

રમત બાળકોની જ્ઞાનાત્મક, શારીરિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીમાં વધારો કરે છે. રમત દ્વારા બાળકો વિશ્વ અને પોતાના વિશે શીખે છે. અભ્યાસ, કાર્ય અને સંબંધો માટે જરૂરી કૌશલ્યો જેવાં કે આત્મવિશ્વાસ સ્થાપિત કરવો, ક્ષમતાઓનો વિકાસ કરવો, અન્ય લોકો સાથે સકારાત્મક ક્રિયા- પ્રતિક્રિયા કરવાનું કૌશલ્ય વગેરેનું ઘડતર થાય છે



ભાર વગરના ભણતરનો ભાર...

વર્ષ 2024- 2025ના શૈક્ષણિક વર્ષની વિવિધ ગતિવિધિઓ શરૂ થઈ ગઈ છે. જેમાં સૌથી મહત્વની તે શાળાઓ શરૂ થઈ ગઈ. વેકેશન દરમિયાન પણ આટલી સખત ગરમી હતી છતાં સાંજના નમતા પહોરે બાળકોની જાત-જાતની પ્રવૃત્તિથી સોસાયટીમાં કિલ્લોલ લાગતો હતો. કોઈ સાઈકલ ચલાવે તો કોઈ બેડમિન્ટન રમે. શાળા શરૂ થતાં એ કલરવ પાછા ડબ્બામાં પુરાઈ ગયા. જેની સાંજ થતાં ખરેખર જ ખોટ લાગે છે. મારી જેમ તમે પણ આવો અનુભવ કરતાં હશો.

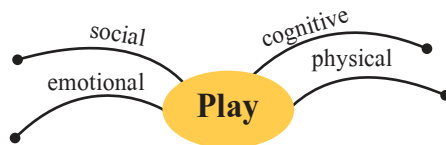
તન્મય ધો. પાંચમાં ભણે છે, CBSE બોર્ડ છે. એપ્રિલમાં એક મહિનો ભણ્યા પછી શાળા ખૂલી અને થોડા જ દિવસમાં શાળામાં ટેસ્ટ શરૂ થઈ ગઈ, અન્ય બાળકો પણ સવારની શાળાએ ભણવા જાય, પછી બપોરે ટ્યુશનમાં જાય, સાંજે આવીને હોમવર્ક કરવા બેસે અને આમ દિવસ પૂર્ણ થાય. સમય મળે ત્યારે બાળકો ઘરનાં દાદા/દાદી/મમ્મી કે અન્યના મોબાઈલ પર ગેમ રમી લેતાં હોય છે કેમ કે સવારના છ-સાડા છના ઊઠ્યા પછી રેસ્ટ જેવું કંઈ મળતું જ નથી અને એકધારી મેન્ટલ પ્રવૃત્તિમાં કાર્યરત રહેતા હોય છે એટલે સાંજ થતાં શારીરિક-માનસિક રીતે થાકીને લોટપોટ થઈ જાય. એના પછી મોબાઈલમાં ગેમ રમે જેના લીધે ફરી માનસિક રીતે મગજ પણ થાકી જાય, કશું વધુ સમજવાની શક્તિ રહેતી નથી હોતી.

આપણે સૌ 'ભાર વગરનાં ભણતર'ની પધ્ધતિ માટે ખૂબ જ આગ્રહ રાખીએ છીએ પણ વાસ્તવમાં દફતરમાં પણ બાળકનાં વજન કરતાં પણ વધુ પુસ્તકોનો ભાર હોય છે. સતત મૂલ્યાંકન પધ્ધતિના લીધે ટેસ્ટ શેડ્યુલ પૂરાં જ નથી થતાં હોતાં અને ખાસ તો વિવિધ કારણોસર બસ 'ટ્યુશનમાં તો

જવાનું જ', જેના લીધે સ્વ-અભ્યાસની આદતો નથી કેળવાતી અને જે બાળકો ટ્યુશને નથી જતાં પણ ઘરમાં મમ્મી કે અન્ય સભ્ય ભણાવે એ કહેતાં હોય છે કે "લખવામાં બહુ વાર લગાડે એટલે સમય બહુ જાય." કોમલ ધો. ચારમાં ભણે છે, એની મમ્મી ભણાવે છે. આખી બપોરથી સાંજ સુધી ભણવાનું ચાલે. વાતચીત દરમિયાન ખબર પડી કે જો કોમલનું શાળાનું હોમવર્ક જલ્દી પતી જાય તો મમ્મી એકસ્ટ્રા વર્ક કરાવે એટલે Child psychology વર્ક કરે- જલ્દી કામ પૂરું નહીં કરવાનું જેથી એકસ્ટ્રા કામ કરવું પડે..

» થોડું જાણીએ કે બાળકોને ખુલ્લામાં, ઘરની બહાર, outdoor શા માટે રમવા મોકલવું જ જોઈએ?

» પ્રાથમિક શાળાનાં બાળકોને ઓછામાં ઓછા 1 થી 1 1/2 કલાક બહાર રમવા મોકલવાં જ જોઈએ.



રમત બાળકોની જ્ઞાનાત્મક, શારીરિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીમાં વધારો કરે છે. રમત દ્વારા બાળકો વિશ્વ અને પોતાના વિશે શીખે છે. અભ્યાસ, કાર્ય અને સંબંધો માટે જરૂરી કૌશલ્યો જેવાં કે આત્મવિશ્વાસ સ્થાપિત કરવો, ક્ષમતાઓનો વિકાસ કરવો, અન્ય લોકો સાથે સકારાત્મક ક્રિયા- પ્રતિક્રિયા કરવાનું કૌશલ્ય વગેરેનું ઘડતર થાય છે.

આપણે માનીએ કે આજના યુગમાં વાલીઓ વધુ



ઊઘડતી
ક્ષિતિજ
ડૉ. રેખા મિસ્ત્રી



વ્યસ્ત છે તેટલાં જ બાળકો પણ છતાં દરરોજ 1 થી 1 1/2 કલાક રમી ન શકાય તો અઠવાડિયામાં ચાર-પાંચ દિવસ તો બાળકનાં કાર્યપત્રકને મેનેજ કરી આઉટડોર freeplay માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય જેના દ્વારા સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. UNICEF 'FREE PLAY' પર ભાર મૂકે છે. ફ્રી પ્લે એટલે કે » ફ્રી પ્લે એટલે કે મુક્ત રમત- જેમાં બાળકોને ગમે તે રીતે રમવાની સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા મળે છે. તેમની પાસે તેમની રમત સામગ્રી, રમત રમવાના આઈડિયા વગેરે એ લોકો પોતાની મરજીથી કરી શકે છે કેમ કે દરેક બાળક અનોખું હોય છે. તેની પોતાની અભિવ્યક્તિ કરવાની રીત પણ અલગ જ હોય છે. કોઈ બાળકને પોતાની કલ્પનાને કાગળ પર

ઉતારવી છે જ્યારે કોઈને એકલા બેસીને રમવું છે, દરેક બાળક પાસે પોતાની સર્જનાત્મકતા વ્યક્ત કરવાની અલગ રીત હોય છે.

» શાળાકીય કાર્યના સમયને યથોચિત સમયમાં પૂર્ણ કરવાનો આગ્રહ રાખો. ઝડપ અને ચોકસાઈ પર ભાર આપો અને એને કેળવવા Behaviour Modification Technique નો ઉપયોગ ટ્રેઈનિંગ વ્યાવસાયિક વ્યક્તિ પાસેથી જાણી શકાય છે. The best education does not happen at a desk, but rather engaged in everyday living- hands on, exploring, in an active relationship with life.