

बी. एड प्रशिक्षणार्थीसाठी आरोग्यशिक्षण कार्यक्रम

डॉ. पद्मजा भालचंद्र कस्तुरे

सहयोगी प्राध्यापिका, आदर्श शिक्षण व संशोधन महाविद्यालय, महाराष्ट्र, पुणे.

Email - padmaja.kasture@rediffmail.com

सारांश: विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांचे आरोग्य उत्तम असणे, सुदृढ असणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. आरोग्य शिक्षण विद्यार्थ्यांना प्राथमिक, माध्यमिक स्तराला अनिवार्य हवे. सेवांतर्गत प्रशिक्षणार्थींना आरोग्य शिक्षणाचा अभ्यास करणे जरूरीचे आहे. म्हणून प्रत्येक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याची काळजी किंवा जबाबदारी घेतली पाहिजे असे वाटले आणि म्हणूनच संशोधकाने हा आरोग्य शिक्षणासाठीचा कार्यक्रम शिक्षक प्रशिक्षकांसाठी तयार केला आणि पुढील अभ्यास करण्याचे ठरविले. बी. एड. प्रशिक्षणार्थीसाठी आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी तयार केलेल्या कृतिकार्यक्रमाची परिणामकारकता अभ्यासणे. विद्यार्थ्यांचा वैयक्तिक किंवा सामूहिक कृतियुक्त सहभाग असलेल्या कार्यक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयाच्या वेळेत, संशोधकेच्या उपस्थितीत राबविण्यात आले. संशोधन अभ्यासाअंती आढळून आलेले निष्कर्ष पुढीलप्रमाणे आहेत. कृतिकार्यक्रमाद्वारे आरोग्यशिक्षण दिल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये अपेक्षित वर्तन बदल घडतो. आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमांमुळे मन एकाग्र होते. अभ्यास करण्यास उत्साह वाटतो. आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रम परिणामकारक आहे.

महत्त्वाचे शब्द: आरोग्य, आरोग्य शिक्षणकार्यक्रम, परिणामकारकता, सर्वांगीण विकास.

1. विषय परिचय :

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांचे आरोग्य उत्तम असणे, सुदृढ असणे हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. शारीरिक, सामाजिक आणि बौद्धिक विकास साधण्यासाठी आरोग्य विषयक कार्यक्रमात शारीरिकशिक्षण, योगाभ्यास तसेच नैतिक शिक्षणाचा समावेश होतो आणि म्हणूनच प्राथमिक, माध्यमिक स्तरावर

आरोग्य शारीरिक शिक्षण हा विषय अनिवार्य आहे. प्रत्येक विषयाच्या माध्यमातून मूल्यशिक्षण देण्याचेही काम शिक्षक करीत असतात.

आरोग्य शिक्षणामध्ये विद्यार्थ्यांचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य उच्च राखण्यासाठी सेवापूर्व प्रशिक्षण घेताना विद्यार्थी शिक्षकही त्या दृष्टीने जागरूक असला पाहिजे.

2. संबंधित साहित्याचा आढावा :

Health is a important input for the all round development of the child and it influences enrolment, retention and school completion rates significantly. Teacher preparation for this area needs well-planned, well prepared and concerted efforts. This subject area, consisting of **health education, physical education and yoga** must be suitably integrated into the elementary and secondary pre-service teacher education courses.

Yoga may be introduced from primary level onwards in informal ways, but formal introduction of yogic exercises should begin only from class VI onwards. (National Curriculum Framework-NCF., (2005) Delhi: NCERT. page 57)

योगाभ्यासात प्राणायाम क्रियेला अतिशय महत्त्वाचे स्थान देण्यात आले आहे. प्राणायामाचा 'अर्थ प्राणाचा आयाम' म्हणजेच श्वास लांबविणे असा होतो. महर्षी पतंजली यांनी जी योगसूत्रे तयार केली त्यात साधनपाद या प्रकरणातील ४९ व्या सूत्रात प्राणायामाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे दिली आहे.

'तस्मिन् सति श्वास प्रश्वास योगतीव्रच्छदः प्राणायामः' म्हणजे आपण आपल्या श्वासप्रश्वाशाच्या गतीमध्ये (वेगामध्ये) जो फरक करतो आणि श्वास रोखून धरतो त्याला प्राणायाम म्हणतात. प्राणायामाचा उद्देश शरीरात व्यापून असणाऱ्या प्राणशक्तीला उत्प्रेरित करणे, संचारीत करणे, नियमित करणे हा आहे म्हणूनच प्राणायामाला योगशास्त्रातील एक अमोघ साधन समजण्यात येते.

प्राणायामामुळे सर्व दोषांचे निर्मूलन होते आणि ज्ञानदीप प्रज्वलित होतो. प्राणायामास योगाचा आत्मा म्हटले आहे. ज्याप्रकारे बाह्यशुद्धीसाठी शरीराला स्नानाची आवश्यकता आहे, त्या प्रमाणे मनाच्या शुद्धीसाठी प्राणायामाची अत्यंत जरूरी आहे. (शर्मा, पी.डी. (२००९). योगासन प्राणायाम करा आणि निरोगी राहा. मुंबई: नवनीत प्रकाशन पण क्रमांक १२२)

शरीर आणि मन ही मानवरूपी रथाची दोन चाके होत. मानवी जीवन सुरळीत आणि सुखमय होण्यासाठी शरीर आणि मन यांचा सुयोग्य समन्वय साधला जाणे आवश्यक आहे. माणूस हा शारीरिक आणि मानसिक अशा स्वरूपाचा असतो. मनावर होणाऱ्या घडामोडींचे सर्व परिणाम शरीरामार्फत दिसून येतात. म्हणून मनाला योग्य वळण लावणे आवश्यक आहे.

जसे माणसाचे विचार तसे त्याचे आचार आणि आरोग्य असते. आधुनिक संशोधनात असे आढळून आले आहे की, शारीरिक ग्रंथी, आहार आणि विचार एकमेकांशी निगडित आहेत. योग्य आहारामुळे मज्जातंतू कार्यक्षम होऊ शकतात. उच्च आरोग्यासाठी शरीर, मन, विचार यांचा समन्वय व्हावयास हवा.

संगीताचा शरीर, मन, विचार, भावना, यावर परिणाम होतो. त्यामुळे आनंद मिळतो. संगीत माणसाला नेहमीच्या जीवनापासून दूर नेते. शरीर, मन, विचार विसरायला लावते म्हणजेच आरोग्यासाठी स्वतःला काही क्षण विसरणे जरूरीचे असते.

जीवन ही कला, शास्त्र, विवेक यांचा त्रिवेणी संगम आहे. शास्त्र म्हणून शरीराची माहिती असणे आणि त्याला पोषक असा आहार कोणता हे कळणे आवश्यक आहे. विवेक म्हणजे मन, विचार, भावना, याना योग्य वळण लावणे. या दोन्हीचा समन्वय साधणे ही कला म्हणूनच आरोग्य संपन्न जीवनासाठी शारीरिक आणि आंतरिक व्यवहारांची कल्पना असणे अत्यावश्यक आहे.

Eat Well, Think Well, Feel Well.

(पानसे, के. व्ही.. (२०००). आहारातून आरोग्याकडे. पुणे: कौन्टीनेंटल प्रकाशन. पान क्रमांक २)

वरील अभ्यासाअंती असे लक्षात येते की,

- ✓ आरोग्य शिक्षण विद्यार्थ्यांना प्राथमिक , माध्यमिक स्तराला अनिवार्य हवे.
- ✓ सेवांतर्गत प्रशिक्षणार्थींना आरोग्य शिक्षणाचा अभ्यास करणे जरूरीचे आहे.
- ✓ मनाच्या शुद्धीसाठी प्राणायामाची आवश्यकता आहे.
- ✓ मनाच्या शुद्धीसाठी प्राणायामाची आवश्यकता आहे.
- ✓ शरीर, मन आणि विचार यांचा समन्वय साधणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पोषक आहाराची गरज आहे.

संबंधित अभ्यासाची गरज:

संशोधक हे शिक्षक प्रशिक्षक असल्याने भावी शिक्षकांना प्रशिक्षण देण्याचे कार्य करतात. उद्याचे होणारे शिक्षक हे आरोग्य संपन्न हवेत. भावी शिक्षकांच्या हातून अनेक पिढ्या जाणार आहेत. त्या विद्यार्थ्यांचे आरोग्य व्यवस्थित असेल तरच ते उच्चं ध्येय गाठू शकतील.

प्रत्येक माध्यमिक शाळेमध्ये शारीरिक आणि आरोग्य शिक्षण दिले जाते. ते देण्यासाठी स्वतंत्र शिक्षक जरी असला तरी एक शिक्षक विद्यार्थ्यांना पुरा पडू शकेल का? याची शंका आली आणि म्हणून प्रत्येक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याची काळजी किंवा जबाबदारी घेतली पाहिजे असे वाटले आणि म्हणूनच संशोधिकेने हा आरोग्य शिक्षणासाठीचा कार्यक्रम शिक्षक प्रशिक्षकांसाठी तयार केला आणि राबविण्याचा ठरविले.

संशोधन समस्येचे शीर्षक:

बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी तयार केलेल्या कृतिकार्यक्रमाची परिणामकारकता अभ्यासणे .

कार्यात्मक व्याख्या

बी. एड. प्रशिक्षणार्थी

आदर्श महाविद्यालयातील मराठी व इंग्रजी माध्यमाचे विद्यार्थी

आरोग्य शिक्षण

विद्यार्थ्यांचे मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, आणि शारीरिक आरोग्य सुदृढ होण्याच्या दृष्टीकोनातून निर्माण केलेली अध्ययन अध्यापन प्रक्रिया

कृतिकार्यक्रम :

विद्यार्थ्यांचा वैयक्तिक किंवा सामूहिक कृतियुक्त सहभाग असलेला कार्यक्रम, कार्यक्रमाचे आयोजन. हे कार्यक्रम महाविद्यालयाच्या वेळेत, संशोधिकेच्या उपस्थितीत घेतले गेले हे प्रमुख वैशिष्ट्य

परिणामकारकता:

विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या पूर्वचाचणी आणि उत्तरचाचणीतील गुणाकातील धनात्मक फरक

संबंधित अभ्यासाची उद्दिष्टे:

- बी.एड.प्रशिक्षणार्थींच्या आरोग्य विषयक जाणिवेचा / माहितीचा आढावा घेणे.
- बी.एड.प्रशिक्षणार्थींना आरोग्याचे महत्त्व पटवून देणे.
- बी.एड.प्रशिक्षणार्थींच्या प्रत्यक्ष सहभागाने आरोग्यविषयक कृतिकार्यक्रम राबविणे
- आरोग्यविषयक कृतिकार्यक्रमाची परिणामकारकता अभ्यासणे.

परिकल्पना :

अभ्यासाला दिशा मिळावी व उद्दिष्टे सध्या करीत असताना विविध घटकांचे परस्पर संबंध निश्चित करता यावेत यासाठी पुढील परिकल्पनांचे परीक्षण करावयाचे निश्चित करण्यात आले होते.

शून्य परिकल्पना - बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी तयार केलेल्या कृतिकार्यक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक ज्ञानामध्ये कोणताही फरक होत नाही

संशोधन परिकल्पना - बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी तयार केलेल्या कृतिकार्यक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक ज्ञानामध्ये धनात्मक बदल होतो.

व्याप्ती, मर्यादा आणि परिमर्यादा

व्याप्ती - संबंधित अभ्यास हा बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी उपयुक्त आहे. तसेच शिक्षक प्रशिक्षकांसाठीही उपयुक्त आहे.

मर्यादा- विद्यार्थ्यांच्या प्रस्तुत विषयांच्या आवडीवर आणि प्रेरणेवर मर्यादा आहेत

परिमर्यादा - प्रस्तुत अभ्यासात आदर्श शिक्षण व संशोधन महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

ठराविक वेळेत आणि ठराविक कालावधीत कार्यक्रम राबविण्यात आला आहे.

नमुना निवड:

जनसंख्या - बी. एड. प्रशिक्षणासाठी प्रवेश घेतलेले सर्व विद्यार्थी

नमुना - आदर्श शिक्षण व संशोधन महाविद्यालयातील विद्यार्थी- (सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने निवडलेले)

3. संशोधन साधने

पूर्वचाचणी, उत्तरचाचणी, कृतिकार्यक्रम

संख्याशास्त्रीय साधने

शेकडेवारी, t परीक्षिका, आलेख.

4. संशोधन अभ्यास पद्धती: प्रायोगिक पद्धती

संशोधन अभिकल्प-

प्रायोगिक अभिकल्प - पूर्वचाचणी उत्तर चाचणी एकल गट अभिकल्प

गट	पूर्वचाचणी	उपचार	उत्तर चाचणी
प्रायोगिक	O ₁	X	O ₂

X - कृतिकार्यक्रम

संशोधन अभ्यासाचे महत्त्व :

- प्रस्तुत अभ्यास हा बी. एड. प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या विद्यार्थ्यांना आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी उपयुक्त ठरेल. बी. एड. प्रशिक्षणार्थींना स्वतःला आरोग्याचे महत्त्व समजण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.
- शिक्षक प्रशिक्षकांना कृतिकार्यक्रम समजेल.
- आरोग्यदायी समाज निर्माण होण्यास हातभार लागेल.

संशोधन कार्यवाही:

कार्यक्रमाची पूर्वतयारी :

प्रथम आरोग्यविषयक संदर्भ साहित्याचे वाचन केले.

समस्या निश्चित करून सहकारी प्राध्यापाक, प्राचार्य यांच्याशी चर्चा केली. प्रकल्पाचा आराखडा तयार केला.

पूर्वचाचणीचे आयोजन:

प्रकल्पातील सर्व विद्यार्थ्यांना पूर्व चाचणी देण्यात आली.

कृतिकार्यक्रमाचे आयोजन:

कृतिकार्यक्रमाची कार्यवाही खालीलप्रमाणे करण्यात आली.

स्थळ: महाविद्यालयाचा हॉल क्रमांक १

वेळ: सकाळी ८ वाजता

२ जानेवारी- पूर्वचाचणी

३ जानेवारी ते १२ जानेवारी - कृतिकार्यक्रम

१३ जानेवारी - उत्तर चाचणी

कृतिकार्यक्रमाचे स्वरूप :

सारणी क्रमांक १
कृतिकार्यक्रमाचे आयोजन

८ ते ८.०३	प्रार्थना / संगीत
८.०३ ते ८.१५	प्राणायाम
८.१५ ते ८.३०	दिन विशेष / आहार महत्त्व
८.३० ते ८.४५	विचार मंथन /विनोद सांगणे
८.४५ ते ८.५५	दासबोध/ज्ञानेश्वरी / गीता पठण
८.५५ ते ९.००	भजन / प्रार्थना

उत्तरचाचणीचे आयोजन:

प्रकल्पातील सर्व विद्यार्थ्यांना उत्तर चाचणी देण्यात आली.

कृतिकार्यक्रम राबविल्यानंतर कार्यक्रमाची परिणामकारकता

कृतिकार्यक्रम राबविल्यानंतर कार्यक्रमाची परिणामकारकता तपासण्यासाठी कार्यक्रमाला उपस्थित असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना उत्तर चाचणी देण्यात आली. ही पूर्वचाचणीप्रमाणेच होती. प्रत्याभरणासाठी प्रश्नही देण्यात आले.

दोन्ही चाचणीतील विद्यार्थ्यांच्या उत्तरांना गुणदान करण्यात आले. गुणाकाचे संख्याशास्त्रीय साधनांद्वारे पृथक्करण करण्यात आले. विश्लेषणानंतर निष्कर्ष काढण्यात आले.



5. माहितीचे पृथक्करण आणि अर्थान्वेषण :

प्रयोगाद्वारे मिळालेल्या माहितीचे पृथक्करण खालील संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करून करण्यात आला. मध्यमान, प्रमाणविचलन t परीक्षिका

प्रयोगाकरिता एकलगत अभिकल्पाची निवड करण्यात आली होती. यात फक्त एकच गट घेतलेला असतो. त्याला एकच चाचणी दोन भिन्न प्रसंगी दिली जाते.

विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या गुणांवरून मध्ये (मध्यमान), प्रमाणविचलन व प्रारंभिक आणि अंतिम चाचणीतील सहसंबंध गुणांक (r) काढला जातो. माध्यातील फरक (D) आणि माध्यातील फरकाची त्रुटी (σD) काढून त्यावरून 't' चे मूल्य काढले जाते. तिची सार्थकता ठरवून शून्य परिकल्पनेचा स्वीकार करावयाचा की त्याग करावयाचा याचा निर्णय विशिष्ट स्तरावर (0.01/0.05) घेतला जातो.

एकल गट अभिकल्पात माध्यातील फरकाची प्रमाणत्रुटी काढण्याकरिता खालील सूत्राचा उपयोग करण्यात आला.

$$\sigma D = \sqrt{\sigma^2 m_1 + \sigma^2 m_2 - 2 r \sigma m_1 \sigma m_2} \quad (\text{Garrette, 226})$$

σD = माध्यातील फरकाची प्रमाणत्रुटी

σm_1 आणि σm_2 = दोन माध्यांच्या प्रमाणत्रुटी

r = प्रारंभिक आणि अंतिम चाचण्यांतील सहसंबंध गुणांक

कृतिकार्यक्रमाची परिणामकारकता ठरविण्यासाठी विद्यार्थ्यांना एक पूर्व चाचणी देण्यात आलेली होती. कृतिकार्यक्रमाची अंमलबजावणी झाल्यानंतर त्याच विद्यार्थ्यांना पुनः तीच चाचणी अंतिम चाचणी म्हणून देण्यात आली होती. मिळालेली फले खालील प्रमाणे आहेत.

सारणी क्रमांक २
पूर्व चाचणी आणि उत्तर चाचणी यामध्ये मिळालेली फले

	प्रारंभिक चाचणी	अंतिम चाचणी
विद्यार्थी संख्या (N)	$N_1 = 124$	$N_2 = 124$
मध्यमान (M)	$M_1 = 21.65$	$M_2 = 34.95$
प्रमाणविचलन (σ)	$\sigma_1 = 7.12$	$\sigma_2 = 3.6$
प्रारंभिक आणि अंतिम चाचण्यांतील सहसंबंध गुणांक (r)	$r = 0.17$	

दोन माध्यांच्या प्रमाणत्रुटी काढणे

$$\sigma m_1 = \frac{\sigma_1}{\sqrt{N_1}}$$

$$\sigma m_1 = 0.639$$

$$\sigma m_2 = \frac{\sigma_2}{\sqrt{N_2}}$$

$$\sigma m_2 = 0.323$$

माध्यातील फरकाची प्रमाणत्रुटी काढणे (σD)

$$\sigma D = \sqrt{\sigma^2 m_1 + \sigma^2 m_2 - 2 r \sigma m_1 \sigma m_2}$$

$$\sigma D = 0.6651$$

दोन माध्यांतील फरक काढणे (D)

$$D = m_2 - m_1$$

$$D = 13.30$$

t चे मूल्य काढणे

$$t = \frac{D}{\sigma D}$$

$$t = 20.00$$

स्वाधीनता मात्रा ठरविणे (df)

$$df = N - 1$$

$$df = 123$$

विशिष्ट स्तरावर नमुना t चे मूल्य, नमुना t मूल्य पत्रकावरून काढणे

अभ्यासकांनी सार्थकता स्तर 0.05. निवडला असल्याने त्या स्तरावर $df = 123$ करिता पत्रकावरून, t चे मूल्य = 1.98

प्राप्त t आणि नमुना t च्या तुलनेवरून प्राप्त t ची सार्थकता ठरविणे.

प्राप्त t मूल्य 20 > नमुना t मूल्य 1.98 .

प्राप्त t मूल्य हा, नमुना t मूल्यापेक्षा मोठा असल्याने तो सार्थक राहिल

निर्णय 0.05 सार्थकता स्तरावर प्राप्त t सार्थक असल्याने शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागला आणि संशोधन परिकल्पनेचा स्वीकार करण्यात आला.

विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या प्रत्याभरणाचे पृथक्करण:

- 1) सर्वच विद्यार्थ्यांना आरोग्यशिक्षण कार्यक्रमाची वेळ योग्य वाटते.
- 2) सर्वच विद्यार्थ्यांना आरोग्यशिक्षण कार्यक्रम उपयुक्त आहे असे वाटते.
- 3) विद्यार्थ्यांना आरोग्य शिक्षण कार्यक्रम खालील गोष्टीकरिता उपयुक्त वाटला.

- ❖ मन एकाग्र होते.
- ❖ अभ्यास करण्यास उत्साह वाटतो.
- ❖ प्रकृती स्वास्थ्य वाटते.
- ❖ आध्यात्माची आवड निर्माण होते
- ❖ सामाजिक स्वास्थ्य निर्माण होते

सारणी क्रमांक 3
आरोग्य शिक्षण कार्यक्रम उपयुक्तता

	शेकडेवारी %
मन एकाग्र होते.	100
अभ्यास करण्यास उत्साह वाटतो.	80.65
प्रकृती स्वास्थ्य वाटते.	84.68
आध्यात्माची आवड निर्माण होते	67.74
सामाजिक स्वास्थ्य निर्माण होते	62.90

सर्वच विद्यार्थ्यांना आरोग्यविषयक कार्यक्रमांमुळे मन एकाग्र होते असे वाटते. जास्तीतजास्त विद्यार्थ्यांना अभ्यास करण्यास उत्साह वाटतो. प्रकृती स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, वाटते. आध्यात्मिक आवडही निर्माण होते असे वाटते.

- 4) आरोग्य शिक्षण कार्यक्रमास विद्यार्थी उपस्थित असतात कारण की, त्यांना त्यात आनंद मिळतो, महाविद्यालयाने गुण राखून ठेवले आहेत म्हणून उपस्थित असतो असे सांगणारे फार कमी विद्यार्थी आहेत.

सारणी क्रमांक 4
आरोग्य शिक्षण कार्यक्रम उपस्थिती

कार्यक्रम उपस्थिती	शेकडेवारी %
सक्ती	-
अंतर्गत गुण	11.29
आनंदाने/ जाणीवपूर्वक	100

- 5) विद्यार्थ्यांनी कार्यक्रमाविषयी आपले मत व्यक्त केले. - सर्वच विद्यार्थी आनंदाने कार्यक्रमासाठी उपस्थित राहत होते. सर्वच विद्यार्थ्यांना आरोग्यविषयक कार्यक्रम मनापासून आवडलेला दिसून आला. प्राणायाम दररोज घ्यावा अशीही शिफारस केली. तज्ज्ञांची व्याख्याने आयोजित करावीत असे मत व्यक्त केले. कालावधीही वाढवावा असेही नमूद केले.

परिकल्पनेची चाचणी

अभ्यासाला दिशा मिळावी व उद्दिष्टे सध्या करीत असताना विविध घटकांचे परस्पर संबंध निश्चित करता यावेत यासाठी पुढील परिकल्पनांचे परीक्षण करावयाचे निश्चित करण्यात आले होते.

शून्य परिकल्पना - बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी तयार केलेल्या कृतिकार्यक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक ज्ञानामध्ये कोणताही फरक होत नाही

संशोधन परिकल्पना - बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी आरोग्यशिक्षण देण्यासाठी तयार केलेल्या कृतिकार्यक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यविषयक ज्ञानामध्ये धनात्मक बदल होतो.

6. माहितीचे पृथक्करण आणि अर्थान्वेषण :

अभ्यासकांनी सार्थकता स्तर 0.05. निवडला असल्याने त्या स्तरावर $df = 123$ करिता पत्रकावरून, t चे मूल्य = 1.98

प्राप्त t मूल्य 20 > नमुना t मूल्य 1.98 .

प्राप्त t मूल्य हा, नमुना t मूल्यापेक्षा मोठा असल्याने तो सार्थक राहिल

निर्णय 0.05 सार्थकता स्तरावर प्राप्त t सार्थक असल्याने शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागला आणि संशोधन परिकल्पनेचा स्वीकार करण्यात आला.

माध्यातील फरक 0.05 सार्थकता स्तरावर सार्थक असल्याने तो केवळ योगायोगाचा परिणाम नाही. प्रायोगिक उपायांना अनुकूल आहे. तो सार्थकही असल्याने कृतिकार्यक्रमांमुळेच गुणांमध्ये वाढ झाली व ते कार्यक्रम परिणामकारक आहेत.

सारांश: बी. एड. प्रशिक्षणार्थींसाठी तयार केलेले कृतिकार्यक्रम परिणामकारक आहेत.

7. निष्कर्ष:

संशोधन अभ्यासांती आढळून आलेले निष्कर्ष पुढीलप्रमाणे आहेत

- ✓ कृतिकार्यक्रमाद्वारे आरोग्यशिक्षण दिल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये अपेक्षित वर्तन बदल घडतो.
- ✓ आरोग्यशिक्षण देण्याची वेळ सकाळी आणि प्रथम तासाला योग्य आहे.
- ✓ आरोग्यशिक्षण रोज किमान एक तास आणि वर्षभर असणे आवश्यक आहे.
- ✓ आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमासाठी विद्यार्थी आनंदाने उपस्थित असतात
- ✓ आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमामुळे मन एकाग्र होते. अभ्यास करण्यास उत्साह वाटतो.
- ✓ आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमामुळे विद्यार्थ्यांना प्रकृती स्वास्थ्य वाटून आरोग्य सुधारते.
- ✓ आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक स्वास्थ्य निर्माण होते आणि आध्यमाचीही आवड निर्माण होते.
- ✓ आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रमामुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते.
- ✓ आरोग्यशिक्षण कृतिकार्यक्रम परिणामकारक आहे.

संदर्भसूची :

1. बाखरू, हरी. कृष्ण . (१९९९). गुणकारी आहार. पुणे: रोहन प्रकाशन
2. शर्मा. पी. डी. (२००१). योगासन. मुंबई. नवनीत प्रकाशन
3. स्वामी रामदेव. (२००४). योगसाधना व योग्य चिकित्सा रहस्य, हरिद्वार: दिव्य प्रकाशन
4. साने गुरुजी. (२०००). भारतीय संस्कृती पुणे: कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन
5. कदम सदानंद, पिंगे रवींद्र. संपादक. (२००४). आजचा दिनविशेष, पुणे:: राजहंस प्रकाशन
6. पानसे, के. व्ही. (२०००). आहारातून आरोग्याकडे. पुणे: कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन
7. वीरकर कृ . भा. (१९४५). श्रीमद्भगवद्गीता. अध्याय तिसरा. पुणे : सुबोध धार्मिक प्रकाशन
8. मुळे , उमाठे. (1987) शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे , नागपूर: महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळ
9. जीवन शिक्षण, (१९९९). सप्तरंगी, पुणे : महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक व संशोधन प्रशिक्षण परिषद.
10. Garrette , H. E. (19610. Statistics in Psychology and Education. Bombay: Allied Pacific Private Limited
11. National Curriculum Framework-NCF,. (2005) Delhi: NCERT.