प्रकल्प पूर्णतेचा अहवाल

(Project Completion Report)

ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

संशोधकाचे नाव : प्रा.सौ.लता गुप्ते

प्रकल्प सुरु करण्याचा दिनांक : ०९/११/२०१०

प्रकल्प पूर्णतेचा दिनांक : ३०/०४/२०१३

- **प्रास्ताविक :**

"आरोग्यं धन संपदा" असे आपल्या संस्कृतीत म्हटले जाते. आरोग्य संपन्न जीवन जगणे आवश्यक आहे. आरोग्य उत्तम असेल तर माणूस क्रियाशील असतो. त्याची कार्यक्षमता वाढते. आजच्या ताणतणावाच्या परिस्थितीत आरोग्य संपन्न जीवन जगण्याची नितांत आवश्यकता आहे. आपले आरोग्य आपल्या आहारावर अवलंबून असतो. जसा आहार तसा विचार असे म्हटले जाते. सकस, पौष्टीक, सत्वयुक्त शरीराला आवश्यक असा आहार दैनिक जीवनात घेतला तर मानव संसाधनाचा पूर्ण उपयोग होतो. आपली रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. सुदृढ व आरोग्य संपन्न जीवन जगता येते.

यासाठी नंदुरबार जिल्ह्यातील किशोरवयीन मुलींमध्ये आहारविषयक जाणिव जागृती निर्माण करणे या विषयाचे संशोधन कार्य संशोधिकेने हाती घेतले.

- **संशोधन समस्या विधान :**

नंदुरबार जिल्ह्यातील किशोरवयीन मुलींमध्ये आहार विषयक जाणीव जागृती निर्माण करणे.

- **संशोधनाची उद्दिष्टे :**

१) किशोरवयीन मुलींच्या परंपरागत आहार सवयी अभ्यासणे.

२) किशोरवयीन मुलींची आहार विषयक जाणीव जागृती तपासणे.

३) आहार विषयक ज्ञान देण्यासाठी मार्गदर्शक पुस्तिका निर्माण करणे.

४) मार्गदर्शक पुस्तिकेची परिणामकारकता तपासणे.

५) शिक्षणाचा आहार सवयींवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

- **संशोधनाची परिकल्पना :**

१) मुलींना आहार प्रात्यक्षिक पुस्तिका दिली तर त्याच्यात आहार तयार करण्याबाबत जागृती होते.

२) किशोरवयीन मुलींमध्ये आहार प्रात्यक्षिक पुस्तिका आणि आहाराबाबत मार्गदर्शनामुळे आहार विषयक जाणीव निर्माण होते.

- **संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :**

नंदुरबार जिल्ह्यातील किशोरवयीन (१३ ते १५) या वयोगटातील मुलींसाठी मर्यादित आहे. नंदुरबार जिल्ह्यातील १० माध्यमिक शाळेतील २०० मुलींचा यात समावेश आहे.

संशोधन पद्धती - सर्वेक्षण आणि प्रायोगिक

नमूना निवड - नंदुरबार जिल्ह्यातील १३० शाळांपैकी १० शाळांच्या इयत्ता ८ वी च्या २०० मुलींची निवड करण्यात आली.

प्रयोगाची तयारी व कार्यवाही - आहार विषयक जाणीव जागृती तपासली, नंतर जागृती निर्माण करण्यासाठी आहार विषयक हस्तपुस्तिका आणि आहाराबाबत मार्गदर्शन करण्यासाठी माहिती विकसित केली. प्रत्येक मुलीला हस्तपुस्तिका भेट दिली आणि आहार प्रात्यक्षिक करुन खाण्यास दिले. मुलींच्या मदतीने आहार तयार करुन घेतला. नंतर उत्तर चाचणी घेतली. टक्केवारी या सांख्यिकी तंत्राच्या साह्याने मुलींमध्ये निर्माण झालेली जाणीव जागृती स्पष्ट झाली.

संशोधनाची साधने :

पूर्व प्रश्नावली, आहार विषयक माहिती दर्शविणारा तक्ता भरुन घेतला. आहार प्रात्यक्षिक हस्तपुस्तिका विकसित व निर्माण केली. आहाराचे महत्व स्पष्ट करण्यासाठी माहिती संकलित केली. उत्तर चाचणी व आहार विषयक माहिती दर्शविणारा तक्ता भरुन घेतला.

- **निष्कर्ष :**

१) किशोरवयीन मुलींमध्ये प्रत्येक भाजी फळ भाजी खाण्याचे प्रमाण कमी आहे. या मुलींमध्ये आहाराच्या बाबतीत आवडी-निवडी असतात.

२) किशोरवयीन मुलींमध्ये आकर्षक पॅकींगमध्ये, बाहेर विकत मिळणारे, आंबट गोड पदार्थ खाण्याचा कल दिसतो.

३) दही, दूध, फळे खाण्याचे महत्व या किशोरवयीन मुलींमध्ये दिसून येत नाही.

४) किशोरवयीन मुलींना प्रत्येक आहार पदार्थाचे महत्व आरोग्याच्या दृष्टिने समजून सांगितले तर त्यांच्यात आहार विषयक जाणीव निर्माण होते.

५) आहाराचा आणि आरोग्याचा संबंध लक्षात आल्यामुळे किशोरवयीन मुलींमध्ये आहार सवयीमध्ये बदल दिसून आला.

६) आहार प्रात्यक्षिक समोर करुन दाखविले, किशोरवयीन मुलींच्या मदतीने करुन घेतले. त्यामुळे त्यांच्यात आहार तयार करण्याबाबत आवड निर्माण झाली.

७) स्वतःची स्वतंत्र हस्तपुस्तिका भेट दिल्यामुळे आहार करणे व खाणे याबाबत उत्साह व आनंद दिसून आला. पुस्तिकेतील पदार्थ करुन खाण्यचा कल वाढला. यावरुन हस्तपुस्तिकेची परिणामकारकता स्पष्ट होते.

८) कमी खर्चात, उपलब्ध सामग्रीत, झटपट होणारे, स्वादिष्ट आणि पौष्टिक पदार्थ मुलींना आवडले. उकडलेल्या कडधान्याची भेळ फार आवडली.

९) आहार विषयक पुस्तिकेचा वापर किशोरवयीन मुली नेहेमी करतात.

१०) आहार तयार करतांना घेणाऱ्या स्वच्छतेबाबतची माहिती अन्नपदार्थ शिजवणे बाबत माहिती, अन्नपदार्थातील पोषक घटकांबाबात माहिती यातून किशोरवयीन मुलींमध्ये आहाराबाबत

शिक्षण झाले, यामुळे किशोरवयीन मुलींमध्ये आहार सवयीमध्ये जाणीव निर्माण झाली. असे स्पष्ट होते.

- **आवश्यक घटकांना शिफारशी :**
  - **शाळेला शिफारशी :** शाळेने गृहव्यवस्थापन विषयाचे मुलींसाठी अध्यापन करावे.
  - शाळेने पाककला याबाबत मुलींना विशेष प्रशिक्षण द्यावे.
  - शाळेने चौरस, पोषक आहाराचे जीवनात महत्व याबाबत मुलांना व मुलींना ज्ञान द्यावे.

- **मुलींच्या मातांकरिता शिफारशी :**
  - किशोरवयीन मुलींच्या मातांनी मुलींना आहारातील विविध पदार्थांचा उपयोग व परिचय करुन द्यावा.
  - किशोरवयीन मुलींचा आहार तयार करण्यामध्ये सहभाग घ्यावा.
  - किशोरवयीन मुलींना आहाराचे व आरोग्याचे महत्व पटवून द्यावे.

- **पुढील संशोधनासाठी विषय :**
  - किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्य सवयींचा अभ्यास.
  - किशोरवयीन मुले व मुली आणि त्यांच्या पालकांच्या संबधांचा अभ्यास.
  - किशोरवयीन मुलांना व मुलींना येणाऱ्या ताण-तणावाचा अभ्यास आणि त्यावर उपाययोजना सुचविणे.
  - आदिवासी मुलींच्या आहार सवयींचा अभ्यास.

अशा प्रकारे संशोधिकेने प्रत्यक्ष कामकाज केले.

प्रा.सौ.लता गुप्ते	प्रा.डॉ.एम.एस.रघुवंशी
संशोधक	प्राचार्य