જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીની કચેરી, સુરત.

બ્લોક-એ, ત્રીજે માળ, જિલ્લા સેવા સદન-૨ અઠવાલાઈન્સ સુરત. - ૩૯૫૦૦૧

Phone No. :- ૦૨૬૧-૨૬૬૨૯૦૨ E-Mail :- suratdeo@gmail.com

web :- www.suratdeo.org

જા.નં./૨૦૨૫/૧૫૩૫ તા.30-૦૭-૨૦૨૫

પ્રતિ,

આચાર્યશ્રી,

પ્રાથમિક શાળા (તમામ)

પ્રિ-પ્રાયમરી એસોસિએશન,

સુરત શહેર, સુરત.

વિષય :- વિકસતા મગજ પર સ્ક્રીનના બિનજરૂરી ઉપયોગથી શૈક્ષણિક કાર્ય પર થતા નુકસાન અંગેનો જાગૃતિ સેમિનાર.

ઉપરોક્ત વિષય અન્વયે જણાવવાનું કે આજના ડિજિટલ યુગમાં બાળકો તથા કિશોરાવસ્થાના વિદ્યાર્થીઓનું સ્ક્રીન પ્રતિ વધારે પડતું વલણ નોંધાય છે જેમકે મોબાઈલ, ટેબલેટ, ટેલિવિઝન અને કોમ્પ્યુટર જેવા ઉપકરણોનો અત્યંત ઉપયોગ બાળકોના વિકસતા મગજના વિકાસ માટે હાનિકારક બની શકે છે.ડિજિટલ સ્ક્રીનના ઉપયોગના કારણે બાળકોના સ્વાસ્થ્ય પર ગંભીર સમસ્યાઓ ઉદ્ભવતી જોવા મળે છે. જેમકે મગજના વિકાસમાં વિલંબ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો, ડિજિટલ પર નિર્ભરતા, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો, પરિવારમાં પરસ્પર સંબંધોમાં ઘટાડો, શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં ઘટાડો, વર્તન અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ, આંખોનું થાકી જવું અને દ્રષ્ટિ સંબંધિત સમસ્યાઓ જોવા મળે છે.

ઉપરોક્ત દરેક સમસ્યાઓનું નિવારણ લાવવા માટે અને બાળકિશોરની ભવિષ્યની પેઢીને સજાગ બનાવવા માટે હેલ્પીંગ હેન્ડ્સ ગૃપ દ્વારા એક જાગૃતિ મુલક સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.જેમાં બાળ મગજના રોગો વિશેના નિષ્ણાંત ડો.રીતેશ શાહ તથા અન્ય તજજ્ઞો દ્વારા તેમના બહોળા અનુભવ સાથે સારવાર રૂપ માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે.

સદર સેમિનારમાં પ્રિ-પ્રાયમરી વિભાગ અને ધોરણ – ૧ અને ધોરણ – ૨માં ભણાવતા શાળા દીઠ બે શિક્ષકોએ ફરજિયાત હાજર રહેવા જણાવવામાં આવે છે. આ સેમિનારમાં ભાગ લેવા માટે આપેલ QR CODE સ્કેન કરી રજીસ્ટ્રેશન કરવાનું રહેશે.

(નોંધ: માત્ર પ્રિ-પ્રાયમરી શાળા કાર્યરત હોય તો તે શાળાના શિક્ષકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરી સેમિનારમાં જોડાવાનું રહેશે.)

તારીખ:- ૦૮-૦૮-૨૦૨૫, શુક્રવાર

સમય:- બપોરે ૨.૩૦ થી ૫.૩૦ કલાકે

સ્થળ :- શ્રી આર.ડી.ધાએલ જીવનભારતી વિદ્યાલય, ટીમલીયાવાડ, નાનપુરા, સુરત.

જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી,

સુરત.જિ.સુરત.

નકલ રવાના જાણ તથા વ્યવસ્થા સારૂ :- આચાર્યશ્રી, આર.ડી.ધાએલ જીવનભારતી વિદ્યાલય, નનાપુરા, સુરત.

આદરણીય મહોદય શ્રી,

વિષય : વિકસતા મગજ પર સ્ક્રીનના બિનજરૂરી ઉપયોગ અને અપૂરતી ઊંઘથી થતા નુકસાન અંગે જાગૃતિ માટે સેમિનાર – શિક્ષકગણ માટે ખાસ આયોજન

આજના યુગમાં ટેકનોલોજીનું વધતું પ્રભાવ એક તરફ સુવિધા છે, તો બીજી તરફ તે બાળકના વિકાસમાં અનેક અદૃશ્ય પડકારો ઊભી કરે છે.
ખાસ કરીને 10 વર્ષથી નાનાં બાળકો માટે સ્ક્રીન (મોબાઇલ, ટીવી, લેપટોપ, ટેબલેટ, કમ્પ્યુટર)નો વધુ પડતો અને બિનજરૂરી ઉપયોગ તથા અપૂરતી ઊંઘ તેમનાં માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત હાનિકારક બની રહ્યો છે.

બાળકોની સૌથી નજીકમાં રહેનાર અને તેમના વિકાસમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવનાર શિક્ષકોને આ મુદ્દે જાગૃત કરવા માટે હેલ્પિંગ હેન્ડ્સ ગ્રુપ તરફથી એક વિશેષ જાગૃતિ સેમિનારનું આયોજન વિચારી રહ્યા છીએ.

આ સેમિનારમાં **બાળમગજના રોગો વિશે નિષ્ણાત ડૉ. રિતેશ શાહ** દ્વારા વૈજ્ઞાનિક તારણો અને તેમના બહોળા અનુભવસાથે માહિતીઓ આપવામાં આવશે, જેમ કે:

વધુ પડતા સ્ક્રીન ઉપયોગથી મગજના વિકાસ પર થતી હાનિકારક અસરો

સતત સ્ક્રીન દર્શનથી એકાગ્રતા, ભાવનાત્મક વલણ, સંવેદનશીલતા અને ભાષાકૌશલ્ય પર થતી અસર

અપૂરતી ઊંઘથી બાળકના શારીરિક વિકાસ, મગજની કાર્યક્ષમતા અને ભાવનાત્મક સંતુલન ઉપર પડતી અસર

હેલ્પિંગ હેન્ડ્સ ગ્રુપનો મુખ્ય ઉદ્દેશ:

હેલ્પિંગ હેન્ડ્સ ગ્રુપ આરોગ્ય, શિક્ષણ, પર્યાવરણ અને જીવનશૈલી સંબંધિત ક્ષેત્રોમાં વૈજ્ઞાનિક તારણો પર આધારિત સાચી માહિતી લોકો સુધી પહોંચાડીને તેમને સજાગ અને સ્વશિક્ષિત બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.
અમારૂ માનવું છે કે –

"સુંદર સમાજની શરૂઆત, સજાગ પરિવારથી થાય છે."

આ અભિયાનના મુખ્ય બે મહત્વપૂર્ણ સૂચનો:

✓ 10 વર્ષથી નાનાં બાળકો માટે હોમવર્ક, સર્ક્યુલર કે શાળાની અન્ય માહિતી ડિજિટલ માધ્યમથી ન આપવામાં આવે, જેથી વાલીઓએ ફોન આપવાની ફરજ ના પડે અને બાળકો સ્ક્રીનથી દૂર રહી શકે.
જેથી બાળકો સ્ક્રીનના એડિક્શનના શિકાર ન બને

✓ પ્રિ-પ્રાઈમરી અને પ્રાઈમરી શાળાના સમયગાળામાં જરૂરી ફેરફાર કરીને બાળકો માટે પૂરતી ઊંઘ સુનિશ્ચિત કરવામાં આવે, જે તેમની શારીરિક અને માનસિક વૃદ્ધિ માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

વિનંતી:

આ સેમિનારમાં જો જિલ્લાના તમામ સ્કૂલના પ્રિન્સિપાલ અને પ્રી પ્રાઇમરી સ્કૂલના શિક્ષક મિત્રો ઉપસ્થિત રહે, જેઓ વૈજ્ઞાનિક તારણો ની માહિતીથી સ્વશિક્ષિત થાય જેથી બાળકના ભવિષ્ય માટે એક મહત્વપૂર્ણ પગલું ભરી શકાય.

આ માટે જો શિક્ષણ સમિતિ દ્વારા દર એક સ્કૂલમાં આ સેમિનાર માં ઉપસ્થિત રહેવા માટે અપીલ કરવામાં આવે તેવી આપ શ્રી તરફથી આશા અને સહકારની અપેક્ષા સાથે...

આદરપૂર્વક,

હેલ્પિંગ હેન્ડ્સ ગ્રુપ
ડો. મેઘના કાનાણી (બાળકોના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ)
ડો. ધર્મજ્ઞા પટેલ (બાળકોના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ)