

आरोग्याची संकल्पना, व्याख्या, गरज व महत्त्व :->

प्रस्तावना :-

प्रत्येक व्यक्तीच्या आपल्या जिवितात कर्तव्य पूर्तीच्या निष्कोप शरीर प्रकृती असणे हे अत्यंत आवश्यक अशी प्राथमिक गरज आहे. देशाच्या समृद्ध आणि यत्कीर्त्याची बनवण्याच्या निरोगी नागरिक असणे आवश्यक असते. आरोग्याच्या दृष्टीने निरोगी राहणे हा प्रत्येक मानवाच्या मुख्यतुल्य हेतू आहे. तसेच व्यक्तीच्या वैयक्तिक जिवितातील कर्तव्याच्या व कार्यपूर्तीच्या निष्कोप शरीर प्रकृती असणे अत्यंत गरजेचे आहे.

"A sound mind in a sound body" -> Lack

आजच्या स्पर्धायुक्त युगात मानवाच्या स्वतःच्या यशस्वीतेतून तसेच देशाच्या वेळ राखण्यासाठी असे आपल्या दिव्यतेने कारण व्यक्तीच्या आरोग्याकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात बदल होणे गरजेचे आहे. कारण प्रत्येकाच्या निरोगी राहण्यासाठी नैसर्गिक रित्या माहित आहे. आरोग्य मिळवण्यासाठी व्यक्तीच्या भौतिकीय परिस्थिती, वातावरण, परिभार या गोष्टीवर अवलंबून राहणे लागते. व्यक्तीच्या वैयक्तिक जिवितात कोट्टीविक जलाशय्य पार पाडण्यासाठी, स्वतःच्या तसेच समाजाच्या भवेत पूर्ण करण्यासाठी वैयक्तिक प्रगतीसाठी शरीर प्रकृती उत्तम असणे गरजेचे आहे.

* आरोग्य म्हणजे काय ?

व्यक्तीचे बाह्यरूप पाहून व्यक्ती निरीक्षी आहे. मग समजणे पुढीचे होणे कारण आरोग्यची संकल्पना काही पणची आहे. आरोग्य ही बाह्यरूप आणि मन यांची समन्वय प्रक्रिया आहे.

अर्थ :-

- ① " आरोग्य त्रिविधच अत्र नून आहे. ते व्यक्तीच्या अचिह्न वेळ समन्वयाची योग्य अवस्था -> जे विविधम्भ
- ② " आरोग्य वरून आवश्यक नसून मानसिक आवश्यक आहे " -> मरे वेळ
- ③ " आपण आरोग्यवान व्यक्ती व्यक्ती म्हणतो जे इतरांक व बाह्यरूपाने (शरीराच्या अर्ध अवस्थाने) योग्य प्रकारे संकल्पना करू शकता. व बाह्यरूपाने वातावरणाच्या योग्य समन्वय स्वप्तिन करू शकता " -> W.H.O.

* आरोग्यचा अर्थ :-

आरोग्य ही एक असा वातावरणाची प्रक्रिया आहे. आरोग्य म्हणजे क्रिया आणि प्रतिक्रिया नसून नसून शरीर ही एक वेगळी बाही तर पाहू शकाने कल्पनेची संपत्ती आहे समुच्च

* आरोग्यची संकल्पना :

“संपत्ती नष्टवली तर येथील तुकड्यात आपले काय काय
पण आरोग्य नष्टवले तर सर्वच गेले.

If Wealth is lost some thing is lost,
But health is lost everything is lost.

आरोग्य म्हणजे चांगल्या रितीने जिवन जमवण्या
रितीने चांगल्या रितीने कार्य करायचे जिवनाच्या ह्या
मूळानी आपण येथे त्याच अर्थाने म्हणता.
उत्पादी व यथार्थ जिवनाचे साधन म्हणजे आरोग्य होय.
उत्पादी व यथार्थ जिवनासाठी साधे रितीने निरोगीपणा
पाहिजे त्याचप्रमाणे हे जिवनाचे कार्यसमय वार होणे गरजेचे.

* आरोग्यची गरज

- 1) आरोग्याचा यथार्थी मुख्य रितीने जमवण्याचा करण्यासाठी
- 2) कार्य करताना थकवा लक्षात घ्यावा
- 3) अधिक कार्यसमतेने कार्य करायला
- 4) साधे रितीने आरोग्य पुर्तत येण्या तऱ्हेने करण्यासाठी.
- 5) यथार्थी वार येण्या तऱ्हेने होण्यासाठी वय वजन, रंजी वार येण्या रितीने होण्यासाठी
- 6) मानसिक विषय येण्या तऱ्हेने होण्यासाठी.
- 7) सामाजिक विषय साधण्यासाठी.
- 8) येवतापात्रात आरोग्याचा मुख्य हेतू होण्यासाठी

- 9) राष्ट्रान्ता व देवान्ता समूहक वभवःथान्ता.
- 10) स्वःचे व राष्ट्रान्ते रक्षण करवःथान्ता.

* आरोग्यचे महत्त्व :-

भारतान्ता अनेक मोत्यवान वस्तु आशित. परंतु मानवी जीवन सर्वश्रेष्ठ अशित.

आरोग्य चांगले अशित तः व्यक्तित्व स्थिरमान्ता पृथिवीवःथान्ता स्वर्गाथ्य पत्नी कडीय मुख्य मिश्रित तः आरोग्य चांगले अशित तः त्या व्यक्तित्वे स्थिरान्ता नरकासाथ्ये दुःखी मानि करवःथान्ता अशित.

आरोग्य चांगले अशित तः व्यक्तित्व स्थिरमान्ता पृथिवीवःथान्ता स्वर्गाथ्य पत्नी कडीय मुख्य मिश्रित तः आरोग्य चांगले अशित तः त्या व्यक्तित्वे स्थिरान्ता नरकासाथ्ये दुःखी मानि करवःथान्ता अशित.

आरोग्य मानवजातान्ता सुखी निरोगी राशिते फाट कमिण अशित. त्यासाथि व्यक्तित्व मरुत येथ्य आनि वेळ अर्च करवःथान्ता मानि त्यामुळे मानुष्य कमकुवत वेगु अशिते. त्यासाथि प्रत्येक मनुष्याचे पश्चिमे वृत्तःथान्ता अशिते कि मानि मान्ये स मानुष्ये पश्चिमे चांगले अशिते स्वर्गाथ्ये मानि मान्ये स मानुष्ये उन्नती अशितेथि. उन्नती अशितेथि.

आरोग्य शिक्षणचे स्वरूप व उद्देश्ये :-

- १) शारीरिक शिक्षण
- २) मानसिक शिक्षण
- ३) सामाजिक शिक्षण
- ४) आरोग्य शिक्षणस्य अंतर्निहित उद्देश्ये
- ५) आरोग्य शिक्षणस्य अंतर्निहित उद्देश्ये
- ६) शैक्षणिक योजने
- ७) शारीरिक कृतीस्य योजने
- ८) शैक्षणिक योजने