IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.53
Volume 4, Issue 2, August 2024

शालेय विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर डिजिटल स्क्रीनचा होणारा परिणाम आणि शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व

डॉ मनीषा माणिकराव पवार

सहयोगी प्राध्यापक

मराठवाडा सांस्कृतिक मंडळाचे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगर, महाराष्ट्र

manishapawar65@gmail.com

सारांश

आजच्या डिजिटल युगात मोबाईल, संगणक, टॅबलेट आणि दूरदर्शन यांचा वापर शालेय विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनाचा महत्त्वाचा भाग बनला आहे. डिजिटल साधनांमुळे विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक माहिती सहज उपलब्ध होते; मात्र त्यांचा अतिवापर शारीरिक हालचाली कमी होणे, झोपेच्या सवयींमध्ये बदल, डोळ्यांवरील ताण आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांशी निगडित असू शकतो. अशा परिस्थितीत विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारीरिक शिक्षणाची भूमिका महत्त्वाची ठरते. प्रस्तुत संशोधन लेखात डिजिटल स्क्रीनच्या वापराचा विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर होणारा संभाव्य परिणाम, शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता आणि संतुलित जीवनशैलीचे महत्त्व यांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. डिजिटल तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर आणि नियमित शारीरिक हालचाली यांचा समन्वय साधणे आवश्यक असल्याचे या अभ्यासातून स्पष्ट होते.

बीजशब्द: डिजिटल स्क्रीन, शालेय विद्यार्थी, आरोग्य, शारीरिक शिक्षण, शारीरिक हालचाली, संतुलित जीवनशैली.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in