



## शाळांमधील आरोग्य व स्वास्थ्य

### रूपरेषा :

या सत्रात वेगवेगळ्या पद्धती वापरून आपण शाळांमधील आरोग्य व स्वास्थ्य या संकल्पनेचे महत्त्व याविषयी चर्चा करणार आहोत. या सत्राद्वारे शारीरिक विकास, त्याबाबतच्या गैरसमजुती, शारीरिक तंदुरुस्ती व त्याचे घटक यावर प्रकाश टाकणार आहोत. शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व शारीरिक विकासासाठी महत्त्वाच्या कृती कोणत्याही या सत्रात विचारात घेतल्या जातील. तसेच या घटकसंचामध्ये योगाचे महत्त्व नुसत्या शारीरिक विकासासाठी नसून भावनिक विकास, शरीरक्रियांचा विकास आणि सर्वांगीण विकास व आरोग्य या सगळ्यांसाठीच आहे हेही उद्धृत केले आहे. बालकांच्या आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या अनेक घटकांपैकी खाण्याच्या आरोग्यदायी सवयी व आरोग्यपूर्ण स्वच्छता या घटकांवर विशेष भर दिला आहे. भावनिक स्वास्थ्य, आत्मभान, समाजभान, हिंसा व गैरवर्तन, इजा या सगळ्यांबद्दलची माहिती होईल हा या घटकसंचाचाच भाग आहे. पूर्ण घटकसंचामध्ये कुठेही लिंगभेद केलेला नाही. हा घटकसंच सर्वसमावेशक राहिल याची पूर्ण काळजी घेतलेली आहे.

### अध्ययनाची उद्दिष्टे

या सत्राच्या शेवटी तुम्ही करू शकाल.

- आरोग्य व स्वास्थ्य या संकल्पना समजू शकाल.
- बालकांसाठी शाळेमधील आरोग्यदायी वातावरणाचे महत्त्व समजू शकाल.
- बालकांमध्ये आरोग्यदायी दृष्टिकोन निर्माण करणे व आरोग्यपूर्ण वर्तन सवयी विकसित करणे या दृष्टीने अध्यापनशास्त्र प्रक्रिया व अभ्यासक्रमात या गोष्टींचा समावेश करण्याचे महत्त्व समजू शकाल.
- आरोग्य व स्वास्थ्य याबाबतच्या सवयी अधिक समृद्ध होऊन बालकांनी तसे वर्तन करावे यासाठी त्यांची जीवन कौशल्ये विकसित करण्याचे महत्त्व जाणाल.

### स्रोत व अभ्यासक्रम/अध्यापनशास्त्र :

- व्यक्ती अभ्यास, अनुभव, प्रासंगिक भूमिका आणि याबरोबरच प्रश्न, तक्ते, छायाचित्र, व्हिडिओ, खेळ अशा अनेक गोष्टी.
- संघकार्य, चर्चा, प्रात्यक्षिक करून दाखवणे, आंतरक्रिया, खेळ, प्रतिबिंबित करणे, स्व-अध्ययन कृती - जसे प्रश्नपेटी, प्रासंगिक भूमिका, व्यक्ती अभ्यास, प्रश्नमंजूषा याद्वारे अध्ययनार्थीस अचूक आणि पुरेशी माहिती पुरविणे व त्यांच्यामध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन रुजविणे व त्यासाठी लागणारी जीवन कौशल्ये उपयोजित करण्याची क्षमता विकसित करणे.

### आरोग्य आणि स्वास्थ्य :

- आरोग्य म्हणजे काय? सर्वांगीण आरोग्य यामध्ये कशाकशाचा समावेश होतो? जेव्हा लोकांना आरोग्याबद्दल विचारणा केली जाते तेव्हा त्यांचा सर्वसामान्य प्रतिसाद काय असतो? असे प्रश्न विचारून सहभागींपैकी काहींना त्यांची मते सर्वासमोर मांडण्यास सांगावे. त्यांची मते ऐकून झाल्यावर त्यांना सांगावे की चांगले आरोग्य म्हणजे नुसत रोगमुक्त शरीर नाही तर शारीरिक,



सामाजिक, भावनिक आणि मानसिक स्वास्थ्य असते. या स्वास्थ्यामध्ये चारही गोष्टींना सारखेच महत्त्व आहे. कारण त्यांचा एकमेकांवर परिणाम होत असतो. चला तर मग स्वास्थ्याच्या या प्रत्येक पैलूबद्दल स्वतंत्रपणे चर्चा करू या.

- आपल्या संपूर्ण आरोग्यापैकी शारीरिक आरोग्य हा एक पैलू आहे. शारीरिक आरोग्य म्हणजेच आजारमुक्त शरीर किंवा शरीरावर शरीरांतर्गत कोणतीही इजा झालेली नसणे. शारीरिक आरोग्याबद्दल जाणून घ्यायचे असेल तर शारीरिक विकास, शारीरिक तंदुरुस्ती, आरोग्यपूर्ण खाण्याच्या सवयी व आरोग्यपूर्ण स्वच्छता असणाऱ्या खाण्याच्या सवयी कोणत्या या सर्वांची जाणीव असायला हवी. सामाजिक आरोग्य या संकल्पनेमध्ये इतरांबरोबर व सभोवतालच्या वातावरणाबरोबर आंतरक्रिया करण्याची क्षमता, गटामध्ये काम करण्याची तयारी आणि दुसऱ्यांशी समाधानकारक वैयक्तिक संबंध असणे या सर्वांचा समावेश होतो.
- व्यक्ती जेव्हा स्वतःच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवते आणि सुखदायक स्थितीत येण्यासाठी स्वतःच्या भावनांचे व्यवस्थापन करते तेव्हा भावनिक आरोग्याला स्थैर्य आहे असे म्हणता येईल. व्यक्तींना त्यांचे भाव यशस्वीरित्या व्यक्त करता आले तर त्यांना भावनिकदृष्ट्या तंदुरुस्त व्यक्ती असे म्हणता येईल.
- मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य म्हणजेच जागतिक आरोग्य संघटना (World Health Organization - WHO) यांनी दिलेली व्याख्या 'मनःस्वास्थाची अशी स्थिती ज्यामध्ये व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतांची ओळख होते, व्यक्तीला जीवनातील सर्वसामान्य ताण-तणावांबरोबर जुळवून घेता येते, पूर्ण उत्पादन क्षमतेने काम करता येते, कामात परिपूर्णता येते, आणि जी व्यक्ती स्वतःच्या समाजगटात काही योगदान देऊ शकते यालाच मानसिक आरोग्य आणि स्वास्थ्य म्हणता येईल.' मानसिक आरोग्याचा दैनंदिन जीवनावर आणि नातेसंबंधांवर परिणाम होतो. व्यक्तीचे विचार, भावभावना आणि वर्तन यांचा, त्या व्यक्तीच्या शारीरिक आरोग्यावरही परिणाम होतो. स्वतःमध्ये आनंदी वृत्ती निर्माण करण्यासाठी जीवनाचा आनंद घ्यावा लागतो. ज्या व्यक्तीमध्ये जीवनाचा आनंद घेण्यासाठी जीवनात कराव्या लागणाऱ्या विविध कृती आणि त्यासाठी करावे लागणारे प्रयत्न यांचा समतोल राखण्याचे कसब असते त्याला स्वतःमध्ये आनंदी वृत्ती निर्माण करता येते. म्हणजेच मानसिक स्वास्थ्यात जीवनाचा आनंद घेणे या क्षमतेचा समावेश होतो.
- क्लेशकारक स्थिती यामध्ये – भीती, अपराधीपणाची भावना, नैराश्य, लाज, असाहयता, स्वतःबद्दल साशंक असणे, गोंधळलेली मनःस्थिती, एकटेपणा, दुःख आणि राग या सगळ्यांचा समावेश होतो. क्लेशकारक स्थिती ही अशी स्थिती असते की, ज्या स्थितीमध्ये व्यक्ती एखाद्या आव्हानाला सामोरे जात असते किंवा एखाद्या समस्येचे तणावाखाली निराकरण करते, आणि सकारात्मक वर्तन करते किंवा अशा परिस्थितीत कधी कधी कोणाची मदतही घ्यावी लागते. शैक्षणिक अधोगती, अतिचंचलता, राग, अयोग्य वर्तन अशा गोष्टींमधून क्लेशकारक स्थिती अनुभवास येते.
- क्लेशकारक स्थितीतच व्यक्ती बराच काळ राहिली तर स्वास्थ्याच्या वेगवेगळ्या स्थितींमध्ये आजारपण किंवा विकार निर्माण होतो. अशावेळी निद्रानाश, खाण्यापिण्यावर विपरीत परिणाम, आत्महत्येची प्रवृत्ती, एकलकोंडेपणा, मनात निर्माण झालेल्या चिंतेची शारीरिक लक्षणे, वस्तूंचे दुरुपयोग, आक्रमक वर्तन अशी लक्षणे दिसून येतात. मानसिक आजार किंवा विकृतींवर व्यावसायिक व्यक्तीकडूनच उपचार झाले पाहिजेत.
- मानसिक स्थिती ही एक अखंड प्रवाहक (फूटपट्टीप्रमाणे) आहे असे मानले तर त्या अखंड प्रवाही पट्टीवर वेगवेगळ्या पातळीची मानसिकता असणाऱ्या व्यक्ती असतात. कारण प्रत्येक व्यक्तीची मानसिकता तयार होताना त्याला ज्या प्रसंगांमधून जावे लागते ते प्रसंग, प्रसंगांना सामोरे जाण्याचे वय भिन्न असते. तसेच प्रत्येक प्रसंगातून सहीसलामत बाहेर येण्याची क्षमता, क्लेशकारक परिस्थितीवर मात करण्याची क्षमता प्रत्येक व्यक्तीच्या शारीरिक, भावनिक, सामाजिक आणि बौद्धिक स्वास्थ्यावर अवलंबून असते.

आता प्रत्येक प्रकारच्या आरोग्य स्थितीचा स्वतंत्रपणे विचार करू.



## शारीरिक विकास :

बालकांच्या आरोग्य घटकांपैकी शारीरिक विकास हा एक महत्त्वाचा घटक आहे. कार्यशाळेत सहभागी मुला-मुलींना त्यांनी त्यांच्या बाल्यावस्थेपासून स्वतःमधले कोणकोणते बदल लक्षात घेतले यांबद्दल त्यांना विचार करून लिहिण्यास सांगा (बाल्यावस्थेपासून म्हणजेच 6 ते 8 वर्षे वयाचे होते किंवा त्यापेक्षा थोडे मोठे होते तेव्हापासूनचे बदल किंवा त्यांनी निरीक्षण केलेले त्यांच्या भावंडांमधील बदल याबद्दल त्यांनी लिहावे).

6 ते 8 सहभागींना त्यांनी लिहिलेली निरीक्षणे सर्वासमोर सांगण्यास सांगावे.

या मुलींना आकृती 1 दाखवा.



आकृती 1 - जीवनातील विविध अवस्था

पुढे कृती क्र. 1 मध्ये दाखविल्याप्रमाणे फळ्यावर किंवा वहीत स्तंभ आखून घ्या. प्रत्येक स्तंभाला नाव द्या. : अर्भकावस्था (Infancy), बाल्यावस्था (Childhood), कुमारावस्था (Adolescence), प्रौढावस्था (Adulthood), व वृद्धावस्था (Oldage). प्रत्येक स्तंभात वर दिलेल्या अवस्थेप्रमाणे त्या त्या अवस्थेतील चार ते पाच बदल लिहिण्यास सांगा. यासाठी त्यांना 5 मिनिटे द्या व त्यावर नंतर चर्चा घ्या.

## कृती 1 - मानवी अवस्थांमधील बदल

जीवनातील विविध अवस्थांमधील बदल				
अर्भकावस्था	बाल्यावस्था	कुमारावस्था	प्रौढावस्था	वृद्धावस्था

चर्चा करून झाल्यावर तुम्ही पुढीलप्रमाणे गोषवारा देऊ शकता.

- आपल्या शरीरात होणारे बदल नैसर्गिक, सर्वसामान्य व स्वास्थ्यपूर्ण असतात. मानवाच्या वाढ आणि विकासाचाच ते भाग असतात. हे होणारे बदल अनुभवणे तितकेच मनोरंजक असते.
- शरीरात होणारे सर्व बदल एकाचवेळी होत नाहीत. काही शारीरिक बदल कदाचित लवकर होतात तर त्याच व्यक्तीमधील मानसिक-सामाजिक बदल केव्हातरी नंतरच्या काळात होतात किंवा हेच आपल्याला एकाच वयाच्या दोन बालकांमध्ये आढळते म्हणजेच एकाच वयाच्या दोन बालकांच्या परिपक्वतेची पातळी भिन्न आहे आणि त्यांच्यात होणारे बदलही वेगवेगळ्या वेळेला आणि भिन्न गतीने होतात.



- काही वेळा आपल्या आयुष्यातील काही बदलांवर आपण परिणाम करू शकतो पण काही वेळा त्या बदलांवर आपले नियंत्रण अत्यंत मर्यादित असते.
- आयुष्यातील काही बदलांचा अंदाज बांधता येतो. आपण अंदाज बांधला तर आपण त्या बदलांना सामोरे जाण्यास, त्यावर परिणाम करण्यास व बदलांचे व्यवस्थापन करण्यास तयार होऊ शकतो. उदाहरणार्थ वाढ व परिपक्वता ही सतत प्रक्रिया आहे.
- काही बालके त्यांच्या समवयस्क गटापेक्षा वेगळी दिसत असतील तर त्यांना त्याचा ताण येतो. बालके वेगळी दिसतात म्हणजेच त्यांच्या वयाच्या इतर बालकांपेक्षा काही बालके लवकर परिपक्व होतात किंवा उशिरा परिपक्व होतात. हे उशिरा परिपक्व होणे किंवा लवकर परिपक्व होणे म्हणजे इतर मुलांना चिडवण्यासाठी किंवा बालकाची खिल्ली उडविण्यासाठी कारण मिळते.
- वाढीच्या प्रक्रियेबाबत खूपच पूर्वाग्रह आहेत. तसेच धोकादायक साचेबंद विचार आहेत. याबाबत चर्चा होणे आवश्यक आहे.

**सूचना :** इयत्ता आठवीच्या विज्ञानाच्या पुस्तकामध्ये बदलांविषयी दिलेल्या सविस्तर माहितीच्या आधारे चर्चा करा.

शारीरिकदृष्ट्या आणि बौद्धिकदृष्ट्या प्रत्येकाची वाढ सारखी नसतेच परंतु त्याबाबत काही कल्पित गोष्टी किंवा गैरसमजुती असू शकतात.

### वाढीबाबत काही कल्पित/मिथ्या गोष्टी व गैरसमजुती

#### कृती 2 -

वाढीबाबत काही कल्पित/मिथ्या गोष्टी व गैरसमजुती समवयस्क गटाचा परिणाम व लिंग :

खाली दिलेल्या अभ्यासांचा हेतू साचेबंद विचार, कल्पित/मिथ्या गोष्टी आणि गैरसमजुती दूर करणे, तसेच समवयस्कर गटाचा परिणाम आणि लिंगाशी जोडलेल्या साचेबंद विचारांपासून दूर करणे हाही हेतू आहे.

#### अभ्यास 1 : वाढ व विकास यातील विविधता :

राकेश आणि मिहीर शाळेतून एकत्र घरी चालले आहेत. राकेशने मिहीरला चिडवायला सुरुवात केली की तो मुलींच्या आवाजात बोलतो. मिहीरला अजून मिशा फुटल्या नाहीत म्हणूनही राकेश हसतो आणि मिहीरला म्हणतो, 'माझ्याकडे बघ, मी खरा पुरुष आहे, माझा आवाज, माझा चेहरा पुरुषी आहे. मुख्य म्हणजे माझ्या चेहऱ्यावर किती केस आहेत बघ. माझे वडील तर मला सिंहच म्हणतात.' हे चिडवणे ऐकून मिहीरला शरमल्यासारखे झाले. तेवढ्यात त्याला आठवले त्याची आई अजूनही त्याला 'माझा गोड मुलगा' अशीच हाक मारते. या सगळ्यावरून मिहीरने घरी जाऊन आईला विचारायचे ठरवतो की, तो इतका वेगळा का आहे? आणि त्याच्यामध्ये काही दोष आहे का?

#### चर्चेसाठीचे प्रश्न :

- राकेश आणि मिहीर एकाच वयाचे आहेत मग राकेश आणि मिहीर यांच्या दिसण्यात एवढा फरक का आहे?
- तुम्हाला मिहीरमध्ये काही दोष आहे असे वाटते का? मिहीरला स्वतःबद्दल काय वाटत असेल असे तुम्हांला वाटते?
- मिहीरच्या आईने त्याला काय सांगितले पाहिजे?

#### अभ्यास 2 : समवयस्क गटाचा सकारात्मक व नकारात्मक परिणाम

शाळा असो वा घर राजू सतत अभ्यासच करायचा. त्याला नेहमीच चांगले गुण मिळत असत. त्याला इतर कोणत्याही गोष्टींची आवड किंवा छंद नव्हते. इयत्ता अकरावीमध्ये जेव्हा त्याने नवीन शाळेत प्रवेश घेतला तेव्हा राजूची मैत्री जहीर आणि मोती यांच्याशी झाली. जहीर आणि मोती दोघेही उत्तम क्रिकेटचे खेळाडू होते. राजूही त्या दोघांबरोबर क्रिकेट खेळू लागला आणि त्याला शोध लागला तो उत्तम फिरकी गोलंदाज आहे. आता मात्र त्याच्या पालकांना वाटू लागले की राजू मैदानावर खेळण्यात खूप वेळ घालवतो आहे आणि त्यामुळे कदाचित त्याच्या अभ्यासावर परिणाम होईल.





### चर्चेसाठीचे प्रश्न :

- जहिर आणि मोती यांचा चांगला परिणाम राजूवर झाला असे तुम्हांला वाटते का?
- राजूच्या नव्या छंदाबद्दल त्याच्या पालकांनी ज्या प्रकारे चिंता व्यक्त केली त्यानुसार यांनी न्याय दिला आहे असे वाटते का?
- राजूच्या पालकांची चिंता कमी करण्यासाठी राजूचे शिक्षक कोणती भूमिका निभावू शकतात.
- राजूने क्रिकेट खेळणे चालू ठेवावे का? का?

### अभ्यास 3 : साचेबंद शरीरप्रतिमा

इयत्ता सातवीमधील शालिनी आणि तिच्या मैत्रीणी शाळेच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनाची तयारी करीत होत्या. सर्वजण खूप आतुर होते. शालिनी शास्त्रीय नृत्यात भाग घेणार होती तर तिच्या वर्गमैत्रीणी अनिता आणि फराह नाटकात भाग घेणार होत्या. एक दिवस अनिता उपहासाने शालिनीला म्हणाली, 'तू किती काळी आहेस. तू व्यासपीठावर नीट दिसावीस म्हणून जास्तीचे दिवे लावावे लागतील.' यावर शालिनीने काहीही उत्तर दिले नाही. पण अनिताचे बोलणे ऐकून फराहलाच वाईट वाटले. यावर फराह म्हणाली, 'तू खूप सुंदर नृत्य करतेस. तू एखादे गोरेपण देणारे क्रिम का लावत नाहीस? जर तुमची त्वचा गोरी असेल तर तुम्ही व्यासपीठावर उठून दिसता, छान दिसता, याचा विचार तू केलायस का?'

शालिनीने हसून उत्तर दिले, "धन्यवाद फराह तू माझ्याबद्दल दाखविलेली आस्था आणि पर्वा याबद्दल मी तुझे कौतुक करते पण माझ्या रंगाबद्दल मी आनंदी आहे. मी आणि माझ्या शिक्षिका माझ्या नृत्य सादरीकरणासाठी खूप मेहनत घेत आहोत त्यामुळे मला आत्मविश्वास आहे की आमचे प्रयत्न, कष्ट आणि तुझ्या सदिच्छा यामुळे माझे नृत्य सादरीकरण उत्तमच होईल.

### चर्चेसाठीचे प्रश्न :

- अनिता शालिनीबद्दल जे बोलली त्याबाबत तुम्हांला काय वाटते?
- फराहने व्यक्त केलेले मत (सुंदर दिसण्यासाठी गोरी त्वचा आवश्यक आहे.) हे साचेबंद विचारावर आधारित आहे का? वास्तवतेवर आधारित आहे असे तुम्हांला वाटते? तुमच्या उत्तराचे स्पष्टीकरण द्या.
- शालिनीने दिलेल्या उत्तरावरून तुम्हांला काय वाटते की तिची स्व-प्रतिमा सकारात्मक आहे का नकारात्मक? तुमच्या उत्तराची कारणे द्या.
- शालिनीच्या सकारात्मक संवादशैलीवरून ती एक परिपक्व व्यक्ती आहे असे तुम्हांला वाटते का?

### अभ्यास 4 : मैत्री आणि गुंडगिरी/अरेरावी

सुजीत आणि मनोज शाळेबाहेरील दुकानात संगीताच्या सीडीची खरेदी करत होते. तेवढ्यात त्यांना शरद घरी जाताना दिसला. त्यांनी शरदला गाठलं आणि ते दोघे खरेदी करत असलेल्या संगीताच्या सीडी खरेदीसाठी अरेरावी करून शरदला पैसे मागू लागले. एक वर्षापूर्वीच शरद इयत्ता 9 वी मध्ये या शाळेत नव्याने दाखल झाला होता. तेव्हापासून सुजीत आणि मनोज त्याच्याकडून सारखे पैसे घ्यायचे. आजपर्यंत त्यांनी ते पैसे परत केले नव्हते ते लक्षात घेऊन शरदने आता सीडी खरेदीसाठी पैसे देण्याचे नाकारले. जसे शरदने पैसे देण्यास नकार दिला तसे हे त्याला धक्काबुक्की करू लागले. सुजीत आणि मनोज, शरद खाली पडेपर्यंत त्याला ढकलत राहिले, जसा तो खाली पडला तसे त्यांनी त्याचे पैसे ओढून घेतले व पळून गेले. तेवढ्यात शरदचे वर्गशिक्षक तेथून चालले होते. त्यांनी शरदला खाली पडलेले पाहिले आणि त्याला उठून उभे राहण्यास मदत केली. शिक्षकांनी शरदला कुठे लागले का? अशी चौकशी केली पण शरदला कुठे दुखापत झाली आहे हे त्याने सांगितले नाही.

शरदचा वर्गमित्र अबीद या सर्व प्रसंगाचा साक्षीदार होता. तो दुसऱ्या दिवशी शरदला म्हणाला, "झाल्या गोष्टीची तक्रार कर." अगोदर शरद संकोचला पण अबीदने त्याला खात्री दिली की, शिक्षक खोलीमध्ये अबीद त्याच्याबरोबर येईल. त्यानंतर शरदने तक्रार करण्याचे मान्य केले.



### चर्चेसाठीचे प्रश्न :

- शरदने गुंड मुलांविरुद्ध खूप दिवस तक्रार का केली नसेल असे तुम्हांला वाटते?
- शरदच्या बाबतीत घडलेल्या प्रसंगानंतर त्याने तक्रार करायचे का ठरविले असेल असे तुम्हांला वाटते?
- अबीद या प्रसंगाबाबत का सहभागी झाला असेल.

### शिक्षकाने स्पष्ट करावे :

- समवयस्क नात्याला सकारात्मक व नकारात्मक अशा दोन्ही बाजू असतात.
- सकारात्मक नातेसंबंध राखून ठेवण्यासाठी आत्मविश्वास आणि ठामपणा आवश्यक आहे.
- किशोरावस्थेतील मुला-मुलींनी त्यांचे पालक, शिक्षक यांच्याशी जास्तीत जास्त आंतरक्रिया करावी म्हणजे त्यांना एकमेकांबद्दल जी पर्वा वाटते त्याचे कौतुक वाटेल आणि ते एकमेकांना उत्तम प्रकारे समजून घेऊ शकतील.
- बऱ्याचशा प्रसंगात कोणाला काहीच वाटत नाही असा समज करून न घेता दुसऱ्याच्या मनातले भाव ओळखायला शिकले पाहिजे. किशोरावस्थेतील मुले-मुली त्यांच्यासमोरील प्रौढांकडून खूप गोष्टी शिकतात त्यामुळे प्रौढांनी त्यांच्यासमोर स्वतःस व्यक्त करताना अत्यंत स्वास्थ्यपूर्ण, प्रामाणिकपणे व परिपक्व पद्धतीने व्यक्त करणे महत्त्वाचे असते.
- पूर्वग्रह दूषित आणि दुर्लक्ष यांमुळे बालके काही इजा पोचवणाऱ्या निरुपयोगी वस्तूंकडे वळतात. या वस्तू वाढीच्या प्रक्रियेत त्वरित बदल घडवून आणण्याचा दावा करतात. उदाहरणार्थ असे उत्पादन जे दावा करते की कोणत्याही आहाराशिवाय व व्यायामाशिवाय उंची आणि स्नायूंच्या आकारमानात त्वरित बदल घडवून आणतील.
- याचप्रमाणे सौंदर्यप्रसाधने व सौंदर्य प्रसाधन केंद्रांच्या जाहिराती पूर्वग्रह दृढ करतात. शरीराच्या बाह्य स्वरूपाबद्दल जाहिरातबाजी करतात. ज्यामुळे बघणाऱ्या, व्यक्तीला स्वतःबद्दल चिंतेची भावना निर्माण होते, आपण परिपूर्ण नाही असे वाटू लागते आणि आत्मसन्मानालाही धक्का लागतो. अशा सर्व पूर्वग्रह आणि दबाव आणणाऱ्या गोष्टींना बळी न पडता, तुम्ही कोण आहात आणि कसे दिसता याबद्दल आत्मविश्वास बाळगा. हेच महत्त्वाचे आहे.
- स्वतःला किंवा इतरांना कमी न लेखता बालकांनी स्वतःच्या किंवा इतरांच्या मनातील भाव ओळखायला शिकावे आणि स्वतःचे विचार, भावना नेहमी स्वच्छपणे, प्रामाणिकपणे आणि आदरभावाने व्यक्त करायला शिकावे.

### योग्यता पारखण्यासाठी चिंतन करण्यासाठी प्रश्न :

- वाढीच्या काळात मुली आणि मुले कोणते शारीरिक बदल अनुभवतात ?
- प्रत्येक बालकांमधील शारीरिक बदल एकाच वेळी घडून येतात का ?
- आपल्या शरीरात घडून येणाऱ्या कोणत्याही बदलाविषयी आपल्याला चिंता वाटत असेल तर आपण काय केले पाहिजे ?



## मुले आणि मुली यांच्यात घडणारे बदल :

खाली दिल्याप्रमाणे स्तंभ आखलेले कागद सहभागींना वाटा किंवा त्यांना कागदावर-वहीवर असे स्तंभ आखून घेण्यास सांगा.

### कृती 3 - बालकांमधील बदल

बदल	मुलगा	मुलगी	मुलगी व मुलगा दोघे
<ul style="list-style-type: none"><li>• मित्र-मैत्रिणींबरोबर रहायला जास्त आनंद वाटतो.</li><li>• स्वतंत्रपणे रस्ता ओलांडता येतो.</li><li>• उंची वाढते आहे.</li><li>• वजन वाढते आहे.</li><li>• जोरात/वेगाने पळता येते.</li><li>• जास्त घाम येतो.</li><li>• त्वचा तेलकट होते.</li><li>• खांदे रुंद होतात.</li><li>• अवघड गणिते सोडवता येतात.</li><li>• जास्त काळ मन एकाग्र करता येते.</li><li>• स्वतःच्या दिसण्याबद्दल जास्त जागरूक असतात.</li><li>• चेहऱ्यावरती केस उगवतात.</li><li>• छाती विकसित होऊ लागते.</li><li>• धीट होतात.</li><li>• लाजाळू होतात.</li><li>• अवघड गणिते सोडवता येतात.</li><li>• अजून काही बदल लक्षात येतील ते येथे लिहा.</li></ul>			

सहभागींना वरील तालिकेमध्ये योग्य पर्यायासमोर योग्य त्या स्तंभात त्यांच्या वयानुसार आणि निरीक्षणानुसार (✓) ची खूण करायला सांगा. सहभागींना वरील तालिकेतील बदलांच्या यादीमध्ये अजून बदल लिहिण्यास प्रोत्साहन द्या. या वाढीव बदलांच्या यादीमध्ये फक्त मुलांमध्ये होणारे बदल आणि काही बदल फक्त मुलींमध्ये होणारे बदल आणि काही बदल दोघांमध्येही होणारे बदल असे असावेत हे सांगा.

या कृतीमध्ये सामील असलेल्या सहभागींना साहाय्य करणारा सुलभीकरणकर्ता (Facilitator) याची भूमिका महत्त्वाची आहे. सहायकाने सहभागींना स्पष्ट करू शकतो की, काही बदल हे मुलगा व मुलगी या दोघांमध्येही होतात तर काही बदल फक्त मुलगा किंवा फक्त मुलींमध्येच दिसून येतात, समवयस्क मुला-मुलींच्या गटात सुद्धा वैविध्य आढळते. हे वैविध्य किंवा भिन्नता निर्माण



होण्याची कारणे म्हणजे अनुवांशिकता, आहारातील भिन्नता आणि शारीरिक व्यायाम ही असू शकतात. प्रत्येकातील भिन्नता हे सर्वसामान्य आहे त्याचा स्व-प्रतिमेवर परिणाम करून घेण्याचे काहीही कारण नाही. धीटपणा, लाजाळूपणा, कमकुवतपणा, सामर्थ्य हे गुणधर्म स्त्री किंवा पुरुष असण्याशी संबंधित नाहीत. कोणत्याही गुणांना लिंगभेद नसतो.

#### कृती 4 – विद्यार्थ्यांच्या उंची व वजनाच्या संदर्भात

खाली दिलेल्या तालिकेनुसार शिक्षक, वेगवेगळ्या बालकांच्या उंचीची तुलना विद्यार्थ्यांना करायला सांगतील.

#### तालिका विद्यार्थ्यांची उंची व वजन

अ. क्र.	नाव	वय (वर्ण)	उंची (सें.मी.)	वजन (किलो)
1				
2				
3				
4				
5				
5 च्या पुढील संख्या				
सरासरी				

वर दिलेल्या तालिकेचा उपयोग कार्यशाळेनंतरही सहा महिन्यांनी विद्यार्थी करू शकतात. सहा महिन्यांनी उंची आणि वजन नोंदवून तुलना करून दिसून येणाऱ्या फरकाची कारणे विद्यार्थी शोधून काढण्याचा प्रयत्न करू शकतील. दिसून येणाऱ्या फरकाबद्दल विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना विद्यार्थ्यांना सांगतील की दिसून येणारे बदल ही गोष्ट सर्वसामान्य आहे. या सर्वांचा आलेखसुद्धा तयार करायला सांगू शकतात आणि त्या आलेखाचा अन्वयार्थ (Interpretation) लावायलाही प्रोत्साहन देऊ शकतात. काढलेल्या अन्वयार्थाचे विश्लेषण करून शिक्षक वाढ व विकासातील बदलांविषयी चर्चा करून शारीरिक तंदुरुस्तीचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना सांगू शकतील.

#### शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त कसे रहावे? :

योग्य वाढ व विकास बालकाना चांगल्या आरोग्याकडे नेते परंतु चांगले आरोग्य म्हणजे फक्त उंची, वजन, वाढ आणि विकास याची माहिती करून घेऊन उपयोगाचे नाही तर चांगले आरोग्य प्राप्त होण्यासाठी शरीर तंदुरुस्त असणे आवश्यक आहे, भावनिकदृष्ट्या सामर्थ्यवान आणि मानसिकदृष्ट्या सतर्क होण्याची गरज आहे. शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी केलेल्या विविध क्रियाशील हालचालींमुळे शरीराचा आकार व आकारमान बदलते, हृदयाची कार्यक्षमता बळावते, रक्ताभिसरण क्रियेत सुधारणा होते, शरीरातील सर्व संस्था व शरीरांतर्गत अवयव यांच्या कार्यशीलतेमध्ये सुधारणा घडते. शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी केलेल्या क्रियाशील हालचालींमुळे अध्ययन कौशल्य सुधारतात, स्वास्थ्य राखण्याला चालना मिळते शिवाय खेळ खेळणे, क्रीडा यामध्येही सुधारणा घडते. बालकांना निरोगी व तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी शिक्षकांनी विविध शारीरिक कृतींचे नियोजन त्यांच्या वयोगटाला अनुसरून केले पाहिजे. शारीरिक तंदुरुस्तीचे प्रमुख घटक सामर्थ्य, वेग, काम करण्याची क्षमता, लवचीकता आणि चपळता हे आहेत.

#### शारीरिक तंदुरुस्ती याची व्याख्या अशी करतात :

‘शारीरिक प्रयत्नांना योग्य पद्धतीने प्रतिसाद देणे व त्या प्रयत्नांशी अनुकूलन होणे याची क्षमता अंगी असणे म्हणजे शारीरिक तंदुरुस्ती होय’.



शारीरिक तंदुरुस्तीचे आणखीही अर्थ आहेत जसे रोजची/दैनंदिन कामे जोमाने आणि सतर्कतेने करण्याची क्षमता. कोणताही थकवा जाणवू न देता दैनंदिन कामे करणे. मिळालेला मोकळा वेळ भरपूर उर्जेसहित आनंदाने व्यतीत करणे.

आकस्मिक उद्भवणाऱ्या आपत्तींना तोंड देता येणे. निरोगी राहण्यासाठी शारीरिक क्रियाशीलता आवश्यक आहे. त्यामध्ये खेळ खेळणे, क्रिडा, उपक्रम, योगा आणि खाण्याच्या आरोग्यपूर्ण व स्वच्छतापूर्ण सवयी यांचा समावेश होतो. बालकाच्या वयानुसार आणि क्षमतांनुसार सर्व कृतींमध्ये बदल करावे लागतात.

### शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक :

- शारीरिक तंदुरुस्तीचे कोणकोणते घटक असतात?
- तुम्ही त्या घटकांची नावे सांगू शकाल का?
- त्यामध्ये सुधारणा कशी करता येईल?
- शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी कोणत्या क्रियाशील कृतींची मदत होते?

5 ते 6 मिनिटे विचारमंथन सत्र घेऊन तुम्ही शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक यावर चर्चा घेऊ शकता. शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक पुढीलप्रमाणे आहेत.

### सामर्थ्य (Strength) :

सामर्थ्य या घटकाची व्याख्या अशी करता येईल की, होणाऱ्या प्रतिकारावर मात करण्याची क्षमता अथवा प्रतिकाराला क्रियाशीलतेने विरोध करण्याची कृती होय.

पुश अप्स काढणे आणि उभे राहून 'लांब उडी' मारणे या कृती सामर्थ्य विकसित करायला मदत करतात.

### वेग (Speed) :

हालचालीच्या गतीने वेग मोजला जातो. ठराविक अंतर कमीत कमी वेळेत पार करण्याची बालकाची क्षमता म्हणजेच वेग असे म्हणता येईल. उदा. सपाट जमिनीवर भरधाव वेगाने धावून 20 ते 50 मीटर अंतर कापण्यास बालकाला किती वेळ लागतो?

### काम करण्याची क्षमता (Endurance) :

थकवा येऊ न देता खूप काळासाठी क्रियाशीलता राखली जाण्याची क्षमता अशी व्याख्या केली जाते.

### लवचीकता (Flexibility) :

लवचीकतेची व्याख्या अशी करतात की - विस्तारित स्वरूपात हालचाली करण्याची क्षमता असणे किंवा दुसऱ्या शब्दात अशीही व्याख्या करतात की एका विशिष्ट सांध्याशी संबंधित हालचाली करण्याची क्षमता किंवा पूर्ण शरीराची हालचाल करण्याची क्षमता असणे.

खाली बसून, पाय सरळ ठेवून, पायात थोडे अंतर ठेवून, शरीराचा वरचा भाग कंबरेतून पुढे करून हात किती पुढे जातात हे पाहणे (Sit and Read Test). यामुळे शरीराची लवचीकता वाढण्यास मदत होते.

### चपळता (Agility) :

जलद किंवा द्रुतगतीने हालचाल करण्याची क्षमता आणि हालचाल बदलण्याची क्षमता म्हणजेच चपळता. चपळतेची क्षमता तपासण्यासाठी विद्यार्थ्यांना 4 × 10 मीटरची शटल-रन टेस्ट आयोजित करावी. (शटल-रन टेस्ट म्हणजे दिलेल्या अंतरामध्ये एकीकडून दुसऱ्या बाजूला वेगाने पळत जाणे, पुन्हा जागेवर येणे-पुन्हा जाणे अशी ही वेग व चपळता तपासण्याची चाचणी असते.)





## कृती 5 – मानवी अवस्थांमधील बदल

दैनंदिन जीवनात आपण ज्या कृती करतो त्याचा विचार करा. त्यापैकी तंदुरुस्त राहण्यासाठी उपयोगी असणाऱ्या कृतींची यादी तयार करा. उदाहरणादाखल पुढे काही कृतींची यादी दिली आहे. त्याच यादीत पुढे अजून कृती लिहा.

### घरातल्या घरात केल्या जाणाऱ्या कृती (Indoor Activities)

- टेबलांखाली सरपटत जाणे
- वस्तू वापरून तोल साधणे.
- उड्या मारणे, नृत्य करणे.

### योगासने

- .....
- .....
- .....

### बाहेरील कृती (outdoor activities)

- शिडी चढणे.
- उड्या मारत, रांगत किंवा चालत एका जागेकडून दुसऱ्या जागेकडे जाणे.
- अडथळांमधून नागमोडी पळणे.
- चालणे.
- .....
- .....
- .....

सौंदर्यवर्धनाचे व्यायाम, गटामध्ये (सांघिक) केलेले तंदुरुस्तीचे व्यायाम आणि लयबद्ध हालचाली या सर्वांमध्ये संगीताच्या तालावर केलेल्या शरीराच्या समन्वयक हालचालींचा समावेश होतो. मुक्त व्यायाम, वजनाला हलक्या साधनांवरचे व्यायाम, संचलन, कसरतीचे व्यायाम, कृतियुक्त गाणी आणि नृत्य अशाही हालचाली समाविष्ट आहेत. या सर्व कृतींसाठी चेंडू, डंबेल्स, हूप्स, छत्री, छड्या अशी वेगवेगळी साधने वापरता येतील.



आकृती 2 अ  
सावधान स्थिती



आकृती 2 ब  
वळताना करण्याच्या पायऱ्या



आकृती 2 क  
मार्चिंग पायऱ्या



### बसण्याच्या सुयोग्य स्थितीचा विकास :

तुम्ही पाहिले असेल काही बालकांची चालताना, उभे राहताना, बसताना, पळताना शरीराची स्थिती योग्य नसते. काही उदाहरणांमधून जाणून घेऊ की सुयोग्य स्थिती कोणती असते?

बसल्यावर असायला हवी अशी स्थिती पावले जमिनीवर सपाट ठेवावीत. दोन्ही पायांमधील अंतर योग्य असावे. पाठ सरळ ठेवलेल्या स्थितीत असावी. पुढील आकृत्या पहा.



आकृती 3 (अ) बसण्याची स्थिती

आकृती 3 (ब) वस्तू उचलण्याची स्थिती

आपण योग्य स्थितीमध्ये बसलो नाही, उभे राहिलो नाही किंवा झोपलो नाही तर आपल्या मानेमध्ये, पाठीमध्ये दीर्घ काळासाठी वेदना व दुखणे सुरु होईल यासाठी वैद्यकीय मदत घ्यायला लागू शकते.

वरील साहित्यांमध्ये दिलेली चुकीची स्थिती सुधारण्यासाठी पुढे दिलेले व्यायाम सुचविलेले आहेत.

- भुजंगासन
- चालताना डोके अशा स्थितीत असावे की नजर समोर राहिल.
- डोक्यावर पुस्तक घेऊन चालावे.

### खेळ व क्रीडा यांचे महत्त्व :

एक क्षणभर विचार करा की बालकांनी खेळावे म्हणून तुम्ही काही प्रयत्न करता का? कोणत्याही खेळाचा राष्ट्रीय पातळीवरचा सामना त्यांनी कधी पाहिला आहे का? त्यांच्यासारखे खेळण्यासाठी ते प्रेरित होतात का? तुमच्याकडे शारीरिक शिक्षणाच्या तासाची स्थिती काय आहे? प्रत्येक वर्गासाठी शारीरिक शिक्षण तासिका नेहमीसाठी आखल्या आहेत का? तुम्हांला असे वाटते का की, प्राथमिक शालेय पातळीवर फक्त शारीरिक शिक्षणाच्या शिक्षकाचीच शारीरिक तंदुरुस्तीच्या कृती घेण्याची जबाबदारी आहे.

सहभागींशी ते खेळत असलेल्या खेळाबद्दल चर्चा करा. सहभागी ज्या भागात राहतात त्या भागात कोणते खेळ प्रसिद्ध आहेत त्या बद्दलही त्यांच्याशी बोला. त्यांना कल्पना द्या की निरनिराळे क्रीडा प्रकार एकट्याने खेळायचे व सांघिक खेळायचे असतात.

एकट्याने खेळायचे खेळ म्हणजेच क्षेत्रिय खेळ असतात जसे की जिम्नॅस्टिक्स, पोहणे, पळणे, उड्यांचे प्रकार, फेकणे, पळण्याच्या शर्यतीत थोडेच अंतर भरधाव वेगाने कापणे, मध्यम व खूप दूरचे अंतर पळून पार करणे याचा समावेश असतो तर एका जागी स्थिर थांबून करण्याच्या काही कृतींमध्ये उड्यांचे प्रकार, फेकणे (थाळीफेक, भालाफेक, गोळाफेक) असे प्रकार समाविष्ट असतात. या प्रत्येक प्रकारामध्ये कार्यक्षम सादरीकरण होण्यासाठी काही पायाभूत कौशल्य आवश्यक असतात.



सांघिक खेळांसाठी विशिष्ट स्थितीत उभे राहून खेळणारे अनेक खेळाडू लागतात. सांघिक खेळांमधून खिलाडू वृत्ती, सहकार्य आणि संघातील प्रत्येकासाठी सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होतो.

सांघिक खेळात फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, व्हॉलीबॉल, बास्केट बॉल, क्रिकेट या खेळांचा समावेश होतो. प्रत्येक ठिकाणी कशा सुविधा उपलब्ध आहेत हे बघून बालकांना देशी खेळ खेळण्यास व योगासनांचा सराव करण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

निरनिराळ्या शालेय विषयांमध्ये शारीरिक शिक्षण या विषयाचे एकात्मिक समावेशन करणे.

- 5 ते 6 सहभागी एका गटात यांप्रमाणे गट पाडा.
- प्रत्येक गटाला शालेय विषयांची नावे द्या. जसे – भाषा, पर्यावरण, गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान.
- प्राथमिक व उच्च प्राथमिक पातळीवर वरील प्रत्येक विषयाशी संबंधित कोणत्या शारीरिक कृती घेता येतील या विषयाचा तक्ता प्रत्येक गटाला बनवायला सांगा.
- प्रत्येक गटाला 10 मिनिटे वेळ द्या. 10 मिनिटांनंतर प्रत्येक गटास सादरीकरण करण्यास सांगा. जो गट सादरीकरण करत असेल तेव्हा बाकी गटांनी सादरीकरण पूर्ण झाल्यावर काही सूचित करायचे असेल ते करावे. सगळ्या गटांचे सादरीकरण पूर्ण झाले की निष्कर्षात्मक सांगा की स्वतःचा विषय शिकवत असताना त्यामध्ये शारीरिक कृती व हालचालींचे एकात्मिक समावेशन करणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

*आपल्या वैयक्तिक आणि सामाजिक आयुष्यात ज्या प्रमाणित तत्वांना अनुसरून जीवन जगण्याची तत्त्वे आहेत ती म्हणजे 'यम' आणि 'नियम'.*

*'यम'ची 5 तत्त्वे : अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करणे ब्रम्हचर्य (संयम), अपरिग्रह (गरजेपेक्षा जास्त न घेणे.)*

*'नियम'ची 5 तत्त्वे : शौच (स्वच्छता), संतोष (समाधान), तापस (काटेकोरपणा), स्वाध्याय (चांगल्या साहित्याचा अभ्यास करणे व स्वतःला जाणणे) ईश्वर प्रणिधान (सर्वोच्च शक्तीच्या आधीन जाणे.)*

### सर्वांगीण आरोग्यासाठी योगा :

सहभागी योगाबाबत किती सतर्क आहेत हे जाणून घेण्यासाठी पुढील प्रश्न विचारता येतील.

- त्यांच्या मते योगा म्हणजे काय ?
- प्राथमिक पातळीवर योगाची ओळख करून घ्यावी का ?
- बालकांच्या आरोग्याला योगामुळे कशी चालना मिळेल ?
- बालकांसाठी योगाचे फायदे कोणते होतात ?
- योगा करताना कोणती काळजी घेतली पाहिजे ?

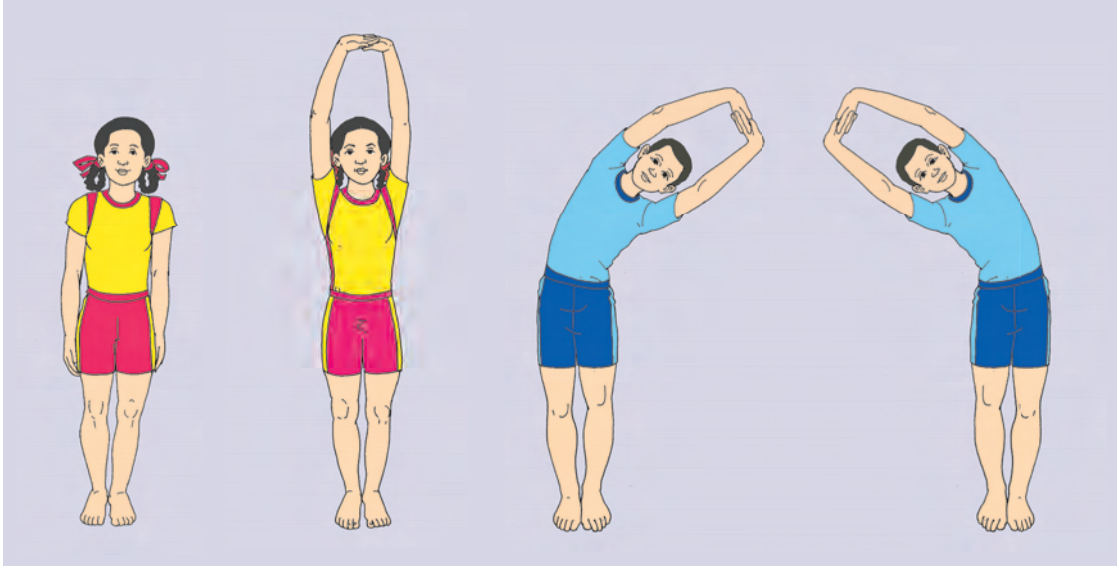
वरील प्रश्नांच्या साहाय्याने विचारमंथन घडवून आणा. चर्चा पूर्ण झाल्यावर त्यांच्यासमोर पुढे दिलेल्या गोष्टी सादर करा.

लोकांच्या मते सर्वसाधारणपणे योगा म्हणजे फक्त आसने, प्राणायाम, प्रत्याहार (जडत्वापासून स्वतःला दूर करणे), क्रिया (आतून शरीर स्वच्छ करण्याची सवय), मुद्रा, बंध, धारणा, ध्यान एवढ्या सर्वांचा समावेश असतो.

प्राथमिक पातळीवर अनौपचारिक पद्धतीने योगा, विद्यार्थ्यांना माहित करून घ्यावा. पण योगासनांची औपचारिक सुरुवात मात्र इयत्ता सहावीपासून पुढे करून द्यावी.

बालकांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक स्वास्थपूर्ण जीवनशैलीसाठी योगा करणे महत्त्वाचे आहे म्हणून त्याला प्रोत्साहन द्यावे. योगामुळे सामर्थ्य, प्राण, काम करण्यासाठी क्षमता आणि शारीरिक पातळीवर उर्जेची उच्च क्षमता विकसित होण्यास मदत होते. तसेच व्यक्तीला एकाग्रता, शांतपणा, स्थैर्य, समाधान हे सर्व मानसिक पातळीवर मिळवून देऊन शरीरांतर्गत आणि शरीरबाह्ये समतोल साधला जाऊन सक्षम बनवण्यासाठी सुद्धा योगाची मदत होते. बालकांना योगाची सवय लागण्यासाठी रोजच्या रोज काही आसने व





आकृती 4 योगा

व्यायाम त्यांच्याकडून करून घ्यायला हवे. पुढे काही आसने, प्राणायाम आणि क्रिया यांची नावे दिली आहेत.

आसने :

- उभे राहून करण्याची आसने – ताडासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, गरुडासन.
- बसून करण्याची आसने – योगमुद्रासन, बद्ध पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त वज्रासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन.
- पालथे झोपून करण्याची आसने – भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन.
- उताणे झोपून करण्याची आसने – सेतूबंधासन, अर्धहलासन, मत्स्यासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन
- प्राणायाम – अनुलोम-विलोम, सित्कारी, भ्रामरी क्रिया, कपालभाती, अग्निसार



योगमुद्रासन



भुजंगासन



धनुरासन



अर्धहलासन



भस्त्रिका प्राणायाम



## योगा करण्यासाठी सर्वसाधारण मार्गदर्शक तत्त्वे :

- बरीचशी आसने, प्राणायामाचे प्रकार आणि क्रिया रिकाम्या पोटी किंवा खूप हलक्या पोटी कराव्यात.
- योगा करण्यासाठी पहाटेची वेळ उत्तम परंतु संध्याकाळी सुद्धा चालते. (दुपारच्या जेवणानंतर 3 तासांनी).
- खूप घाईत असताना किंवा थकलेल्या अवस्थेत योगा करू नये.
- हवेशीर, स्वच्छ आणि शांत जागेची निवड योगासाठी करावी.
- योगा करताना खाली चटई किंवा सतरंजी अंधरावी.
- योगा सुरु करण्यापूर्वी आंघोळ करणे योग्य असते. आंघोळ करताना गार किंवा कोमट पाणी वापरावे. हे वैयक्तिक गरज व ऋतुमानावर अवलंबून असते.
- योगा करताना सैल व आरामदायक कपडे असावेत.
- श्वासोच्छ्वास शक्य असेल तेवढा नैसर्गिक पद्धतीनेच करावा.
- योगा करताना काही मर्यादा असतात. तुम्हाला कोणतीही आरोग्याची समस्या असेल, आजार असेल तर योगा सुरु करण्यापूर्वी शिक्षकाला हे सांगितलेले असायला हवे.
- सुरुवातीला सर्व योगा सोप्या पद्धतीने करावे. हळूहळू त्यातील अवघड पद्धतीकडे वळावे.
- एकदा शाळेमध्ये सुयोग्य पद्धतीने योगाचे अध्ययन केले की त्यानंतर घरी आपले आपण योगा करावे.
- योगा याचा विस्तारीत अर्थ आहे. आसने, प्राणायाम याही पलिकडे जाऊन त्यामधील नैतिक आणि तथ्यपूर्ण मूल्ये आयुष्यात जपायची असतात.

विशेष गरजा असणाऱ्या बालकांसाठी मात्र योगा तज्ज्ञ किंवा योगा शिक्षक यांच्या सल्ल्यानेच त्यांच्या क्षमतांनुसार योगा करावा.

मदतनीस/सुलभीकरण कर्त्यांनी शारीरिक तंदुरुस्ती, खेळ, क्रीडा व संबंधित इतर माहिती मिळविण्याकरिता एन.सी.ई.आर.टी. ने तयार केलेले पुढील साहित्य वाचावे.

**सूचना :** एन.सी.ई.आर.टी. ने आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण याचे योग्य मूल्यांकन करण्यासाठी एक पुस्तिका तयार केली आहे. सहावी, सातवी, आठवी इयत्तेच्या विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण विषयासाठी उपयुक्त आहे.

खाण्याच्या आरोग्यपूर्ण सवयी व आरोग्यपूर्ण स्वच्छता शारीरिक कृतींबरोबरच खाण्याच्या आरोग्यपूर्ण सवयी व आरोग्यपूर्ण स्वच्छता आवश्यक आहे. जेव्हा आपल्या शरीरातील सर्व अवयव संस्था योग्य काम करतील तेव्हाच शरीर तंदुरुस्त राहील. सर्व अवयव संस्थांचे काम योग्य रीतीने चालू राहण्यासाठी तंदुरुस्त राहण्यासाठी सातत्याने पोषण अन्न ग्रहण करणे आवश्यक आहे. आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या सवयी असणे गरजेचे आहे. शारीरिक व्यायाम आणि आरोग्यपूर्ण जीवनशैली पाळवे लागते. निरोगी आणि तंदुरुस्त शरीरयष्टीमुळे सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होतो. स्वतःकडे आणि इतरांकडेही सकारात्मकतेने पाहिले जाते.

- 5 ते 6 सहभागी एका गटात याप्रमाणे अध्ययनार्थींचे छोटे गट पाडा. प्रत्येक गटाला एक नेमित काम (Task) द्या. तेच काम एकापेक्षा जास्त गटांना दिले तरी चालेल.
- नेमित काम पूर्ण करण्यासाठी प्रत्येक गटाला 15 मिनिटांचा अवधी द्या.

## गट 1 करिता नेमित काम :

- दिवसातल्या कोणत्याही पौष्टिक आहाराचे नियोजन (सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण) करा. तुम्ही केलेल्या आहार नियोजनाबद्दल, तो आहार पौष्टिक कसा याचे न्याय्य उत्तर द्यावे.





## गट 2 करिता नेमित काम :

- पौष्टिक आहार घेण्याच्या सवयींबद्दल किमान सहा घोषवाक्ये तयार करा. तुम्ही तयार केलेली घोषवाक्ये तुम्हाला महत्त्वाची का वाटतात याचे न्याय्य उत्तर द्या.

## गट 3 करिता नेमित काम :

- एखाद्या पौष्टिक पदार्थाच्या विक्रीसाठी जाहिरात तयार करा आणि त्याद्वारे तुम्ही तुमच्या समवयस्क गटामध्ये पौष्टिक आहाराबाबत जागरूकता कशी निर्माण कराल त्याबाबत काही प्रस्तावित सूचना द्या.

## गट 4 करिता नेमित काम :

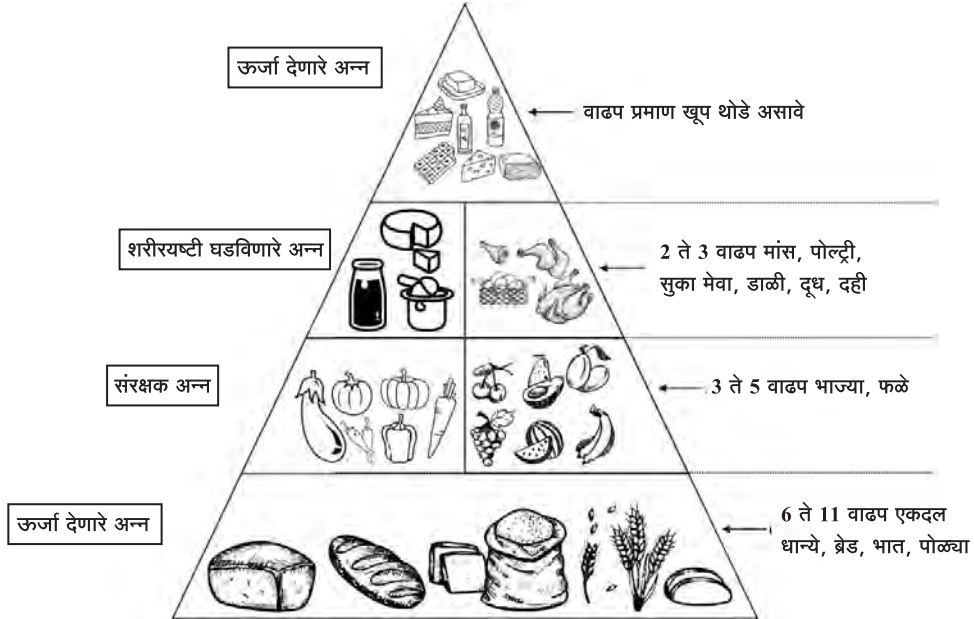
- तुमच्या मते प्रसारमाध्यमे तरुणांच्या खाण्याच्या सवयींवर कशा प्रकारे परिणाम करतात? याची किमान तीन उदाहरणे द्या.

## गट 5 करिता नेमित काम :

- तुमच्या घरातून/कुटुंबातून/मित्र-मैत्रिणींच्या कुटुंबातून तुम्हाला माहित झालेल्या पौष्टिक अन्नपदार्थांची यादी तयार करा. त्या प्रत्येक पदार्थाबरोबर आरोग्यासाठी होणारा एक फायदा लिहा. (पौष्टिक अन्नपदार्थ यांमध्ये त्यात वापरलेले अन्न घटक किंवा तयार अन्नपदार्थ या दोन्हीचा समावेश होतो.)

सर्व गटांचे सादरीकरण झाल्यावर शिक्षकाने पुढील गोष्टींवर भर द्यावा :

- बालकांना दिल्या जाणाऱ्या आहाराचे अत्यंत काळजीपूर्वक नियोजन करावे म्हणजे ते निरोगी राहतात.
- प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध, जीवनसत्त्व यांचा समावेश समतोल आहारात होतो. हे अन्नगट किती प्रमाणात घ्यायचे त्याचे प्रमाण खाली दिले आहे.



आकृती 5 आहाराचा पिरॅमिड

- प्रत्येक प्रदेशात/भागत पौष्टिक अन्न घटकांची स्थानिक उपलब्धता असते. असे अन्नपदार्थ शोधून रोजच्या जेवणात त्याचा समावेश करायला हवा. उदाहरणार्थ रागी (नाचणी) या तृणधान्यात भरपूर कॅल्शियम आहे आणि संपूर्ण भारतात सहज उपलब्ध आहे.
- पाकिटातून मिळणारे आणि पौष्टिकता कमी असणारे (जंक फूड) अन्न चवीला कदाचित चांगले असेलही पण आपल्या रोजच्या जेवणाचा पर्याय, हे अन्न ठरू शकत नाही कारण त्यामध्ये पौष्टिकता कमी असते.



- कोणत्याही अर्हताधारक व्यावसायिकाने (आहारतज्ज्ञ, डॉक्टर) सल्ला दिल्याशिवाय खूप कठोरपणे आहारात काही बदल करू नये किंवा बारीक होण्यासाठी कोणतीही औषधे घेऊ नयेत. ज्या जाहिरातींमधून मुलींना खूप बारीक दाखवले जाते व मुलांना उंच आणि स्नायूप्रधान दाखवले जाते अशा जाहिराती तरुण पिढीची दिशाभूल करतात व त्यांना चुकीच्या, अयोग्य खाण्याच्या सवयींकडे आकर्षित करतात व त्यांना चुकीचे अन्नपदार्थ निवडण्याकडे वळवतात.
- खाण्याच्या आरोग्यपूर्ण सवयी यामध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो :
  - सावकाश व चावून खावे.
  - टी.व्ही. बघत किंवा वाचन करत खाणे टाळावे.
  - ज्या आहारात विविध अन्नगटांचा समावेश असतो त्याला समतोल आहार म्हणतात. हे सर्व अन्नगट योग्य प्रमाणात आहारात समाविष्ट करावे.
  - योग्य आणि ठरावीक अंतराने थोड-थोडे अन्न खावे.
  - कोणतेही जेवण कधीच टाळू नये आणि खाण्याचा अतिरेक करू नये.

निरोगी व आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या सवयी, खाण्याच्या सवयी व्यतिरिक्त व्यक्तीच्या आयुष्यावर ज्या घटकांचा प्रभाव पडतो अशा घटकांबद्दल अध्ययनार्थींना विचार करायला सांगा. शारीरिक व्यायाम, स्वच्छ वातावरण, वैयक्तिक स्वच्छता अशा घटकांची नावे कदाचित अध्ययनार्थींना सांगतील.

वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या सवयी पाळताना काही आव्हानांना तोंड द्यावे लागते का ?

जर वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छता पाळली नाही तर काय घडेल ? यावर वेगवेगळी बरीच उत्तरे येतील. आता 'पासिंग द पार्सल' हा खेळ आपण खेळणार आहोत अशी घोषणा करा.

- सर्व अध्ययनार्थींना गोल करून उभे राहण्यास सांगा. जर अध्ययनार्थींची संख्या मोठी असेल तर त्यांच्यातील 10 ते 12 जणांना पुढे यायला सांगा व बाकीच्यांना उत्तरे ओळखायला थांबवा.
- गोलाच्या मध्यात 15 चिठ्ठ्या ठेवा. त्या चिठ्ठ्यांमध्ये वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या सवयी लिहिलेल्या असतील.
- एक स्वयंसेवक टाळ्या वाजवेल.
- टाळ्या वाजवायला सुरुवात होईल त्या क्षणी गोलावर उभे असलेले सहभागी चेंडू पुढे पुढे द्यायला लागतील.
- जेव्हा टाळ्या थांबतील तेव्हा ज्याच्या हातात चेंडू असेल तो एक चिठ्ठी उचलेल आणि त्या चिठ्ठीत जी सवय लिहिली असेल त्याबद्दल एकही शब्द न उच्चारता अभिनय करून इतरांपर्यंत पोचवण्याचा प्रयत्न करेल.
- गटातील वर्गातील थांबलेले इतर सर्वजण त्या अभिनयावरून कोणत्या सवयीबद्दलचा अभिनय आहे ते ओळखतील.
- जर त्या सहभागीचा अभिनय बरोबर जमला नसेल तर दुसऱ्याला अभिनय करायला सांगावे आणि तरीही ओळखता आले नाही तर त्या चिठ्ठीत काय लिहिले आहे ते घोषित करावे.
- ओळखल्या गेलेल्या सवयीबद्दल सर्वांना आकलन आले आहे का याबद्दल विचारावे, आवश्यक वाटल्यास स्पष्टीकरण द्यावे. अध्ययार्थींना विचारा ती सवय ते सर्वजण पाळतात का ? किती वेळा ? ती सवय पाळण्याचे फायदे काय होतात ? यावरून खात्री करून घेता येईल की ते खेळाद्वारे स्वतः व्यक्त होत आहेत का नाही ?
- पुढच्या चिठ्ठीकडे वळण्याआधी पहिल्या चिठ्ठीमध्ये लिहिलेली क्रिया सर्वांना अभिनीत करायला लावा.
- सर्व 15 चिठ्ठ्या संपेपर्यंत खेळ चालू ठेवावा.



1. स्वच्छतागृहात जाऊन आल्यावर साबणाने हात धुवावेत.
2. दिवसातून दोनदा दात घासावेत.
3. रोज आंघोळ करावी.
4. हाता-पायाची नखे नियमित कापावीत.
5. तोंड धुताना डोळे धुवावेत.
6. कान स्वच्छ ठेवावेत.
7. खोकताना तोंड झाकावे.
8. शिंकताना डोके बाजूला वळवावे किंवा तोंड झाकावे.
9. स्वच्छ कपडे परिधान करावेत.
10. जेवणानंतर तोंड आतून खळखळून स्वच्छ करावे.
11. स्वच्छतागृहाचा वापर झाला की पाणी ओतावे.
12. नखे चावू नयेत.
13. नाकात बोटे घालू नयेत.
14. रोज केस विंचरावेत.
15. सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवावा.

पुढे दिलेल्या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे शिक्षक अजून काही उपक्रमांचे नियोजन विद्यार्थ्यांबरोबर करू शकतात. प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे नाव घालून एक तक्ता तयार करून भिंतीवर लावून ठेवावा.

- प्रत्येक विद्यार्थ्यांने ते पाळत असलेल्या स्वच्छतेच्या सवयीखाली आपल्या स्वतःच्या नावापुढे चांदणी काढायची. चित्रात दाखविल्याप्रमाणे एक आठवडा हा उपक्रम चालवावा.
- प्रत्येकाने आपल्या शेजारी बसलेल्या विद्यार्थ्यांला स्वतःची यादी वाचून दाखवावी.
- आठवड्याच्या शेवटी तयार तक्त्याचा आढावा घ्यावा आणि तपासावे की सरावाचे सवयीत रूपांतर होते आहे का? जर नसेल तर तक्ता तयार करण्याचा उपक्रम चालूच ठेवावा.
- मदतनीस सुलभीकरणकर्ता/शिक्षक स्पष्ट करेल.
- उर्जा देणारे अन्न, शरीरयष्टी घडवणारे अन्न, संरक्षक अन्न, सूक्ष्म जीवनसत्त्व व पोषक घटक देणारे अन्न असे सर्व अन्नगट समतोल आहारामध्ये योग्य प्रमाणात खाल्ले तर निरोगी राहण्यास अत्यावश्यक आहेतच. परंतु कोणत्याही प्रकारचा संसर्ग टाळण्यासाठी वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या सवयी पाळणे तितकेच महत्त्वाचे व अत्यावश्यक आहे.

### मी आज आरोग्यपूर्ण सवयी पाळल्या का ?

- वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छता पाळा आणि जीवाणू-विषाणू यापासून होणारे आजार आणि संसर्ग याचा बचाव करा.

Did I follow healthy habits today?						
S. No.	Name	Did you brush your teeth?	Are your nails cut?	Are your clothes clean?	Is your hair combed?	Have you taken a bath today?
1.	Afsa	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
2.	Simmi	★	★		★★	★★
3.	Bhanu	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★
4.	Amit	★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★★★★
5.	Charu	★★★	★★★★★	★	★★★★	★★★★

- वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या कृती करून घेता येतील जसे की, हात धुणे (खाण्यापूर्वी, अन्न बनविण्यापूर्वी, खेळून झाल्यावर किंवा स्वच्छतागृहातून आल्यावर), दिवसातून दोनदा दात घासणे, प्रत्येक खाण्यानंतर चूळ भरणे, नखे कापणे, रोज आंघोळ करणे, नखे न चावणे, नाकात बोटे न घालणे, आतले कपडे रोजच्या रोज बदलणे, बाहेर जाताना पायात चपला घालणे, खोकताना-शिंकताना डोके वळवणे, तोंड झाकणे.
- चांगले आरोग्य राखण्याकरिता चांगल्या वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या सवयी जपणे आणि जोपासणे केलेच पाहिजे.



## योग्य पारख करण्यासाठी प्रश्न :

1. आरोग्यपूर्ण खाण्याच्या सवयींचे वर्णन करा ?
2. चांगल्या आरोग्यासाठी वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छता का आवश्यक आहे?
3. वैयक्तिक आरोग्यपूर्ण स्वच्छतेच्या कोणत्या सवयी दिवसातून एकदा तरी पाळल्याच गेल्या पाहिजेत?

## भावनिक स्वास्थ्य आणि मानसिक आरोग्य :

निरनिराळ्या भावनांविषयी सहभागींचे विचारमंथन सत्र घ्या. जेवढ्या भावनांबद्दल त्यांना बोलता येईल तेवढे बोलण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्या. त्यांनी सांगितलेल्या सर्व भावना फळ्यावर लिहून काढा.

आता त्यांना सर्व भावनांचा पुढील तक्ता दाखवा.

भावना			
आनंद	लाजाळू	आश्चर्य	भेदरलेला
राग	सुखकारक	दुःख	गोंधळात पडलेला
समाधानी	दुखावणे	गोंधळलेला	आशावादी
प्रेम	मत्सर	वैफल्य	अपराधी
उत्तेजन	काळजी	त्रासलेला	मूर्ख
नाराज	अभिमान	तणाव	लाजीरवाणे

आता त्यांना विचारा आपल्या शरीरात काय घडते?

- जेव्हा आपण रागावलेले असतो?
- जेव्हा आपल्याला आनंद झालेला असतो?
- जेव्हा आपण दुःखी असतो?
- जेव्हा आपण उत्तेजित असतो?
- जेव्हा आपण भेदरलेले/घाबरलेले असतो?

अध्ययनार्थींनी दिलेल्या प्रतिसादांमध्ये पुढील माहितीचा समावेश करा.

- राग - घाम येतो, डोके दुखते, संताप/चीड येणे.
- आनंद - खूप उर्जात्मक वाटते, शरीर हलके वाटते, उत्साही वाटते.
- दुःख - नैराश्य, आळस येणे.
- उत्तेजना - हृदयाचे ठोके जलद गतीने पडतात.
- भीती - घाम येतो, भीतीने अंगावर काटा येतो.
- आपल्या भावनांबद्दल सतर्क होणे आणि त्यांना नावे देता येणे ही पहिली पायरी आहे. याचाच उपयोग आपल्याला भावनांचे व्यवस्थापन करून चांगले निर्णय घेण्यासाठी होतो.
- भावना ओळखता येणे हे कौशल्यच आहे, हळूहळू ते विकसित होत जाते आणि त्यासाठी सराव असावा लागतो. भावनांच्या माध्यमातून व्यक्तीचे सामर्थ्य ओळखता येते तसेच गटाचेही सामर्थ्य समजते.



**माझे सामर्थ्य - 'माझ्याकडे आहे', 'मी आहे', 'मी करू शकतो / शकते', 'आमच्याकडे आहे', 'आम्ही आहोत', 'आम्ही करू शकतो'.**

- प्रत्येकाचे एक प्रमुख बलस्थान असते. मग ती मूल्ये असतील, गुणधर्म असतील, स्वभाव असेल, वैशिष्ट्ये असतील, दृष्टिकोन असतील, श्रद्धास्थाने, विश्वास असतील किंवा इतर काही स्रोत असतील. अजून काही बलस्थाने म्हणजे क्षमाशीलता, दयाळूपणा, सांघिक काम, सशक्तपणा, संगीतातली बुद्धिमत्ता, नम्रता सर्जनशीलता, कुतुहल, धैर्यशीलता, विनोदबुद्धी असू शकतात. फळ्यावर तीन स्तंभांची एक तालिका तयार करा 'मी आहे', 'माझ्याकडे आहे', 'मी करू शकतो! शकते' याबाबत उदाहरणे खाली दिली आहेत.

मी आहे	माझ्याकडे आहे	मी करू शकतो/शकते
(वैयक्तिक बलस्थाने - भाव, दृष्टिकोन, विश्वास, श्रद्धा याला आधार असतो.) उदा. मी प्रामाणिक आहे माझी श्रद्धा आहे/माझा विश्वास आहे आपण खूप काम करून आपली स्वप्न पूर्ण करू शकू	(बाहेरून मिळणारा आधार, स्रोत ज्याचा स्वास्थ्यासाठी उपयोग होतो) उदा. माझी आत्या/मावशी/काकू आहे जी मला मार्गदर्शन करते आणि पाठिंबाही देते. माझे 2 खूप जवळचे मित्र आहेत ज्यांच्याबरोबर मनातील भावना मोकळेपणाने व्यक्त करू शकतो.	(सामाजिक आणि आंतरक्रियेची कौशल्ये इतरांबरोबर आंतरक्रिया करून शिकली जातात.) उदा. माझ्या अवतीभोवतीच्या लोकांसमोर. मी माझ्या भावना आणि गरजा व्यक्त करू शकतो/शकते. माझे बरेचसे समवयस्क माझ्यावर विश्वास ठेवतात.

5 ते 7 सहभागी एक गटात याप्रमाणे गट पाडा व प्रत्येक गटाला त्यांची बलस्थाने/सामर्थ्य त्यांनी सांगावे व नंतर त्यातूनच गटाची बलस्थाने ठरवावीत, सांगावीत आणि अगोदरच्या कृतीत ज्याप्रमाणे वैयक्तिक माहिती भरली त्याप्रमाणे-

'आम्ही आहोत', 'आमच्याकडे आहे' आणि 'आम्ही करू शकतो' या तीन स्तंभातील माहिती भरायची आहे. पुढे काही प्रश्न दिलेले आहेत. या प्रश्नांच्या उत्तरांच्या माध्यमातून तुम्हांस स्वतःची आणि तुमच्या गटाची बलस्थाने, कमकुवत स्थाने, संधी आणि भीती याबाबतची माहिती मिळेल.

गटाला 10 मिनिटांचा वेळ चर्चेसाठी द्यावा आणि त्यानंतर सादरीकरण करण्यास सांगावे. त्यातून मुख्य मुद्द्यांवर प्रकाशझोत टाकावा.

- एखाद्याची बलस्थाने, कमकुवत स्थाने, संधी आणि भीती या गोष्टी शोधून काढण्याचे व त्याचा वार करण्याने स्वास्थ्याला चालना मिळेल. बलस्थानांचा वापर वैयक्तिक आव्हानांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी आणि उपलब्ध संधींचा फायदा करून घेण्यासाठी होतो.

- बलस्थाने/सामर्थ्य - माझी/आमची बलस्थाने कोणती?
- माझ्या/आमच्या कोणत्या यशप्राप्तीचा अभिमान वाटतो?
- मी/आम्ही आनंदी राहण्यासाठी, आव्हाने पेलण्यासाठी काय करतो?
- कमकुवत स्थाने - मी कोणत्या कौशल्यांमध्ये मागे पडतोय/पडतेय ज्यामध्ये मला सुधारणा करायला पाहिजे.
- माझे शिक्षक, वर्गमित्र/मैत्रिणी किंवा पालक माझ्याबद्दल मला जे सांगतात ती माझी कमकुवत स्थाने आहेत.
- संधी - नवीन कौशल्य शिकण्यासाठी माझ्याकडे कोणत्या संधी उपलब्ध आहेत?
- मला आधार/पाठिंबा देणारे लोक कोण आहेत?
- भीती बाह्यस्रोतांमधून असे कोणते स्रोत माझ्या/आमच्या बाबतीत कमी पडतात, प्रगतीत अडथळा ठरतात? (मार्गदर्शन/समवयस्क पाठिंबा पालकांचा पाठिंबा.)





- कामात आणि नातेसंबंधात यश प्राप्त होण्यामध्ये कोणते बाह्यघटक मला थांबवतात? (मित्र/मैत्रीणी यांनी केलेल्या मागण्या/शिक्षक – पालकांनी केलेल्या मागण्या/गुंडगिरी – दादागिरी/संघर्ष)
- सुधारणा करण्याची क्षेत्रे किंवा कमकुवत स्थाने शोधून काढण्यामुळे व्यक्तीच्या वाढीला मदत होते आणि आयुष्यात निर्माण होणाऱ्या वैयक्तिक आव्हानांना सामोरे जाण्यास व्यक्ती तयार होते.
- नवीन कौशल्ये शिकण्यासाठी व क्षमता प्राप्त करण्यासाठी नेमके कोण आधार देईल हे एखाद्याला शोधता आले तर ती व्यक्ती स्वतःसाठी संधी निर्माण करू शकेल ज्यायोगे ती व्यक्ती नवनवीन गोष्टी स्वतःच्या वाढीसाठी शिकू शकेल.

### कृती 6 – वेगवेगळ्या प्रसंगात कोण कसे वागतात यासाठी भूमिका वठविणे.

- 5 ते 6 जण एका गटात यांप्रमाणे गट पाडा.
- एकच प्रसंग एकापेक्षा जास्त गटांना द्या.
- 'भूमिका वठवणे' यासाठी प्रत्येक गटाला 10 मिनिटांचा अवधी द्या.

#### प्रसंग :

- तुमच्या वर्गमित्राने शिस्तप्रिय शिक्षकांकडे तुमच्याविरुद्ध खोटी तक्रार केली आहे.
- तुमच्या घरी काही समस्या निर्माण झाली आहे आणि तुमचा मित्र/मैत्रीण घरी भेटायला आला/आली आहे.
- शाळेमध्ये कोणत्याही विषयात तुम्हांला यश प्राप्त झाले नाही/कमी गुण मिळाले आहेत.
- तुमचे वडील कोणत्याही कारणाशिवाय तुम्हाला रागवले आहेत.
- तुमचा संघ आंतरशालेय क्रीडा स्पर्धा जिंकला आहे.

#### भूमिका वठवणे' व चर्चा यानंतर शिक्षक सारांशाने सांगतात.

- वेगवेगळ्या प्रसंगामध्ये आपण वेगवेगळ्या भावना सकारात्मक ते नकारात्मक एवढ्या श्रेणीमध्ये अनुभवास येतात. उदा. आनंद, समाधान, दुःख, राग, वैफल्य.
- पुढे सभोवतालच्या लोकांमुळे भावना दृढ होत जातात.
- भावना मनात उमटली की ती प्रगट करायला हवी मग ती सकारात्मक पद्धतीने प्रगट होईल किंवा नकारात्मक पद्धतीने प्रगट होईल.
- ताण, राग या भावना हाताळता येण्यासारख्या असतात, त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवत येते आणि त्या कमीही करता येतात हे ओळखता आले पाहिजे.
- आपली तुलना दुसऱ्यांबरोबर करण्यापेक्षा स्वतःची तुलना स्वतःशीच करावी. त्यामुळे स्वतःच्या वर्तनात कायमस्वरूपी व स्वास्थपूर्ण सुधारणा घडविता येते.
- सहभागींना विचारा की, ज्या प्रसंगात ते आव्हानात्मक भावनांना सामोरे जातात अशावेळी इतर कोणत्या स्वास्थपूर्ण प्रतिक्रिया देतात. त्यांचा समावेश त्यांनी यादीत करावा.

पुढील यादीतील कोणत्या प्रतिक्रिया वापरतात का याचा संदर्भ घ्यावा.

- संगीत ऐकणे.
- जेव्हा मी चिंताग्रस्त असतो/असते तेव्हा दीर्घ श्वसन करतो/करते.
- जेव्हा मी रागात असतो/असते तेव्हा दीर्घ श्वसन करतो/करते.
- जेव्हा मी रागात असतो/असते तेव्हा एखादा खेळ खेळतो, जिऱ्यावरून वर-खाली पळतो/पळते.



- ध्यानधारणा, प्रार्थना
- त्या प्रसंगातून उठून जातो/जाते.
- समोर उभ्या असलेल्या प्रसंगात प्रत्यक्षपणे एखादी व्यक्ती समाविष्ट नसेल अशा विश्वासातल्या व्यक्तीशी मनमोकळेपणाने मनातल्या भावना बोलून व्यक्त करतो/करते
- आवडते संगीत ऐकतो/ऐकते.
- व्यायाम किंवा एखादी शारीरिक कृती करतो/करते.
- ज्या व्यक्तीचा राग आला आहे त्या व्यक्तीला पत्र लिहून नंतर ते फाडून नाहीसे करतो/करते.
- एखादा गंमतीशीर चित्रपट बघतो/बघते.
- आवडत्या छंदामध्ये वेळ घालवता/घालवते.
- काही सर्जनशील/नवनिर्मिती करतो/करते.
- कोणालातरी मदतीचा हात देतो/देते.

आपल्या स्वास्थ्यावर पोषक आहार, शारीरिक कृती, तणावावर मात करण्याच्या पद्धती आणि सकारात्मक मानसिकता या घटकांचा परिणाम होतो. खूप आव्हाने समोर आली तर काहीजण अत्यंत समाधानाने स्वास्थ्य पूर्णतेकडे पुन्हा वळतात तर काही जणांना मदतीची गरज भासते.

### स्वतःकडे बघण्यासाठी प्रश्न :

प्रत्येक प्रश्नांचे उत्तर म्हणून प्रत्येक सहभागींना निदान तीन गुणधर्म लिहिण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे.

- मला किंमत आहे आणि मी महत्त्वाची व्यक्ती आहे कारण .....
- माझे कुटुंब, मित्रपरिवार, शिक्षक यांना किंमत आहे आणि ते महत्त्वाचे आहेत कारण .....मदतनीस/सुलभीकरणकर्ता याने पुढील मुद्द्यांवर भर द्यावा.
- एखाद्याला चांगले वाटण्यासाठी व आत्मसन्मानाला अधिक समृद्धी देण्यासाठी सकारात्मक गुणधर्म/गुण याबाबतची सतर्कता आणणे.
- आपल्या आयुष्यातील महत्त्वाच्या व्यक्ती सकारात्मक प्रतिक्रिया देऊन आपल्याला प्रोत्साहन व आनंद देतात. (उदा. मित्र परिवार, कुटुंब, शिक्षक)
- इतरांचे आपण कौतुक करण्याने सुद्धा आपल्याला छान वाटते.
- जेव्हा आपल्याला आतून छान वाटत असते तेव्हा आपोआपच आपण रोजच्या प्रसंगांना सकारात्मक प्रतिक्रिया देतो.
- सकारात्मक दृष्टिकोनामुळे आपण आपले दोष आणि अपयश ओळखून सातत्याने सुधारणा करत राहतो. स्वतःशी कठोर राहत नाही.

### शाळेतील सुरक्षितता व संरक्षण :

‘शालेय सुरक्षितता’ याची व्याख्या अशी करतात की, बालक घरून शाळेत येईपर्यंत व शाळेतून घरी जाईपर्यंत त्यांना सुरक्षित वातावरण पुरवणे. यांमध्ये वेगवेगळ्या बाबतीतली सुरक्षितता येते. भौगोलिक/हवामान वातावरण यातून निर्माण झालेल्या नैसर्गिक आपत्ती, मानव निर्मित संकटे, साथीचे रोग, हिंसाचार, वारंवार लागणाऱ्या लहान लहान आगी, वाहतूक व त्यांच्याशी निगडित जीवनावर विपरित परिणाम होतो.

शालेय सुरक्षितता यांना अनेक संकटे लक्षात घ्यावी लागतात जसे की पूर, भूकंप, इमारती कोसळणे, नीट व ठेवलेली अवजड कपाटे, शाळेच्या आवारात असलेले साप किंवा इतर धोकादायक प्राण्यांचे अतिक्रमण, ढासळलेल्या कुंपणावरच्या भिंती किंवा



कुंपणाच्या भिंती नसणे, उंचसखल जमीन, मोकळ्या जागा बंद होणे, फर्निचरचा आकृतिबंध, रचना, मांडणी अत्यंत वाईट असणे, सांडपाण्याच्या अपुऱ्या सुविधा आणि रस्त्यावर सुरक्षितता.

बालकांच्या सुरक्षिततेसाठी त्यांचे शिक्षक व पालक यांनी एकत्र येऊन दिसणाऱ्या आणि न दिसणाऱ्या सर्व संकटांचा विचार करून ठेवावा.

- रस्त्यावरील सुरक्षिततेसाठी बालकांना माहीत हवे.
  - वाहतूक संकेत (सिग्नल)
  - थांबा, पहा आणि मग रस्ता ओलांडा.
  - नीट लक्ष द्या, ऐका.
  - रस्त्यावरून पळायचे नसते.
  - पादचारी मार्गाचा वापर करावा.
  - रस्ता ओलांडताना पादचाऱ्यांसाठी आखलेल्या जागेवरून ओलांडावा.
  - वाहनात बसलेले असताना हात बाहेर काढू नये.
  - वळणावर रस्ता ओलांडू नये.

### शालेय प्रशासन :

- आठवडाभरात घडलेल्या घटनांचे ज्ञान घेण्यासाठी, जीवन-कौशल्य विकसित करण्यासाठी वेळ राखून ठेवावा.
- शालेय विकास योजनेत शालेय सुरक्षितता ही बाब विचारात घ्यायलाच हवी.
- शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना आपत्कालीन व्यवस्थापनाचे प्रशिक्षण मिळेल याची खात्री ठेवावी.
- पंचायत राज इन्स्टिट्यूट/शहरातील स्थानिक संस्था आणि सुरक्षितता नियोजन समित्या यांना समाविष्ट करून घ्या.
- शालेय सुरक्षितता यासाठी संबंधित मानदंड व प्रमाणके शाळेच्या इमारतीमध्ये आणि कार्यपद्धतीमध्ये समाविष्ट होतील याची खात्री करा.
- शाळेतील कार्यशील आणि योग्यता असणारे कर्मचारी निवडून शाळेचा सहभाग, शाळेतील बालके व निवडून आलेले प्रतिनिधी या सर्वांनी शालेय सुरक्षिततेचे नियोजन करून त्याची अंमलबजावणी केली पाहिजे.
- आपत्कालीन परिस्थिती आटोक्यात आणण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी जास्तीत जास्त सहभागी होऊन कुटुंब, समाज यामध्ये ज्ञानाचा प्रसार करावा म्हणून योग्य योजना तैनात करून विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करावे व पाठिंबा द्यावा.

### कृती

समाजातील विविध भागधारकांची भूमिका व जबाबदाऱ्या असा तक्ता आपत्कालीन व्यवस्थापन यासाठी तयार करा.

- प्रादेशिक/राज्य आपत्कालीन व्यवस्थापन अधिकारी.
- जिल्हा आपत्कालीन व्यवस्थापन अधिकारी.
- राष्ट्रीय पातळीवरील शैक्षणिक अधिकारी.
- राज्य पातळीवरील शैक्षणिक अधिकारी.
- जिल्हा व गटशिक्षण अधिकारी.



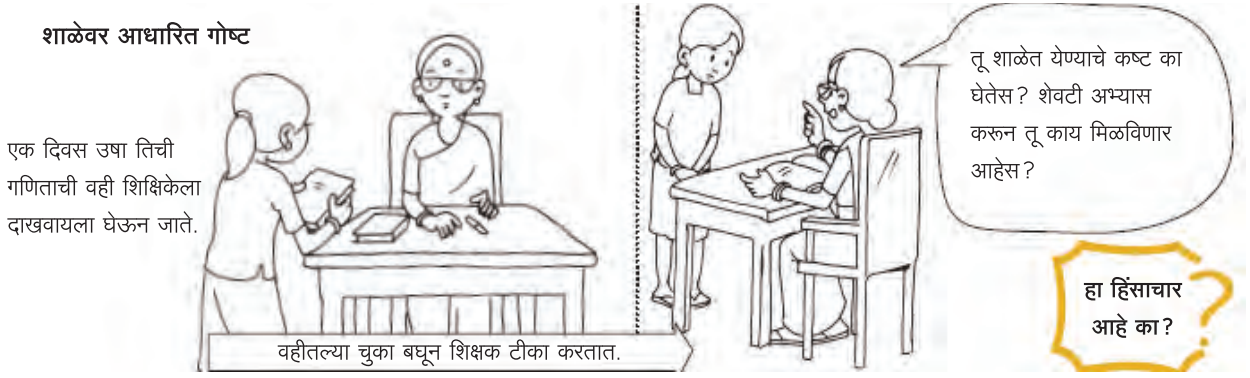
- राज्य शिक्षण संशोधन प्रशिक्षण परिषद (SCERT) व जिल्हा पातळीवरील शिक्षण प्रशिक्षण संस्था (DIET).
- शालेय प्रशासन.
- शालेय मान्यताप्राप्त व नोंद असलेले अधिकारी.
- पंचायत राज/शहरी स्थानिक संस्था आणि लाईन डिपार्टमेंट (शासकीय राज्य पातळीवरील विभाग)
- शालेय बालके.

शालेय बालकांचा 'सुरक्षित अध्ययन वातावरण' हा हक्क ही फक्त एका संस्थेची जबाबदारी नाही. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणामधील आपत्कालीन व्यवस्थापन हा मुद्दा हेच सांगतो की, आपत्कालीन व्यवस्थापन ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

### कृती 7 – हिंसाचार आणि छळवणूक

अध्ययनार्थींना पुढील कार्टून चित्रे दाखवित गोष्ट वाचून दाखवा. शक्य असल्यास या कार्टून चित्रांच्या छायांकित प्रती प्रत्येकाला वाटा.

प्रत्येक गोष्ट वाचून झाली की, चर्चेसाठी तिथेच दिलेला प्रश्न अध्ययनार्थींसमोर ठेवा.



### 'शेजार' यावर आधारित गोष्ट

एक मुलगी स्थानिक बाजारातून जात असते. मुलांचे एक टोळके तिला बघून काहीतरी बोलले आणि हिंदी सिनेमातले गाणे गुणगुणू लागले.

### चर्चेसाठी प्रश्न :

- उषाला त्या प्रसंगी कसे वाटले असेल असे तुम्हांला वाटते?
- शाळेवर आधारित गोष्टीमध्ये शिक्षक काही वेगळे वागू शकले असते का? जर तुमचे उत्तर 'हो' असेल तर कसे?
- दुसऱ्या गोष्टीमधील मुलीला कसे वाटले असेल?



- स्त्रिया आणि मुलींच्या बाबतीत असे प्रसंग नेहमीच घडतात का ?
  - असे प्रसंग घडू नयेत/थांबविण्यासाठी काय करावे ?
  - दुसऱ्या प्रसंगात मदत मागण्यासाठी ती मुलगी काय करू शकली असती ? आणि तिची छळवणूक कशी थांबवू शकली असती ?
- पुढे दिलेली विधाने वापरून शिक्षक प्रश्नमंजूषा कार्यक्रम आयोजित करू शकतात.

### कृती 8 – प्रश्नमंजूषा घ्या.

- वडील त्यांच्या बालकाला अभ्यासात मदत करतात.
- जेव्हा राधा गृहपाठात चुका करते तेव्हा शिक्षक तिला मूर्ख संबोधतात.
- खेळताना मोठा मुलगा लहान मुलाला ढकलतो.
- कोमलच्या वर्गातील मुली तिची टर उडवतात कारण तिचे केस लहान आहेत.
- मुलीला बघून मुले शिट्टी मारू लागले.
- पुस्तक फाटले म्हणून सोनूची आई त्याला मारते.
- शेजारची व्यक्ती त्याला/तिला ज्या पद्धतीने अंगाला हात लावते ते बालकाला आवडत नाही.
- अली मुलींवर कोणतेही भाष्य करत नाही म्हणून त्याचे मित्र त्याची टर उडवतात.
- एक प्रौढ बालकाला अश्लिल छायाचित्र दाखवतो.
- रूपेश घरकामात मदत करतो म्हणून शेजारी त्याची चेष्टा करतात.
- खाजगी शिकवणी शिक्षक जेम्सला अयोग्य पद्धतीने हात लावतो.
- रॉबर्ट आणि मीना खो-खो एकत्र खेळतात.

### कृती 9 – (विद्यार्थ्यांसाठी)

विद्यार्थ्यांना त्यांच्या सभोवतालच्या वातावरणाबद्दल शाळा, घर, समाज-निरीक्षण करून त्यावर प्रकाश टाकायला सांगा.

- विद्यार्थ्यांना त्यांच्या सभोवताली कुठे हिंसाचार दिसतो का ? हिंसाचाराचा कोणता प्रकार दिसतो ? त्यांना त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींबरोबर/पालकांबरोबर घडणाऱ्या प्रसंगाबद्दल चर्चा करून ते थांबविण्यासाठी काय करता येईल ते विचारायला सांगा.
- वर्तमानपत्रातील (दोन आठवड्यांमधील) बातम्या वाचून त्यात कोणत्याही प्रकारचा हिंसाचार असणाऱ्या बातम्या, लेख याची कात्रणे काढायला सांगा. ते थांबविण्यासाठी काय करता येईल याविषयी त्यांना त्यांच्या मित्र-मैत्रिणी/पालक यांच्याबरोबर चर्चा करायला सांगा.
- तुम्ही स्वतः किंवा कोणाची मदत घेऊन तुमच्या सभोवताली घडणारा एखादा हिंसाचार मध्ये पडून थांबवायचा प्रयत्न केला आहे का ? त्या प्रसंगाबद्दल लिहा किंवा चित्र काढा आणि तुमचे मित्र-मैत्रिणी किंवा वर्गशिक्षक यांच्याशी चर्चा करा.
- कोणत्याही असुरक्षित प्रसंगात विश्वास टाकून ज्या ज्या प्रौढ व्यक्तींची मदत मागता येईल अशांची यादी बनविण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन द्या.
- हिंसाचार, छळवणूक या विरोधात मदत मागणारा संदेश लिहिलेले भित्तीचित्र तुमच्या शाळेसाठी तयार करा.  
हिंसाचार, छळवणूक याबाबत शिक्षक अधिक प्रकाश टाकतात :
- अशी कोणतीही कृती ज्या द्वारे दुसऱ्याला शारीरिक, मानसिक, भावनिक किंवा लैंगिकदृष्ट्या इजा होते. त्याला हिंसा म्हणतात.





- कमी अधिकार/शक्ती असणाऱ्या व्यक्तींवर नियंत्रण ठेवायला हातात अधिकार असणारी व्यक्ती हिंसेचा वापर साधन/माध्यम म्हणून करते.
- आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यांवर कोणत्याही व्यक्तीला हिंसेला तोंड द्यायची वेळ येते. ज्या व्यक्तींकडे त्यांचे लिंग, वय, जात, आर्थिक-सामाजिक स्तर या कारणांनी कमी अधिकार असतात अशा व्यक्तींना हिंसेला जास्त तोंड द्यावे लागते.
- हिंसा व छळवणूक भावनिक असू शकतो, लैंगिक छळ असतो, शारीरिक हिंसा म्हणजे शारीरिक शिक्षा, गुंडगिरी/दादागिरी असू शकते.
- हिंसेचे बरेच प्रसंग असतात. कोणत्याही स्वरूपातील हिंसा मान्य केली जात नाही. रोजच्या जीवनात माणसाला हिंसेला तोंड द्यावे लागतेच पण म्हणूनच स्वतःभोवती व सभोवतालच्या लोकांसाठी सुरक्षिततेची हमी घ्यावी लागते.
- जेव्हा हिंसेला तोंड द्यावे लागते तेव्हा नेहमी दुसऱ्यांची मदत घ्यावी, शांत राहून अथवा झालेल्या हिंसेला वाचा फोडली नाही तर हिंसेमुळे अत्यंत वाईट गोष्टींना सामोरे जावे लागते.
- हिंसेच्या प्रसंगी उपलब्ध असणारे लोक, सेवा संस्था अशा सर्वांनी एकत्रित मदत केली पाहिजे.
- एखाद्या गोष्टीला ठामपणे नकार द्यायला शिका. जर 'नाही' म्हणणे अवघड जात असेल तर 'नाही' म्हणायचे असा अगोदर मनात विचार आणा आणि नंतर मोठ्यांदा आणि ठामपणे नकार द्या.
- त्रास देणाऱ्या व्यक्तीपासून दूर होण्याची संधी मिळाली तर लगेच दूर जा. कोणी इंटरनेटवरून त्रास देत असेल तर ऑफलाईन जा.
- बालकांना छळवणुकीपासून वाचविण्याचे कायदे आहेत.
  - युनायटेड नेशन्सच्या बालहक्क समितीने सांगितले आहे की, कोणीही कोणत्याही बालकाला कोणत्याही मार्गाने इजा पोहोचवू शकत नाही.
  - भारत सरकारने एक कायदा केला आहे. 'लैंगिक गुन्ह्यांपासून बालकांचा बचाव कायदा (POCSO). कोणी बालकांचा लैंगिक छळ करत असेल, तर त्या बालकांना आधार दिला जाता. कोणीही (प्रौढ अथवा इतर बालके) जे लैंगिक छळ करत आहेत आणि कलम 34 मोडत आहेत/भंग करत आहेत अशा व्यक्तीस या कायद्याखाली त्याचे परिणाम भोगावे लागतात.

### आंतरजाल (Internet), निरनिराळी इलेक्ट्रॉनिक साधने, प्रसारमाध्यमे यांच्या सुरक्षित वापराला चालना :

आजच्या काळात त्वरित माहिती मिळवायला इंटरनेटचा वापर केला जातो. इंटरनेटवर जरी माहितीचा खजिना उपलब्ध असला तरी मिळणारी सर्व माहिती खरी व वास्तव असतेच असे नाही. तसेच जाहिराती व जाहिरातीमध्ये दाखविलेल्या सर्वच गोष्टींवर विश्वास ठेवू नये. माहितीची पडताळणी करणे आवश्यक आहे, कारण चुकीच्या माहितीचा आपल्या दृष्टिकोनावर व वर्तनावर विपरित परिणाम होतो. ज्या प्रौढ व्यक्तींवर तुमचा विश्वास आहे अशा प्रौढ व्यक्तींच्या मार्गदर्शनाखाली प्रसारमाध्यमे व इंटरनेट हाताळावीत.

### कृती 10 – प्रसारमाध्यमांच्या योग्य वापरालाठी वेळेची दैनंदिनी

#### मदतनीस/सुलभीकरण कर्ता यांना मार्गदर्शन

- सहभागींना सांगा या कृतीमधून आपण सकारात्मक आणि नकारात्मक संदेशांमध्ये फरक करण्याची क्षमता विकसित करणार आहे. आपण वास्तव आयुष्य व प्रसारमाध्यमे, चित्रपट यातून दाखवले जाणारे आयुष्य यामध्ये किती मोठे अंतर आहे हेही शिकणार आहोत. यामुळे जाहिरातींमधून प्रदर्शित होणाऱ्या गोष्टी आणि माध्यमांमधून दाखविल्या जाणाऱ्या गोष्टी याचा आपल्यावर परिणाम करून घेऊन त्यावर त्वरित विश्वास ठेवू नये.
- सर्व सहभागींना सांगा आपल्याकडे उपलब्ध वेळ फार थोडा असतो. ज्याचा उपयोग आपल्याला आपल्या अनेक कामांसाठी करायचा असतो. कामे, थोडा मोकळा वेळ, पालकांबरोबर घालवण्यासाठी काही वेळ आणि अशीच इतर कामे.



- यासाठीच आपल्याला वेळेची दैनंदिनी तयार करायची आहे.
- पुढे दिलेली तालिका फळ्यावर काढा.

वेळ	कृती	या वेळेत तुम्ही वापरत असलेली प्रसारमाध्यमे व साधने	तुम्ही प्रसारमाध्यमे व इतर साधनांवर घालवीत असणारा कालावधी व त्याचे कारण
उदा. 6.00 ते 7.00 सकाळी	उठून तयार होणे	वर्तमानपत्र वाचन	पहिल्या पानावरील बातम्या व क्रीडाविषयक बातमी वाचन 15 मिनिटे.
7.00 ते 7.30 सकाळी	नाश्ता आणि शाळेत जाणे.	रेडिओ ऐकणे	5 मिनिटे संगीत ऐकणे.

- सहभागींना त्यांच्या वहीत सुद्धा अशी तालिका तयार करण्यास सांगा. अशीच कृती नंतर बालकांसाठी आयोजित करा.
- सहभागींना दिवसभराचा विचार करायला सांगा. दिवसभरात केलेल्या कृतींचा आढावा घेऊन त्यांच्या नोंदी वेळेसकट तालिका करा.
- माध्यमांवर घालवलेल्या वेळेबद्दल चर्चा करा व प्रत्येकजण त्यात सहभागी व्हावा यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- आता वापरलेला वेळ बघून त्यात थोडे थोडे बदल करून योग्य कामासाठी, योग्य वेळ वापरण्यासाठी वेळेचे समायोजन करा.

### यावर विचार करा.

- तुमच्याकडे उपलब्ध असणाऱ्या वेळेतील किती वेळ तुम्ही वेगवेगळ्या माध्यमांवर खर्च करत आहात?
- तुम्हांला वाटते का की शारीरिक कृती, छंद आणि नवीन कौशल्य शिकणे यासाठी तुम्ही पुरेसा वेळ देत आहात का?
- माध्यमांवर जास्त वेळ घालवण्याचा तुमच्या आरोग्यावर आणि नातेसंबंधावर काय प्रभाव दिसून येतो?

आपल्याकडे वेळ मर्यादित आहे त्यामुळे उत्पादकता वाढविणे महत्त्वाचे आहे. खेळ, व्यायाम, छंद अशा कृतींसाठी योग्य वेळ राखून ठेवणे स्वास्थपूर्ण ठरेल. सतत घरात बसणे, टी. व्ही. बघणे, इंटरनेटवर सतत बसणे हे धोक्याचे ठरेल.

एक आठवड्याचे नियोजन करा. तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक स्थितीत कोणते बदल झाले त्याची नोंद करा. झालेले बदल इतर शिक्षकांबरोबर सामायिक करा.

या घटकसंचचा अभ्यास केल्यानंतर सहभागी/अध्ययनार्थी वास्तव प्रसंगांना परिणामकारक प्रतिसाद देऊन स्वतःचा सर्वांगीण विकास साधू शकतील. या मोड्यूलच्या प्रशिक्षण प्रक्रियेदरम्यान सहभागींना लक्ष केंद्रित करून कोणतेही अंदाज न बांधता प्रशिक्षण देण्याचा दृष्टिकोन असावा. या घटकसंचामुळे चिकित्सकपणे विचार करण्याची संधी मिळेल. निरनिराळ्या गोष्टींचे विश्लेषण करता येईल आणि आरोग्य व स्वास्थ्यावर होणारे परिणाम शोधता येतील.



## REFERENCES

- *Expression India: Booklets and Some Reference Material*
- *Health and Wellness Curriculum Framework*. 2018. NCERT
- *Health and Wellness Facilitator Guide*, NCERT. 2019
- *Health and Wellness Training Material*, NCERT. 2019
- *National Disaster Management Authority. 2016: National Disaster Management Guidelines School Safety Policy*, Government of India, New Delhi
- *Simmi's Journey Toward Cleanliness*, Primary Stage, NCERT. 2017, New Delhi Sanitation and Hygiene, Upper Primary Stage, New Delhi, NCERT. 2017
- *Teacher's Guide on Health and Physical Education*, Class VI. NCERT. 2016, New Delhi
- *Teacher's Guide on Health and Physical Education*, Class VII, NCERT. 2017, New Delhi
- *Teacher's Guide on Health and Physical Education*, Class VIII. NCERT. 2019, New Delhi
- *Training and Resource Material-Revised*, NCERT. 2019
- *Yoga— a Healthy Way of Living*, Upper Primary Stage, English. NCERT. 2015
- *Yoga— a Healthy Way of Living*, Secondary Stage, English. NCERT. 2015

