

Ch – 5

Qus. 1

1 : વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શું સ્વસ્થ હોવાં જરૂરી છે ?

- A. તન
- B. મન
- C. તન અને મન
- D. આપેલ પૈકી એક પણ નહિ.

2. સ્વાસ્થ્યના કેટલા સ્તર છે ?

- A. ચાર
- B. પાંચ
- C. છે
- D. સાત

3. બીજાના સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી કયા પ્રકારના સ્વાસ્થ્ય પર નિર્ભર છે ?

- A. સામાજિક
- C. શારીરિક
- B. માનસિક
- D. આપેલ પૈકી એક પણ નહિ

4. ખેલાડીની ઉછાળશક્તિનું માપન કઈ કસોટી દ્વારા કરી શકાય ?

- A. સ્ટેન્ડિંગ બ્રીડ જલ્પ
- B. સીધો ઊંચો કૂદકો
- C. શટલ રન
- D. 800 મીટર દોડ

5. ખેલાડીના પગની વિસ્ફોટક શક્તિનું માપન કઈ કસોટી દ્વારા કરી શકાય ?

- A. 800 મીટર દોડ
- B. સ્ટેન્ડિંગ બોડ જમ્પ
- C. દાફેંક

D. સીધો ઊંચો ફૂંકો

Qus.2

1 : વ્યક્તિ સ્વસ્થ ક્યારે કહેવાય ?

- સમાન્ય રીતે એમ માનવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારે કહેવાય કે જ્યારે તેના શરીરનાં બધાં તંત્રો સ્વસ્થ હોય અને તેનું શરીર કાર્યો માટે સારી સ્થિતિમાં હોય. પરંતુ સ્વાસ્થ્ય વિશે સંકુચિત ખ્યાલ છે. વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ હોય તોપણ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ હોય તો તેને સ્વસ્થ વ્યક્તિ કહી શકાય નહિ. આપણે સ્વાસ્થ્યને આરોગ્ય પણ કહીએ છીએ. અરોગ્ય ભાવ ઇતિ આરોગ્ય । એટલે કે રોગનો અભાવ હોય તેને જ સંપૂર્ણ આરોગ્ય કે સ્વાસ્થ્ય કહી શકાય નહિ. આરોગ્ય સારું હોવું કે નિરોગે હોવું તેના કરતાં સ્વસ્થ હોવું વધુ આવશ્યક છે. માત્ર હષ્ટપુષ્ટ શરીર ધરાવતી વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહી શકાય નહિ. વ્યક્તિને ત્યારે સ્વસ્થ કહી શકાય કે, જે પોતાના શરીરના બધાં તંત્રો અને અંગોને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરતા રાખી શકે તેમજ પર્યાવરણ સાથે સુંદર સમન્વય સાધી શકે.

2 : વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ આપેલી સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપો.

- “સ્વાસ્થ્ય એ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાની અવસ્થા છે; માત્ર રોગ કે માંદગીનો અભાવ નથી.”

3 : સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એટલે શું ?

- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ સ્વાસ્થ્ય અને સિક્ષણ એમ બે શબ્દોનો બનેલો છે. સ્વાસ્થ્ય અંગેના શિક્ષણને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ કહે છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ દ્વારા મેળવેલું જ્ઞાન આપણને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ દ્વારા મેળવેલું જ્ઞાન આપણને સ્વાસ્થ્ય જાળવવા સમર્થન બનાવે છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ સમગ્ર જીવનની અને શિક્ષણની પ્રક્રિયા છે, જેના દ્વારા સુટેવો અને તંદુરસ્તીનાં વલણો કેળવી શકાય છે, તેમનું રક્ષણ કરી શકાય છે તેમજ વિકાસ સાધી શકાય છે.
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનું ધ્યેય વ્યક્તિને સુખાકારી જીવન જીવવા અને લોકોની સેવા કરવા શક્તિમાન બનાવે તેવા ગુણોનું સર્જન કરવાનું છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ લોકોનાં સ્વાસ્થ્યવિષયક કાર્યોમાં ફેરફાર કરનારી બાબતો તેમજ એ ફેરફારો સંબંધિત જ્ઞાન અને વલણોને અસર કરનારી પ્રક્રિયા છે. સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ એ જીવન જીવવાની કળા છે. તેનું

જ્ઞાન લોકોને સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ સિદ્ધાંતો જાણવા અને રોજિંદા જીવનમાં તેનો ઉપયોગ કરવા સમર્થ બનાવે છે.

4 : સ્વાસ્થ્યનાં પાસાઓ જણાવો.

- સ્વાસ્થ્યને મુખ્ય ત્રણ પ્રકારનાં પાસાઓમાં વહેંચવામાં આવે છે. 1. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, 2. માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને, 3. સામાજિક સ્વાસ્થ્ય.

5 : માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

- શારીરિક સ્વાસ્થ્યનું મહત્વ સામંસિક સ્વાસ્થ્ય જેટલું જ છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય શારીરિક ક્ષમતા આપે છે. જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માનસિક સ્થિરતા, સ્વસ્થતા અને સુખ-શાંતિ આપે છે. માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ પોતાનું કાર્ય ખૂબ જ સફળતાપૂર્વક પાર પાડી શકે છે અને કટોકટીમાં કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા તૈયાર રહે છે.
- સમાજમાં રોજબરોજ પરિચયમાં આવતાં કુટુંબીજનો, અંગત સગાંવહાલાં, પાડોશી, મિત્રવર્તુળ વગેરે સાથે વ્યક્તિનો વ્યવહાર કે વર્તન માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં ખુબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ક્યારેક વ્યક્તિના સ્વભાવ અને વર્તન થઈ જાય તો ઘણાં ખરાબ પરિણામો આવી શકે છે. પરિણામે મનમાં વિવિધ પ્રકારનાં વિચારો આવે. આમ, વ્યક્તિનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.

Qus . 3 : ટુંક નોંધ લખો.

1. સ્વાસ્થ્યના સ્તર

- આકાશમાં રચાતા મેઘધનુષ્યમાં જેમ સાત રંગો હોય છે તેમ સ્વાસ્થ્યના પણ સાત સ્તરો છે. સ્વાસ્થ્ય સમ્પત્તિના આધારે તમારું શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય કયા સ્તરે છે અને તેમાં કેટલો સુધારો જરૂરી છે, એ તમે નક્કી કરી શકશો.

2. સામાજિક સ્વાસ્થ્ય

- સામાજિક સ્વાસ્થ્ય : સ્વસ્થ વ્યક્તિ સામાજિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે. તે બીજાના સુખે સુખે અને સઃખે દુઃખની ભાવના ધરાવે છે. માનવીય સંબંધો પ્રસ્થાપિત કરવા તે સક્ષમ હોય છે. માનવી એક સામાજિક પ્રાણી છે. સામાજિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા તે ઘર, શાળા, વગેરેનો એક નાનો સમાજ બનાવે છે. નબળા સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી કોઈ એક વ્યક્તિની નથી. નબળા સ્વાસ્થ્યનાં કેટલાક કારણો સામાજિક સમાજના અમુક કે સમગ્ર વિભાગ પર પગલાં લેવા પડે

છે. આથી સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો એક ઉદ્દેશ લોકો સમૂહમાં ભેગા મળી સૌના ભલા માટે સામુહિક પ્રયત્નો કરે તેવી સૂઝ કેળવવાનો છે તેમજ નાગરિક તરીકેની જવાબદારીઓ પ્રત્યે તેમનામાં સભાનતા કેળવવાનો છે.

- સામાજિક સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક ક્રિયાઓ : ઈષ્ટ અને આદર્શ સામાજિક સ્વાસ્થ્યનો દાખલો બેસાડી તેવી પ્રતિભા માટે વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવા.
- વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિ, કુટુંબ અને સમાજના સભ્ય તરીકે વૈજ્ઞાનિક માહિતીને આધારે સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવા, જાળવવા અને વૃદ્ધિ કરવા યોગ્ય નિર્ણય લઈ પગલાં લેવા સમર્થ બનાવવા. સમાજની અન્ય વ્યક્તિઓ, જૂથો, સમુદાયો, સંસ્થાઓ સાથે યોગ્ય તાલમેળ સાધવો.

3. વ્યાયામ દ્વારા સ્વાસ્થ્યવિકાસનું મહત્વ

- રોગ અને બીમરી સામે લડવાની પ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે. હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ, અને લોહીનું ઊંચું દબાણ જેવાં દર્દોમાં રાહત મળે છે. પાચનક્ષમતા સારી રહે છે. અર્જીણ, આંતરડાંના રોગો અને કબજિયાતમાં ફાયદો થાય છે. મન પ્રકુલ્લિત રહે છે. ચિંતા, અનિદ્રા, ગભરામણ વગેરેમાં રાહત રહે છે. ત્વચા આરોગ્યપ્રદ રહે છે અને મોની સુંદરતા જળવાઈ રહે છે. આંખોની જોવાની તથા કાનની સાંભળવાની ક્ષમતા જળાવાઈ રહે છે.
- વ્યાયામ દ્વારા શરીરનાં વિવિધ તંત્રોની કાર્યશક્તિમાં વધારો થાય છે. આથી તે પોતાનું કાર્ય ઉચ્ચતમ ગુણવત્તા વાળું કરી શકે છે.
- વ્યાયામ દ્વારા વ્યક્તિ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સ્વસ્થ રહે છે.
- સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં સ્વસ્ત વ્યક્તિ પોતાનું કાર્ય ખૂબ જ ક્ષમતાથી પાર પાડી શકે છે અને કટોકટીમાં કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

4. કસોટી : 6 X 10 મીટર શટલ રન

- કસોટીનો હેતુ : વિદ્યાર્થીઓની ચપળતાનું માપન
- સાધનો : સ્ટૉપવોચ, ચૂનાનો પાઉડર.
- મેદાન : 10 મીટર લાંબી અને 5 મીટર પહોળી એવી રેખાઓ
- પદ્ધતિ : વિદ્યાર્થીઓ રેખાની પછળ ઊભા રહેશે. સંકેત મળ્યા બાદ દોડશે તથા દોરેલી રેખાને 6 વખત અડકશે.
- તક : માત્ર એક વખત તક આપવામાં આવશે.
- ગુણ : સમય પ્રમાણે ગુણ આપવામાં આવશે.