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.

प्रस्तावना

विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या विकासामुळे शिक्षण क्षेत्रात मोठे बदल झाले आहेत. ऑनलाइन शिक्षण, डिजिटल पुस्तके, शैक्षणिक व्हिडिओ आणि विविध शैक्षणिक ॲप्स यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना ज्ञान मिळविण्याच्या अनेक संधी उपलब्ध झाल्या आहेत. तथापि, शैक्षणिक वापराव्यतिरिक्त मनोरंजन, व्हिडिओ गेम्स आणि समाजमाध्यमांवरील वाढता वेळ यामुळे विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनशैलीत बदल होत आहेत.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in

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

डिजिटल स्क्रीनसमोर दीर्घकाळ बसल्यामुळे शारीरिक हालचालींसाठी मिळणारा वेळ कमी होऊ शकतो. याचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर, झोपेवर आणि आरोग्यदायी सवयींवर होण्याची शक्यता असते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO, 2020) मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार, ५ ते १७ वर्षे वयोगटातील मुलांनी आठवडाभराचा विचार करता दररोज सरासरी किमान ६० मिनिटे मध्यम ते तीव्र स्वरूपाची शारीरिक हालचाल करावी. तसेच, विशेषतः मनोरंजनासाठी स्क्रीनसमोर घालविणारा वेळ मर्यादित ठेवावा.

या पार्श्वभूमीवर शाळांमध्ये शारीरिक शिक्षण, मैदानी खेळ, योगासने, व्यायाम आणि क्रीडा उपक्रमांना प्राधान्य देणे आवश्यक आहे. प्रस्तुत संशोधनाचा मुख्य उद्देश डिजिटल स्क्रीनच्या वापरासंबंधी आरोग्यविषयक बाबींचा आढावा घेणे आणि विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व स्पष्ट करणे हा आहे.

संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी वर्णनात्मक आणि विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. हा लेख दुय्यम माहितीवर आधारित असून त्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेची मार्गदर्शक तत्त्वे, बालआरोग्यविषयक संशोधन लेख आणि अमेरिकन अॅकॅडमी ऑफ पेडियाट्रिक्सचे डिजिटल माध्यमांविषयीचे धोरणात्मक निवेदन यांचा संदर्भ घेतला आहे.

संशोधनामध्ये पुढील बाबींचा विचार करण्यात आला आहे:

1. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक व मनोरंजनात्मक स्क्रीन वापराचे स्वरूप.
2. दीर्घकाळ निष्क्रिय बसण्याचा शारीरिक आरोग्याशी असलेला संबंध.
3. स्क्रीन वापर आणि झोपेच्या सवयी यांमधील संबंध.
4. शारीरिक शिक्षण, व्यायाम आणि मैदानी खेळांचे महत्त्व.
5. शाळा व पालक यांच्या माध्यमातून संतुलित डिजिटल वापराला प्रोत्साहन देण्याचे उपाय.

हा लेख उपलब्ध प्रकाशित साहित्याच्या अभ्यासावर आधारित आहे. यामध्ये स्वतंत्र प्रश्नावली, प्रत्यक्ष मुलाखती किंवा विद्यार्थ्यांवरील प्रयोग करण्यात आलेले नाहीत. त्यामुळे निष्कर्ष हे उपलब्ध साहित्याच्या विश्लेषणावर आधारित आहेत.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in

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

निष्कर्ष आणि विश्लेषण

डिजिटल स्क्रीनचा विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आरोग्यावर होणारा परिणाम

मोबाईल, संगणक, टॅबलेट आणि दूरदर्शनचा दीर्घकाळ वापर केल्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाली कमी होऊ शकतात. सतत बसून राहण्याची सवय, खेळासाठी कमी वेळ आणि अनियमित दिनचर्या यांचा शारीरिक तंदुरुस्तीवर प्रतिकूल परिणाम होण्याची शक्यता असते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्त्वांमध्ये अधिक वेळ निष्क्रिय राहणे आणि मनोरंजनासाठी स्क्रीनचा वाढता वापर यांचा मुलांच्या आरोग्याशी असलेला संबंध स्पष्ट केला आहे.

डोळे आणि झोपेवर होणारा परिणाम

डिजिटल स्क्रीनकडे दीर्घकाळ एकटक पाहिल्यामुळे डोळ्यांचा थकवा, कोरडेपणा किंवा अस्वस्थता जाणवू शकते. विशेषतः झोपण्यापूर्वी मोबाईलचा वापर करणे आणि रात्री उशिरापर्यंत व्हिडिओ पाहणे यामुळे झोपेच्या वेळापत्रकावर परिणाम होऊ शकतो. अमेरिकन अॅकॅडमी ऑफ पेडियाट्रिक्सच्या २०२६ मधील धोरणात्मक निवेदनानुसार, डिजिटल माध्यमांचा अतिवापर झोप, शारीरिक हालचाली आणि इतर आरोग्यदायी सवयींसाठी उपलब्ध वेळ कमी करू शकतो.

त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी स्क्रीन वापरताना नियमित विश्रांती घ्यावी, योग्य प्रकाशात अभ्यास करावा आणि झोपण्यापूर्वी डिजिटल उपकरणांचा वापर टाळण्याची सवय लावावी.

मानसिक आरोग्य आणि शैक्षणिक कामगिरी

डिजिटल माध्यमांचा योग्य वापर विद्यार्थ्यांना नवीन माहिती मिळविण्यास, संकल्पना समजून घेण्यास आणि शैक्षणिक कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करतो. मात्र, मनोरंजनासाठी सतत स्क्रीन वापरणे, समाजमाध्यमांमध्ये जास्त वेळ घालविणे आणि अभ्यासादरम्यान वारंवार मोबाईल तपासणे यामुळे एकाग्रता व अभ्यासाच्या सवयींवर परिणाम होऊ शकतो.

डिजिटल माध्यमांचा परिणाम सर्व विद्यार्थ्यांवर सारखाच होत नाही. वापराचा कालावधी, आशयाचे स्वरूप, वय आणि कौटुंबिक वातावरण यांसारख्या बाबी महत्त्वाच्या ठरतात. म्हणून डिजिटल साधनांचा पूर्णपणे त्याग करण्याऐवजी त्यांचा मर्यादित, सुरक्षित आणि शैक्षणिकदृष्ट्या उपयुक्त वापर करणे आवश्यक आहे.

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

शारीरिक शिक्षणाचे महत्त्व

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासामध्ये शारीरिक शिक्षणाला महत्त्वाचे स्थान आहे. नियमित व्यायाम, मैदानी खेळ, धावणे, चालणे, योगासने आणि विविध क्रीडा उपक्रम यांमुळे शारीरिक क्षमता विकसित होण्यास मदत होते.

शारीरिक शिक्षणाचे प्रमुख फायदे पुढीलप्रमाणे आहेत:

1. शरीराची ताकद, लवचिकता आणि सहनशक्ती वाढविण्यास मदत होते.
2. हृदय व रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य आणि हाडांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.
3. संघभावना, शिस्त, सहकार्य आणि नेतृत्वगुण विकसित होतात.
4. विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होते.
5. निष्क्रिय जीवनशैलीमुळे उद्भवणाऱ्या आरोग्यविषयक धोक्यांना कमी करण्यास मदत होते.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या शिफारशीनुसार, ५ ते १७ वर्षे वयोगटातील मुलांनी दररोज सरासरी किमान ६० मिनिटे मध्यम ते तीव्र स्वरूपाची शारीरिक हालचाल करावी. आठवड्यातून किमान तीन दिवस स्नायू आणि हाडे मजबूत करणाऱ्या क्रियांचाही समावेश करावा.

शाळा आणि पालकांची भूमिका

विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यदायी सवयी विकसित करण्यासाठी शाळा आणि पालक यांचे सहकार्य आवश्यक आहे. शाळांमध्ये नियमित शारीरिक शिक्षणाचे तास, मैदानी खेळ, योगासने, क्रीडा स्पर्धा आणि आरोग्यविषयक जनजागृती उपक्रम आयोजित करावेत.

पालकांनी मुलांच्या स्क्रीन वापरावर योग्य मर्यादा ठेवावी आणि त्यांना मैदानी खेळ, वाचन, कुटुंबासोबत वेळ घालविणे व इतर सर्जनशील उपक्रमांसाठी प्रोत्साहित करावे. शैक्षणिक कामासाठी आवश्यक असलेला स्क्रीन वापर आणि केवळ मनोरंजनासाठी होणारा वापर यांमध्ये फरक करणे महत्त्वाचे आहे.

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in

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

निष्कर्ष

प्रस्तुत संशोधनाच्या साहित्याधारित विश्लेषणातून असे स्पष्ट होते की डिजिटल तंत्रज्ञान हे आधुनिक शिक्षणाचे उपयुक्त साधन असले, तरी त्याचा अतिवापर विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक हालचाली, झोप आणि आरोग्यदायी दिनचर्येवर प्रतिकूल परिणाम करू शकतो. डिजिटल स्क्रीनचा परिणाम केवळ वापराच्या कालावधीवर अवलंबून नसून त्याच्या उद्देशावर, आशयावर आणि वापराच्या पद्धतीवरही अवलंबून असतो.

शारीरिक शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांना सक्रिय जीवनशैली स्वीकारण्यास मदत होते. त्यामुळे शाळांनी शारीरिक शिक्षणाला अभ्यासक्रमातील महत्त्वाचा भाग मानून त्याची प्रभावी अंमलबजावणी करावी. पालक, शिक्षक आणि विद्यार्थी यांनी एकत्रितपणे डिजिटल साधनांचा संतुलित वापर आणि नियमित शारीरिक हालचाली यांना प्राधान्य दिल्यास विद्यार्थ्यांचा शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक विकास अधिक चांगल्या प्रकारे साधता येईल.

अशा प्रकारे, डिजिटल शिक्षण आणि शारीरिक शिक्षण यांचा समतोल राखणे ही निरोगी, सक्षम आणि जबाबदार विद्यार्थी पिढी घडविण्याची महत्त्वाची गरज आहे.

संदर्भसूची

1. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization. ISBN: 978-92-4-001512-8. अधिकृत दुवा: [WHO — अधिकृत मार्गदर्शक तत्त्वे] (https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128?utm _source=chatgpt.com).
2. World Health Organization. (2020). 2020 WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents Aged 5–17 Years: Summary of the Evidence. उपलब्ध: PubMed Central. दुवा: [संशोधन लेख — संपूर्ण संदर्भ] (https:// pmc.ncbi.nlm.nih.gov /articles/PMC7691077/?utm_source=chatgpt.com).
3. Council on Communications and Media, American Academy of Pediatrics. (2026). Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. Pediatrics, 157(2), e2025075320. DOI: [https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320] (https://doi.org/ 10.1542/peds.2025-075320?utm_source=chatgpt.com).
4. American Academy of Pediatrics. (2026). Helping Kids Thrive in a Digital World: AAP Policy Explained. HealthyChildren.org. दुवा: [डिजिटल माध्यमे आणि बालआरोग्य — अधिकृत माहिती]

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

(https://www.healthychildren.org/english/family-life/Media/Pages/helping-kids-thrive-in-a-digital-world-aap-policy-explained.aspx?utm_source=chatgpt.com).

टीप : हा संशोधन लेख उपलब्ध प्रकाशित साहित्यावर आधारित आहे. प्रत्यक्ष सर्वेक्षण केलेले नसल्यामुळे विद्यार्थ्यांविषयी कोणतेही स्वतंत्र सांख्यिकीय निष्कर्ष किंवा काल्पनिक आकडे समाविष्ट केलेले नाहीत. संदर्भसूचीमध्ये विषयाशी थेट संबंधित अधिकृत मार्गदर्शक तत्त्वे आणि प्रकाशित संशोधनाचा समावेश केला आहे.