધિત બે મુખ્ય પડકારો છે. એક તરફ, અપૂરતા ખોરાકના સેવનને કારણે થતું કુપોષણ હજુ પણ સમાજના સંવેદનશીલ વર્ગોને અસર કરે છે, જ્યારે બીજી તરફ વધુ ક કેલરીના સેવનને કારણે થતી સ્થૂળતા બદલાતી જીવનશૈલીને કારણે સતત વધી રહી છે. આ બંને સ્થિતિઓ આરોગ્ય, વિકાસ અને કાર્યક્ષમતા પર ગંભીર અસર કરે છે. આ સમસ્યાઓનો અસરકારક સામનો કરવા માટે સરકાર, સમુદાય, આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો અને વ્યક્તિઓના સંકલિત પ્રયાસોની જરૂર છે. સંતુલિત આહારને પ્રોત્સાહન આપીને, પોષણ શિક્ષણમાં સુધારો કરીને અને સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવા માટે પ્રેરણા આપીને સમાજ કુપોષણ અને સ્થૂળતાના બોજમાં ઘટાડો કરી શકે છે તેમજ લોકોના એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરી શકે છે.

૯.૩ આહાર અને મગજ વચ્ચેનો સંબંધ

આહાર અને મગજના કાર્ય વચ્ચેનો સંબંધ પોષણ અને આરોગ્યવિજ્ઞાનમાં અભ્યાસનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ ક્ષેત્ર છે. મગજ માનવ શરીરના સૌથી જટિલ અને સૌથી વધુ ઊર્જાની જરૂરિયાત ધરાવતાં અંગોમાંનું એક છે. તેની રચના અને કાર્યને જાળવી રાખવા માટે તેને સતત પોષક તત્ત્વોની જરૂર પડે છે.

યોગ્ય પોષણ મગજના વિકાસ, જ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતા (Cognitive Performance), સ્મરણશક્તિ (Memory) અને ભાવનાત્મક સુખાકારી (Emotional Well-being) જાળવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આવશ્યક પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડતો સંતુલિત આહાર મગજના સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપે છે, જ્યારે ખરાબ આહારની આદતો માનસિક કાર્યક્ષમતા અને સમગ્ર ચેતાતંત્રના કાર્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. તેથી, શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંને જાળવી રાખવા માટે આહાર અને મગજના સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધને સમજવો અત્યંત જરૂરી છે.

૯.૩.૧ મગજના વિકાસમાં પોષણની ભૂમિકા

પોષણ મગજના વિકાસ અને વૃદ્ધિમાં, ખાસ કરીને પ્રારંભિક બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન, અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. જીવનના આ તબક્કાઓ દરમિયાન મગજનો વિકાસ ખૂબ જ ઝડપથી થાય છે, તેથી મગજના કોષો અને ચેતાકોષો (Neurons) વચ્ચેનાં જોડાણો (Neural Connections) બનવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વોનું સેવન જરૂરી છે.

પ્રોટીન, આવશ્યક ફેટી ઍસિડ્સ (Essential Fatty Acids), વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો જેવા પોષક તત્ત્વો ચેતાતંત્રના વિકાસ અને મગજની યોગ્ય કાર્યક્ષમતા જાળવવા માટે જરૂરી છે. પ્રારંભિક વિકાસના તબક્કામાં અપૂરતું પોષણ મળવાથી જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ (Cognitive Abilities), શીખવાની ક્ષમતા (Learning Capacity) અને સ્મરણશક્તિના વિકાસ પર નકારાત્મક અસર થઈ શકે છે.

તેથી, બાળપણ દરમિયાન પૂરતું અને સંતુલિત પોષણ પૂરું પાડવું મગજના સ્વસ્થ વિકાસ અને શ્રેષ્ઠ બૌદ્ધિક વૃદ્ધિ (Optimal Intellectual Growth) માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

૯.૩.૨ મગજની ઊર્જાની જરૂરિયાત

વિચાર કરવાની, સ્મરણશક્તિ સંબંધિત પ્રક્રિયાઓ (Memory Processing) પૂર્ણ કરવાની અને શરીરની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું સંકલન (Coordination) કરવાની કામગીરી માટે મગજને નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

આહારમાં રહેલા કાર્બોહાઇડ્રેટમાંથી મળતો ગ્લુકોઝ (Glucose) મગજના કોષો માટે ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત છે. ગ્લુકોઝનો સતત પુરવઠો એકાગ્રતા (Concentration), સતર્કતા (Alertness) અને માનસિક કાર્યક્ષમતા (Mental Performance) જાળવવામાં મદદ કરે છે.

જો શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ ન મળે, તો મગજ અસરકારક રીતે કાર્ય કરી શકતું નથી. પરિણામે થાક, એકાગ્રતામાં ઘટાડો અને જ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો જોવા મળી શકે છે.

આખા અનાજ (Whole Grains), ફળો અને શાકભાજી જેવા જટિલ કાર્બોહાઇડ્રેટ (Complex Carbohydrates) ધરાવતા સંતુલિત આહારથી મગજને સતત અને સ્થિર રીતે ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય છે.

૯.૩.૩ મગજના કાર્યમાં પ્રોટીનનું મહત્ત્વ

પ્રોટીન મગજના સ્વાસ્થ્ય અને તેની કાર્યક્ષમતા જાળવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આહારમાંથી મળતા પ્રોટીનના એમિનો ઍસિડ્સ (Amino Acids)નો ઉપયોગ ચેતાપ્રેષકો (Neurotransmitters) બનાવવા માટે થાય છે. ચેતાપ્રેષકો એવા રાસાયણિક સંદેશવાહકો છે, જે ચેતાકોષો (Nerve Cells) વચ્ચે સંદેશાઓનું પ્રસારણ કરે છે. આ ચેતાપ્રેષકો મગજનાં વિવિધ કાર્યોનું નિયંત્રણ કરે છે, જેમાં મનોદશા (Mood), ઊંઘ (Sleep), ધ્યાન (Attention) અને સ્મરણશક્તિ (Memory)નો સમાવેશ થાય છે. કઠોળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, ઈંડાં તથા સૂકા મેવા જેવા પ્રોટીનયુક્ત ખોરાકનું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન ચેતાપ્રેષકોના નિર્માણમાં મદદરૂપ બને છે અને મગજમાં સંદેશાવ્યવહારની પ્રક્રિયાને યોગ્ય રીતે જાળવી રાખવામાં સહાય કરે છે.

૯.૩.૪ આવશ્યક ફેટી ઍસિડ્સની ભૂમિકા

મગજના સ્વાસ્થ્ય માટે ચરબી પણ મહત્ત્વ પૂર્ણ છે, ખાસ કરીને આવશ્યક ફેટી ઍસિડ્સ (Essential Fatty Acids), જે મગજના કોષોની રચના અને કાર્ય માટે જરૂરી છે. ચોક્કસ ફેટી એસિડ્સ મગજના કોષોની કોષપટલ (Cell Membrane)ના નિર્માણમાં ફાળો આપે છે અને ચેતા આવેગો (Nerve Impulses)ના પ્રસારણમાં મદદ કરે છે. આરોગ્યપ્રદ ચરબીનું સંતુલિત પ્રમાણમાં સેવન જ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતા (Cognitive Function) સુધારવામાં તેમજ સ્મરણશક્તિ અને શીખવાની પ્રક્રિયાને સહાય કરવામાં મહત્વપૂર્ણ છે. સૂકા મેવા, બીજ અને કેટલાક વનસ્પતિ તેલ (Plant Oils) લાભદાયક ફેટી ઍસિડ્સના સારા સ્રોત છે, જે મગજના સ્વાસ્થ્યને જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે.

૯.૩.૫ વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વોની ભૂમિકા

વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો મગજની યોગ્ય કાર્યક્ષમતા જાળવવા અને ચેતાતંત્ર સંબંધિત વિકારોને અટકાવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. વિવિધ વિટામિન ચેતાતંત્રની કાર્યપ્રણાલીને ટેકો આપે છે અને ચેતાપ્રેષકો (Neurotransmitters)ના નિર્માણમાં ફાળો આપે છે.આયર્ન (Iron), ઝિંક (Zinc) અને આયોડિન (Iodine) જેવા ખનિજ તત્ત્વો જ્ઞાનાત્મક વિકાસ (Cognitive Development) અને મગજની કાર્યક્ષમતા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. ઉદાહરણ તરીકે, આયર્ન મગજના કોષો સુધી ઑક્સિજન પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે, જ્યારે આયોડિન મગજના વિકાસ અને માનસિક કાર્યમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.આ સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો (Micronutrients)ની ઊણપને કારણે એકાગ્રતામાં ઘટાડો, શીખવામાં મુશ્કેલી અને માનસિક કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

૯.૩.૬ જ્ઞાનાત્મક કાર્ય પર આહારનો પ્રભાવ

આહાર ધ્યાન (Attention), સ્મરણશક્તિ (Memory), સમસ્યા ઉકેલવાની ક્ષમતા (Problem-solving Ability) અને શીખવાની ક્ષમતા (Learning Capacity) જેવી જ્ઞાનાત્મક ક્રિયાઓ પર સીધી અસર કરે છે. પૂરતાં પોષક તત્ત્વો ધરાવતો સંતુલિત આહાર માનસિક સતર્કતા (Mental Alertness) જાળવવામાં મદદ કરે છે અને વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સુધારો કરે છે. બીજી તરફ, વધુ પ્રમાણમાં પ્રોસેસ્ડ ખોરાક, વધુ ખાંડ અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી ધરાવતા આહાર મગજની કાર્યક્ષમતા પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. તેના પરિણામે એકાગ્રતામાં ઘટાડો અને માનસિક થાક અનુભવાય છે. ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ અને પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોનો સમાવેશ કરતો આરોગ્યપ્રદ આહાર જ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતાને શ્રેષ્ઠ સ્તરે જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે.

૯.૩.૭ આહાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

પોષણ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારી જાળવવામાં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. કેટલાંક પોષક તત્ત્વો મનોદશા (Mood) અને તણાવ પ્રત્યેની શરીરની પ્રતિક્રિયાના નિયંત્રણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે.સંતુલિત આહાર લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે અને મનોદશા તથા વર્તનને પ્રભાવિત કરતા ચેતાપ્રેષકો (Neurotransmitters)ના નિર્માણને ટેકો આપે છે. ખરાબ આહારની આદતો મનોદશામાં અસંતુલન, ચીડિયાપણું (Irritability) અને માનસિક અનુકૂલન ક્ષમતામાં (Mental Resilience) ઘટાડો લાવી શકે છે. તેથી, શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે માનસિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારી (Psychological Well-being) જાળવવા માટે આરોગ્યપ્રદ આહારની આદતો અપનાવવી અત્યંત જરૂરી છે.

૯.૩.૮ મગજના કાર્ય માટે જળસંતુલનનું મહત્ત્વ

પૂરતું જળસંતુલન (Hydration) મગજની કાર્યક્ષમતા અને જ્ઞાનાત્મક કાર્ય (Cognitive Function) જાળવવા માટે આવશ્યક છે. પાણી મગજના કોષો સુધી પોષક તત્ત્વોના પરિવહનમાં મદદ કરે છે અને શરીરમાંથી ચયાપચય દરમિયાન ઉત્પન્ન થતા કચરાના પદાર્થોને (Metabolic Waste) દૂર કરવામાં સહાય કરે છે. પાણીની હળવી ઊણપ (Mild Dehydration) પણ એકાગ્રતા (Concentration), સ્મરણશક્તિ (Memory) અને માનસિક સતર્કતા (Mental Alertness)ને અસર કરી શકે છે. દિવસ દરમિયાન પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી મગજની શ્રેષ્ઠ કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે છે અને માનસિક કાર્યક્ષમતામાં સુધારો થાય છે.

આહાર અને મગજના સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ જટિલ અને અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. યોગ્ય પોષણ મગજના વિકાસ, જ્ઞાનાત્મક કાર્યક્ષમતા (Cognitive Performance) અને ભાવનાત્મક સ્થિરતાને (Emotional Stability) ટેકો આપે છે. કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, આરોગ્યપ્રદ ચરબી, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો જેવા પોષક તત્ત્વો મગજની રચના અને તેની કાર્યક્ષમતા જાળવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ફાળો આપે છે. સંતુલિત આહાર તથા આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીની આદતોનું પાલન સ્મરણશક્તિ, શીખવાની ક્ષમતા અને સમગ્ર માનસિક

સુખાકારી (Mental Well-being)માં વધારો કરી શકે છે. મગજના સ્વાસ્થ્ય માટે પોષણના મહત્ત્વ અંગે જાગૃતિ ફેલાવવાથી લોકો આરોગ્યપ્રદ આહારની આદતો અપનાવી શકે છે અને તેમના જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરી શકે છે.

૯.૪ શાળા અને સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમો

પોષણ સ્વાસ્થ્ય, વૃદ્ધિ અને વિકાસ જાળવવા માટે આવશ્યક છે. બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને સમાજના સંવેદનશીલ વર્ગોને શારીરિક અને માનસિક સુખાકારી જાળવવા માટે યોગ્ય પોષણની જરૂર હોય છે. ભારત જેવા ઘણા વિકાસશીલ દેશોમાં કુપોષણ અને પોષક તત્ત્વોની ઊણપ હજુ પણ જાહેર આરોગ્યની મુખ્ય સમસ્યાઓ છે. તેથી સરકારો અને આરોગ્ય સંસ્થાઓ શાળા અને સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમો અમલમાં મૂકે છે.આ કાર્યક્રમોનો હેતુ પૌષ્ટિક આહાર, આરોગ્ય સેવાઓ અને પોષણ શિક્ષણ દ્વારા બાળકો અને સમુદાયના પોષણ સ્તરમાં સુધારો કરવાનો છે. શાળા પોષણ કાર્યક્રમો મુખ્યત્વે શાળામાં અભ્યાસ કરતા બાળકો પર કેન્દ્રિત હોય છે, જ્યારે સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમો સગર્ભા સ્ત્રીઓ, ધાત્રી માતાઓ, શિશુઓ અને અન્ય સંવેદનશીલ વર્ગોને લક્ષ્ય બનાવે છે.શાળા અને સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમો એવી આયોજિત પ્રવૃત્તિઓ છે, જેનો હેતુ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને સમુદાય કેન્દ્રો દ્વારા વ્યક્તિઓનાં પોષણ અને સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવાનો છે.

૯.૪.૧ શાળા પોષણ કાર્યક્રમો

મધ્યાહ્ન ભોજન કાર્યક્રમ (Mid-Day Meal Programme - MDM Programme)

મધ્યાહ્ન ભોજન કાર્યક્રમને શાળા મધ્યાહ્ન ભોજન કાર્યક્રમ અથવા શાળા નાસ્તા કાર્યક્રમ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમનો મુખ્ય હેતુ બાળકોને પૌષ્ટિક ભોજન પૂરું પાડવાનો છે. ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં તથા આર્થિક રીતે નબળા વર્ગના પરિવારોમાં બાળકોને ઘણીવાર ઘરે પૂરતો અને પૌષ્ટિક આહાર મળતો નથી. આવા પરિવારોનાં ઘણાં બાળકો ભૂખ્યા પેટે શાળાએ આવે છે, જેના કારણે તેમનું વર્ગખંડમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન પ્રભાવિત થાય છે. આ સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે મધ્યાહ્ન ભોજન કાર્યક્રમ શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો.

આ કાર્યક્રમના મુખ્ય હેતુઓ નીચે મુજબ છે :

1 . બાળકોની પોષણ સ્થિતિમાં સુધારો કરવો.

2 . શાળામાં બાળકોની નિયમિત હાજરી સુનિશ્ચિત કરવી અને શાળા છોડવાના (Dropout) દરમાં ઘટાડો કરવો.

આ કાર્યક્રમના અમલીકરણની મુખ્ય જવાબદારી શાળાના મુખ્ય શિક્ષકની હોય છે. મુખ્ય શિક્ષક નિયુક્ત સ્ટાફના સહયોગથી ભોજનની તૈયારી, અનાજ અને અન્ય સામગ્રીના સ્ટોક રજિસ્ટરની જાળવણી, હાજરી નોંધ તેમજ કાર્યક્રમ સંબંધિત અન્ય વહીવટી કામગીરીનું આયોજન અને દેખરેખ રાખે છે.આ કાર્યક્રમના મુખ્ય લાભાર્થીઓ 6 થી1 1 વર્ષ વયજૂથના બાળકો છે. કાર્યક્રમ હેઠળ દરેક બાળકને આશરે 5 5 0 કિલોકેલરી ઊર્જા અને 2 0 થી3 0 ગ્રામ પ્રોટીન પૂરું પાડે તેવો પૌષ્ટિક આહાર આપવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ઝડપથી તૈયાર થઈ શકે અને પોષણયુક્ત હોય તેવા ભોજન અથવા નાસ્તાનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. પ્રાદેશિક ખાદ્ય આદતોને ધ્યાનમાં રાખીને ઉપમા, ઢોકળાં, મુઠિયાં, ઢેબરાં, સુખડી વગેરે જેવી વાનગીઓ પીરસવામાં આવે છે. બાળકોને પૌષ્ટિક ભોજન પૂરું પાડવાની સાથે–સાથે તેમનાં નિયમિત આરોગ્ય પરીક્ષણો પણ કરવામાં આવે છે. તેમાં બાળકોની ઊંચાઈ, વજન તથા એકંદર આરોગ્ય સ્થિતિની નોંધ લેવામાં આવે છે, જેથી તેમની વૃદ્ધિ અને પોષણ સ્થિતિનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કરી શકાય.

મધ્યાહ્ન ભોજન કાર્યક્રમ તથા સંકલિત બાળ–વિકાસ સેવા (Integrated Child Development Services – ICDS)ને વિવિધ રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ દ્વારા સહાય આપવામાં આવે છે. આ બંને કાર્યક્રમો દેશનાં બાળકોના પોષણ સ્તરમાં સુધારો લાવવા, કુપોષણ ઘટાડવા અને બાળ આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપવા માટે મહત્ત્વ પૂર્ણ યોગદાન આપે છે. હાલમાં પણ આ કાર્યક્રમો આપણા દેશમાં સામાજિક પોષણ સુધારણા માટેના મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યક્રમો તરીકે અમલમાં મૂકવામાં આવી રહ્યા છે.

૯.૪.૨ પોષણ શિક્ષણ કાર્યક્રમ

શાળાઓમાં પોષણ શિક્ષણ બાળકોના આરોગ્ય, વૃદ્ધિ અને સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપતું એક મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટક છે. પોષણ શિક્ષણ એટલે વિદ્યાર્થીઓને યોગ્ય પોષણ, સંતુલિત આહાર, સ્વસ્થ આહારની આદતો અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે જ્ઞાન તથા જાગૃતિ પ્રદાન કરવાની પ્રક્રિયા. શાળાકીય વર્ષો દરમિયાન બાળકોમાં ઝડપી શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થતો હોવાથી તેમને પૂરતા અને સંતુલિત પોષણની વધુ જરૂરિયાત રહે છે. જો બાળકોને યોગ્ય પોષણ ન મળે તો તેઓ કુપોષણ, રક્તાલ્પતા (એનિમિયા) અને વિવિધ વિટામિનની ઊણપ જેવી આરોગ્ય સમસ્યાઓનો ભોગ બની શકે છે. આવી સમસ્યાઓ તેમની શીખવાની ક્ષમતા અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શન પર નકારાત્મક અસર કરે છે. તેથી, શાળાઓ વિદ્યાર્થીઓને ખોરાક અને આરોગ્ય વચ્ચેના સંબંધ વિશે શિક્ષિત કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

ભારત જેવા દેશોમાં બાળકોની પોષણ સ્થિતિમાં સુધારો લાવવા માટે પોષણ શિક્ષણને શાળા આરોગ્ય અને પોષણ કાર્યક્રમો સાથે સંકલિત કરવામાં આવે છે. પોષણ શિક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ ખાદ્ય જૂથો, જેમ કે અનાજ, કઠોળ, ફળો, શાકભાજી, દૂધ અને પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો વિશે માહિતી આપવામાં આવે છે. ઉપરાંત, તેમને કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન અને ખનિજ જેવા આવશ્યક પોષકતત્ત્વો ધરાવતા સંતુલિત આહારના મહત્ત્વ વિશે સમજાવવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને સલામત અને શુદ્ધ પીવાના પાણીનું મહત્ત્વ, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવી, ભોજન પહેલાં હાથ ધોવાની ટેવ પાડવી તેમજ વધુ પડતા જંક ફૂડ અને ખાંડયુક્ત પીણાં જેવા બિનઆરોગ્યપ્રદ ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન ટાળવાની પણ માહિતી આપવામાં આવે છે.

પોષણ શિક્ષણના અમલીકરણમાં શિક્ષકોની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. તેઓ વર્ગખંડમાં શિક્ષણ, ચર્ચા, પ્રદર્શન, પોસ્ટર, ચાર્ટ તથા વિવિધ પ્રાયોગિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પોષણ સંબંધિત જ્ઞાન આપે છે. ઉપરાંત, શાળાઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વસ્થ આહારની આદતો વિકસાવવા માટે વિશેષ કાર્યક્રમો, સ્પર્ધાઓ અને જનજાગૃતિ અભિયાનોનું આયોજન પણ કરવામાં આવે છે.

નાની ઉંમરે પોષણ વિશેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી બાળકો જીવનભર સ્વસ્થ આહારની આદતો વિકસાવી શકે છે અને આ જ્ઞાન પોતાના પરિવાર તથા સમાજ સુધી પણ પહોંચાડી શકે છે. આ રીતે, શાળાઓમાં પોષણ શિક્ષણ માત્ર બાળકોના આરોગ્યમાં સુધારો કરવામાં જ નહીં પરંતુ વધુ સ્વસ્થ અને સશક્ત સમાજના નિર્માણમાં પણ મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૪.3 આયર્ન અને ફોલિક એસિડ પૂરક કાર્યક્રમ

આયર્ન અને ફોલિક એસિડ પૂરક કાર્યક્રમ બાળકો અને કિશોરોમાં આયર્નની ઊણપથી થતી રક્તાલ્પતા (એનિમિયા)ના નિવારણ અને નિયંત્રણ માટે શરૂ કરવામાં આવેલ એક મહત્ત્વપૂર્ણ જાહેર આરોગ્ય કાર્યક્રમ છે. આયર્નની ઊણપથી થતો એનિમિયા ખાસ કરીને ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશોમાં એક સામાન્ય પોષણ સંબંધિત સમસ્યા છે. આ સ્થિતિને કારણે થાક લાગવો, એકાગ્રતામાં ઘટાડો થવો, રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડવી તેમજ શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં અવરોધ ઊભો થવો જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

આ સમસ્યાના નિવારણ માટે ભારત સરકારે સાપ્તાહિક આયર્ન અને ફોલિક ઍસિડ પૂરક કાર્યક્રમ (Weekly Iron and Folic Acid Supplementation Programme – WIFS) અમલમાં મૂક્યો છે. આ કાર્યક્રમ હેઠળ શાળામાં અભ્યાસ કરતાં બાળકો અને કિશોરોને નિયમિત ધોરણે આયર્ન અને ફોલિક ઍસિડની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે.

કાર્યક્રમ મુજબ વિદ્યાર્થીઓને અઠવાડિયામાં એક વખત શાળામાં શિક્ષકો અથવા આરોગ્ય કર્મચારીઓની દેખરેખ હેઠળ આયર્ન અને ફોલિક એસિડની ગોળી આપવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમમાં કૃમિનાશક દવા (Deworming) આપવાની વ્યવસ્થા તેમજ પોષણ શિક્ષણનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, જેથી પોષક તત્ત્વોનું શોષણ વધુ સારી રીતે થઈ શકે અને વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વસ્થ આહારની આદતોનો વિકાસ થાય.

આયર્ન અને ફોલિક એસિડ પૂરક કાર્યક્રમ દ્વારા હિમોગ્લોબિનનું સ્તર વધારવામાં, રક્તાલ્પતા ઘટાડવામાં તથા વિદ્યાર્થીઓના એકંદર આરોગ્ય, શારીરિક વૃદ્ધિ, માનસિક વિકાસ અને શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સુધારો કરવામાં મહત્ત્વ પૂર્ણ યોગદાન મળે છે.

૯.૪.૪ કૃમિનાશક કાર્યક્રમ

કૃમિનાશક કાર્યક્રમ બાળકોમાં આંતરડાના કૃમિજન્ય ચેપના નિવારણ અને નિયંત્રણ માટે શરૂ કરવામાં આવેલ એક મહત્ત્વપૂર્ણ આરોગ્ય અને પોષણ કાર્યક્રમ છે. ખાસ કરીને ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશોમાં શાળાકીય વયના બાળકોમાં આંતરડાના કૃમિનો ચેપ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. અપૂરતી સ્વચ્છતા અને અસ્વચ્છ પર્યાવરણને કારણે આવા ચેપનું જોખમ વધી જાય છે.

આંતરડાના કૃમિઓ શરીરમાં રહેલા પોષક તત્ત્વોનો ઉપયોગ કરે છે અને આવશ્યક વિટામિન તથા ખનિજોના શોષણમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. પરિણામે બાળકોમાં કુપોષણ, રક્તાલ્પતા (એનિમિયા), શારીરિક નબળાઈ, થાક તથા વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં અવરોધ જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

આ સમસ્યાના નિવારણ માટે ભારત સરકાર દ્વારા રાષ્ટ્રીય કૃમિનાશક દિવસ (National Deworming Day) પહેલ હેઠળ શાળાઓ મારફતે નિયમિત કૃમિનાશક કાર્યક્રમ ચલાવવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમ હેઠળ શિક્ષકો અને આરોગ્ય કર્મચારીઓની દેખરેખમાં બાળકોને સામાન્ય રીતે વર્ષમાં એક અથવા બે વખત કૃમિનાશક ગોળીઓ આપવામાં આવે છે.

આ કાર્યક્રમમાં માત્ર કૃમિનાશક દવા આપવાનો જ સમાવેશ થતો નથી, પરંતુ વ્યક્તિગત અને પર્યાવરણીય સ્વચ્છતા અંગે જાગૃતિ લાવવાનો પણ સમાવેશ થાય છે. વિદ્યાર્થીઓને ભોજન પહેલાં અને શૌચક્રિયા પછી હાથ સાબુથી ધોવા, હંમેશાં ચંપલ અથવા પગરખાં પહેરવાં, સ્વચ્છ શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવા તથા આસપાસની સ્વચ્છતા જાળવવા જેવી સારી સ્વચ્છતાની આદતો અપનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે, જેથી કૃમિજન્ય ચેપનું પ્રમાણ ઘટાડી શકાય.

કૃમિજન્ય ચેપમાં ઘટાડો કરીને કૃમિનાશક કાર્યક્રમ બાળકોની પોષણ સ્થિતિમાં સુધારો કરે છે તેમજ તેમનાં આરોગ્ય, શારીરિક વૃદ્ધિ અને સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૪.૫ વિટામિન પૂરક કાર્યક્રમ

વિટામિન પૂરક કાર્યક્રમ બાળકોમાં વિટામિનની ઊણપને રોકવા અને તેના નિયંત્રણ માટે શરૂ કરવામાં આવેલ એક મહત્વપૂર્ણ જાહેર આરોગ્ય કાર્યક્રમ છે. વિટામિન શરીરની સામાન્ય વૃદ્ધિ, વિકાસ અને વિવિધ શારીરિક ક્રિયાઓના યોગ્ય સંચાલન માટે જરૂરી સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો (Micronutrients) છે. ખાસ કરીને વિટામિન 'એ'ની ઊણપને કારણે દૃષ્ટિમાં ખામી, રતાંધળાપણું, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો તથા વિવિધ ચેપી રોગોનું જોખમ વધવા જેવી ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓ સર્જાઈ શકે છે.

ભારત સહિત ઘણા વિકાસશીલ દેશોમાં અપૂરતા અને અસંતુલિત આહારના કારણે બાળકોમાં વિટામિનની ઊણપ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. આ સમસ્યાના નિવારણ માટે ભારત સરકારે રાષ્ટ્રીય વિટામિન 'એ' પૂરક કાર્યક્રમ (National Vitamin A Supplementation Programme) જેવા કાર્યક્રમો અમલમાં મૂક્યા છે. આ કાર્યક્રમ હેઠળ બાળકોને નિશ્ચિત સમયાંતરે વિટામિન 'એ'ના પૂરક ડોઝ આપવામાં આવે છે, જેથી વિટામિનની ઊણપથી થતી વિવિધ વિકૃતિઓ અને આરોગ્ય સમસ્યાઓનું નિવારણ થઈ શકે.

વિટામિનના પૂરક ડોઝ સામાન્ય રીતે શાળાઓ, આરોગ્ય કેન્દ્રો અને સમુદાય આધારિત આરોગ્ય કાર્યક્રમો દ્વારા આરોગ્ય કર્મચારીઓની દેખરેખ હેઠળ આપવામાં આવે છે. પૂરક વિટામિન આપવાની સાથે–સાથે આ કાર્યક્રમમાં પોષણ શિક્ષણ પર પણ વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓ અને તેમના પરિવારોને લીલાં પાંદડાવાળી શાકભાજી, ફળો, દૂધ, ઈંડાં તથા અન્ય વિટામિનયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થોના નિયમિત સેવન માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

વિટામિનની ઊણપનું નિવારણ કરીને વિટામિન પૂરક કાર્યક્રમ બાળકોના આરોગ્યમાં સુધારો કરે છે, તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત બનાવે છે અને તેમના શારીરિક તથા સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૪.૬ સુરક્ષિત પીવાનું પાણી અને સ્વચ્છતા કાર્યક્રમ

સુરક્ષિત પીવાનું પાણી અને સ્વચ્છતા કાર્યક્રમ શાળા આરોગ્ય અને પોષણ કાર્યક્રમોનો એક મહત્ત્વ પૂર્ણ ભાગ છે, જેનો મુખ્ય હેતુ વિદ્યાર્થીઓના આરોગ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. શાળાઓમાં પીવાના સુરક્ષિત પાણીની ઉપલબ્ધતા તથા યોગ્ય સ્વચ્છતા સુવિધાઓ બાળકોને પાણીજન્ય રોગોથી સુરક્ષિત રાખવા અને સારી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે.ભારત સહિત ઘણા વિકાસશીલ દેશોમાં પીવાના શુદ્ધ પાણીની અપૂરતી ઉપલબ્ધતા અને નબળી સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાને કારણે ઝાડા (Diarrhea), કૉલેરા (Cholera) તથા અન્ય ચેપી રોગોનું જોખમ વધે છે. આવા રોગોની અસર બાળકોના આરોગ્ય ઉપરાંત તેમની શાળામાં નિયમિત હાજરી અને શૈક્ષણિક પ્રગતિ પર પણ નકારાત્મક અસર કરે છે.

આ પડકારોનો સામનો કરવા માટે સરકાર દ્વારા શાળાઓમાં શુદ્ધ પીવાનું પાણી, સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત શૌચાલયોની ઉપલબ્ધતા તથા સ્વચ્છ પર્યાવરણ સુનિશ્ચિત કરવા માટે વિવિધ યોજનાઓ અને કાર્યક્રમો અમલમાં મૂકવામાં આવ્યા છે. સ્વચ્છતા અને આરોગ્યપ્રદ આદતોને પ્રોત્સાહન આપતી મહત્ત્વપૂર્ણ પહેલ તરીકે સ્વચ્છ ભારત મિશન (Swachh Bharat Mission) કાર્યરત છે. આ મિશન શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને સમુદાયોમાં સ્વચ્છતા, સ્વચ્છ શૌચાલયોની સુવિધા અને સુરક્ષિત પાણીના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપે છે.

આવા કાર્યક્રમો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સાબુથી નિયમિત હાથ ધોવા, સ્વચ્છ શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવા, સુરક્ષિત અને શુદ્ધ પીવાનું પાણી પીવાની ટેવ વિકસાવવા તથા વ્યક્તિગત અને પર્યાવરણીય સ્વચ્છતા જાળવવા માટે પ્રેરિત કરવામાં આવે છે. આ કાર્યક્રમોના પરિણામે પાણીજન્ય અને ચેપી રોગોમાં ઘટાડો થાય છે, બાળકોના આરોગ્યમાં સુધારો થાય છે અને શાળાઓમાં સ્વચ્છ, સુરક્ષિત તથા આરોગ્યપ્રદ શૈક્ષણિક વાતાવરણનું નિર્માણ થાય છે.

૯.૪.૭ શાળા બગીચા કાર્યક્રમ

શાળા બગીચા કાર્યક્રમ એક મહત્ત્વપૂર્ણ શૈક્ષણિક અને પોષણ આધારિત પહેલ છે, જે શાળાના પરિસરમાં ફળો, શાકભાજી અને અન્ય છોડ ઉગાડવા માટે શાળાઓને પ્રોત્સાહિત કરે છે. આ કાર્યક્રમ વિદ્યાર્થીઓને પ્રાયોગિક અનુભવ દ્વારા કૃષિ, પોષણ અને પર્યાવરણીય ટકાઉપણું

વિશે શીખવામાં મદદ કરે છે. બગીચાની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈને બાળકો પૌષ્ટિક ખોરાક કેવી રીતે ઉગાડવામાં આવે છે તે અંગે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે અને પોતાના દૈનિક આહારમાં તાજાં શાકભાજી અને ફળોનો સમાવેશ કરવાનું મહત્ત્વ સમજે છે. ભારત સહિત ઘણા દેશોમાં વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વસ્થ આહારની આદતોને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શાળા પોષણ અને આરોગ્ય કાર્યક્રમોના એક ભાગરૂપે શાળા બગીચાઓને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. શાળા બગીચામાં ઉગાડવામાં આવતી પેદાશોનો ઉપયોગ કેટલીકવાર શાળાના ભોજન કાર્યક્રમોમાં કરવામાં આવે છે, જેના કારણે ભોજનની પોષણ ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં મદદ મળે છે.

આ ઉપરાંત, આ કાર્યક્રમ વિદ્યાર્થીઓમાં ટીમવર્ક, જવાબદારીની ભાવના અને પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃતિ વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. પ્રાયોગિક શિક્ષણ અને સક્રિય ભાગીદારી દ્વારા શાળા બગીચા કાર્યક્રમ પોષણ શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવામાં તથા બાળકોમાં જીવનભર માટે સ્વસ્થ આહારની આદતો વિકસાવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

૯.૫ સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમો

૯.૫.૧ સંકલિત બાળવિકાસ સેવા

સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા (ICDS) ભારત સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલો એક મુખ્ય સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમ છે, જેનો હેતુ નાનાં બાળકો, સગર્ભા મહિલાઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓના આરોગ્ય અને પોષણ સ્તરમાં સુધારો લાવવાનો છે. આ કાર્યક્રમની શરૂઆત વર્ષ 1 9 7 5 માં કરવામાં આવી હતી. તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશય ૭ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં કુપોષણ, રોગગ્રસ્તતા (Morbidity) અને મૃત્યુદર (Mortality) ઘટાડવાનો તેમજ માતાઓ અને બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવાનો હતો. આ કાર્યક્રમ હેઠળ આંગણવાડી કેન્દ્રો દ્વારા વિવિધ પ્રકારની સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે. તેમાં પૂરક પોષણ (Supplementary Nutrition), રસીકરણ (Immunization), આરોગ્ય તપાસણી (Health Check-ups), સંદર્ભ સેવાઓ (Referral Services), પૂર્વ–પ્રાથમિક શિક્ષણ (Pre-school Education) તેમજ માતાઓ માટે પોષણ અને આરોગ્ય શિક્ષણ (Nutrition and Health Education) જેવી સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે.

સમુદાય સ્તરે આ સેવાઓ પહોંચાડવામાં આંગણવાડી કાર્યકરની મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. આંગણવાડી કાર્યકર બાળકો અને માતાઓ સુધી પોષણ, આરોગ્ય અને બાળ સંભાળ સંબંધિત સેવાઓ પહોંચાડવામાં સહાય કરે છે.ICDS કાર્યક્રમ જીવનના પ્રારંભિક વર્ષોમાં બાળકોની યોગ્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદરૂપ બને છે. આ ઉપરાંત, તે પરિવારોમાં સંતુલિત આહાર, બાળ– સંભાળની યોગ્ય પદ્ધતિઓ અને આરોગ્ય સેવાઓ અંગે જાગૃતિ વધારવાનું કાર્ય પણ કરે છે.તેના સંકલિત અભિગમ દ્વારા ICDS કાર્યક્રમ સમુદાયમાં બાળકો અને માતાઓની પોષણ સ્થિતિ સુધારવામાં તેમજ તેમના એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીને વધારવામાં મહત્ત્વ પૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૫.૨ એનિમિયા મુક્ત ભારત

એનિમિયા મુક્ત ભારત કાર્યક્રમ ભારત સરકાર દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલો એક રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ છે, જેનો હેતુ બાળકો, કિશોરો, પ્રજનન વયની મહિલાઓ, સગર્ભા મહિલાઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓમાં જોવા મળતા રક્તાલ્પતા (Anaemia)ના પ્રમાણમાં ઘટાડો કરવાનો છે.એનિમિયા મુખ્યત્વે શરીરમાં આયર્ન (લોહ તત્ત્વ)ની ઊણપને કારણે થાય છે. તેના કારણે શરીરમાં નબળાઈ, શારીરિક વૃદ્ધિમાં ઘટાડો, શીખવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો અને વિવિધ રોગોનું જોખમ વધવા જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.આ કાર્યક્રમનો મુખ્ય હેતુ વિવિધ સંકલિત વ્યૂહરચનાઓ દ્વારા એનિમિયાના ભારને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડવાનો છે. તેમાં આયર્ન અને ફોલિક ઍસિડ પૂરક આપવું, કૃમિનાશક દવા આપવી, એનિમિયાની તપાસ અને સારવાર કરવી તેમજ યોગ્ય પોષણ અને સ્વસ્થ આહારની આદતો અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે.

સમુદાય સ્તરે આ કાર્યક્રમના અમલીકરણમાં શાળાઓ, આંગણવાડી કેન્દ્રો અને આરોગ્ય સંસ્થાઓ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ સંસ્થાઓ દ્વારા બાળકો અને મહિલાઓને આયર્નયુક્ત આહાર, આરોગ્ય તપાસણી અને જરૂરી આરોગ્ય સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે.શરીરમાં આયર્નના યોગ્ય પ્રમાણને જાળવવામાં મદદ કરીને અને નિયમિત આરોગ્ય

નિરીક્ષણને પ્રોત્સાહન આપીને એનિમિયા મુક્ત ભારત કાર્યક્રમ લોકોના આરોગ્ય, પોષણ સ્તર અને એકંદર કાર્યક્ષમતામાં સુધારો લાવવામાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૫.૩ રાષ્ટ્રીય આયોડિન ઊણપ વિકૃતિ નિયંત્રણ કાર્યક્રમ

રાષ્ટ્રીય આયોડિન ઊણપ વિકૃતિ નિયંત્રણ કાર્યક્રમ ભારત સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલો એક મહત્વપૂર્ણ જાહેર આરોગ્ય કાર્યક્રમ છે, જેનો હેતુ સમગ્ર વસ્તીમાં આયોડિનની ઊણપને રોકવા અને તેના નિયંત્રણ માટે કાર્ય કરવાનો છે.આયોડિન એક આવશ્યક સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વ (Micronutrient) છે, જે થાઇરોઇડ ગ્રંથિના સામાન્ય કાર્ય, યોગ્ય શારીરિક વૃદ્ધિ અને ખાસ કરીને બાળકોના મગજના વિકાસ માટે જરૂરી છે. આહારમાં આયોડિનની અછતને કારણે વિવિધ આરોગ્ય સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે, જેને સામૂહિક રીતે આયોડિન ઊણપ વિકૃતિઓ (Iodine Deficiency Disorders-IDD) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.આયોડિનની ઊણપને કારણે ગળામાં થતો સોજો (ગોઇટર), માનસિક વિકાસમાં અવરોધ, શીખવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો અને શારીરિક વૃદ્ધિમાં વિલંબ જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળી શકે છે.

આ કાર્યક્રમની મુખ્ય વ્યૂહરચના લોકોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં આયોડિન પહોંચે તે માટે સાર્વત્રિક આયોડાઇઝ્ડ મીઠાના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપવાની છે. કાર્યક્રમ હેઠળ આયોડાઇઝ્ડ મીઠાની ગુણવત્તાનું નિરીક્ષણ, આયોડિનની ઊણપનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે સર્વેક્ષણો હાથ ધરવા તથા આયોડાઇઝ્ડ મીઠાના સેવનના મહત્ત્વ અંગે જનજાગૃતિ ફેલાવવાની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આ વિવિધ પગલાંઓ દ્વારા આ કાર્યક્રમનો હેતુ સમુદાયની પોષણ સ્થિતિમાં સુધારો લાવવાનો અને આયોડિનની ઊણપથી થતી આરોગ્ય સમસ્યાઓને અટકાવવાનો છે.

૯.૫.૪ વિટામિન ‘એ’ પ્રોફાયલેક્સિસ કાર્યક્રમ

વિટામિન ‘એ’ પ્રોફાયલેક્સિસ કાર્યક્રમ ભારત સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલો એક મહત્ત્વ પૂર્ણ સમુદાય પોષણ કાર્યક્રમ છે, જેનો હેતુ નાનાં બાળકોમાં વિટામિન ‘એ’ની ઊણપને રોકવાનો છે.

વિટામિન ‘એ’ એક આવશ્યક પોષક તત્ત્વ છે, જે સામાન્ય દૃષ્ટિ, શારીરિક વૃદ્ધિ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ મજબૂત બનાવવા માટે જરૂરી છે. આ વિટામિનની ઊણપને કારણે રતાંધળાપણું (Night Blindness), ચેપ લાગવાનું જોખમ વધવું અને ગંભીર સ્થિતિમાં કાયમી અંધત્વ જેવી ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.આ કાર્યક્રમ હેઠળ ખાસ કરીને 6 મહિનાથી 5 વર્ષ સુધીનાં બાળકોને આરોગ્ય કેન્દ્રો અને સમુદાય આરોગ્ય કાર્યકરો દ્વારા નિશ્ચિત સમયાંતરે વિટામિન ‘એ’ના વધુ માત્રાવાળા પૂરક ડોઝ આપવામાં આવે છે.આ કાર્યક્રમમાં બાળકોના દૈનિક આહારમાં વિટામિન ‘એ’થી સમૃદ્ધ ખાદ્ય પદાર્થો જેમ કે લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજી, ગાજર, કેરી અને દૂધ તથા દૂધની બનાવટોનો સમાવેશ કરવા અંગે જાગૃતિ ફેલાવવામાં આવે છે.

બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન ‘એ’ મળી રહે તે સુનિશ્ચિત કરીને આ કાર્યક્રમ તેમની દૃષ્ટિ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને એકંદર આરોગ્યમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરે છે. આ રીતે, વિટામિન ‘એ’ પ્રોફાયલેક્સિસ કાર્યક્રમ બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કામાં બાળકોની સારી વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે મહત્ત્વ પૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૫.૫ સાપ્તાહિક આયર્ન અને ફોલિક એસિડ પૂરક કાર્યક્રમ

સાપ્તાહિક આયર્ન અને ફોલિક એસિડ પૂરક કાર્યક્રમ (WIFS) ભારત સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલો એક મહત્ત્વ પૂર્ણ જાહેર આરોગ્ય કાર્યક્રમ છે, જેનો હેતુ કિશોરોમાં જોવા મળતી રક્તાલ્પતા (Anaemia)ના પ્રમાણમાં ઘટાડો કરવાનો છે.

કિશોરાવસ્થા વૃદ્ધિ અને વિકાસનો એક મહત્ત્વ પૂર્ણ તબક્કો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વોની જરૂરિયાત રહે છે, જેમાં ખાસ કરીને આયર્ન અને ફોલિક ઍસિડનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ અપૂરતો આહાર અને પોષક તત્ત્વોની વધેલી જરૂરિયાતને કારણે ઘણા કિશોરોમાં આયર્નની ઊણપ જોવા મળે છે, જેના કારણે એનિમિયા થઈ શકે છે. આ કાર્યક્રમ હેઠળ શાળામાં અભ્યાસ કરતા તેમજ શાળા બહારના કિશોરોને શાળાઓ અને સમુદાય આરોગ્ય સેવાઓ દ્વારા અઠવાડિયામાં એક વખત આયર્ન અને ફોલિક એસિડની ગોળીઓ આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત, કાર્યક્રમમાં નિયમિત અંતરે કૃમિનાશક

દવા આપવી, પોષણ શિક્ષણ આપવું અને સ્વસ્થ આહારની આદતો અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી જેવી પ્રવૃત્તિઓનો પણ સમાવેશ થાય છે.

કાર્યક્રમના અસરકારક અમલીકરણમાં શિક્ષકો, આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને સમુદાય કાર્યકરો મહત્ત્વ પૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેઓ કિશોરોને જરૂરી પૂરક પોષણ અને આરોગ્ય સંબંધિત માર્ગદર્શન આપવામાં સહાય કરે છે.WI F S કાર્યક્રમ કિશોરોના હિમોગ્લોબિન સ્તરમાં સુધારો કરવામાં, શારીરિક કાર્યક્ષમતા વધારવામાં, અભ્યાસમાં એકાગ્રતા સુધારવામાં અને એકંદર આરોગ્ય તથા પોષણ સ્થિતિને પ્રોત્સાહન આપવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૫.૬ પ્રધાનમંત્રી માતૃવંદના યોજના

પ્રધાનમંત્રી માતૃ વંદના યોજના (PMMVY) ભારત સરકાર દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવેલો એક માતૃત્વ લાભ કાર્યક્રમ છે, જેનો હેતુ સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓના આરોગ્ય અને પોષણને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. આ યોજનાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને બાળકના જન્મ પછી મહિલાઓને આંશિક આર્થિક સહાય પૂરી પાડવાનો છે, જેથી તેઓ પૂરતો આરામ લઈ શકે અને પોતાના તેમજ નવજાત શિશુના યોગ્ય પોષણની કાળજી રાખી શકે.

આ કાર્યક્રમ હેઠળ પાત્ર સગર્ભા મહિલાઓને ચોક્કસ આરોગ્ય સંબંધિત શરતો પૂર્ણ કરવા બદલ હપતાઓમાં આર્થિક સહાય આપવામાં આવે છે. તેમાં સગર્ભાવસ્થાની વહેલી નોંધણી, નિયમિત ગર્ભાવસ્થા પૂર્વ આરોગ્ય તપાસણી (Antenatal Check-ups) અને બાળકનું રસીકરણ જેવી આરોગ્ય સેવાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ યોજનાનો હેતુ સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાનના સમયગાળા દરમિયાન સારો પોષણ આહાર મેળવવા તથા આરોગ્ય સેવાઓનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવા માટે મહિલાઓને પ્રોત્સાહિત કરીને માતા અને શિશુમાં કુપોષણ ઘટાડવાનો છે. આર્થિક સહાય પૂરી પાડીને અને માતૃત્વ આરોગ્ય સેવાઓને પ્રોત્સાહન આપીને પ્રધાનમંત્રી માતૃવંદના યોજના સમુદાયમાં માતાઓ અને બાળકોના આરોગ્ય, પોષણ તથા એકંદર સુખાકારીમાં સુધારો લાવવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે.

૯.૬ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ અને ટકાઉપણું

ખોરાક માત્ર માનવ જીવનની મૂળભૂત જરૂરિયાત નથી, પરંતુ તે સંસ્કૃતિ અને પરંપરાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ પણ છે. **સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ** એટલે લોકો પોતાની સાંસ્કૃતિક માન્યતાઓ, પરંપરાઓ, ધર્મ અને સામાજિક રીતરિવાજોના આધારે ખોરાકની પસંદગી, તૈયારી અને સેવન કરવાની જે પરંપરાગત રીતો અપનાવે છે તેને સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ કહેવામાં આવે છે.આ ખાદ્ય પ્રથાઓ ઘણીવાર એક પેઢીથી બીજી પેઢી સુધી આગળ વધે છે અને લોકોની આહારની આદતોને ઘડવામાં મહત્ત્વ પૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણા સમાજોમાં ખાદ્ય પ્રથાઓ તહેવારો, ધાર્મિક વિધિઓ, કુટુંબની પરંપરાઓ અને પ્રાદેશિક રીતે ઉપલબ્ધ ખાદ્ય સંસાધનો સાથે નજીકથી જોડાયેલી હોય છે.

આ સાથે, આધુનિક ખાદ્ય પ્રણાલીઓમાં ટકાઉપણું (Sustainability) એક મહત્ત્વપૂર્ણ ખ્યાલ બની ગયો છે. ટકાઉ ખાદ્ય પ્રથાઓનો હેતુ એવો છે કે ખોરાકનું ઉત્પાદન અને વપરાશ વર્તમાન પેઢીની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરે, પરંતુ ભવિષ્યની પેઢીઓ પોતાની જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરી શકે તેવી ક્ષમતાને નુકસાન ન પહોંચાડે.પરંપરાગત સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ ઘણીવાર ટકાઉપણાને પ્રોત્સાહન આપે છે, કારણ કે તેમાં સ્થાનિક ખાદ્ય પદાર્થો, ઋતુ અનુસાર મળતા ઘટકો અને પર્યાવરણને અનુકૂળ ખોરાક તૈયાર કરવાની પદ્ધતિઓના ઉપયોગ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

૯.૬.૧ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓનો અર્થ

સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ એટલે કોઈ વિશિષ્ટ સમુદાય અથવા લોકોના જૂથ દ્વારા અનુસરવામાં આવતી ખોરાક સંબંધિત પરંપરાગત આદતો અને રીતરિવાજો. આ પ્રથાઓમાં ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદગી, રસોઈ બનાવવાની પદ્ધતિઓ, ભોજનની પદ્ધતિ (Meal Patterns), વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોના સંયોજન અને ખોરાકના સેવન સાથે જોડાયેલી માન્યતાઓનો સમાવેશ થાય છે.સાંસ્કૃતિક પ્રથાઓ લોકો શું ખાય છે, ખોરાક કેવી રીતે તૈયાર કરે છે અને કયા સમયે તેનું સેવન કરે છે તેના પર અસર કરે છે. ઘણા સમુદાયોમાં ખાદ્ય પ્રથાઓ પર ધાર્મિક માન્યતાઓ, આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ, કૃષિ પદ્ધતિઓ અને સામાજિક પરંપરાઓનો પ્રભાવ જોવા મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલાક સમાજોમાં ધાર્મિક માન્યતાઓને કારણે અમુક ખાદ્ય પદાર્થોનું

સેવન કરવામાં આવતું નથી, જ્યારે કેટલાક સમાજોમાં તહેવારો અથવા વિશેષ પ્રસંગોએ ચોક્કસ ખાદ્ય પદાર્થોને વિશેષ મહ આપવામાં આવે છે.આવી ખાદ્ય પ્રથાઓ લોકોની સાંસ્કૃતિક ઓળખ અને સમુદાયના વારસાનો મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ બને છે અને પેઢી દર પેઢી પરંપરાઓને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

૯.૬.૨ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓને પ્રભાવિત કરતાં પરિબળો

વિવિધ સમાજોમાં સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓને અનેક પરિબળો પ્રભાવિત કરે છે. આ પરિબળો કોઈ ચોક્કસ પ્રદેશમાં લોકો કયા પ્રકારનો ખોરાક લે છે અને ખોરાક તૈયાર કરવાની કઈ પદ્ધતિઓ અપનાવે છે, તે નક્કી કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

1 . ધાર્મિક માન્યતાઓ (Religious Beliefs)

ધર્મ લોકોની ખાદ્ય આદતોને ઘડવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણા ધર્મોમાં કયા ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવું અને કયા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું તે અંગે ચોક્કસ નિયમો હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ઘણા લોકો શાકાહારી આહારનું પાલન કરે છે, જ્યારે કેટલાક ધર્મોમાં ચોક્કસ પ્રાણિજ ખાદ્ય પદાર્થોના સેવન પર પ્રતિબંધ હોય છે.

2 . ભૌગોલિક અને આબોહવાની પરિસ્થિતિઓ (Geographical and Climatic Conditions)

કોઈ પ્રદેશની આબોહવા અને ભૌગોલિક પરિસ્થિતિઓ ત્યાં ઉપલબ્ધ ખાદ્ય પદાર્થોને ખૂબ અસર કરે છે. દરિયાકાંઠાના વિસ્તારોમાં રહેતા લોકો સામાન્ય રીતે વધુ પ્રમાણમાં માછલી અને દરિયાઈ ખાદ્ય પદાર્થોનું સેવન કરે છે, જ્યારે કૃષિ આધારિત વિસ્તારોમાં રહેતા લોકો અનાજ, શાકભાજી અને દૂધનાં ઉત્પાદનો પર વધુ આધાર રાખે છે.

3 . આર્થિક સ્થિતિ (Economic Status)

પરિવાર અથવા સમુદાયની આર્થિક સ્થિતિ ખોરાકના પ્રકાર અને પ્રમાણને પ્રભાવિત કરે છે. વધુ આવક ધરાવતા લોકો વિવિધ પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો મેળવી શકે છે, જ્યારે આર્થિક રીતે

નબળા વર્ગના લોકો સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ અને ઓછા ખર્ચવાળા ખાદ્ય પદાર્થો પર વધુ આધાર રાખે છે.

4 . સામાજિક પરંપરાઓ અને રીતરિવાજો (Social Traditions and Customs)

સામાજિક મેળાવડા, ઉજવણીઓ અને તહેવારોમાં ખોરાક મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. લગ્ન પ્રસંગો, ધાર્મિક તહેવારો અને કુટુંબના વિશેષ કાર્યક્રમો જેવા પ્રસંગોએ પરંપરાગત વાનગીઓ ખાસ તૈયાર કરવામાં આવે છે. આવી પરંપરાઓ સાંસ્કૃતિક વારસાને જાળવવામાં અને સમુદાયના સંબંધોને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.

5 . કૃષિ પદ્ધતિઓ (Agricultural Practices)

સ્થાનિક કૃષિ પદ્ધતિઓ કોઈ પ્રદેશમાં ઉપલબ્ધ ખાદ્ય પદાર્થોના પ્રકારને નક્કી કરે છે. સમુદાયો ઘણીવાર સ્થાનિક રીતે ઉગાડવામાં આવતા પાક અને ઋતુ અનુસાર મળતી પેદાશોના આધારે પરંપરાગત વાનગીઓ વિકસાવે છે.

૯.૬.૩ પરંપરાગત ખાદ્ય પ્રણાલીઓ

પરંપરાગત ખાદ્ય પ્રણાલીઓ એટલે એવી પદ્ધતિઓ કે જેના દ્વારા સમુદાયો સ્થાનિક જ્ઞાન અને સ્થાનિક સંસાધનોનો ઉપયોગ કરીને ખોરાકનું ઉત્પાદન, પ્રક્રિયા, વિતરણ અને સેવન કરે છે. આ પ્રણાલીઓ સામાન્ય રીતે ટકાઉ હોય છે, કારણ કે તે જૈવવિવિધતા, ઋતુ અનુસાર મળતા ખાદ્ય પદાર્થો અને કુદરતી ખેતી પદ્ધતિઓ પર આધારિત હોય છે.

પરંપરાગત આહારમાં સામાન્ય રીતે આખા અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, ફળો અને સ્થાનિક રીતે ઉત્પાદિત ખાદ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે. આવા ખાદ્ય પદાર્થો વધુ પ્રક્રિયા કરેલા ખોરાકની સરખામણીમાં સામાન્ય રીતે વધુ પૌષ્ટિક અને પર્યાવરણને અનુકૂળ હોય છે.

પરંપરાગત ખાદ્ય પ્રણાલીઓ ખોરાકને સાચવવા માટે કુદરતી પદ્ધતિઓ જેમ કે સૂકવવું, આથો લાવવો (Fermentation) અને અથાણું બનાવવું (Pickling) જેવી પદ્ધતિઓના ઉપયોગને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે.

૯.૬.૪ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ અને પોષણ

સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ વ્યક્તિઓ અને સમુદાયોની પોષણ સ્થિતિ નક્કી કરવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણી સંસ્કૃતિઓમાં પરંપરાગત આહાર સંતુલિત હોય છે અને તેમાં અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી, ફળો અને દૂધનાં ઉત્પાદનો જેવાં વિવિધ ખાદ્ય જૂથોનો સમાવેશ થાય છે.

પરંતુ કેટલીક સાંસ્કૃતિક માન્યતાઓ અને પ્રથાઓને કારણે કેટલીકવાર ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થા, બાળપણ અથવા બીમારી દરમિયાન કેટલાક પૌષ્ટિક ખાદ્ય પદાર્થોના સેવન પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવે છે. જો આવી ખાદ્ય માન્યતાઓને યોગ્ય પોષણ શિક્ષણ દ્વારા દૂર કરવામાં ન આવે તો તે પોષક તત્ત્વોની ઊણપનું કારણ બની શકે છે.સ્વસ્થ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓને પ્રોત્સાહન આપવું અને હાનિકારક ખાદ્ય માન્યતાઓને દૂર કરવી સમુદાયની એકંદર પોષણ સ્થિતિ સુધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૯.૬.૫ ટકાઉ ખાદ્ય પ્રથાઓનો ખ્યાલ

ટકાઉ ખાદ્ય પ્રથાઓ એટલે ખોરાકનું ઉત્પાદન, તૈયારી અને સેવન એવી રીતે કરવાની પદ્ધતિઓ, જે પર્યાવરણનું રક્ષણ કરે, સ્થાનિક સમુદાયોને સહાય કરે અને ભવિષ્યની પેઢીઓ માટે ખાદ્ય સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરે.ટકાઉ ખાદ્ય પ્રણાલીઓમાં ખોરાકનો બગાડ ઘટાડવો, કુદરતી સંસાધનોનું સંરક્ષણ કરવું અને સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ ખાદ્ય પદાર્થોના ઉપયોગને પ્રોત્સાહન આપવાનો સમાવેશ થાય છે.આ પ્રથાઓ પર્યાવરણીય સંતુલન જાળવવામાં મદદ કરે છે અને વધુ પડતી ખાદ્ય પ્રક્રિયા તથા પરિવહનને કારણે થતા પર્યાવરણીય પ્રદૂષણમાં ઘટાડો કરે છે.

૯.૬.૬ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ અને ટકાઉપણા વચ્ચેનો સંબંધ

સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ ઘણીવાર ટકાઉપણાને પ્રોત્સાહન આપે છે, કારણ કે પરંપરાગત આહાર સામાન્ય રીતે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ ખાદ્ય પદાર્થો અને ઋતુ અનુસાર મળતા ઘટકો પર આધારિત હોય છે. આવી પ્રથાઓ લાંબા અંતરના પરિવહનની જરૂરિયાત ઘટાડે છે અને પર્યાવરણ પરની અસર ઓછી કરે છે.ઘણી પરંપરાગત રસોઈ પદ્ધતિઓમાં ઓછા ઈંધણ અને કુદરતી ઘટકોનો ઉપયોગ થાય છે, જે સંસાધનોના સંરક્ષણમાં મદદરૂપ બને છે. ઉદાહરણ

તરીકે, બાફવું, ઉકાળવું અને ધીમી આંચે રાંધવું જેવી પરંપરાગત પદ્ધતિઓમાં ઓછી પ્રક્રિયા કરેલા ઘટકોનો ઉપયોગ થાય છે.

આ ઉપરાંત, સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પરંપરાઓ પરિવારો અને સમુદાયોમાં ખોરાક વહેંચવાની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપે છે, જેના કારણે ખોરાકનો બગાડ ઓછો થાય છે.

૯.૬.૭ સ્થાનિક અને ઋતુ આધારિત ખાદ્ય પદાર્થોનું મહત્ત્વ

સ્થાનિક અને ઋતુ અનુસાર મળતા ખાદ્ય પદાર્થો ટકાઉ પોષણમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. સ્થાનિક રીતે ઉગાડવામાં આવતા ખોરાક માટે ઓછા પરિવહન સંસાધનોની જરૂર પડે છે અને તે સામાન્ય રીતે વધુ તાજાં તથા પૌષ્ટિક હોય છે.

ઋતુ આધારિત ખાદ્ય પદાર્થો કુદરતી રીતે સ્થાનિક આબોહવા અને પર્યાવરણને અનુરૂપ હોય છે, જેના કારણે તેમને વધુ પડતાં રસાયણો અથવા કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ વિના સરળતાથી ઉગાડી શકાય છે. પરંપરાગત આહારમાં સામાન્ય રીતે ઋતુ અનુસાર મળ ફળો, શાકભાજી, અનાજ અને કઠોળનો સમાવેશ થાય છે, જે આવશ્યક પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે અને સ્થાનિક કૃષિને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૯.૬.૮ ટકાઉ આહારમાં સાંસ્કૃતિક જ્ઞાનની ભૂમિકા

ખોરાક તૈયાર કરવાની પદ્ધતિઓ, ખેતીની રીતો અને સંસાધન વ્યવસ્થાપન સંબંધિત સ્થાનિક અને પરંપરાગત જ્ઞાન ટકાઉ આહારને પ્રોત્સાહન આપવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણા સમુદાયોએ ખોરાક સાચવવા, બગાડ ઘટાડવા અને જમીનની ફળદ્રુપતા જાળવવા માટે વિવિધ પરંપરાગત પદ્ધતિઓ વિકસાવી છે.

ઉદાહરણ તરીકે, પરંપરાગત ખેતી પદ્ધતિઓમાં પાક ફેરબદલી (Crop Rotation), મિશ્ર પાક પદ્ધતિ (Mixed Cropping) અને જૈવિક ખાતરોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જે જમીનની ગુણવત્તા જાળવવામાં મદદ કરે છે. આ પદ્ધતિઓ જૈવવિવિધતાનું સંરક્ષણ કરે છે અને પર્યાવરણનું રક્ષણ કરે છે.

૯.૬.૯ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય ટકાઉપણાના પડકારો

પરંપરાગત ખાદ્ય પ્રથાઓના અનેક લાભો હોવા છતાં, આધુનિક સમાજમાં તેમને વિવિધ પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે.

1 . શહેરીકરણ (Urbanization)

ઝડપી શહેરીકરણને કારણે લોકોની આહાર પદ્ધતિઓમાં પરિવર્તન આવ્યું છે, જેના પરિણામે પ્રક્રિયા કરેલા ખોરાક (Processed Foods) અને ઝડપી ખોરાક (Fast Foods)ના સેવનમાં વધારો થયો છે.

2 . વૈશ્વિકીકરણ (Globalization)

વૈશ્વિક ખાદ્ય બજારોએ નવા પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો ઉપલબ્ધ કરાવ્યા છે, જે કેટલીકવાર પરંપરાગત આહારનું સ્થાન લઈ રહ્યા છે.

3 . પરંપરાગત જ્ઞાનનું નુકસાન (Loss of Traditional Knowledge)

યુવા પેઢી ઘણીવાર પરંપરાગત રસોઈ બનાવવાની પદ્ધતિઓ અને ખોરાક સાચવવાની તકનીકોથી અજાણ બની રહી છે.

4 . પર્યાવરણીય પરિવર્તન (Environmental Changes)

આબોહવા પરિવર્તન અને પર્યાવરણીય નુકસાનને કારણે પરંપરાગત પાકો અને ખાદ્ય સંસાધનોની ઉપલબ્ધતા પર અસર પડી શકે છે.

૯.૬.૧૦ ટકાઉ સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓને પ્રોત્સાહન આપવું

સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓનું સંરક્ષણ કરવા અને ટકાઉપણાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે નીચેની વ્યૂહરચનાઓ અપનાવી શકાય છે :

• પરંપરાગત અને સ્થાનિક ખાદ્ય પદાર્થોના સેવનને પ્રોત્સાહન આપવું.

• સ્વસ્થ સાંસ્કૃતિક આહાર વિશે પોષણ શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવું.

• સ્થાનિક ખેડૂતો અને ટકાઉ કૃષિ પદ્ધતિઓને સહાય કરવી.

• ઘર અને સમુદાય સ્તરે ખોરાકનો બગાડ ઘટાડવો.

• પરંપરાગત વાનગીઓ અને રસોઈ બનાવવાની પદ્ધતિઓનું સંરક્ષણ કરવું.

શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, સમુદાય આધારિત સંસ્થાઓ અને સરકારો આ ખાદ્ય પ્રથાઓને પ્રોત્સાહન આપવામાં મહત્ત્વ પૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

સાંસ્કૃતિક ખાદ્ય પ્રથાઓ માનવ સમાજનો અભિન્ન ભાગ છે અને લોકોની આહારની આદતો તથા પોષણ સંબંધિત પદ્ધતિઓ ઘડવામાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ઘણી પરંપરાગત ખાદ્ય પ્રણાલીઓ સ્વાભાવિક રીતે ટકાઉપણાને પ્રોત્સાહન આપે છે, કારણ કે તે સ્થાનિક સંસાધનો, ઋતુ આધારિત ખાદ્ય પદાર્થો અને પર્યાવરણને અનુકૂળ પદ્ધતિઓ પર આધારિત હોય છે.

આ સાંસ્કૃતિક પરંપરાઓનું સંરક્ષણ કરીને અને તેને આધુનિક પોષણની જરૂરિયાતો સાથે અનુકૂલિત કરીને વધુ સ્વસ્થ આહાર અને ટકાઉ ખાદ્ય પ્રણાલીઓ વિકસાવી શકાય છે.

પરંપરાગત આહાર અને ટકાઉ ખાદ્ય પ્રથાઓના મહત્ત્વ અંગે જાગૃતિ ફેલાવીને સમુદાયો પોતાની સાંસ્કૃતિક ધરોહરનું રક્ષણ કરી શકે છે તેમજ ભવિષ્યની પેઢીઓ માટે ખાદ્ય સુરક્ષા અને પર્યાવરણીય ટકાઉપણું સુનિશ્ચિત કરી શકે છે.

સંદર્ભ:

Indian Council of Medical Research. (2014). Dietary guidelines for Indians (Revised ed.). National Institute of Nutrition.

પટેલ, સુશીલાબેન. (૨૦૧૬). કૌટુંબીક આહાર આયોજન. ડિવાઇન પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

પટેલ, સુશીલાબેન. (૨૦૧૬). કૌટુંબીક આહાર આયોજન (પ્રથમ આવૃત્તિ),ડિવાઇન પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

Mudambi, S. R., & Rajagopal, M. V. (2007). *Fundamentals of food, nutrition and diet*

therapy (5th ed.). New Age International (P) Limited.

Indian Council of Medical Research & National Institute of Nutrition. (2011). Dietary guidelines for Indians (2nd ed.). National Institute of Nutrition.

Children's Research University,
Near Jalaram Temple, Opp. Public Garden,
Sector 29, Gandhinagar, Gujarat- 382030
+91 - 79 - 23244576/23244569
+91 7575962929
infophd@cugujarat.ac.in

