मानव संसाधन विकास मंत्रालय,
भारत सरकार

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

विद्यार्थ्यांसाठी उपक्रम पुस्तिका

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

विद्यया ऽ मृतमश्नुते

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

मानव संसाधन विकास मंत्रालय,
भारत सरकार

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

विद्यार्थ्यांसाठी उपक्रम पुस्तिका

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

विद्यया ऽमृतमश्नुते

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

विद्यार्थ्यांसाठी उपक्रम पुस्तिका

◈ **प्रवर्तक** : शालेय शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन

◈ **प्रकाशक** : राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ **प्रेरणा** : **मा. रनजीत सिंह देओल (भा.प्र.से.)**
प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई

◈ **मार्गदर्शक** : **मा. सचिन्द्र प्रताप सिंह (भा.प्र.से.)**
आयुक्त (शिक्षण), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
मा. संजय यादव (भा.प्र.से.)
राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई

◈ **संपादक** : **मा. डॉ. हेमंत वसेकर (भा.प्र.से.)**
संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ **कार्यकारी संपादक** : **मा. डॉ. कमलादेवी आवटे**
सहसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ **कार्यकारी सहसंपादक** : **श्री. अरुण जाधव**
उपसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ **संपादन साहाय्य** : **श्री. रामेश्वर लोटके**
अधिव्याख्याता, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
श्रीम. शितल शिंदे
अधिव्याख्याता, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ **समन्वयक** : **श्री. बाळासाहेब गायकवाड**
विषय सहायक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ **प्रथम आवृत्ती** : मार्च २०२१

◈ **पुनर्मुद्रण** : फेब्रुवारी २०२६

◈ **सहकार्य** : युनिसेफ, महाराष्ट्र

◈ **मुद्रक** : रुना ग्राफिक्स, पुणे

◈ © सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन.

प्रस्तावना

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT) यांनी, उच्च प्राथमिक-माध्यमिक गटातील मुलांच्या आरोग्यासंबंधी उपस्थित होणाऱ्या मुद्द्यांसंदर्भात, पूरक वाचन साहित्य म्हणून ही पुस्तिका विकसित केली आहे. ही एक स्व-अध्ययन कृती पुस्तिका आहे. आपल्या आरोग्याबद्दल जागरूक राहण्यासाठी शाळेतील मुलांना सर्वसमावेशक माहिती मिळावी, आरोग्यविषयक चांगल्या सवयी मुलांच्या अंगी बाणाव्यात आणि रोजच्या आयुष्यात येणाऱ्या आव्हानांना सामोरे जाण्याची क्षमता त्यांना प्राप्त व्हावी हा या पुस्तिकेचा हेतू आहे. वाचनानंद घेताना त्यासोबतच आरोग्यदायी जीवनशैलीबद्दलच्या त्यांच्या जाणीवा या पुस्तिकेमुळे विकसित होतील.

रोज आचरणात आणण्यासाठी, काही सवयी आत्मसात होण्यासाठी समग्र निरोगी जीवनाबद्दलचे विविध आयाम या पुस्तिकेत निरनिराळ्या स्वरूपात गुंफले गेले आहेत. मुलांना हे पुस्तक वाचण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी वेगवेगळ्या थीम्स मधील रंजक स्वरूपातील कृतींचा यामध्ये समावेश करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांना यातून मौजही वाटावी व प्रबोधनही व्हावे म्हणून त्यामध्ये कोडी, शब्द-शोध, गोष्टी, चर्चा इ. विषयांचा समावेश करण्यात आला आहे.

हे साहित्य निर्माण केल्याबद्दल सरोज यादव, प्रोफेसर व डीन (ॲकॅडमिक) आणि सर्व टीम यांचे मी अभिनंदन करतो. मुले या पुस्तिकेचे स्वागत करतील अशी आशा आहे. यामध्ये काही सूचना व सुधारणा असतील तर त्यांचे स्वागतच आहे. आगामी आवृत्त्यांमध्ये या सूचनांचा अंतर्भाव करण्याचा प्रयत्न केला जाईल.

ऋषिकेश सेनापती
संचालक,
एन.सी.ई.आर.टी, नवी दिल्ली.

विकासक मंडळ

- **सदस्य :**

आशा अरोरा : विज्ञान शिक्षक, एक्स्पेरिमेंटल बेसिक स्कूल, CIE डिपार्टमेंट ऑफ एज्युकेशन, नवी दिल्ली.

अतुल मित्तल : टीम लीड, टेक्निकल सपोर्ट युनिट (TSU) टू ॲडोलसंट हेल्थ डिव्हिजन, जपायगो, नवी दिल्ली.

बिजया कुमार मलिक : असिस्टंट प्रोफेसर, मेंबर

हरिश कुमार मिना : असिस्टंट प्रोफेसर, मेंबर

वंदना नायर : ॲडव्हायजर, ॲडोलसंट हेल्थ, टेक्निकल सपोर्ट युनिट (TSU) टू ॲडोलसंट हेल्थ डिव्हिजन, जपायगो, नवी दिल्ली.

झोया अली रिझवी : असिस्टंट कमिशनर, ॲडोलसंट हेल्थ डिव्हिजन (MOHFW).

- **सदस्य व समन्वयक :**

प्रा. सरोज बाला यादव : डीन (ॲकॅडमिक), प्रकल्प समन्वयक NPEP, NCERT, नवी दिल्ली.

अनुक्रमणिका

अ. क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्र.
	प्रस्तावना	Three
	विकासक मंडळ	Five
	पार्श्वभूमी	Nine
प्रकरण 1	आरोग्यपूर्ण वाढ	1
प्रकरण 2	भावनिक स्वास्थ्य व मानसिक आरोग्य	7
प्रकरण 3	आंतरवैयक्तिक संबंध	11
प्रकरण 4	मूल्ये आणि नागरिकत्व	17
प्रकरण 5	लैंगिक समानता	20
प्रकरण 6	पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता	26
प्रकरण 7	अमली पदार्थ/मादक पदार्थाच्या गैरवापराचे प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन	35
प्रकरण 8	आरोग्यदायी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देणे	37
प्रकरण 9	प्रजनन आरोग्य आणि HIV प्रतिबंध	41
प्रकरण 10	हिंसा आणि इजेपासून बचाव व सुरक्षा	45
प्रकरण 11	इंटरनेटचा सुरक्षित वापर आणि समाज माध्यमांवरील सुरक्षिततेचे प्रोत्साहन	50
	आधार	51

पार्श्वभूमी

शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या निरोगी जीवनासाठी बनवलेल्या शालेय आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत ही कृती पुस्तिका खास करून आरोग्यवर्धिनी दूत (हेल्थ अँड वेलनेस ॲम्बेसेडर) या नावाने शिक्षकांनी वर्गात केलेल्या व्यवहारांच्या पलीकडे जाऊन विद्यार्थ्यांसाठी उपक्रम राबविण्यासाठी तयार केले आहे.

ही पुस्तिका प्राथमिक ते माध्यमिक टप्प्यातील विद्यार्थ्यांसाठी पूरक वाचन साहित्य आहे. या पुस्तिकेतील कृती अगदी सोप्या आहेत, मुले स्वतःच किंवा शाळेतल्या मित्रांसोबत गटाने करू शकतात. यातील काही कृती वर्गातील इतर मुलांबरोबर कधी घ्यायच्या हे शिक्षकांशी चर्चा करून मुले स्वतः सुद्धा ठरवू शकतात. यामध्ये कोडी, शब्द–शोध, गोष्टी, चर्चा इ. विषयांचा या पुस्तिकेमध्ये समावेश करण्यात आला आहे. जेणेकरून मुलांना मौजही वाटेल आणि शिकवणही मिळेल. सर्व कोड्यांची उत्तरे कृतिपुस्तिकेत शेवटी दिलेली आहेत.

या कृतिपस्तिकेची रचना शालेय आरोग्य अभ्यासक्रमातील 11 थीम्सना अनुसरून करण्यात आलेली आहे. या थीम्स खालीलप्रमाणे आहेत.

या पुस्तिकेच्या अभ्यासानंतर, मुलांना आरोग्यासंबंधित सकारात्मक दृष्टिकोन व कौशल्य विकसित करण्याच्या अनुषंगाने ज्ञान मिळेल अशी कल्पना आहे. स्वतःला अधिक चांगल्याप्रकारे समजून घेण्यासाठी तसेच एक निरोगी जीवनशैली विकसित करण्यासाठीही ही पुस्तिका उपयोगी ठरेल.

प्रकरण 1 : आरोग्यपूर्ण वाढ

आपण जसजसे मोठे होत असतो तसतसे आपल्याला बऱ्याच बदलांचा अनुभव येत असतो. हे बदल शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक पातळीवर घडून येत असतात. मुला-मुलींनी, विशेषतः त्यांच्या पौगंडावस्थेत, या बदलांसाठी स्वतःला तयार करणे आवश्यक असते. आयुष्याचा हा कालावधी शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या विशिष्ट योगदान असलेल्या वयाच्या एका ठरावीक टप्प्यासाठी (10-19 वर्षे) परिभाषित केला गेलेला आहे. या योगदानामध्ये अनुभव घेण्याची अधीरता, लैंगिक परिपक्वता, प्रौढत्वाची चाहूल आणि सामाजिक-आर्थिकदृष्ट्या अवलंबित्वाकडून सापेक्ष स्वतंत्रतेकडे सुरू झालेला त्यांचा प्रवास या साऱ्या बदलांचा आणि विकासाचा समावेश आहे. या बदलांचा वेग व्यक्तीपरत्वे भिन्न असू शकतो. वयाच्या या टप्प्यावर मुलांना त्यांच्या शरीरामध्ये होणाऱ्या संप्रेरकाच्या बदलांमुळे भावनिक चिंताग्रस्तता, वरचेवर बदलणारे मनाचे कल, संताप किंवा तीव्र स्वरूपाच्या भाव-भावना यांचा सामना करावा लागतो. या गुंतागुंतीच्या प्रक्रियांची मुलांना माहिती नसल्यामुळे आणि या प्रकारच्या परिस्थितीशी सामना करण्याची त्यांची तयारी नसल्यामुळे कधीकधी हे सारे अवघड होऊन बसते. अशा वेळी मुलांनी चिंताग्रस्त होऊ नये आणि त्यांना या प्रकारच्या बदलांचा सामना सकारात्मकतेने व जबाबदारपणे करता यावा म्हणून त्यांचे सक्षमीकरण करण्याची गरज भासते.

आयुष्याबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन बनविण्यासाठी आधी स्वतःला जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. आपली बलस्थाने, कमकुवतपणा, आवडी-निवडी, शारीरिक वैशिष्ट्ये व क्षमता या सगळ्यांबद्दल स्वतःला काय वाटते यावरून आपला आत्मविश्वास आकार घेत असतो, आपले दृष्टिकोन बनत असतात. एखाद्या व्यक्तीला गरजेप्रमाणे स्वतःमध्ये जाणीवपूर्वक बदल घडवून आणण्यासाठी आणि गुणवृद्धीसाठी आत्मभान येणे महत्त्वाचे आहे. या बदलांच्या संदर्भातील अवघडलेपणावर मात करण्यासाठी आपल्या शरीराबद्दल आत्मभान आणि माहिती आवश्यक असते. खालील उदाहरणांमधून जीवनाच्या विविध टप्प्यांवर होणारे बदल पहा. यांपैकी तुम्ही कोणत्या टप्प्यावर आहात, यावर विचार करा.

तुम्हांला हे माहीत आहे काय?

- ❖ आपण जसजसे मोठे होत जातो तसतसे आपल्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि मानसशास्त्रीय बदल घडून येत असतात.
- ❖ हे सर्व बदल एकाच वेळी घडून येतील असे नाही, काही जण लवकर परिपक्व होतात तर काही जणांना थोडा वेळ लागतो.
- ❖ शारीरिक बदल लवकर घडून येतीलही कदाचित, परंतु मानसशास्त्रीय बदल घडून यायला काही जणांमध्ये थोडा वेळ लागतो. याच्या नेमके विरुद्धही घडू शकते.
- ❖ हे बदल आपल्याला रोमांचक, चांगले, भयानक किंवा वेदनादायक वाटू शकतात.
- ❖ कधीकधी या बदलांवर आपला प्रभाव असू शकतो आणि कधीकधी यावर आपले अत्यल्प नियंत्रण असते.
- ❖ आपण जर ठरवून पूर्वतयारी केली तर या बदलांचे उत्तम व्यवस्थापन करू शकतो.
- ❖ आपण या बदलांना जाणून घेऊन त्यांना सकारात्मकतेने आणि जबाबदारीने सामोरे जाऊ शकतो.

खाली दिलेल्या केस स्टडी तपासून, तुमच्यामध्ये होणारे बदल तुम्ही किती सहजतेने हाताळू शकता ते पहा.

अ. माझ्या शारीरिक चित्राबाबत सहज असणे.

खालील केस स्टडी वाचा आणि त्यावरील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

केस स्टडी 1 : इयत्ता अकरावीमध्ये शिकत असणारे राकेश आणि मिहीर एकमेकांसोबतच शाळेतून परत येत असत. राकेश मिहीरला चिडवत असे की त्याचा आवाज मुलींसारखा आहे. मिहीरला अजूनही मिसरूड फुटले नव्हते म्हणूनही राकेश त्याला हसत असे. ''माझ्याकडे बघ'', राकेश म्हणायचा, ''मीच खरा पुरुष आहे. माझा आवाज चांगला भारदस्त आहे आणि माझा चेहरा सुद्धा कसा पुरुषी आहे. माझ्या चेहऱ्यावर बघ किती केस आहेत. माझे बाबा मला 'शेर' म्हणतात.'' हे ऐकल्यानंतर मिहिरला अगदी अवघडल्यासारखे होत असे. त्याला आठवत असे की त्याची आई अजूनही त्याला 'माझं गोड बाळ' अशीच हाक मारते. मिहीर ठरवतो, घरी जाऊन आईला विचारायलाच हवे की, राकेश आणि माझ्यामध्ये असा फरक असण्याचे काय कारण असेल? माझ्यात काही गडबड तर नसेल ना.

प्रतिसाद/प्रश्न :

1. एकाच वयाचे असूनही राकेश आणि मिहीर इतके भिन्न का दिसत असावेत?
2. मिहीरमध्येच काही गडबड असेल असे तुम्हांला वाटते काय? असेल तर का?
3. मिहीर स्वतःबद्दल काय विचार करत असेल असे तुम्हांला वाटते?
4. मिहीरच्या आईने त्याला काय सांगायला हवे?

केस स्टडी 2 : पुष्पा, सुजाता, अबिदा आणि राधा एकमेकींच्या चांगल्या मैत्रिणी आहेत. त्या सगळ्याजणी 13 वर्षे वयाच्या आहेत आणि एकमेकींसोबत त्यांचा वेळ छान जातो. नवीन सिनेमा, नवीन ड्रेस, गृहपाठ, वर्गातली मुले आणि अशा कितीतरी विषयांवर त्यांना आपसात बोलायचे असते. काल राधा जरा अवघडल्यासारखी वाटत होती. तिची मासिक पाळी सुरू होती आणि युनिफॉर्मवर डाग पडतील का काय अशी तिला सारखी भीती वाटत होती. पुष्पाला आठवले की, तीन महिन्यांपूर्वी अबिदाची सुद्धा शाळेत असताना मासिक पाळी सुरू झाली होती आणि तिच्या मोठ्या बहिणीकडून तिला सॅनिटरी पॅड उसने घ्यावे लागले होते. पुष्पा चिंतेत पडली होती. ती सोडून तिच्या बाकीच्या सगळ्या मैत्रीणींची मासिक पाळी सुरू झाली होती. तिच्यामध्ये काही दोष तर नव्हता?

प्रश्न :

1. पुष्पा जर तुमच्याकडे एका मैत्रिणीच्या नात्याने सल्ला मागण्यासाठी आली तर तुम्ही तिला काय सांगाल?
2. तुमच्या मते, पुष्पाने याबाबत चर्चा करण्यासाठी कोणाकडे जाणे योग्य ठरेल?
3. पौगंडावस्थेत होणाऱ्या बदलांसाठी युवक–युवतींनी आधीपासूनच तयार रहाणे महत्त्वाचे आहे असे तुम्हांला वाटते काय?

केस स्टडी 3 : रॉबिन अकरावीत आहे. संपूर्ण वर्गात तो लहानखुरा आहे. त्याला फुटबॉल खेळायला आवडते हे जरी खरे असले तरी शाळेच्या टीममध्ये त्याला कधी घेतले नव्हते. तो अगदी चपळ आणि कुशल होता तरीही बाकीच्या धिप्पाड मुलांकडून सहज ढकलला जाईल म्हणून कोच त्याला नेहमीच नाकारत असत. एके दिवशी रस्त्यावरच्या फिरत्या दवाखान्याबाहेर त्याने एक जाहिरात पाहिली. त्यामध्ये एका चित्रात लुकड्या–सुकड्या मुलाचे तर दुसऱ्या बाजूला चकचकीत पिळदार शरीरयष्टी असणाऱ्या माणसाचे चित्र होते. जादुई औषधाने असे शरीर सौष्ठव वाढते हा त्या जाहिरातीचा दावा होता. रॉबिनला ते जादुई औषध हवे होते पण त्याला भीती वाटत होती.

प्रश्न :

1. वर्गातील इतर मुलांपेक्षा रॉबिन निराळा आहे असे तुम्हांला का वाटते?
2. रॉबिन एक चांगला फुटबॉल खेळाडू होऊ शकतो आणि कोचने त्याला संधी द्यायला हवी असे तुम्हांला वाटते का?
3. पिळदार शरीर सौष्ठव प्राप्त करण्यासाठी असलेले जादुई औषध रॉबिनने घ्यावे असे तुम्हांला वाटते का? या औषधाचे परिणाम काय होऊ शकतात?
4. तुम्ही रॉबिनच्या जागी असता तर काय केले असते?

केस स्टडी 4 : शालिनी आणि तिची मैत्रीण शाळेच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनची तयारी करत होत्या. त्या खूप उत्साहित होत्या. वर्गमैत्रीण अनिताने शालिनीला चिडवून म्हटले, ''तू किती काळी आहेस. स्टेजवर आम्हांला जास्तीचे दिवे लावावे लागतील तेव्हा तू लोकांना दिसशील.'' शालिनीची मैत्रीण मधूला हे ऐकून फार वाईट वाटले, तिने शालिनीला उजळपणा येण्यासाठी एक क्रीम वापरण्याचा सल्ला दिला. तू खूप उत्तम नृत्य करतेस, जर तू गोरी झालीस तर स्टेजवर किती उठून दिसशील माहीत आहे का? यावर शालिनी हसून म्हणाली, ''धन्यवाद मधू. तुझ्या भावना मला समजतात, पण माझा हा सावळा रंग मला ठीक वाटतो. मी आणि माझे गुरू माझ्या नृत्याचा जोरदार सराव करीत आहोत आणि मला खात्री आहे की आमचे प्रयत्न आणि तुमच्या शुभेच्छांमुळे माझे नृत्य चांगलेच होणार.''

प्रश्न :

1. अनिताने शालिनीला दिलेल्या शेऱ्याबद्दल तुम्हांला काय वाटते?
2. सुंदर दिसण्यासाठी गोरा रंग असणे महत्त्वाचे आहे असे तुम्हांला वाटते का?
3. सुंदर दिसण्यासाठी गोरा रंग असणे महत्त्वाचेच असते या रूढी परंपरागत विचाराला मधू पुष्टी देत आहे असे तुम्हांला वाटते का?
4. शालिनीने जे उत्तर दिले त्याबद्दल तुम्हांला काय वाटते?

तुम्हांला माहीत आहे काय?

❖ आपण जसजसे मोठे होत जातो तसतसे आपल्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक बदल एखादेवेळी लवकर दिसून येऊ लागतात, परंतु त्या व्यक्तीमध्ये मनो–सामाजिक बदल थोड्या उशिरा घडून यायला लागतात. परिणामस्वरूप, एखादी व्यक्ती प्रौढ दिसू लागते आणि एखाद्या व्यक्तीचे वागणे अगदी अल्लड असू शकते.

❖ विशेष काही श्रम न घेता, आहार नियंत्रण किंवा व्यायाम न करता, शारीरिक उंची किंवा पिळदार शरीरयष्टी पटकन मिळवून देण्याचा दावा करणारी अनेक औषधे उपलब्ध असतात. जसजसे तुम्ही वाढीला लागता तसतशी या प्रकारची उत्पादने तुमचे लक्ष वेधून घेऊ लागतात कारण ही औषधे घेतल्यामुळे तुमची वाढ जलद होईल असे तुम्हांला वाटते. आपल्या वाढीसंदर्भात किंवा अशी काही औषधे वापरण्याबाबत कोणतीही भीती मनात असेल तर सरळ वैद्यकीय सल्ला घ्यावा हे उत्तम.

❖ त्याचप्रमाणे कॉस्मेटिक्सच्या जाहिरातींमध्ये बाह्यरूपाला नेहमीच अवाजवी महत्त्व दिले गेलेले असते हे लक्षात ठेवले पाहिजे. शालिनीच्या गोष्टीत पाहिल्याप्रमाणे एक न्यूनगंड किंवा आपल्यात काही तरी कमी असल्याची भावना त्यामुळे निर्माण होते. तुमचे असणे आणि दिसणे याबद्दल तुम्हांला स्वतःचा आत्मविश्वास असणे फार महत्त्वाचे आहे.

ब. माझी वाढ होते आहे

जर तुमचे वय 10 ते 19 वर्षे यामध्ये असेल तर हो (✓) किंवा नाही (×) अशी खूण करा.

तपशील	होय	नाही
माझ्या काखेत केस आहेत.		
मला भिन्नलिंगी/समलिंगी व्यक्तींबद्दलल आकर्षण वाटते.		
माझी उंची वाढते आहे.		
कधीकधी मला माझ्या पालकांपासून दूर जावेसे वाटते.		
माझी छाती मोठी होते आहे.		
माझ्या दिसण्याबद्दल मी सजग असते/असतो.		
मला खूप घाम येतो.		
मुलींना मासिक पाळी सुरू झाल्यानंतरही त्या मुलांसोबत खेळू शकतात का?		
मासिक पाळीमध्ये होणारा रक्तस्राव अशुद्ध असतो.		
मासिक पाळी सुरू असताना मुलींनी अंघोळ केलेली चालते का?		
स्वप्नदोष (रात्री झोपेत वीर्यपतन होणे) स्वाभाविक आहे का?		

होय, तुमची वाढ होते आहे. तुम्हाला कोणतीही शंका असेल तर तुमच्या शाळेतील आरोग्यवर्धिनी दूतांशी बोला किंवा मैत्री क्लिनिकला किंवा आरोग्यवर्धिनी केंद्रास भेट द्या.

क. पौगंडावस्थेत घडणारे बदल

पिंपल्स असतात सिम्पल

ड. शरीराची प्रतिमा सकारात्मक बनविण्याच्या पायऱ्या

शरीराची प्रतिमा सकारात्मक बनविण्याच्या पायऱ्या

✓ तुमच्या शारीरिक क्षमतेची नेहमीच प्रशंसा करा.

✓ स्वतःबद्दल आवडणाऱ्या 10 गोष्टींची एक यादी बनवून जवळ ठेवा.

✓ 'खरे सौंदर्य' साधे नसते हे नेहमी लक्षात ठेवा.

✓ एक संपूर्ण व्यक्ती म्हणून स्वतःकडे पहायला शिका.

✓ सकारात्मक विचारसरणी असणाऱ्या आणि तुम्हांला नेहमीच पाठिंबा देणाऱ्या व्यक्ती तुमच्या अवतीभोवती असतील अशी दक्षता घ्या.

✓ तुम्हांला अवघडलेपणाची भावना देणाऱ्या व्यक्तींकडे दुर्लक्ष करायला शिका.

✓ तुम्हांला चांगले वाटतील, आरामदायक वाटतील असेच कपडे वापरा.

✓ समाजमाध्यमांवरील संदेश व शेरे यांच्याकडे अगदी बारकाईने पहायला शिका.

✓ इतरांना मदत करा.

✓ आपल्या शरीराविषयी वृथा काळजी करत बसण्यापेक्षा तो वेळ आणि ती ऊर्जा काही तरी चांगले उत्पादक कार्य करण्यात खर्ची घाला.

✓ इतरांना काहीतरी मदत होईल यासाठी तुमचे वजन वापरा.

(टीन क्लिनिकमधून रूपांतरीत. मेंटल हेल्थ टूलकीट : युनिव्हर्सिटी ऑफ मणितोबा)

प्रकरण 2 : भावनिक स्वास्थ्य व मानसिक आरोग्य

मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरणाऱ्या सामाजिक आणि भावनिक सवयी पौगंडावस्थेतील मुले विकसित करतात आणि टिकवतात. यामध्ये सकस आहार घेणे, पुरेशी व आरोग्यदायी झोप, नियमित व्यायाम करणे, भावनांचा सामना करणे, समस्या सोडविणे आणि वैयक्तिक कौशल्ये आत्मसात करणे यांचा समावेश होतो.

अ. आपल्या भाव-भावनांशी समरस व्हा!

आपल्या स्वत:च्या भावनांच्या सान्निध्यात रहा आणि स्वतःला ओळखा.

सर्वसाधारणपणे जाणवणाऱ्या भावना दर्शविणारा एक तक्ता खाली दिलेला आहे. त्यासोबतच्या यादीमध्ये वाचून स्वतःला विचारा की यातील कोणत्या भावना तुम्हांला नुकत्याच जाणवल्या होत्या. मागील आठवड्यामध्ये यातील कोणत्या भावना किती वेळा तुम्हांला जाणवल्या ते दर्शविण्यासाठी स्तंभामध्ये बरोबरची खूण करा.

मागील आठवड्यात मला जाणवलेल्या भावना :

भावना	बहुतांशी नेहमीच	बऱ्याच वेळा	काही वेळा	अगदीच क्वचित	कधीच नाही
गोंधळल्यासारखे					
भीती					
समाधानी					
राग					
प्रेम					

यातून तुम्हांला स्वतःलाच समजून येईल की, आपण आपल्या भावनांना किती चांगले जाणतो आहोत. याबद्दल तुम्ही तुमच्या पालकांशी, भावंडांशी किंवा मित्र–मैत्रिणींशी चर्चा करू शकता म्हणजे तुम्ही त्यांच्या सोबत असताना तुमच्या भावनांबद्दल त्यांचा अभिप्रायही समजेल.

ब. स्वतःला स्वीकारणे

पुढे दिलेल्या भावना तुम्ही कधी अनुभवल्या असतील त्या वेळेबद्दल/परिस्थितीबद्दल विचार करा :

1. मी धीट आहे. उदाहरणार्थ : माझा धीटपणा त्यावेळी दिसून आला जेव्हा मी

   ____

2. मी आनंदात असू शकते/शकतो. मी आनंदात होतो/होते जेव्हा

   ____

3. मी एक चांगली मैत्रीण/चांगला मित्र आहे. मी ______________________________
   या वेळी माझ्या मित्राला/मैत्रिणीला मदत केली होती.
4. मी स्वतःबद्दल निर्णयक्षम आहे.. ____________________ या प्रसंगी योग्य निर्णय घेतला होता.
5. लोक माझ्यावर प्रेम करतात, माझा विचार करतात. ______________________________
   या काही जणांची मी नावे घेऊन सांगू शकतो/शकते.
6. या दोन गोष्टी मी उत्तम प्रकारे करू शकतो.

   ____

वरीलप्रमाणे अजूनही काही नोंदी करू शकता आणि त्या नोंदी आपल्या कुटुंबीयांना, मित्र–मैत्रिणींना बिनधास्तपणे दाखवा.

क. क्रोधाचे व्यवस्थापन

आपल्या साऱ्यांचे एक भावनिक जग असते. आनंद आणि समाधान यांसारख्या भावनांमुळे आपल्याला छान वाटते. परंतु आपल्याला न आवडणाऱ्याही काही भावना असतात, जसे : भीती, दुःख आणि क्रोध. लोक आपल्याशी चांगले वागत नाहीत म्हणून, आपल्याला हवी ती गोष्ट मिळाली नाही म्हणून, आपल्यावर अन्याय झाला आहे असे वाटते म्हणून किंवा या आणि अशा अनेक कारणांनी आपल्याला राग येतो. आपण आपला राग बऱ्याच गोष्टींतून दाखवूनही देत असतो, कधी बोलून दाखवतो, कधी हावभावातून तर कधी अगदी आक्रमक कृतींमधून. रागामुळे आपल्यावर भावनिक आणि शारीरिक परिणाम तर होतातच, परंतु त्यामुळे आपले नातेसंबंधही बिघडू शकतात. आपण जर आपल्या रागाला चांगल्या प्रकारे हाताळायला शिकलो तर आपल्याला शांतता लाभेल आणि परिस्थिती आपल्या अगदी नियंत्रणात राहील. इतकेच नव्हे तर आपल्याला निरोगी आणि आनंदी सुद्धा वाटेल.

जेव्हा तुम्हांला राग येतो तेव्हाच्या परिस्थितीची आणि त्यावर होणाऱ्या तुमच्या प्रतिक्रियांची एक यादी बनवा आणि त्याचे विश्लेषण करा. (खाली दाखविलेल्या तक्त्याप्रमाणे मांडणी करू शकता.)

चिडण्याची कारणे/परिस्थिती	रागातील प्रतिक्रिया	परिणाम	प्रतिक्रिया उपयोगी ठरली का नाही?

आता तुमच्या प्रतिक्रिया पहा आणि ठरवा की, या प्रतिक्रियांचा काही उपयोग झाला का नाही. या ऐवजी

- राग व्यक्त करण्यासाठी;
- समस्या सोडविण्यासाठी

दुसरे काही करता आले असते का याचाही विचार करा.

ड. ताण-तणाव आणि राग यांचे व्यवस्थापन

शिक्षण विभाग युवा शालेय कुमारावस्थेतील शिक्षण कार्यक्रम, शिक्षकांकरिता पुस्तिका vol 2, दिल्ली

प्रतिक्रिया

रागाच्या भरात दिलेल्या काही प्रतिक्रिया :

1. दुसरीकडे निघून जाणे, समोरच्या व्यक्तीला तुम्ही रागावलेले आहात हे जाणवून देणे (आक्रमक शारीरिक कृती करण्यापेक्षा बोलून दाखवू शकता). या व्यतिरिक्त अजूनही काही प्रतिक्रियांचा तुम्ही विचार करू शकता.
2. याशिवाय, मनातले बोलून दाखविणे, समोरच्याचे मन वळविणे, इतर कुणा मित्र-मैत्रिणींची किंवा तुमच्याबद्दल काळजी वाटणाऱ्या व्यक्तींची, शिक्षकांची मध्यस्ती घेणे.

इ. रागाचे सकारात्मक कृतींमध्ये परावर्तन करणे

अन्याय सोसावा लागलेल्या परंतु त्यांच्या त्या अवघड अनुभवाला सफाईदारपणे सामाजिकदृष्ट्या धैर्याच्या कृतीमध्ये परिवर्तित करणाऱ्या सुनिता कृष्णन आणि पायल जांगीड या दोन मुलींच्या सत्यघटना खाली दिलेल्या आहेत. सोबत दिलेल्या लिंकवर तुम्ही त्यांचे व्हिडिओ सुद्धा पाहू शकता.

राग येणे ही तितकी वाईट गोष्ट नाही. काही विशिष्ट संदर्भात राग येणे गरजेचे आणि योग्यच असते. उदाहरणार्थ, एखाद्या अशक्त मुलावर कुणीतरी दादागिरी करत असेल तर तुम्हांला राग येईल की नाही? का?

कुणावरही अन्याय होताना दिसला तर आपाल्याला राग येतोच ना, उलट अशा वेळेस राग आला नाही तर आपल्याला त्याविषयी काहीच घेणे-देणे नाही आणि अन्यायकारक परिस्थितीबद्दल आपण अगदीच उदासीन आहोत असा त्याचा अर्थ होते.

	उपयोगी	घातक
अंतर्गत	**S** बलस्थाने	**W** बलस्थाने
बाह्य	**O** बलस्थाने	**T** बलस्थाने

सुनिता कृष्णन

लैंगिक तस्करी पीडितांना सोडवून त्यांना समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्याचे कार्य सुनिता कृष्णन करीत आहेत. महिलांना वेश्या व्यवसायाच्या तावडीतून सोडवून व पुढच्या पिढीला शिक्षण उपलब्ध करून देऊन, पुन्हा या जाळ्यात अडकण्यापासून वाचविण्याचे काम करणाऱ्या 'प्रज्वला' या हैद्राबादमधील NGO च्या सुनिता कृष्णन या को-फाऊंडर आहेत. त्या स्वत: गँगरेपसारख्या भयंकर प्रसंगातून गेलेल्या असून त्याबद्दल मनात धगधगणाऱ्या रागाचे पर्यवसन एका लहान मुलीच्या चेहऱ्यावर हसू आणण्यासाठी केलेल्या प्रयत्नांमध्ये सुनिता यांनी केले आहे. 10,000 हूनही अधिक महिला व मुलींची त्यांनी या परिस्थितीतून सुटका केलेली असून त्यांना समाजात मिळून-मिसळून घेण्यासाठी कित्येकांची जाणीव जागृती केलेली आहे. सुनिता यांना या वर्षी पद्मश्री पारितोषिकाने गौरविण्यात आले आहे.

https://www.youtube.com/watch?v-RqBcsOE

पायल जांगीड : राजस्थानातील एक मुलगी जिने गावातील बाल संसदेचे नेतृत्व करण्यासाठी बाल गुलामगिरी आणि बालविवाहापासून स्वत:ची सुटका करून घेतली आणि मुलीच्या शिक्षणाच्या हक्कासाठी, बालमजुरी व बालविवाह यांच्या विरोधात लढा दिला.

https://www.youtube.com/watch?v-Grc qq55kAU

प्रकरण 3 : आंतरवैयक्तिक संबंध

आंतरवैयक्तिक संबंध हा दोन किंवा जास्त लोकांमधील दृढ बंध असतो. संशोधन असे दर्शविते की, जर आपले दुसऱ्यांबरोबर दृढ, काळजीवाहू संबंध असतील तर आपण निरोगी राहण्याची आणि दीर्घायू होण्याची जास्त शक्यता असते. चांगल्या संबंधासाठी व्यवस्थापन, मेहनत आणि लक्ष आवश्यक असते.

अ. सकारात्मक आंतरवैयक्तिक संबंध विकसित करणे.

तुमच्या चांगल्या मित्र–मैत्रिणींबद्दल काही काळ विचार करा आणि तुमच्या मैत्रीबद्दल ज्या 3 गोष्टी तुम्हांला प्रशंसनीय वाटतात त्यांची यादी करा.

1. ____________________ 2. ____________________

3. ____________________ 4. ____________________

अशा गोष्टी असतात ज्या तुम्ही ठरावीक लोकांसाठी कराल पण दुसऱ्यांसाठी नाही. तुम्ही ते कसे ठरविता? खाली काही परिस्थिती दिलेल्या आहेत. या परिस्थितीबद्दल विचार करून ही वाक्ये पूर्ण करा.

ही वाक्ये पूर्ण केल्यानंतर तुमच्या प्रतिसादांचे विश्लेषण करा.

तुमच्या लक्षात येईल की ठरावीक कृती वर्तणूक आपल्याला संबंध दृढ करण्यास मदत करतात. सकारात्मक संबंधाचे जतन करणे महत्त्वपूर्ण आहे कारण ते आपणास प्रेरित करतात आणि आनंदी ठेवतात. प्रत्येक व्यक्तीचा संबंध हा वेगळा आणि अद्‌वितीय असतो. हेही शक्य आहे की वेळ आणि परिस्थितीनुसार संबंध बदलतो. मूल्यांचा विकास आपल्याला आपल्या भोवतीचे लोक जसे की, मित्र–मैत्रिणी, भावंडे, पालक आणि शिक्षक यांच्याबरोबर सकारात्मक संबंध बनविण्यास मदत करतो.

ब. संघर्षांना हाताळण्याचे मार्ग

1. जर माझा मित्र/मैत्रीण त्यांचे/तिचे जेवण विसरला/विसरली असेल, तर मी ____________________
2. जर माझ्या मित्र/मैत्रिणीला पुस्तक उसने घ्यायची गरज असेल, तर मी ____________________
3. जर माझा मित्र/मैत्रीण घरातून पळून जाण्याबद्दल बोलला/बोलली असेल, तर मी ____________________
4. जर मी माझ्या आईला एकटीला स्वयंपाकघरात काम करताना पाहिले, तर मी ____________________
5. जर माझ्या भावाची माझ्या वडिलांची स्कूटर परवान्याशिवाय चालवायची योजना असेल, तर मी ____________________
6. जर माझा संघ बास्केटबॉलच्या सामन्यात हरला, तर मी ____________________
7. जर माझा मित्र मला माझ्या वर्गातील मुलीची छेड काढण्यास सांगत असेल, तर मी ____________________

8. जर मला एक अंध व्यक्ती दिसली जिला रस्ता ओलांडायचा आहे, तर मी ____________________

9. जर माझ्या मित्राने/मैत्रिणीने शाळेतील फर्निचर मोडले आहे आणि मला त्याबद्दल विचारले गेले, तर मी ____________________

10. आई आजारी आहे आणि माझ्या वडिलांनी माझ्या बहिणीला शाळा सोडून घरी रहायला आणि घरकाम करायला सांगितले, तर मी ____________________

11. जर माझ्या मित्राने कोणाला अयोग्यरित्या स्पर्श केला, तर मी ____________________

आपल्याला सर्वांना संबंधांमध्ये संघर्षास सामोरे जावे लागते. तुम्हांला तो कसा हाताळायचा ते माहीत आहे का?

संबंधामधील संघर्ष समजून घेण्यासाठी ही चाचणी घ्या. तुम्हांला जो पर्याय सर्वांत जास्त योग्य वाटतो त्याच्याभोवती वर्तुळ करा.

1. जर तुम्हांला तुमच्या मित्राचा/मैत्रिणीचा राग आला असेल, तर तुम्ही काय केले पाहिजे?
   अ. दार धाडकन बंद केले पाहिजे जेणेकरून त्याला/तिला कल्पना येईल की, तुम्ही रागावले आहात
   ब. तुम्हांला असे वाटते आहे त्याकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे.
   क. तुमच्या मित्र/मैत्रिणींकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे.
   ड. तुम्हांला काय वाटते आहे ते तुमच्या मित्र/मैत्रिणीला सांगण्यासाठी मार्ग शोधले पाहिजेत.
2. जर तुम्ही संघर्ष हाताळला नाही, तर काय घडू शकते?
   अ. तुम्ही एक चांगला मित्र/चांगली मैत्रीण गमावून बसाल.
   ब. कामाच्या ठिकाणी किंवा शाळेत तुमच्याबरोबर अन्यायकारक वागणूक होऊ शकते.
   क. तुम्हांला जे काही हवे आहे किंवा ज्याची गरज आहे ते न मिळण्याची शक्यता आहे.
   ड. तुम्हांला असे वाटू शकते की तुम्ही गोष्टी कधीच जास्त चांगल्या करू शकत नाही.
3. जर तुम्ही रागावले असाल तर काही बोलण्याआधी थांबणे आणि 10 अंक मोजणे ही चांगली कल्पना आहे?
   अ. बरोबर
   ब. चूक
4. संघर्षमय परिस्थितीत तुम्हांला कसे वाटते ते व्यक्त करण्यासाठी पुढीलपैकी कोणता उघड सकारात्मक मार्ग आहे?
   अ. मी फक्त माझ्याबद्‌दल विचार करतो/करते.
   ब. जेव्हा मला काय करायचे आहे ते कोणीच विचारत नाही, तेव्हा मला नाराज वाटते.
   क. मला माझ्याबद्‌दल खरोखर पर्वा वाटत नाही.
   ड. मी काय बोलतो/बोलते ते मी कधीच ऐकत नाही.
5. तुम्ही स्वत:ला हिंसक कृतीपासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी कशी मदत करू शकाल?
   अ. तुमचे मित्र-मैत्रीण काळजीपूर्वक निवडाल.
   ब. तुम्ही पाहिलेल्या कोणत्याही हत्याराची माहिती विश्वासू प्रौढास द्याल.
   क. सुरक्षिततेचा अवलंब करा आणि नेहमी सतर्क रहाल.
   ड. वरीलपैकी सर्व
6. तुमच्या पालकांबरोबर मतभेदाच्या दरम्यान शांत राहणे हे त्यांना तुम्ही मोठे होत आहात हे दर्शविण्यास मदत करेल?
   अ. बरोबर
   ब. चूक

क. संवाद

सर्व संबंध परिपूर्ण असू शकत नाहीत आणि प्रत्येक व्यक्तीच्या अद्‌वितीय व्यक्तिमत्त्वाची काही वैशिष्ट्ये असतात ज्याचा प्रभाव आपण विविध परिस्थितींमध्ये लोकांना काय प्रतिक्रिया देतो त्यावर पडतो. तथापि, जे सर्वांत महत्त्वाचे आहे ते म्हणजे आपल्या परस्पर संवादात आपण ज्या संवादाच्या शैली अंगिकारतो. आंतरवैयक्तिक संबंध दृढ करण्यामध्ये परिणामकारक संवादाचे महत्त्व लक्षात घेणे महत्त्वपूर्ण आहे. एकमेकांशी संवाद साधताना आपण संवादाच्या वेगवेगळ्या प्रकाराच्या सान्निध्यात येऊ शकतो जसे की– निष्क्रिय, आक्रमक किंवा खंबीर.

मुले त्यांच्या पौगंडावस्थेतील काळात जी वागण्याची पद्‌धत अंगीकारतात, त्याचा त्यांच्या बरोबरीच्या व्यक्तीबरोबरच्या संबंधावर खूप प्रभाव पडतो. त्यामुळे पौगंडावस्थेतील मुलांना बरोबरीच्या व्यक्तींच्या दबावाचा सामना करते वेळी निष्क्रिय किंवा आक्रमक वर्तणूक विकसित करण्यापेक्षा उत्पादनक्षम खंबीर तंत्रे वापरण्यास सक्षम करणे जीवनावश्यक आहे.

खालील तक्ता तुम्हांला संवादाच्या शैली समजावेल आणि तुम्हांला दबाव खंबीर पद्‌धतीने हाताळण्यास मदत करेल.

संवादाच्या विविध शैली		
निष्क्रिय	**आक्रमक**	**खंबीर**
स्वत:बद्‌दल अनादरयुक्त	दुसऱ्यांबद्‌दल अनादरयुक्त	स्वत:बद्‌दल तसेच दुसऱ्यांबद्‌दल आदरयुक्त
वाजवीपेक्षा कमी योग्यतेच्या वैयक्तिक गरजा, इच्छा, भावना, ज्ञान इत्यादी.	वाजवीपेक्षा जास्त योग्यतेच्या वैयक्तिक गरजा, भावना, हक्क इ.	वैयक्तिक गरजा, इच्छा, भावना, इत्यादींचे योग्य मूल्यांकन
स्वत:च्या जीवावर दुसऱ्याचे हित प्रथम ठेवणे.	स्वत:च्या वैयक्तिक गरजा, हक्क इत्यादींचा उपयोग करणे.	स्वत:चे तसेच इतरांचे हित लक्षात घेणे.
जिथे वैयक्तिक हक्क, गरजा आणि भावना दुर्लक्षिल्या जातात अशा परिस्थितीमध्ये निष्क्रिय राहणे.	मागणीयुक्त	आत्मविश्वास असलेले आणि विनयशील राहणे.
स्वत:च्या इच्छेविरुद्ध असलेल्या दबावास नेहमी शरण जाणे.	असभ्य आणि उद्‌धट असणे.	बोलणारा/री तसेच सकारात्मक भावना व्यक्त करणे.
निमुटपणे दु:ख सोसणे.	नकारात्मक घटनांबद्‌दल दुसऱ्यांना दोष देणे.	नकारात्मक तसेच सकारात्मक भावना व्यक्त करणे.
आयुष्यातील नकारात्मक गोष्टींसाठी स्वत:ला दोष देणे.	फक्त बोलणे आणि ऐकून न घेणे.	विचारशील आणि मागणीयुक्त दोन्ही असणे.
फक्त दुसऱ्यांचे ऐकणे.		दुसऱ्यांच्या वर्चस्वाशिवाय स्वत:च्या हक्कांसाठी आग्रह धरणे.
नकारात्मक भावना व्यक्त करण्यात संकोच करणे.		

क. 1. मी किती खंबीर आहे?

तुम्ही प्रत्येक विधान वाचत असताना, त्यात जे म्हटले आहे ते तुम्ही किती वेळा करता याचा विचार करा.

प्रत्येक विधानासाठी, त्या विधानाच्या शेवटी 'बहुतेक वेळा' साठी M, 'काही वेळा' साठी S आणि 'कधीच नाही' साठी N लिहा.

सर्व विधानांसाठी प्रक्रिया पुन्हा करा.

- जर मी माझ्या मित्राशी/मैत्रिणीशी असहमत असेन, मी ते सांगतो/सांगते, जरी त्याचा अर्थ त्याला/तिला ते कदाचित आवडणार नाही.
- मी जे मला बरोबर वाटते ते करतो/करते, जरी ते मला लोकप्रिय बनवत नसेल.
- जर मित्राने/मैत्रिणीने पैसे उधार घेतले आहेत आणि त्याची परतफेड करण्यात उशीर केला आहे, मी त्याला/तिला आठवण करून देतो/देते.
- जेव्हा माझा वर्गमित्र/वर्गमैत्रीण माझ्या गृहपाठाची किंवा चाचणी उत्तरांची नक्कल करू इच्छितात, तेव्हा मी नाही म्हणतो/म्हणते.
- जर माझा मित्र/मैत्रीण आहे जे नेहमी उशीर करतात, मी त्याबद्दल मला कसे वाटते ते त्याला/तिला सांगतो/सांगते.
- जेव्हा मला मदतीची गरज असते, मी माझ्या मित्र-मैत्रिणींना सांगतो/सांगते.
- जेव्हा कोणीतरी मला माझ्या मूल्यांच्या विरुद्ध जाणारी गोष्ट करायला सांगतो/सांगते. मी त्याला नकार देतो/देते.
- माझ्या चांगल्या मित्र-मैत्रिणींनी मला विचारले तरीही मी मादक पदार्थ घेत नाही.
- जर मला कोणीतरी काय सांगत आहे ते समजले नाही, तर मी पुन्हा विचारतो/विचारते.
- जेव्हा लोक माझ्या भावना दुखावतात, मी त्यांना कसे वाटते ते कळू देतो/देते.

क. 2. तुमच्या खंबीरपणाचे गुण

- तुमच्या पत्रिकेतील M च्या संख्यांची बेरीज करा.
- 0-3 : तुम्हांला जास्त सरावाची गरज आहे.
- 4-6 : तुम्ही ठीक करत आहात, पण तुम्हांला अजून सरावाची गरज आहे.
- 7-10 : तुम्ही खूप छान करत आहात, असेच चालू ठेवा.

जर तुमचे गुण 3 पेक्षा कमी असतील, तुम्ही खंबीर वर्तणूक अवलंबून गुण सहजपणे सुधारू शकता.

क. 3. पुढील गोष्टींबद्दल विचार करा :

1. आत्मविश्वास आणि खंबीरपणा हे सकारात्मक संबंध ठेवण्यासाठी अत्यावश्यक आहेत.
2. सर्व संबंधांमध्ये विश्वास खूप महत्त्वाचा घटक आहे.
3. सर्व संबंधांमध्ये परस्पर आदर आणि प्रामाणिकपणाची गरज असते.
4. कोणत्याही संबंधामध्ये, आपल्या भावनांचे मूल्यांकन करणे आणि त्या प्रामाणिकपणे सांगणे महत्त्वाचे असते.
5. बरोबरीच्या व्यक्तींबरोबरील संबंधांमध्ये सकारात्मक आणि नकारात्मक या दोन्ही मिती असू शकतात.
6. खंबीर असण्यास काय कठीण बनवते? (दुसरी व्यक्ती जास्त प्रबळ किंवा सामर्थ्यवान आहे, उदाहरणार्थ, एक प्रौढ किंवा पालक. कोणीतरी अशी व्यक्ती आहे जिला तुम्हांला खुश करायचे आहे, जसे की मित्र/मैत्रीण). तुम्ही अशा परिस्थितीचा विचार करू शकता का ज्यात तुम्हांला जास्त खंबीर रहायला आवडेल?
7. तुम्ही वास्तविक जीवनात एखाद्यास/एखादीस ओळखता का जो/जी खंबीरपणात चांगला/ चांगली आहे आणि स्वतःच्या हक्कांबद्दल आग्रही आहे? त्या व्यक्तीच्या खंबीर वर्तणुकीबद्दल लिहा.
8. जेव्हा तुम्ही खंबीर होतात अशा परिस्थितीचा आणि काय घडले याचा विचार करा.

http://www.lifeskillshandbooks.com/2013/04/activity-20-communication-how-assertive-are-you/ पासून रूपांतर

प्रकरण 4 : मूल्ये आणि नागरिकत्व

मूल्ये अंतर्गत मानके असतात, ज्यातून एखाद्यास कृती करण्याची प्रेरणा मिळते. मूल्य काय महत्त्वाचे आणि फायदेशीर आहे हे सूचित करते. मूल्य प्रत्येक व्यक्तीच्या निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेत मार्गदर्शन करते. घेतलेले निर्णय भिन्न असू शकतात परंतु त्यामागील मूल्ये तरीही समान असू शकतात, म्हणूनच प्रत्येकाच्या निर्णयाचा आदर करणे महत्त्वाचे आहे. एखाद्याची स्वतःची मूल्ये जाणून घेतल्यामुळे एखाद्याने काय केले याबद्दल स्पष्टता मिळविण्यात मदत होते.

अ. माझी मूल्ये

आपण घेत असलेल्या निर्णयाबद्दल माहिती देणाऱ्या सामान्यतः समजल्या जाणाऱ्या मूल्यांची यादी खाली दिली आहे. यादी केवळ सूचक आहे. तुम्ही अशा अधिक मूल्यांचा विचार करू शकता.

सच्चेपणा	प्रामाणिकपणा	सचोटी	स्थैर्य
वाजवीपणा	न्याय	निष्ठा	सुरक्षितता
स्वातंत्र्य	मैत्री	प्रेम	कामगिरी
दिलासा	धैर्य	चिकाटी	समानता
सहकार्य	औदार्य	सन्मान	दयाळूपणा
वक्तशीरपणा	आदर	विश्वास	सहनशीलता
अनुकंपा	सुरक्षा	स्वातंत्र्य	वचनबद्धता

खाली काही वाक्ये दिली आहेत. वाक्याच्या शेवटी दिलेल्या जागेत वर दिलेल्या तक्त्यामधून मूल्ये लिहा. तुमच्याकडे प्रत्येक विधानासाठी अनेक मूल्ये असू शकतात. हे तुम्ही दररोजच्या जीवनात अनुसरण करत असलेल्या मूल्यांचे आकलन करण्यास मदत करेल.

1. शाळेच्या मालमत्तेचे रक्षण करा, ______________
2. शाळेच्या वेगवेगळ्या कार्यक्रमांच्या वेळी लहान विद्यार्थ्यांची काळजी घ्या, ______________
3. रस्ता ओलांडताना सुरक्षिततेच्या नियमांचे अनुसरण करा, ______________
4. तुमचे घर स्वच्छ ठेवणे. ______________
5. वापरात नसताना पंखे आणि दिवे बंद करा. ______________
6. दिवसातून एकदा तरी कुटुंबासमवेत जेवण घ्या. ______________
7. शाळेत आणि बाहेर शारीरिक मारामारी आणि इतर विद्यार्थ्यांना मारहाण करण्यास नाही म्हणा. ______________
8. कोणतीही सबब न देता पालकांना त्यांच्या कामात मदत करा. ______________

9. दररोज दप्तरे, पुस्तके, कपडे इत्यादी नीटनेटके आणि व्यवस्थित ठेवा. ______________________

10. समाजातील मुलांना त्यांच्या गृहपाठ आणि इतर गरजा यात मदत करा. ______________________

11. वृद्ध/गरजू व्यक्तींशी बोलण्यासाठी काही मिनिटे काढा. ______________________

12. विविधतेची पर्वा न करता सर्व लिंगांचा आदर करा. ______________________

तुम्हांला हे ठाऊक असले पाहिजे की आपल्या घटनेत परस्पर मतभेदांचा आदर करणे एक महत्त्वाचे मूल्य आहे.

ब. राष्ट्रीय शौर्य पुरस्कार विजेत्यांच्या कथा खाली दिल्या आहेत. खाली दिलेल्या या कथा वाचा आणि चिंतन करा.

आग्रा येथे बरीच वर्षे बेकायदेशीर जुगार खेळला जात होता आणि 18 वर्षांच्या नाझियाने अधिकाऱ्यांना याची माहिती देण्याचे ठरविले. 13 जुलै, 2016 रोजी तिने संबंधित पुरावे गोळा केले आणि पोलिसांना माहिती दिली. परिणामी चार जणांना अटक करण्यात आली आणि जुगार खेळण्याचा बेकायदेशीर धंदा थांबविण्यात आला. याचा सूड म्हणून तिला जिवे मारण्याची धमकी मिळाली; तिच्या कुटुंबातील सदस्यांनाही मारहाण केली गेली. लवकरच तिला घराबाहेर पडणे किंवा शाळेत जाणेही अशक्य झाले. तिने सोशल मीडियावर जाऊन उत्तर प्रदेशचे तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री. अखिलेश यादव यांना मदतीसाठी ट्वीट केले. तिचे कौतुक केले गेले आणि अधिकाऱ्यांनी समाजकंटकांवर कारवाई सुरू केली.

(https://www.thebetterindia.com/136328/nazia-khan-up-police-special-police-officer/)

हिमाचल प्रदेशातील मंडी येथील रहिवासी असलेल्या 9 वर्षीय प्रफुल्ल शर्माने आपल्या शाळेच्या बसला खाईत लोटले जाण्यापासून वाचवल्याबद्दल शौर्य पुरस्कार जिंकला. ही घटना 13 डिसेंबर 2015 रोजी घडली जेव्हा शाळेची मुले शैक्षणिक दौऱ्यावर होती. धर्मशाळेमधून परत येत असताना ते छोट्या विरामासाठी थांबले आणि बसमधून खाली उतरले. तथापि, एका मुलाने ब्रेकसह चाळे केले आणि बस डोंगरावरून खाली जाऊ लागली. बसमध्ये बसलेल्या प्रफुल्लने धाव घेतली आणि चालकाच्या सीटवर उडी मारली, ब्रेक लावले आणि बस थांबवली. त्याच्या तातडीने कारवाई आणि कर्तव्याच्या भावनेने मोठा अपघात टळला.

(https://www.thebetterindia.com/83437/national-bravery-award-children-india/)

दार्जिलिंग, पश्चिम बंगालमधील तेजस्विता प्रधान (18) आणि शिवानी गोंड (17) यांनी आंतरराष्ट्रीय लैंगिक जाळे उघडकीस आणण्यासाठी पोलीस आणि स्वयंसेवी संस्था एमआरजीला मदत केली ज्यामुळे दिल्लीत सूत्रधाराला अटक करण्यात आली. या अल्पवयीन मुलींनी मे 2016 मध्ये फेसबुकवर तस्करांशी मैत्री केली. त्यानंतर पोलिसांनी रचलेल्या सापळ्यात तस्करांना अडकविण्याआधी त्यांची घराबाहेर पळून जाण्याची इच्छा असल्याचे पटवून देत दूरध्वनीद्वारे त्यांच्याशी संवाद साधण्यात दिवस घालवले. धोक्यात असताना अपार धैर्य दाखवल्याबद्दल आणि निर्भीडपणे पोलिसांना मदत केल्याबद्दल या दोघींना प्रतिष्ठित गीता चोप्रा पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

(https://toistudent.timesofindia.indiatimes.com/news/top-news/national-bravery-awards 2016-winners/16189.html/)

आता तुम्ही या कथा वाचल्या आहेत, त्या प्रत्येकाकडून तुम्ही घेतलेले धडे लिहा. जसे की, तुम्ही जाणताच की वैयक्तिक आणि नागरी मूल्यांवर आधारित व्यक्ती विशिष्ट सवयींमुळे अशा कृती होऊ शकतात ज्यामुळे मोठ्या प्रमाणात समाजाला फायदा होतो.

प्रकरण 5 : लैंगिक समानता

लैंगिकता जैविकदृष्ट्या निर्धारित केली जाते परंतु लिंग सामाजिकदृष्ट्या निर्धारित केले जाते. लिंग सामाजिक, सांस्कृतिक आणि ऐतिहासिक घटकांनी प्रभावित असते. लिंग ही समाजाने बनविलेली एक संकल्पना आहे जी आपल्याला स्त्री–पुरुषांनी कसे वागले पाहिजे आणि त्यांनी त्या समाजात कशी कृती करणे अपेक्षित आहे हे शिकवते. याचा अर्थ असा की लैंगिक भूमिका आणि श्रेणी समाज ते समाज आणि इतिहासातील वेगवेगळ्या वेळी भिन्न असतात. ज्याप्रमाणे मुली आणि मुले 'स्त्रीलिंगी' किंवा 'पुल्लिंगी' होण्यासाठी समाजीकृत होतात, त्याला लिंग नेमणे म्हणतात. भिन्न संस्कृती मुली आणि मुलांचे भिन्न मूल्यांकन करू शकतात आणि त्यांना भिन्न लैंगिक भूमिका, जबाबदाऱ्या आणि गुणविशेष नियुक्त करू शकतात. लिंग–आधारित रुढी, विशिष्ट प्रकारचे वर्तन आणि प्रथा लादतात ज्या व्यक्ती किंवा समुदायाच्या सर्वोत्तम हितासाठी आवश्यक नसू शकतील.

अ. लिंग आणि लैंगिकता समजून घेणे

आता खाली दिलेल्या सारणीमध्ये दिलेली विधाने वाचा आणि संबंधित स्तंभात बरोबरची खूण करा. 'a' जर विधानात लिंग–आधारित वर्तनाचे वर्णन केले असल्यास आणि 'S' जर विधान लैंगिकता आधारित गुणधर्म दर्शवित असल्यास – भूमिका बऱ्याचदा सामाजिक प्रथांवर आधारित असतात आणि आपल्या क्षमता किंवा हितसंबंधांवर नाही.

लैंगिक भूमिकेविषयी आणि अपेक्षांविषयी आपल्या स्वतःच्या समजुतींचे परीक्षण करणे महत्त्वाचे आहे. हे आपल्याला अशा नियमांचे परिणाम समजून घेण्यात मदत करते. आपण त्यांच्यावर प्रश्न विचारू लागतो कारण ते कदाचित आपल्या आयुष्याच्या निवडी मर्यादित करतात. हे आपल्या गृहीतके आणि पूर्वग्रहांच्या पलीकडे सत्य समजण्यास मदत करते जे आपण आंधळेपणे अनुसरत असू शकतो. आपण एकाच वेळी निराकरण शोधू शकणार नाही, परंतु लैंगिक निकषांबद्दल जागरूक राहणे आणि प्रश्न विचारणे खूप महत्त्वाचे आहे आणि तो एक चांगला प्रारंभ बिंदू आहे.

विधान	लिंग	लैंगिकता
केवळ स्त्रियाच गर्भधारणेसाठी जबाबदार असतात.		
केवळ स्त्रियाच मुलांना भरवू शकतात.		
पुरुष स्वयंपाक करत नाहीत.		
केवळ स्त्रियाच बाळांना जन्म देतात.		
पुरुष स्वभावाने आक्रमक असतात.		
आर्थिक गोष्टी एकट्या पुरुषांनीच हाताळल्या पाहिजेत.		
लग्नाआधी पुरुषाने लैंगिक संभोगापासून दूर राहणे आवश्यक नसते.		
पुरुषांना मासिक पाळी येऊ शकत नाही.		
मुली घराबाहेर काम करू शकत नाहीत.		

विधान	लिंग	लैंगिकता
खरे पुरुष रडत नाहीत.		
शाळेच्या फी साठी पुरेसे पैसे नसल्यास, ती नेहमीच मुलीने सोडली पाहिजे.		
मुली लाजाळू आणि दुसऱ्याचे वर्चस्व स्वीकारणाऱ्या असाव्यात, मुले निर्भय, खंबीर असावीत.		

ब. लिंग ओळख स्वाध्याय

खाली काही परिस्थिती दिल्या आहेत. तुम्हांला दिलेल्या परिस्थितीत त्या व्यक्तीचे लिंग ओळखणे आणि ते दिलेल्या तक्त्यामध्ये नोंद करणे आवश्यक आहे.

केस स्टडी 1 : 'डी' आणि 'ई' या दोन मित्र–मैत्रिणी रात्री एका निर्मनुष्य रस्त्यावर चालत होते. अचानक चोर त्यांना हटकतो, चाकू दाखवतो आणि कठोर आवाजात त्यांना त्यांचे सर्व पैसे सोपविण्यास सांगतो. डी उलट दिशेने पळण्यास सुरुवात करतो/ करते तर 'ई' चोराचा हात धरतो/धरते आणि ठोसा मारतो/मारते, ज्याने चोरास चाकू टाकण्यास भाग पडते. चोर चाकू जिथे पडला होता तिथे सोडून पळून जातो.

केस स्टडी 2 : 'ए' आणि 'बी' दोघेही/दोघीही एकाच वर्गात अभ्यास करतात. ते/त्या एकमेकांकडे आकर्षित झालेले/ झालेल्या आहेत. त्यांनी एकमेकांकडे आपल्या भावना व्यक्त केल्या आहेत. दोघेही/ दोघीही खूप वेळ एकत्र घालविण्याचा प्रयत्न करतात. ते/त्या शेजारी देखील असल्यामुळे एकमेकांसाठी वेळ काढतात. कधी कधी ते/त्या पॉकेट मनीतून एकमेकांसाठी भेटवस्तूही खरेदी करतात.

केस स्टडी 3 : 'एक्स' इयत्ता आठवीत शिकतो/शिकते. शाळेत, एक्सला मेकअप करण्याची संधी मिळत नाही. पण एक्सला खूप वेशभूषा करायला आवडते. कधी कधी घरी, 'एक्स' मेकअप करतो/करते, बॉलिवूड संगीताच्या धूनवर नाचतो/ नाचते आणि त्याला/तिला तो/ती जगाच्या शीर्षस्थानी असल्याचे जाणवते.

केस स्टडी 4 : गेल्या काही काळासाठी वाय झेडकडे आकर्षित झाला/झाली आहे. वाय ला वाटते की झेड ने या भावनांना प्रतिसाद द्यावा. वायच्या मित्रांना/मैत्रिणींना या आकर्षणाबद्दल माहीत आहे आणि त्यांना असे वाटते की वाय ने या भावनांना आविष्करण द्यावे. आज वाय ने झेड ला एक फूल दिले.

तुमचे उत्तर नोंदविण्यासाठीचा तक्ता

पात्र	पुरुष	स्त्री
कथा 1		
डी		
ई		
कथा 2		
ए		
बी		
कथा 3		
एक्स		
कथा 4		
वाय		
झेड		

तुमच्या कुटुंबीयांसोबत आणि मित्रमैत्रिणींसोबत चर्चा करा.

चिंतन

सारांश म्हणजे बरोबर असे उत्तर नाही;

1. पुरुष आणि स्त्रिया दोघेही ही वैशिष्ट्ये दर्शवू शकतात आणि तसे करतात.
2. शूर, लाजाळू, दुर्बल आणि शक्तीशाली गुण 'पुरुष' किंवा 'स्त्री' नसतात. एक स्त्री शक्तीशाली असू शकते, एक पुरुष लाजाळू असू शकतो. हे संदेश आपल्या सभोवतालच्या बऱ्याच गोष्टींमध्ये आहेत – आपण ऐकत असलेल्या गाण्यांमध्ये, आपण पाहतो त्या चित्रपटांमध्ये, आपण खेळत असलेल्या खेळांमध्ये, आपण वाचतो त्या पुस्तकांमध्ये.
3. कुटुंबातील सदस्य, शेजारी आणि मित्र देखील मुली आणि मुलांनी कसे वागावे याविषयी आपल्याला हे संदेश देऊ शकतात. उदाहरणार्थ, जो मुलगा रडत आहे त्याला कदाचित कुटुंब आणि मित्रांकडून

’मुले रडत नाहीत’ हे ऐकून घ्यावे लागेल. मूल दररोजच्या अनुभवावरून लिंगाबद्‌दल अशा बऱ्याच संदेशांना आत्मसात करते.

4. असे खरोखर आहे की, आपल्यातील बहुतेक लोक वागणे, अनुभवणे, कपडे घालणे, चालणे, बोलणे, कृती करणे हे आपल्या समाजातून ज्या प्रकारे अपेक्षा करतात त्याप्रमाणे 100% वागत नाहीत. उदाहरणार्थ, सामाजिक मांडणी मुले कमी भावनिक असावीत आणि मुली कमी स्वतंत्र विचारांच्या असाव्यात अशी अपेक्षा करेल.

5. जर आपण लैंगिक रूढींपेक्षा वेगळे वागलो आणि कृती केली तर आपल्याला समाजातील इतरांच्या टीकेचा सामना करावा लागू शकतो.

क. लिंगभेद

तुमच्या आजूबाजूच्या मुली, स्त्रिया, तृतीय पंथी आणि भिन्न प्रकारे सक्षम असलेल्यांवरील भेदभाव आणि अत्याचारांबद्‌दल विचार करा आणि पुढील यादीतून वाचा :

- लैंगिक अत्याचार, गर्भपात आणि भ्रूणहत्या आजही समाजात होत आहेत.
- मुलींना कमी प्रमाणात आणि कमी गुणवत्तेचे अन्न मिळते.
- संपूर्ण घराचे जेवण झाल्यानंतरच स्त्रिया भोजन करतात.
- तृतीय पंथींना औपचारिक शिक्षणाची संधी नाकारली जाते.
- आरोग्य आणि भावनिक रित्या सक्षम असणाऱ्यांना कमीत कमी प्राधान्य दिले जाते.
- भावंडांना व घरातील काम सांभाळण्यासाठी मुलींना शिक्षण पूर्ण करण्यास परवानगी नसते.
- स्त्रियांना समान कामासाठी समान वेतन मिळत नाही.
- किन्नरांसाठी स्वतंत्र प्रसाधनगृहे नसतात.
- कामाच्या ठिकाणी भेदभाव असतो.
- स्त्रियांना गर्भधारणा, गर्भपात, गर्भनिरोधक या गोष्टींवर निवड करण्याची किंवा निर्णय घेण्याची परवानगी नसते.
- जोखमीचे वर्तन करणाऱ्या पुरुषांमुळे स्त्रियांमध्ये एसटीडी आणि एचआयव्ही/एड्‌सचा संसर्ग होतो.
- मुलगा अपत्यास जन्म न दिल्याबद्‌दल स्त्रीला जबाबदार धरले जाते.
- स्त्रियांवर, किन्नरांवर लैंगिक हिंसाचार, लैंगिक छळ, जबरदस्ती वेश्या व्यवसाय, घरगुती हिंसाचार, बलात्कार इ. स्वरूपातील हिंसाचार.

अशा प्रकारच्या भेदभावास परावृत्त करण्यासाठी आणि तो प्रतिबंधित करण्यासाठी तुम्ही वैयक्तिक तसेच सामुदायिक पातळीवर काय करू शकता याची यादी करा आणि ते करण्यास प्रारंभ करा.

ड. आपल्या भोवतीचा होत असलेला भेदभाव ओळखणे.

जेव्हा सामाजिकरित्या समर्थन दिले जाते तेव्हा विशिष्ट लिंगांबद्दल भेदभाव 'सामान्य वर्तन' बनतो आणि मागील भागात चर्चा केलेल्या असमानता आणि परिस्थितीस कारणीभूत ठरतो.

2014 मध्ये, समाजाचे लक्ष वेधण्याच्या प्रयत्नात **ब्रेक द सायलेन्स, नो कंट्री फॉर वुमेन** या मोहिमेचा एक भाग म्हणून लोकांना दररोज लिंग आधारित भेदभावाची उदाहरणे सांगायला सांगितले. प्राप्त झालेल्या प्रतिसादांमधून भित्तिपत्रिका तयार केल्या गेल्या होत्या. काही खाली दर्शविल्या आहेत. या भित्तिपत्रिका पहा. तुमच्या आजूबाजूला असा भेदभाव तुम्हांला दिसतो का? जर उत्तर होय तर समाजातल्या अशा अन्यायांना तुम्ही कसा प्रतिकार कराल आणि त्याला कसा प्रतिसाद द्याल?

माझ्या आजोबांनी एकदा मला थेट सांगितले,
"स्त्रिया एक उत्तरदायित्व असतात,
मालमत्ता नव्हे."

मी माझ्या आईला विचारले की, मी किक बॉक्सिंगच्या वर्गात जाऊ शकते का? ती म्हणाली, "तुझ्याकडे त्यासाठी वेळ आहे परंतु जेवण कसे बनवायचे हे शिकण्यासाठी तुझ्याकडे वेळ नाही. एका मुलीला प्रथम ते शिकणे आवश्यक आहे, किक बॉक्सिंग पुरुषांसाठी असते."

जेव्हा मी 12 वर्षांची होते तेव्हा मी आणि माझा भाऊ बटाट्याचे पराठे खात होतो. मी माझा भाग संपवला आणि अजून घेणार होते, तेव्हा माझ्या आजीने मला थांबवले आणि म्हणाली, ‘‘तू तुझ्या भावाचे संपण्याची वाट पहायला पाहिजे. जर त्याने काही शिल्लक ठेवले तर तू ते घेऊ शकतेस.’’

‘‘तू माझी मुलगी नाहीस, मुलगा आहेस’’, ही पितृसत्तेचे मजबुतीकरण असलेली उपरोधिक प्रशंसा आहे, एका अशा मुलीसाठी जिने चांगली कामगिरी करून तिच्या पालकांना अभिमान मिळवून दिला आहे.

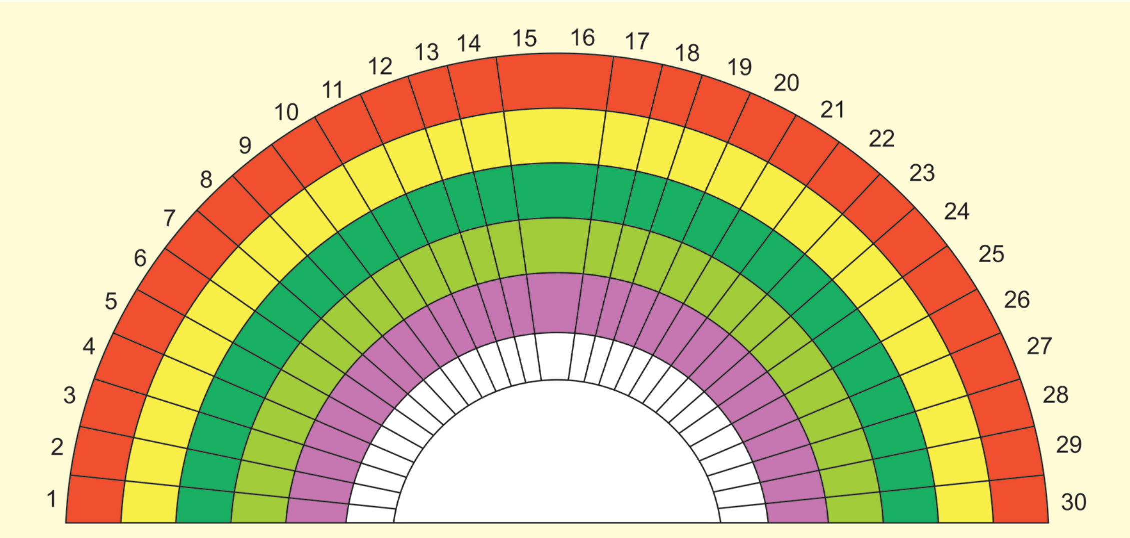
जेव्हा मी माझ्या पदव्युत्तर शिक्षणास सुरुवात केली तेव्हा माझ्या बऱ्याच नातेवाईकांनी टीका केली. इतके शिकून काय करणार, मुलगा कसा मिळणार हिला? (ती इतका अभ्यास का करीत आहे, कोण मुलगा तिच्याशी लग्न करेल?)

प्रकरण 6 : पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता

अन्न आपल्या शरीरात अनेक महत्त्वपूर्ण कार्य करते. जसे ऊर्जा देते, स्नायू बळकट करते, शरीराचे संरक्षण करते आणि आपल्याला निरोगी ठेवण्यास मदत करते. प्रत्येकाने योग्य प्रमाणात ऊर्जा देणारे, शरीर बळकट करणारे आणि पोषक असे अन्नपदार्थ असणारा संतुलित आहार घ्यावा. आहारात स्थानिक दृष्ट्या उपलब्ध पौष्टिक आणि हंगामी खाद्यपदार्थांचा समावेश करणे चांगले.

अ. माझी अन्न निगराणी

तुम्ही पौष्टिक अन्न खात आहात याचा मागोवा घ्या. महिन्याच्या शेवटी आपल्या पालकांशी चर्चा करा आणि काही तफावत असल्यास कौटुंबिक आर्थिक तरतुदीत पौष्टिक अन्न कसे खाऊ शकता ते पहा.



लाल : सालीसह सफरचंद, डाळिंब, चेरी, स्ट्रॅाबेरी, कलिंगड, टोमॅटो, गाजर, बीट, लाल मिरची, राजमा, गूळ, कठीण कवचाच्या बिया, डाळ
नारिंगी : पपई, संत्रे, भोपळा, डाळ, जर्दाळू, मोसंबी
पिवळा : अननस, सोनेरी सफरचंद, आंबा, ढोबळी मिरची, मका, भोपळा, रताळे, डाळ, लिंबू
गडद हिरवा : पालक, मेथी, ब्रोकोली, हिरव्या शेंगा, पातीचा कांदा, शिराळे, ढोबळी मिरची, कारले, भेंडी, हिरवा भोपळा, पडवळ, मोहरी
फिकट हिरवा : नासपती, हिरवे सफरचंद, किवी, कोबी, काकडी, वाटाणे, दुधी, लेट्युस, टिंडा
जांभळा : जांभूळ, काळी द्राक्षे, वांगे, जांभळा कोबी, ऑलिव्ह, मुळा
पांढरा : केळी, लीची, बटाटा, अरबी, सलगम, फ्लॉवर, कांदा, मुळा, ज्वारी, तांदूळ, सोयाबीन, खरबूज, पनीर, दही, दूध

ब. शब्द शोध

पौष्टिक खाद्यपदार्थ शोधण्यासाठी शब्द शोध खेळ खेळू या. 5 मिनिटांत तुम्ही किती खाद्यपदार्थ शोधू शकता ते पहा.

हा शब्द आडवा, उभा किंवा मागे आढळू शकतो.

खाली ग्रिडमध्ये पाच मिनिटांत पुढील खाद्यपदार्थांपैकी भिन्न पदार्थ (किमान 10) शोधा :

Apple, Watermelon, Peas, Chicken, Mushroom, Popcorn, Rice, Yogurt, Banana, Lemon, Pineapple, Mango, Oatmeal, Peppers, Walnuts, Mango, Eggplant, Beans

M	R	V	O	S	A	F	S	R	E	P	P	E	P	X	P	N	A
V	T	O	A	N	A	N	A	B	N	O	M	E	L	J	S	B	P
U	N	H	H	M	Y	B	Q	T	R	R	J	O	F	G	P	E	T
M	A	S	Q	I	R	A	E	P	T	E	X	Z	H	N	O	E	X
S	L	A	S	F	S	L	U	M	U	S	H	R	O	O	M	T	Z
T	P	U	E	L	P	P	A	H	C	H	I	C	K	E	N	S	C
U	G	Q	C	Y	O	G	U	R	T	Q	Z	Z	U	E	C	I	R
N	G	S	J	V	B	R	O	C	C	O	L	I	G	F	E	E	B
L	E	N	A	G	S	P	M	X	H	V	I	U	M	B	T	Y	V
A	B	A	W	H	A	S	P	I	N	E	A	P	P	L	E	M	R
W	R	E	I	Q	E	L	O	D	A	C	O	V	A	R	S	K	J
L	M	B	I	O	P	Q	E	G	N	A	R	O	R	L	K	I	Z
O	O	B	H	M	E	X	O	A	T	M	E	A	L	C	U	W	Y
N	O	I	N	O	H	D	E	C	O	G	N	A	M	Z	D	I	K
S	J	K	U	B	N	R	O	C	P	O	P	K	L	J	E	E	P
C	S	A	L	M	O	N	Z	W	A	T	E	R	M	E	L	O	N
Q	J	X	G	X	I	J	S	F	N	G	L	T	U	N	A	U	F
Z	Q	C	S	T	N	O	C	D	E	X	T	D	O	N	X	U	E

(उत्तर पृ. क्र.........)

क. पौष्टिक अन्न खाणे

संतुलित आहार म्हणजे आवश्यक प्रमाणात प्रथिने, कर्बोदके, चरबी आणि जीवनसत्त्वे समाविष्ट करणे. जलद वाढीचा आणि विकासाचा टप्पा म्हणून, लहान असताना तुम्हांला संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे जेणेकरून तुम्ही निरोगी राहू शकाल.

प्रत्येक प्रदेशात स्थानिक पातळीवर पौष्टिक खाद्यपदार्थ उपलब्ध आहेत. हे आपल्या दैनंदिन जेवणाचा भाग म्हणून घेतले जावेत आणि सेवन केले पाहिजेत. उदाहरणार्थ, भरड धान्य नाचणी कॅल्शियमचा एक समृद्ध स्रोत आहे आणि भारताच्या बऱ्याच भागात सहज उपलब्ध आहे. बाजारातील डब्यातले आणि जंक फूड चवदार असू शकते परंतु ते कधीच नियमित पौष्टिक आहाराच्या बदली घेऊ नये कारण त्यांच्यात पुरेसे पौष्टिक मूल्य नाही. छायाचित्रातील ताटात पोळी, भात, दही, हिरवी भाजी, डाळ आणि कोशिंबीर असलेले संतुलित जेवण दाखविले आहे.

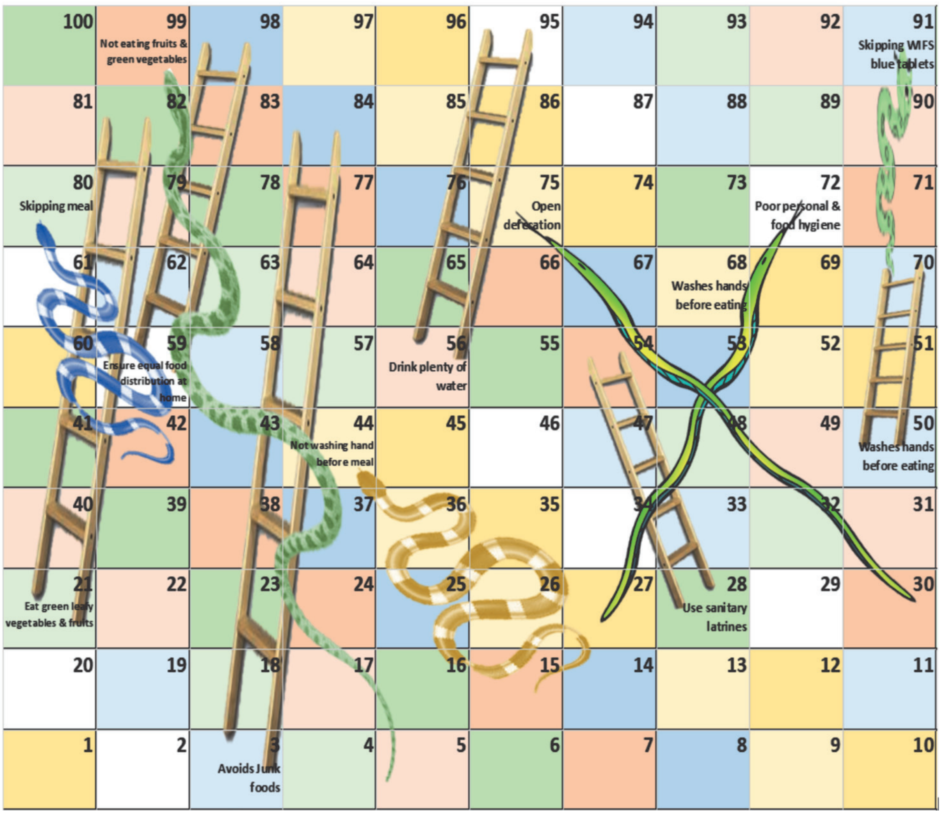
ड. सापशिडी : पौष्टिक खाण्याचा मार्ग तयार करा.

सूचना

फासे आणि नाणी असलेले बोर्ड घ्या. हा खेळ आपण आपल्या भावंडांसह, पालकांसह किंवा मित्रांसह खेळू शकता.

कसे खेळायचे यासंबंधी सूचना :

1. खेळाडू एकानंतर एक फासे टाकतात. सर्वाधिक संख्या असलेला खेळाडू प्रथम खेळतो, दुसरी सर्वाधिक संख्या असलेला खेळाडू पुढे खेळतो आणि असे चालू राहते.
2. फाशाच्या संख्येनुसार दर्शविल्या जाणाऱ्या मोकळ्या जागेच्या संख्येने खेळाडू नाणे हलवतो.
3. एखादा खेळाडू सापाच्या डोक्यावर पोहोचला, तर खेळाडूचे नाणे सापाच्या शेपटीकडील चौरसावर खाली सरकते. जे घडले ते विद्यार्थ्याला मोठ्याने वाचण्यास सांगा आणि का ते समजावून सांगा.
4. एखादा खेळाडू शिडीच्या तळाशी पोहोचला असेल तर तो खेळाडू शिडीच्या शीर्षस्थानी असलेल्या चौरसात वर चढतो. विद्यार्थ्याला काय घडले ते मोठ्याने वाचायला सांगा.
5. 100 वर पोहोचणारा खेळाडू विजेता आहे. खेळासाठी 5–6 मिनिटे द्या. कोणीही खेळ पूर्ण केला नाही तर काही फरक पडत नाही.



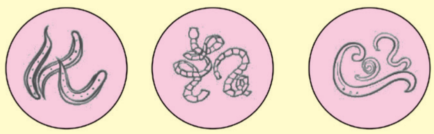
फळे आणि हिरव्या भाज्या न खाणे	आवश्यक पोषक तत्त्वांचा अभाव.
डब्ल्यूआयएफएस निळ्या औषधाच्या गोळ्या वगळणे	रक्तक्षय होऊ शकतो.
जेवणापूर्वी हात न धुणे.	रोगसंसर्ग होऊ शकतो.
उघड्यावर शौच	जंतूंनी ग्रासणे, जुलाब यासारखे रोग आणि रोगसंसर्ग होऊ शकतो.
निकृष्ट वैयक्तिक आणि अन्न स्वच्छता	रोगसंसर्ग होण्याची शक्यता वाढवते.
जेवण वगळणे.	पौगंडावस्थेतील मुलांची वाढ आणि विकास प्रभावित करते.
खाण्यापूर्वी हात धुणे.	रोगसंसर्ग प्रतिबंधित करते.
भरपूर पाणी पिणे.	पोषक तत्त्वांसारखे वाढीसाठी तितकेच महत्त्वाचे.
घरी समान अन्नाचे वितरण सुनिश्चित करणे.	निरोगी कुटुंब आणि मूल्य समानता.
हिरव्या पालेभाज्या आणि फळे खाणे	वाढीसाठी आवश्यक पोषकतत्त्वे पुरवते.
जंक फूड टाळणे	वाढ आणि विकासास प्रोत्साहन देते.
स्वच्छ शौचालय वापरणे.	रोगसंसर्ग आणि रोग (जंत) प्रतिबंधित करते, पाणी दूषित होण्यापासून प्रतिबंधित करते.

इ. जंत रोगसंक्रमण समजून घेणे आणि ते कसे प्रतिबंधित करावे.

जंतांच्या संसर्गाबद्दल मुख्य मुद्दे

जंत काय आहेत?
जंत हे परजीवी असतात जे मानवी आतड्यांमधील पोषक तत्त्वांवर पोसले जातात.

मुलांमध्ये सर्वसामान्यपणे आढळणारे तीन प्रकारचे जंत :
गोल कृमी प्रतोद कृमी अंकुश कृमी जातात



मुलांमध्ये जंतांचा संसर्ग यामुळे पसरू शकतो.
- बाहेर अनवाणी पायाने खेळणे
- हात न धुता अन्न खाणे
- उघड्यावर शौच करणे.
- अस्वच्छ परिसर

जंतांच्या संसर्गाचा मुलांवरील परिणाम :
- रक्तक्षय
- पोषणविषयक कमजोरी
- भूक न लागणे
- अशक्तपणा आणि धाकधूक
- पोटदुखी, मळमळ, उलट्या, आणि अतिसार
- मलात रक्त

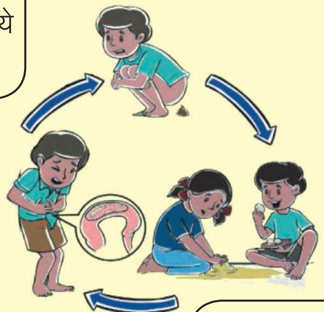
मुलांना जंतविरहित करण्याचे फायदे :

थेट फायदे :
- रक्तक्षय नियंत्रित होतो.
- पोषण तत्त्वांचे सेवन सुधारते.

अप्रत्यक्ष फायदे :
- रोगप्रतिकारशक्ती सुधारण्यात मदत करते
- एकाग्रता, शिकण्याची क्षमता, आणि शाळा/अंगणवाडीतील उपस्थिती सुधारण्यास मदत करते.
- कामाच्या संभाव्यता आणि उपजीविकेच्या संधी सुधारण्यास मदत करते.
- प्रसारण चक्र तोडण्यात मदत करते ज्यामुळे समुदायात जंतांचा संसर्ग कमी होतो.

जंत प्रसारण चक्र

1. संक्रमित मूल जंतांची अंडी असलेल्या विष्ठेने माती दूषित करते. ही अंडी मातीत अळ्यांमध्ये विकसित होतात.



2. इतर मुलांना अन्नाद्वारे किंवा घाणेरड्या हातांद्वारे ग्रहण झालेल्या अंड्यांनी किंवा त्वचेत घुसणाऱ्या अळ्यांनी संसर्ग होतो.

3. संसर्गित मुलामध्ये, अंडी आणि अळ्या प्रौढ जंतांमध्ये विकसित होतात, जे अंडी निर्माण करतात आणि मुलांच्या तब्येतीवर दुष्परिणाम करतात.

जंतनाशक गोळ्या जंतांचा संसर्ग नियंत्रित करण्यात मदत करतात.

जंतविरहित करण्याव्यतिरिक्त जंतांचा संसर्गाचे प्रसारण नियंत्रित करण्याच्या इतर पद्धती

फ. आपला शरीर वस्तुमान सूचकांक (बॉडी मास इंडेक्स – बीएमआय) जाणून घ्या.

बीएमआय शरीराच्या वजनापासून ते उंचीपर्यंत मोजण्यासाठी एक परिमाण आहे जे खालीलप्रमाणे मोजता येते.

बीएमआय = किलोमध्ये वजन/चौरस मीटरमध्ये उंची

बीएमआय	
< 18.5	वाजवीपेक्षा कमी वजन
18.5 – 24.9	सर्वसाधारण वजन
25 – 29.9	वाजवीपेक्षा जास्त वजन
> 30	लठ्ठ

येथे काही सामान्य पोषणविषयक विकार आहेत.

पोषणविषयक रक्तक्षय

लाल रक्तपेशींमध्ये हिमोग्लोबिनच्या कमतरतेमुळे रक्ताची ऑक्सिजन वाहून नेण्याची क्षमता कमी होणे म्हणजे रक्तक्षय आहे. हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की, वाढीच्या दरम्यान, रक्ताची मात्रा आणि स्नायूंच्या वस्तुमानाच्या वेगवान वाढ आणि विस्तारासह लोहाची आवश्यकता वाढते म्हणूनच, मुलांनी लोहयुक्त पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, गूळ, मांस, त्यास पूरक जीवनसत्त्व 'क' चे स्रोत लिंबूवर्गीय फळे, संत्री, लिंबू आणि आवळा यांचे सेवन केले पाहिजे.

लोहाची कमतरता रक्तक्षयास कारणीभूत ठरते ज्यामुळे थकवा, सुस्तपणा आणि उपचार न केल्यास दीर्घकाळ नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात.

बुलीमिया नर्वोसा

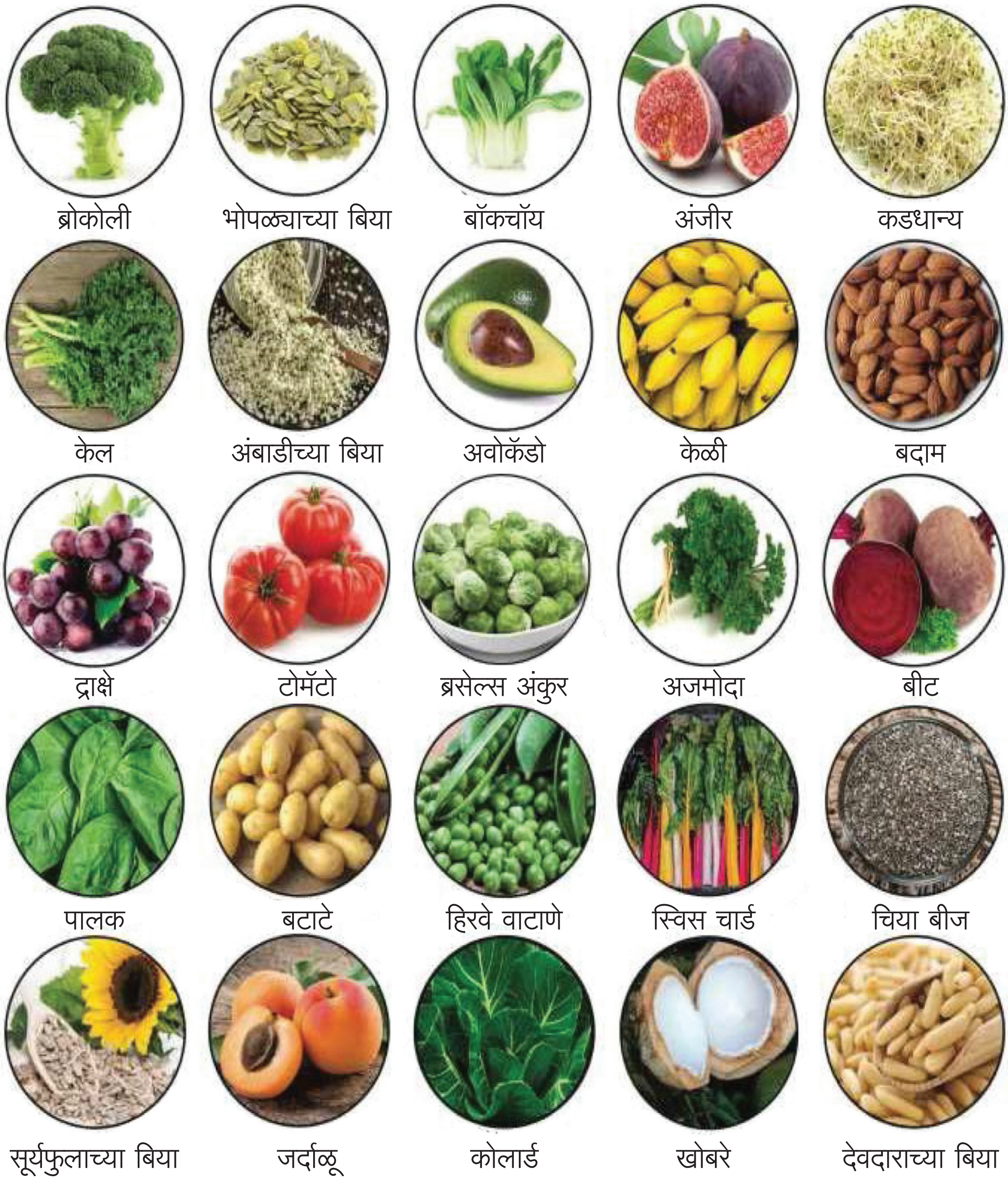
मुले वाढीच्या वयात, अति खाण्यात गुंततात आणि नंतर वजन वाढू नये म्हणून उलट्या करून किंवा रेचक वापरून ते काढून टाकतात. बुलीमियासारख्या खाण्याचे विकार बहुधा एखाद्याच्या वजनाबद्दल चिंता, तणाव किंवा काळजीमुळे उद्भवतात.

एनोरेक्झिया नर्वोसा

ही एक शरीराच्या गंभीरपणे विकृत प्रतिमेशी संबंधित स्वत:वर लादलेली उपासमार आहे. यात मुले वजन वाढण्याच्या भीतीने अति काटेकोर आहार घेण्याद्वारे, उपवास करून आणि कधीकधी जास्त व्यायाम करून त्यांचा अन्नाचे सेवन प्रतिबंधित करतात.

मुलांमध्ये काही वेळा भावनिक आणि शारीरिक बदलांची अपुरी स्वीकृती, प्रसारमाध्यमांतील प्रतिमा, बरोबरीच्या मुलांमुळे येणारा दबाव, अभ्यासामुळे ताण आणि प्रौढांकडून अपुरे मार्गदर्शन यामुळे एनोरेक्सिया आणि बुलीमिया विकसित होतो. मुली/स्त्रियांच्या शरीराच्या वाढवून चढवून दाखविलेल्या प्रतिमा – सडपातळ शरीर एक आदर्श शरीर असलेले – बऱ्याच मुली आणि तरुणींमध्ये या आजारांचा विकास करण्यास प्रवृत्त करणारे एक मुख्य घटक आहे. प्रसारमाध्यम प्रतिमा आणि सामाजिक अपेक्षा बऱ्याचदा पौगंडावस्थेतील मुलींना पोषणविषयक चांगल्या निवडी करण्यात मदत करत नाहीत.

उपचार न केल्यास या दोन्ही स्थिती आरोग्यासाठी हानिकारक असतात. काही लक्षणांमध्ये अशक्तपणा, केस गळणे, कमी रक्तदाब, ठिसूळ नखे, रक्तक्षय, नैराश्य, सुस्तपणा आणि जास्त प्रमाणात रेचकांचा वापर यांचा समावेश होतो. एनोरेक्झिया आणि बुलीमियामुळे मासिक पाळी सुरू होण्यास विलंब होऊ शकतो आणि आकडी, मूत्रपिंडाचा बिघाड, हृदयाची अनियमित स्पंदने आणि ऑस्टिओपोरोसिससारखे गंभीर परिणाम देखील होऊ शकतात.



पोषणविषयक विकार दूर करण्यासाठी लोहयुक्त अन्न

प्रकरण 7 : अमली पदार्थ/मादक पदार्थाच्या गैरवापराचे प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

पौगंडावस्थेतील मुले मादक पदार्थाच्या आहारी जाण्यास सर्वाधिक प्रवण असतात. हे व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्य आणि आरोग्याच्या सर्वच मितींवर परिणाम करते. काही वेळा माध्यम, संगत किंवा इतरांच्या प्रभावाखाली स्वतःची ओळख निर्माण करण्यासाठी पौगंडावस्थेतील मुले नवीन काहीतरी करतात. काही अंशी मुले विचार न करता अमली पदार्थ वापरणे सुरू करतात आणि काही मुले वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रभावाखाली अमली पदार्थाचे सेवन करतात. अमली पदार्थांपासून दूर राहण्यासाठी आपण जाणीवपूर्वक आणि प्रभावीपणे जीवन कौशल्यांचा वापर करणे गरजेचे आहे.

अ) अमली पदार्थासंबंधी समजुती आणि सत्य माहीत होते का?

समजुती	सत्य
एकदा 'अमली पदार्थाचे सेवन करण्यास काहीच हरकत नाही.	बहुतेक सर्व व्यसनाधीनांची सुरुवात एकदा घेऊन पाहू अशी होते. अमली पदार्थांमुळे मेंदू व शरीर यांच्या क्रियांमध्ये बदल होतो. एकदा का अमली पदार्थ घेतला की, घेणाऱ्यामध्ये अमली पदार्थाची वाढ करण्याचा धोका असतो आणि नंतर त्याचे सवयीमध्ये रूपांतर होते.
दारूमुळे झोप चांगली लागते.	जे कोणी दारू/मद्य नियमित सेवन करीत नाहीत त्यांची मद्य प्राशन केल्यावर झोप बिघडू शकते. दारूवर अवलंबून असणारी लोक दारूशिवाय झोपू शकत नाही.
व्यसनाधीन व्यक्तीला त्याचे व्यसन सुटण्यासाठी फक्त इच्छाशक्ती लागते.	एक व्यक्ती जी अमली पदार्थावर अवलंबून आहे, त्यांना वैद्यकीय आणि मानसोपचार उपचार लागतात फक्त इच्छाशक्तीचे विफल प्रयत्न नव्हे.
दारू लोकांना त्यांच्या अडचणी विसरायला मदत करते.	अडचणी दूर होतात जेव्हा व्यक्ती उत्तरे शोधतो आणि अडचणी सोडविण्यासाठी पावले उचलतो. दारू प्रश्न सोडवित नाही, वस्तुतः ती अडचणी वाढविते.
व्यसनाधीनांना बहुतेक पहिला प्याला विक्रेते किंवा दबाव आणणाऱ्यांकडून मिळतो.	बहुतेक व्यसनाधीनतेचा पहिला डोस मित्रांकडून किंवा जवळच्या सहकाऱ्यांकडून मिळतो.

बियर हे तीव्र मादक द्रव्य नसून तिचे सेवन सुरक्षित आहे.	बियर हे अल्कोहोलिक पेय आहे. व्हीस्की, रम यांसारख्या तीव्र मादक पदार्थांपेक्षा बियर हे सौम्य मादक पदार्थ असून त्यामध्ये कमी अल्कोहोल असते. बियरमध्ये अल्कोहोलचे प्रमाण 4 ते 8 टक्के इतके असते.
मॅरिजुनामध्ये 400 पेक्षा अधिक रासायनिक घटक असतात.	खरे आहे की, काही लोकांना वाटते मॅरिजुना हे सुरक्षित आहे परंतु सिगारेट ओढल्यामुळे खोकला, श्वासाच्या तक्रारी यांसारख्या निर्माण होणाऱ्या समस्या मॅरिजुनामुळे ही होतात तसेच स्मृतिभ्रंश, चिंता यांसारख्या गंभीर परिणामास सामोरे जावे लागते.
नाकाद्वारे घेतले जाणारे नशेचे पदार्थ जसे की, केसासाठीची सौंदर्य प्रसाधने, थीनर यांसारख्या घटकामुळे मेंदूला इजा होऊ शकते.	होय, नाकाद्वारे घेतले जाणारे नशेचे पदार्थ घातक असतात. एकदा घेतले तरीसुद्धा उलटी होणे, मळमळणे, श्वास घ्यायला त्रास होणे यांसारख्या समस्या निर्माण होतात.

ब) 'नाही' म्हणणे

प्रत्येक पौगंडावस्थेतील/कुमारांच्या जीवनात असा काळ येतो. जेव्हा ते अमली पदार्थाच्या किंवा दारूच्या सान्निध्यात येतात. काही नशीबवानांच्या वाट्याला सोबतच्या व्यक्तीचा दबाव अनुभवायला आला नसेल पण दुर्दैवाने बऱ्याच कुमारवयीन मुलांना त्यांच्या मित्र किंवा सह अध्ययनार्थ्यांकडून त्यांना दारू किंवा अमली पदार्थाचे सेवन करावयास विचारले जाते.

- जर अमली पदार्थ घेण्यासंदर्भात तुम्हांला दबावात आणले जात असेल तर या काही सूचना तुम्हांला मदत करू शकतील.
- जर कोणी तुम्हांला अमली पदार्थ घेण्यासाठी जोर लावत असतील तर ती जागा सोडण्यासाठी काही तरी कारण सांगा जसे मला अजून थांबता येणार नाही कारण मला माझ्या पालकांना कामात मदत करायची आहे.

- मला अमुक एका व्यक्तीला काही मिनिटांत भेटायचे आहे.
- विसरायला मी अमली पदार्थाचे सेवन करीन असे होऊ शकत नाही.
- मला आयुष्यात दुसरे बरेच काही करावयाचे आहे.
- इतर मित्रांची आणि वरिष्ठांची मदत मागा जर कोणी तुम्हांला अमली पदार्थांचे सेवन करण्यास भाग पाडत असेल.
- असे मित्र बनवा जे तुमच्या निर्णयाचा मान ठेवतील.
- अशा कार्यक्रमांना जा जेथे अमली पदार्थांचे सेवन केले जात नाही.
- असुरक्षित व अवघड परिस्थिती टाळा.

प्रकरण 8 : आरोग्यदायी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देणे

चांगले आरोग्य म्हणजे आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारणे आणि तणावमुक्त जीवन जगणे. चांगले खाणे, नियमित झोप, शारीरिक व्यायाम आणि चांगले आरोग्य हे शारीरिक योग्यतेसाठी फार महत्त्वाचे आहे.

अ) मी आरोग्यवर्धक निर्णय घेत आहे काय?

खालील वर्तणुकीवर आपले मत मांडा. होय किंवा नाही असे तुमच्या वर्तणुकीच्या आधारे चिन्हांकित करा.

1. रोज सकाळी लवकर उठणे.
2. व्यायाम टाळणे आणि दात न घासताच न्याहारी करणे.
3. आरोग्यदायी न्याहारी करणे.
4. दुपारच्या जेवणात घरच्या डब्याऐवजी तळलेले बाहेरचे पदार्थ खाणे.
5. पानमसाला आणि गुटखा खाणे.
6. सडपातळ राहण्यासाठी जेवण टाळणे.
7. तणाव कमी करण्यासाठी धूम्रपान करणे.
8. नियमित व्यायाम करणे.
9. मद्यपान करणे.
10. रोज 3–4 तासांपेक्षा जास्त वेळ दूरदर्शन संच बघणे.
11. व्हिडिओ गेम्स/ऑनलाईन गेम्स नियमित बघणे.
12. कार्बोनेटेड पेय दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणासोबत घेणे.
13. फळे, भाज्या आणि सकस अन्न खाणे.
14. रोज 8 ते 10 ग्लास पाणी पिणे.
15. रात्री उशिरापर्यंत जागे राहणे.

जर तुमचे उत्तर होय असेल.

- ✓ 10 किंवा 10 पेक्षा जास्त तुम्हांला तुमच्या जीवनशैलीत गंभीर बदल करणे गरजेचे आहे.
- ✓ 5 ते 9 च्या दरम्यान असेल तर तुम्ही आरोग्यास घातक निर्णय घेण्याच्या मार्गावर आहात. परत एकदा विचार करा आणि आरोग्यदायी जीवनशैली निवडा.
- ✓ 1 ते 4 आणि त्यापेक्षा खाली असेल तुमचे जीवनशैलीबाबत निर्णय योग्य आहेत, त्याच पद्धतीने ठेवा

आपण आरोग्यदायी जीवनशैली सकस आहार खाऊन शारीरिक क्रियांमध्ये भाग घेऊन, खेळात भाग घेऊन आणि तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन करून करू शकतो जर तुम्ही हे पाळले नाही तर त्याचे परिणाम स्वरूपात तुम्हांला असंसर्गजन्य आजार होऊ शकतात. NCD'S याचा विशिष्ट वर्तणुकीशी संबंध आहे. ज्यामध्ये कुमारावस्थेत असताना तंबाखू खाणे, दारू पिणे, निकृष्ट आहार पद्धती आणि व्यायामाचा अभाव या बाबी आहेत. आपल्या स्वतःच्या जीवनशैलीच्या निवडी जास्त उत्पादक आणि स्वस्थ प्रौढत्वाची खात्री ठरवितात. NCD'S/असंसर्गजन्य आजार एकविसाव्या शतकातील मोठ्या समस्यांपैकी एक आहे. त्यासाठी आपण आरोग्याला हानिकारक वर्तणूक

ओळखणे आणि त्या बदलण्यासाठी त्यावर काम करणे गरजेचे आहे. आरोग्यदायी जीवनशैलीच्या निवडी जशा शारीरिक कृती, तंबाखू न खाणे आणि मद्य न पिणे. NCD'S चा धोका कमी करतात.

वरील प्रमाणे निवडलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे कृपया कृती करून खाली दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे तुमच्यासाठी आरोग्य निवडीचा नियोजन तक्ता तयार करा.

तुम्हांला पुढे चालू ठेवावयाच्या सवयी	तुम्हांला थांबवावयाच्या सवयी	तुम्हांला सुरू करावयाच्या नवीन सवयी

ब) चांगल्या आरोग्यासाठी योगा

योगा आपल्याच देशात नव्हे तर संपूर्ण जगात ठिकठिकाणी खूपच प्रसिद्ध झाला आहे. सर्वांगीण आरोग्याचा विकास योगा क्रियांच्या नियमित अभ्यासाने साध्य होतो. योगा म्हणजे मुख्यत्वेकरून शरीर आणि मन यांच्यातील संबंध स्वस्थ शरीर आणि मन ठेवण्यासाठी आणि प्रोत्साहनासाठी योगा फलदायी आहे. योगा केल्याने चंचलता समतोल, समन्वय, शक्ती आणि चपळता यांचा विकास करू शकतो. त्यामुळे शारीरिक, मानसिक, भावनिक आरोग्य वाढते. खाली काही आसने, प्राणायामचे प्रकार आणि ध्यान क्रिया दिल्या आहेत.

आसन : आसन या शब्दाचा अर्थ विशिष्ट मुद्रेत बसणे होय. जेणेकरून सोयीस्कर आणि जास्त काळ बसता येईल अशी असते. आसन स्थिती स्तब्धता आणि आरामदायी, दोन्ही शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर.

उभ्या मुद्रा	:	वृक्षासन, त्रिकोणासन, हस्तोत्तासन, पद्हस्तासन.
बैठी मुद्रा	:	सिंहासन, उत्तना मुंडकानासन, कुक्कुटासन, धनुरासन, उस्त्रासन, शशांकासन, व्रकरासन,
प्रवण मुद्रा	:	सलभासन, धनुरासन, मयुरासन.
सुपिन मुद्रा	:	सर्वांगासन, मत्स्यासन, शिरशासन.

त्रिकोणासन

शशांकासान

सलभासन

सर्वांगासन

प्राणायाम : प्राणायाममध्ये श्वास तंत्र वेळी श्वासावर किंवा श्वसन प्रक्रियेवरील नियंत्रणाचा उच्छ्‌वास अंतर्भाव होतो.

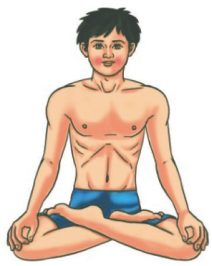
प्राणायाम : अनुलोम, विलोम, शितली, भस्त्रिका.

क्रिया –

(पुढील मेंदूची स्वच्छता) कपालभातीतील क्रिया समजते. (स्वच्छतेचा सराव) जी उर्ध्व भागातील मेंदूची स्वच्छता करते.

क्रिया : कपालभाती, अग्निसारा

अनुलोम विलोम



कपालभाती

ध्यानधारणा

ध्यान ही शिथिल सराव प्रक्रिया आहे जी शरीर व मनाला शिथिलता देते. ध्यानामध्ये, एका बाबीवर जसे : श्वास, नाकाचे टोक इत्यादींवर लक्ष केंद्रित केले जाते.

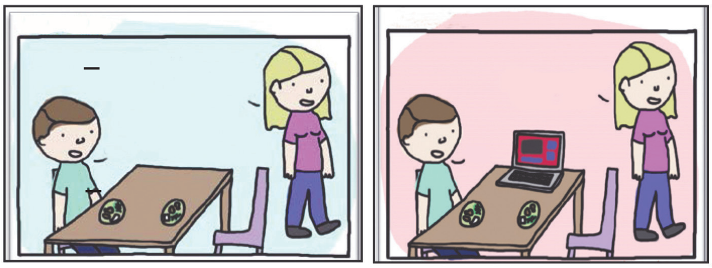
तुम्ही हा योगा सराव करता का? जर करीत नसाल तर आजच सुरू करा. NCERT 2015. योगा एक आरोग्यदायी जगण्याचा मार्ग यातून शिका. त्याचबरोबर तुमच्या आवडीचा खेळ खेळा.

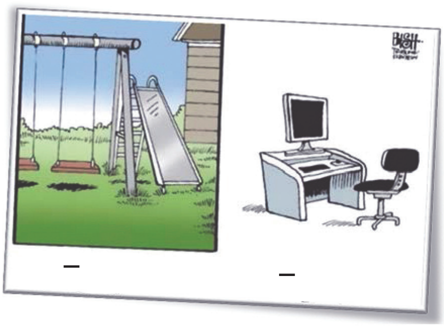
क) खालील कार्टून मध्ये काय दिसते याची चर्चा करा.

अनेक वर्षांत जीवन कसे बदलले आहे हे दाखविणाऱ्या कार्टूनच्या संचावर आपले मत सांगा. तुम्ही निरीक्षण करू शकता आणि तुमच्या आजूबाजूच्या सारख्याच कल्पनांवर आधारित अजून जास्त कार्टून काढू शकता.

1. या कार्टूनमध्ये तुम्हांला काय दिसते?
2. हे असे का घडत आहे असे तुम्हांला वाटते?
3. हे तुम्ही तुमच्या आजूबाजूला पाहिले आहे काय? उदा.
4. ही एक समस्या आहे असे तुम्हांला वाटते का?
5. ही समस्या कशी सोडविली जाऊ शकेल?

अनेक वर्षांच्या काळाच्या कृतियुक्त ओघात जीवन बैठे जीवनशैलीत बदलले आहे. ज्यामुळे लहान वयातील मुलांमध्ये NCD चे वाढीचे प्रसंग आले आहेत.





वरील चित्र पहा आणि तुमचे निष्कर्ष काढा. तुम्ही तुमच्या मित्रांसोबत ही चित्रे/या चित्रांची चर्चा करू शकता. त्याचबरोबर ही चित्रे काय संदेश देत आहेत याचा विचार करा. आपण काय शिकायला हवे.

प्रकरण 9 : प्रजनन आरोग्य आणि HIV प्रतिबंध

स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेणे ही वैयक्तिक जबाबदारी आहे. तुम्ही काय खाता, काय खात नाही, तुम्ही किती झोपता, तुम्ही शारीरिक व्यायाम किती करता, सूर्यप्रकाशात तुम्ही किती वेळ घालविता, तुम्ही स्वच्छता कशी राखता, तुम्ही ताणतणावाचे व्यवस्थापन कसे करता आणि लैंगिक वर्तन आणि प्रजनन आरोग्याचे व्यवस्थापन कसे करता. तुम्ही कोणत्या वयात लग्न करता व तुमचे पहिल्या मुलाचे नियोजन कसे करता. या सगळ्या बाबी आरोग्य दर्शवितात/ठरवितात. ज्याची दीर्घ चर्चा आपण करीत आहोत. तुमच्यासाठी हे खूप महत्त्वाचे आहे की, तुमच्याकडे योग्य माहिती असली पाहिजे, जेणेकरून सुरक्षा रोखण्यासाठी आणि जबाबदार राहण्यासाठी गरजेचे आहे.

अ) किशोरवयीनांना HIV होण्याची प्रवणता/धोका

व्यक्तिभ्यास 1

14 वर्षाच्या रवीचे त्याच्या पालकांशी नाते काही ठीक नाही. याचाच परिणाम म्हणून तो घराच्या बाहेर जास्त काळ राहतो. तो त्याच्या वयापेक्षा थोड्या जास्त वयाच्या मुलांसोबत राहतो की, जे धोक्याच्या वर्तणुकीत सहभागी आहेत. रवी त्या मुलांकडे ओढला जातो आणि त्याचवेळी ते करीत असलेल्या धोक्याच्या गोष्टीत सहभागी होण्यास स्पष्टता दर्शवत नाही. तो गोंधळलेल्या अवस्थेत आहे आणि त्याला कळत नाही की, मदत व सल्ल्यासाठी कोणाकडे जावे.

1. रवीला कोणता धोका आहे, मुख्यत्वे HIV संदर्भात?
2. या परिस्थितीत रवीच्या पालकांनी महत्त्वाची मदतीची भूमिका पार पाडू शकले असते का? जर होय उत्तर असेल, तर त्यांनी काय केले असते ते सविस्तर सांगा.

व्यक्तिभ्यास 1

महेश हा 17 वर्षांचा आहे. मागील पाच वर्षांपासून त्याच्या शेजारील मुलांच्या गटात त्याची मैत्री आहे. त्याचे मित्र त्याला इंजेक्शन मधून अमली पदार्थ घेण्यास दबाव आणतात. तो नाकारतो मात्र जेव्हा त्याचे मित्र नावे ठेवायला लागतात. तेव्हा तो इंजेक्शन मधून अमली पदार्थ घ्यायला तयार होतो कारण त्याला त्या गटातून वेगळे व्हायचे नाही. तो इतरांनी वापरलेली सुई वापरतो आणि अमली पदार्थाच्या नशेचा आनंद घेतो. लवकरच सुईने घ्यावयाच्या अमली पदार्थाच्या आहारी जातो.

1. महेशचे मित्र म्हणविणाऱ्यांचा महेशच्या निर्णयावरील प्रभावात काय भूमिका आहे?
2. महेश वेगळ्या पद्धतीने वागू शकला असता काय? जर उत्तर होय असेल तर तो काय करू शकला असता ते सविस्तर सांगा.

व्यक्तिभ्यास 1

मिताचे वय 17 वर्षे, HIV वर आधारित दूरदर्शन संचावर कार्यक्रम पाहिला. काही धोक्याच्या बाबी केल्या या विचाराने ती घाबरली. एक दिवस वर्ग संपल्यावर बोलायचे धाडस करून ती तिच्या शिक्षकांकडे गेली व शिक्षकांना म्हणाली मॅडम मला तुमच्याशी थोडे बोलायचे आहे. मॅडम म्हणाल्या बोल काय बोलायचे आहे. मिताने सांगितले की, तिला बऱ्याच दिवसांपासून बरे वाटत नाही. ती पुढे सांगते तिला HIV होण्याची भीती वाटत आहे कारण की, काही अशा धोक्याच्या कृती तिच्याकडून घडून गेल्या आहेत. हे ऐकताच शिक्षक तिला रागावतात आणि म्हणतात की, तू एक वाईट मुलगी आहेस. मिता फार नाराज होते आणि वर्गाबाहेर निघून जाते.

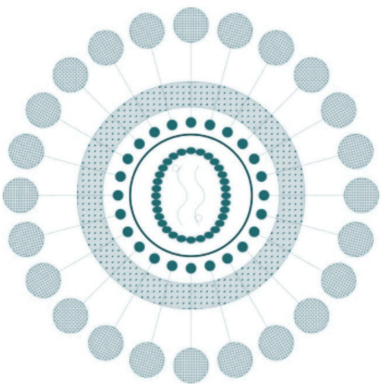
1. शिक्षकांच्या वागण्याचा मितावर काय परिणाम होतो?
2. शिक्षक दुसरे काही करू शकले असते का? काय करू शकले असते ते सविस्तर सांगा.

तुम्हांला माहीत आहे का?

?

- ✓ 10 किंवा 10 पेक्षा जास्त तुम्हांला तुमच्या जीवनशैलीत गंभीर बदल करणे गरजेचे आहे.
- ✓ HIV संक्रमणापासून वाचण्यासाठी मुलांना सुरक्षित आणि जबाबदार वागण्यासाठी कुटुंबाच्या सहकार्याची आवश्यकता असते.
- ✓ मुलांच्या वागण्यावर सह/समवयींचा महत्त्वाचा प्रभाव असतो. पालकांना आणि शिक्षकांना ज्या मित्रांसोबत मुले संभाषण करतात. त्यांच्याबद्दल ज्ञात असले पाहिजे.
- ✓ सुरक्षित आणि जबाबदार वागू शकतात जर वयानुरूप योग्य माहिती त्यांच्यापर्यंत पोहोचली तर.
- ✓ पालक किशोरवयीन (वयात असलेल्या मुलांचा) सगळ्यात मोठा आधार असतात. किशोरवयीन मुले आधारासाठी पालकांकडे त्यादृष्टीने बघत असतात.

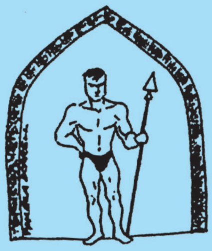
ब) खाली दिलेली चित्रे ओळखा आणि त्यांच्याबद्दल जास्त जाणून घेण्यासाठी माहिती गोळा करा.



क) मानवी शरीरात HIV कसा प्रवेश/करतो.

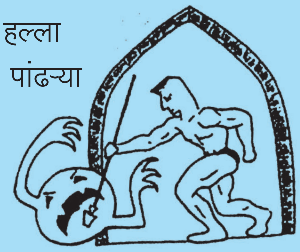
खाली दिलेली उदाहरणे बघा आणि HIV विषाणूंनी प्रतिकारशक्ती कशी कमकुवत होते याचे विश्लेषण पहा. अनेक लोकांमध्ये HIV ची लक्षणे दिसून येत नाहीत आणि काही महिने किंवा 10 वर्षांपेक्षा जास्त कोणत्याही लक्षणाशिवाय असू शकतात. फक्त रक्त चाचणीद्वारेच शरीरामध्ये HIV विषाणू असल्याचे कळू शकते.

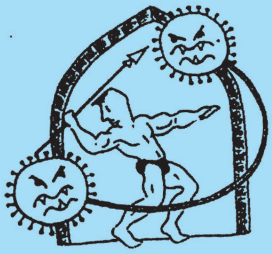
HIV तुमची रोग प्रतिकारशक्ती कशी कमकुवत करतो.



तुमची प्रतिकार शक्ती ही रोगांविरुद्ध सुरक्षित ठेवण्यास मदत करते.

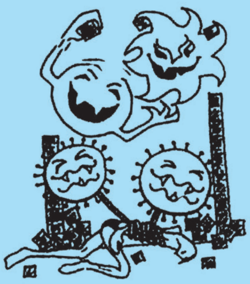
तुमच्या शरीरात हल्ला करणाऱ्या जंतूना पांढऱ्या पेशी मारतात.





HIV तुमच्या प्रतिकार संस्थेवर हल्ला करून पांढऱ्या पेशीत शिरतात.

HIV तुमच्या प्रतिकार संस्थेला तुमच्या शरीराचे रक्षण करण्यापासून रोखतात.



एकदा HIV ने तुमच्या प्रतिकारशक्तीला कमकुवत केले की, जंतू शरीरात घुसतात आणि तुम्ही आजारी पडता.

HIV या द्वारे तुमच्या शरीरात शिरू शकतो.

- बाधित व्यक्तींसोबत कंडोमशिवाय लैंगिक संबंध ठेवल्यास.
- HIV जन्य जंतूविरहित न केलेल्या सुया किंवा इंजेक्शन वापरल्याने.
- HIV झालेल्या मातेकडून जन्माच्या आधी, दरम्यान किंवा जन्मानंतर बाळाला होऊ शकतो.
- HIV बाधित रक्त दुसऱ्यास दिल्याने.

आता वेळ आली आहे तुम्हांला HIV आणि AIDS बाबत काय माहिती आहे हे जाणण्याची. दिलेली वाक्ये वाचा आणि वाक्यासमोर चूक की बरोबर ते लिहा.

ड) प्रश्नमंजूषा

1. HIV याचा अर्थ ह्युमन इम्युनोडेफिसिअन्सी व्हायरस. बरोबर/चूक
2. HIV चा प्रसार शरीरातील ठरावीक द्रव्ये जसे की, घाम, लाळ आणि मूत्र यांनी होतो. बरोबर/चूक
3. HIV झालेल्या व्यक्तीला आलिंगन किंवा स्पर्श केल्याने एखाद्या व्यक्तीला HIV होतो. बरोबर/चूक
4. HIV ने बाधित झालेल्या मातेपासून गर्भाशयातील तिच्या मुलाला HIV होऊ शकते. बरोबर/चूक
5. जर लवकर निदान झाले तर AIDS बरा होऊ शकतो. बरोबर/चूक
6. HIV ने बाधित झालेल्या व्यक्तीला बघून ओळखता येऊ शकते. बरोबर/चूक
7. HIV बाधा होऊ नये यासाठी कोणतीच प्रतिबंधात्मक लस उपलब्ध नाही. बरोबर/चूक
8. HIV च्या चाचणीत HIV अँटीबॉडीज बघितल्या जातात. बरोबर/चूक
9. एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला डासांद्वारे HIV संक्रमित होऊ शकतो. बरोबर/चूक
10. HIV आणि STI यामध्ये काहीच फरक नाही. बरोबर/चूक
11. एक व्यक्ती रक्तदान केल्याने HIV बाधित होऊ शकते. बरोबर/चूक

ड) प्रत्येकाने हे लक्षात घेतले पाहिजे की, खालील बाबींमुळे HIV होत नाही.

1. हस्तांदोलन केल्याने.
2. चुंबन घेतल्याने किंवा आलिंगन दिल्याने.
3. कप, ताटली आणि इतर भांडी वापरल्याने.
4. स्वच्छतागृहे आणि स्नानगृहे सगळ्यांनी सामूहिक वापरल्याने.
5. खोकल्याने किंवा शिंकल्याने किंवा जी हवा आपण श्वसनाने आत घेतो.
6. एकाच वर्गात किंवा अल्पोपहार गृहात सोबत बसल्याने.
7. कामाचे साहित्य किंवा यंत्र सोबत वापरल्याने.
8. सोबत पोहल्याने किंवा सोबत खेळल्याने.
9. निर्जंतुकीकरण केलेल्या सुयांच्या वापराने, रक्तपेढीत रक्तदान केल्याने.
10. कीटकांच्या चावण्याने. उदा. डास, ढेकूण, इ.

HIV/AIDS बाधित व्यक्तीसोबत रोजच्या सामाजिक संबंधातून एखाद्याला HIV होऊ शकत नाही.

प्रकरण 10 : हिंसा आणि इजेपासून बचाव व सुरक्षा

विशिष्ट उद्दिष्टांसाठी शारीरिक शक्ती, ताकद किंवा दबाव, धमकावणे किंवा त्रास देणे, एका व्यक्तीला किंवा दुसऱ्या व्यक्तीला किंवा गट वा समूहाला म्हणजेच हिंसा GBV म्हणजे लिंगाच्या आधारावर विशिष्ट व्यक्तीला किंवा गटासोबत हिंसाचार स्त्रिया, पुरुष आणि तृतीयपंथी लिंगाच्या आधारावर हिंसा अनुभवतात परंतु स्त्रिया व मुली या मोठ्या प्रमाणावर बळी ठरतात. तुम्हांला स्वतःला सुरक्षित कसे ठेवायचे हे माहीत असणे गरजेचे आहे.

अ) मुलांवर अत्याचार म्हणजे काय?

मुख्यत्वे पालकांनी किंवा काळजी घेणाऱ्यांनी केलेले शारीरिक लैंगिक किंवा मानसिक शोषण किंवा मुला–मुलींकडे दुर्लक्ष करणे म्हणजे बाल अत्याचार होय. हा मुलांच्या घरी किंवा संस्थेत, शाळेत किंवा समाजात जेथे मुले आंतरक्रिया करतात तेथे होऊ शकतो. खाली दिलेल्या चित्रात बाल अत्याचाराचे प्रकार/स्वरूप दिले आहे.

ब) सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श –

सुरक्षित स्पर्श :

हा स्पर्श छान व हवाहवासा वाटतो. काळजी, प्रेम आणि मदत दाखविण्याचा हा मार्ग असतो. जसे की, जेव्हा तुमचे पालक आलिंगन देतात किंवा तुम्हांला जवळ घेऊन चुंबन घेतात किंवा तुमचे आजी–आजोबा तुम्हांला कवेत घेतात. तुम्ही तुमच्या मित्रांचा हात हातात घेता.

असुरक्षित स्पर्श :

हा स्पर्श जो तुम्हांला अस्वस्थ करतो आणि तुम्हांला नको नको साही वाटतो. तुम्हांला तो स्पर्श तेव्हाच थांबवावा वाटतो. जर तुम्हांला त्रास झाला, जर तुम्हांला हा स्पर्श नकोसा वाटत असेल तर तो स्पर्श वाईट आहे. जर कोणी तुमचे वैयक्तिक भाग कोणत्याही कारणाशिवाय स्पर्श करीत असेल, जर कोणी तुम्हांला स्पर्श करीत असेल आणि कोणाला सांगू नको असे सांगत असेल, ही सर्व वाईट स्पर्शाची उदाहरणे आहेत.

खाली दिलेली चित्रे चांगला (सुरक्षित) आणि वाईट (असुरक्षित) स्पर्श दर्शवितात.

सुरक्षित स्पर्श :

काही सुरक्षित स्पर्श असू शकतात.

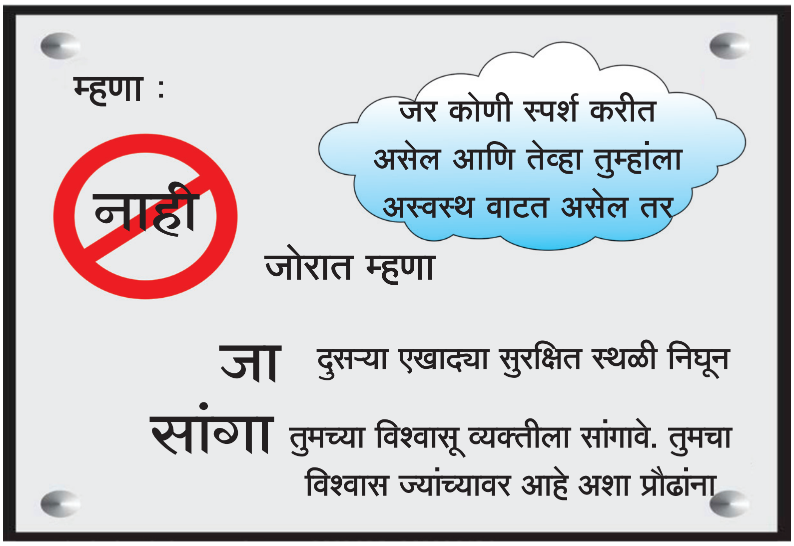
- गडगडाटाची परिस्थिती आहे आणि तुम्ही घाबरलेले आहात. तुमची आई तुम्हांला बरे वाटण्यासाठी आलिंगन देते.
- तुमचा वाढदिवस आहे आणि तुमचा मित्र तुम्हांला आलिंगन देतो.

असुरक्षित स्पर्श :

काही असुरक्षित स्पर्श/परिस्थितीजन्य असू शकतात.

- तुम्हांला पोहायला शिकविणारे शिक्षक जर तुमच्या वैयक्तिक भागांना स्पर्श करतो.
- तुमचे काका तुम्हांला तुमच्या आवडीचे खेळणे देतात आणि तुमचे वैयक्तिक भाग दाखविण्यास सांगतात.
- तुमचा मित्र तुम्हांला मासिक दाखवितो ज्यामध्ये कपडे न घातलेल्या लोकांची चित्रे आहेत.

क) तुम्हांला स्वतःला सुरक्षित कसे ठेवावे? स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी शिकणे महत्त्वाचे आहे.



ड) चिडविणे म्हणजे काय? (गुंडगिरी) :

जर कोणाला शब्दांनी किंवा कृतींनी मुद्दाम त्रास देत असेल, सामान्यतः एकापेक्षा जास्त वेळा, त्यामुळे वाईट वाटत असेल आणि जे घडत आहे ते थांबविणे अवघड जात असेल याला 'चिडविणे' म्हणतात. (गुंडगिरी) गुंडगिरी/चिडविणे यात धमकी देणे, अफवा पसरविणे, शाब्दिक किंवा शारीरिक हल्ला करणे आणि मुद्दाम एखाद्याला गटातून वाळीत टाकणे यांचा समावेश होतो. खाली देण्यात येणारे चित्र 'गुंडगिरी/चिडविणे दर्शविते.

तुमच्या शाळेत गुंडगिरी किंवा खिल्ली उडविण्याचे विरोधात काही धोरण असल्याचे शोधा. जर होय तर गुंडगिरी किंवा खिल्ली विरोधात कोणते मार्ग सुचविले आहेत. तुमच्या निदर्शनात असा एखादा प्रसंग आला का? तुम्ही त्यावर केलेली कृती तुमच्या वहीत लिहा जर अशी बाब भविष्यात घडली तर तुम्ही कोणती कृती कराल?

इ) प्रश्नमंजूषा : तुम्ही इंटरनेटवर सुरक्षित आहात का?

1. जर तुम्ही एक चांगले विद्यार्थी आहात, तुमच्या वयानुसार परिपक्व आहात आणि संकटापासून दूर राहता, तुमच्यासोबत कधीच ऑनलाईन चुकीचे घडणार नाही.
   अ) तथ्य/सत्य
   ब) भ्रम
2. खालीलपैकी कोणती चॅट रूम/गप्पा खोली तुमच्यासाठी सर्वांत सुरक्षित निवड आहे?
   अ) अनोळखी व्यक्तींबरोबर वैयक्तिक चॅट/गप्पा.
   ब) डॉट कॉम संकेतस्थळावर खेळ प्रेमींसाठी खुली गप्पा.
   क) अविवाहीत एकल व्यक्तींसाठी जीवनसाथी भेटण्यासाठीची खुली गप्पा.
   ड) शिक्षकांनी सुचविलेल्या नियंत्रित व खुल्या गप्पा.
3. तुम्हांला सुट्‌ट्या आहेत आणि इंटरनेट वापरू शकत नाही तुम्ही तुमच्या मित्राने – तुमच्या ईमेलला दिलेले उत्तर पाहण्यासाठी वाट पाहू शकत नाही. तुम्ही काय करायला पाहिजे. ते पुढे दिले आहे.
   अ) तुमच्या मित्राला फोन करा आणि तिला तुमचा युझरनेम आणि पासवर्ड द्या जेणे करून ती तुमचा ईमेल तपासेल.
   ब) अनोळखी व्यक्ती जी लॅपटॉप वापरत आहे. तिला काही काळासाठी तुमचे इमेल तपासण्यासाठी तो लॅपटॉप देण्यासाठी विनंती करा.
   क) घरी परत येऊन ईमेल चेक करण्यासाठी वाट पहा. एका आठवड्यातच तुम्ही घरी परत असाल
   ड) 3 तासांच्या अंतरावर असलेल्या इंटरनेट कॅफेत स्वतः भेट देऊन ईमेल तपासा.
4. तथ्य किंवा भ्रम : जर लोक तुम्हांला त्यांचा फोटो पाठवित असतील तर त्यांना भेटणे योग्य आहे कारण ते कसे दिसतात हे तुम्हांला माहीत आहे.
   अ) तथ्य ब) भ्रम
5. एक चॅटरूम ते दुसऱ्या चॅटरूम पर्यंत जाताना तुम्हांला कोणीतरी पाठलाग करीत आहे आणि तुम्हांला अनपेक्षित संदेश अनोळखी व्यक्ती पाठवत आहे. तुम्हांला पाठवित असलेले त्वरित संदेशांमुळे तुम्ही अस्वस्थ आहात. तुम्ही काय करायला पाहिजे. ते पुढे दिले आहे :
   अ) त्या व्यक्तीला IM काही काळासाठी करा जोपर्यंत ते तुम्हांला सोडत नाहीत.
   ब) त्यांना जी माहिती हवी आहे ती पुरवा म्हणजे ते तुमचा पाठलाग करणे सोडतील.
   क) चॅटरूममधून बाहेर पडा. (लॉग ऑफ) त्वरित करा तुमच्या पालकांना तुम्हांला होणाऱ्या त्रासाबाबत कळवा.
   ड) त्या व्यक्तीला उद्या चॅट रूममध्ये भेटण्यासाठी बोलवा आणि तुम्ही जाऊच नका.

फ) रस्ता सुरक्षा :

अनेक किशोरवयींसाठी वाहन कार चालविणे, शिकणे हे या काळात घडते. सांख्यिकीय मात्र दुःखद आहेत. इतर वयोगटापेक्षा किशोरवयींचे अपघाताचे धोके सर्वाधिक आहेत. भारतात 2017 मध्ये 70% पेक्षा अधिक मरणप्राय अपघातात 18 ते 45 वयोगटातील लोक आहेत. जीवघेण्या किंवा मरणप्राय घटना टाळण्यासाठी रस्ता सुरक्षा नियम तुम्ही पाळता याची खात्री करा.

प्रकरण 11 : इंटरनेटचा सुरक्षित वापर आणि सामाजिक माध्यमांवरील सुरक्षिततेचे प्रोत्साहन

अ) सायबर गुंडगिरी/चिडविणे म्हणजे काय?

संगणक सुरक्षा

- संगणक वापरात नसताना आपल्या संगणकाला लॉग ऑफ करा.
- संगणक थेट वीज पुरवठा स्वीच बोर्डाला जोडू नका.
- विजेच्या दाबाचे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी स्टॅबिलायझर वापरावे.
- पायरेटेड सॉफ्टवेअरचा वापर करू नका.
- आपल्या संगणकावर अज्ञात डिव्हाईस कनेक्ट करू नका. त्याच्यामध्ये व्हायरस असू शकतात.
- केवळ योग्य असे मुक्त स्त्रोत (Open Resource) किंवा परवानाकृत सॉफ्टवेअर ऑपरेटिंग सिस्टीम वापरावी.
- प्रत्येक सिस्टीममधील ॲन्टिव्हायरस सॉफ्टवेअर अद्ययावत असल्याचे नियमितपणे तपासावे.
- मजबूत फायरवॉलचा वापर करावा.
- .bat, .cmd, .exe, .pif यांसारख्या फाईल फॉरमॅट सामग्री फिल्टरिंग सॉफ्टवेअर अनावश्यक फाईल्सचे (extension) अवरोधित करण्यासाठी वापरावे.
- विशिष्ट मजबूत पासवर्डचा वापर करावा.
- वारंवार आपले पासवर्ड बदलावेत.
- जुन्या पासवर्डचा पुन्हा वापर करू नये.
- आपली संगणक प्रणाली आणि लॅब अधिकृत व्यक्तीच वापरत असल्याचे खात्री करावी .
- वैयक्तिक उपकरणांचा वापर करण्यास मनाई करावी. उदा. वैयक्तिक यूएसबी किंवा हार्ड ड्राइव्ह.

आंतरजाल (इंटरनेट) सुरक्षितता व शिष्टाचार

- इतरांच्या गोपनीयतेचा आदर करा.
- ब्लॉगिंग आणि ई-मेल चॅटिंग करताना भाषेच्या वापरामधील योग्य प्रोटोकॉलचे अनुसरण करा.
- दुसऱ्याच्या ई-मेल खात्यात लॉग इन करू नका.
- कॉपीराईट केलेली सामग्री डाऊनलोड करू नका आणि वापरूही नका.
- धोकादायक साईटपासून वाचण्यासाठी ब्राउजर ऑटो अपडेट मोडवर ठेवा.

ई-मेल सुरक्षितता

- अनोळखी व फसव्या ई-मेलला प्रत्युत्तर देऊ नका.
- नाव, जन्मतारीख, शाळेचे नाव, पत्ता, पालकांची नावे यांसारखी वैयक्तिक कोणतीही माहिती कोणालाही देऊ नका.
- फसव्या जाहिरातींच्या आमिषाला बळी पडू नका.
- अज्ञात स्त्रोतांकडून आलेल्या ई-मेलकडे दुर्लक्ष करा.
- अज्ञात स्त्रोतांकडून आलेले ई-मेल अटॅचमेंट उघडू नका किंवा त्यावरील दुव्यांवर क्लिक करू नका.
- अज्ञात फाईल्स कदाचित आपले डिव्हाईस हॅक करू शकतात.
- फिशिंग वेबसाईटपासून सावध रहावे. पुष्टी करण्यासाठी URL तपासा.
- इतरांना स्पॅम किंवा संशयास्पद ई-मेल पाठवू नका.

सुरक्षित सामाजिक नेटवर्किंग

- आपली वैयक्तिक माहिती उघड करणे टाळा. जसे आपले वय, पत्ता, दूरध्वनी क्रमांक, शाळेचे नाव इत्यादींमुळे ओळख चोरी होऊ शकते.
- नेटवर्किंग साईटवर आपल्या गोपनीयता सेटिंग्ज काळजीपूर्वक बदला.
- आपला संकेतशब्द (पासवर्ड) आपल्या व्यतिरिक्त कोणासही उघड करू नका.
- केवळ ज्ञात लोकांशी संवाद साधा आणि त्यांच्याशी सहयोग करा.
- इतरांच्या भावना दुखावणारे असे काहीही पोस्ट करू नका. छायाचित्रे, व्हिडिओ आणि पोस्ट करताना नेहमी सावधगिरी बाळगा.
- सोशल नेटवर्किंग साईटवर फोटो, व्हिडिओ किंवा संवेदनशील माहिती पोस्ट करताना योग्य ती काळजी घ्यावी कारण ही माहिती कायमस्वरूपी ऑनलाईन राहते.
- नेटवर्किंग साईटवर आपल्या मित्रांची माहिती पोस्ट करू नका, ज्यामुळे त्यांना धोका पोहोचू शकेल. आपल्या मित्रांचे त्यापासून रक्षण करावे.
- सोशल नेटवर्किंगवर आपल्या भविष्यकालीन योजना (future plans) पोस्ट करणे टाळावे.
- कोणत्याही सोशल साईटवर स्वत:साठी बनावट प्रोफाईल तयार करू नका.
- आपण सोशल मीडियावर वाचलेल्या कोणत्याही गोष्टी विश्वसनीय स्त्रोतावरून आल्याची तपासणी न करता अग्रेषित (फॉरवर्ड) करू नका.
- सोशल नेटवर्किंग साईटवर लॉग इन केल्यानंतर, वापर संपल्यानंतर लॉग आऊट व्हायला विसरू नका.

सायबर धमकी (cyber bullying)

एखाद्या व्यक्तीबद्दल नकारात्मक, हानिकारक, खोटी किंवा खरी माहिती इतरांना पाठविणे, पोस्ट करणे अथवा शेअर करणे हा एक गंभीर गुन्हा आहे. ती व्यक्ती सायबर कायद्यानुसार शिक्षेस पात्र आहे.

सायबर बुलिंगमध्ये याचा समावेश होतो.

- तुमच्यावर किंवा तुमच्याविषयी टिपण्णी करणे.
- कोणीतरी तुमच्या नावावर बनावट प्रोफाईल तयार करून तुम्हांला बदनाम करण्याचा प्रयत्न करणे.
- ऑनलाईन किंवा मोबाईल फोनवर धमकी किंवा अपमानजनक संदेश पाठविणे.
- ऑनलाईन ग्रुप्समधून आणि फोरममधून वगळणे.
- आपल्या परवानगीशिवाय आपले छायाचित्र ऑनलाईन अपलोड करणे.
- एखाद्या साईटवर आपल्याबद्दल अफवा पसरविणे.
- आपल्या खात्याचा पासवर्ड चोरणे आणि अयोग्य संदेश पाठविणे.
- आक्षेपार्ह चॅट.

सायबर बुलीड झाल्यास खालील गोष्टी करा.

प्रतिसाद देऊ नका :
जर कोणी तुमच्या सोबत सायबरबुलिंग करीत असेल तर त्याला प्रतिसाद किंवा उत्तर देऊ नका. यामुळे आपली समस्या आणखी बिघडू शकते किंवा आपणास अडचणीत आणू शकते.

स्क्रीनशॉट :
सायबर बुलिंग होत आहे असे वाटल्यास त्या गोष्टींचा स्क्रीनशॉट घ्या व रेकॉर्ड बनवा.

ब्लॉक आणि रिपोर्ट :
बऱ्याच ऑनलाईन प्लॅटफॉर्म्सचे हे वैशिष्ट्य असते, जर कोणी तुम्हांला त्रास देत असेल तर, आपण सोशल मीडियावर त्याला ब्लॉक करून तसा रिपोर्ट संबंधित सोशल मिडिया प्लॅटफॉर्मला द्या.

सायबर बुलिंगबद्दल बोला :
सायबर बुलिंग आपल्यावर बऱ्याच मार्गांनी परिणाम करते. अशा वेळी आपल्या पालकांना आणि शिक्षकांना त्याबद्दल सांगा. सायबर बुलिंगबद्दल आई-वडील किंवा शिक्षकांशी बोला.

खाजगीपण जपा :
नेहमी आपले सोशल मीडिया प्रायव्हसी सेटिंग बदला व ते किती मर्यादेपर्यंत सार्वजनिक करायचे ते निश्चित करा. अनोळखी व्यक्तींशी संवाद साधू नका. आपण ज्याला ओळखत नाही अशा लोकांसोबत ऑनलाईन बोलू नका.

सावध व्हा :
सायबर जगतामधील सर्व प्रतिबंधात्मक आणि सुरक्षा उपायांसह अपडेट रहा.

सायबर जगतामध्ये सावध रहा.

केंद्रीय शैक्षणिक तंत्रविज्ञान संस्था (CIET)
राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र
७०८, सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे ४११०३०.
दूरध्वनी : ०२०-२४४८३८२ फॅक्स नं. : ०२०-२४४७७०९०.
ई-मेल : itdept@maa.ac.in

सायबर सुरक्षा आणि सुरक्षिततेच्या मूलभूत बाबी

इंटरनेट सुरक्षा

सायबर सुरक्षा आणि सुरक्षितता म्हणजे काय?

माहिती व संप्रेषण तंत्रज्ञानाचा सुरक्षित व जबाबदारीने वापर म्हणजे सायबर सुरक्षा होय.

यात माहिती सुरक्षित ठेवणे, या माहितीविषयी जबाबदार असणे, इतर ऑनलाईन असणाऱ्या व्यक्तींविषयी आदर बाळगणे व इंटरनेट आचारसंहितेचा चांगल्या प्रकारे वापर करणे तसेच नेटवर्क, संगणक, प्रोग्राम व माहिती इत्यादींवर होणारे हल्ले, नुकसान व अनधिकृत वापर यांपासून सुरक्षित राहण्यासाठीच्या तंत्रज्ञान, प्रक्रिया व सरावांचा समावेश होतो.

केंद्रीय शैक्षणिक तंत्रविज्ञान संस्था (CIET)
राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र

यांच्या संयुक्त विद्यमाने

आधार

अ) पौगंडावस्थेतील परिपक्वता पद्धतीतील फरक आणि शरीर कल्पनेवरील परिणाम.

http://www.ncert.nic.in/programmes/aep/pdfs/MODULE%204%20UNDERSTANDING%20ADOLESCENCE.pdf

ब) वाढीचे स्वस्थ प्रश्नमंजूषा.

I) वेब वरून घेतलेले आहे.

https://www.allthetests.com/quiz31/quiz/1404486681/Have-you-hit-puberty-boys

II) भावनिक स्वास्थ्य आणि मानसिक

Tune in to your feelings Adapted from Corstone Facilitator Manual for Emotional Resilience, Class VIII, Self-Acceptance Exercise: adapted from: https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/self-esteem-sentence-completion/self-esteem/none D&E : Anger Management & Converting Anger into Positive Action http://www.nimhanschildproject.in/wp-content/uploads/2018/05/Life-Skills-Adolesce-Socio-Emotional.pdf

III) आरोग्य

Ways to deal with conflict Quiz adapted from https://www.girlshealth.gov/relationships/quizzes/quiz.conflict.html

NCERT (2013) Adolescence Education Programme, Training and Resource Materials, New Delhi

IV) तुमच्या भावनांना समजा

National Bravery Award Winners https://www.thebetterindia.com/136328/nazia-khan-up-police-special-police-officer/ https://www.thebetterindia.com/83437/national-bravery-award-children-india/

https://toistudent.timesofindia.indiatimes.com/news/top-news/national-bravery-awards 2016-winners/16189.html

V) आंतरिक व्यक्ती संबंध

Gender Light bulb exercise

https://www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/272873/mod_resource/content/1/Classroom%20Activities%20on%20gender%20stereotypes%20and%20equality.pdf

Gender Discrimination http://www.cbse.nic.in/aep/TEACHERS%20BOOK%2051-100.pdf

VI) पोषक आहार, आरोग्य आणि स्वच्छता

शब्द शोधा : Adapted from http://downloads.eatright.org/nnm/games/wordsearch/kids/index.html B. FoodTracker:https://snfportal.in/snf/data/school/Yellow%20Book%201.pdf

D: Worm Infection: Comic from MoHFW

VII) पदार्थांचा गैरवापर रोखणे व त्यांचे व्यवस्थापन करणे.

प्रश्नाच्या उत्तराचा अचूक पर्याय निवडा. Adapted from
https://www.girlshealth.gov/substance/quizzes/quiz.alcohol.php

क) अमली पदार्थांबाबत आपण किती अद्ययावत (स्मार्ट) आहात?

Adapted from
https://www.girlshealth.gov/substance/quizzes/quiz.drugs.php

VIII) निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन

आरोग्यासाठी योग : NCERT ची योगाची पुस्तके कार्टुनमध्ये जे दिसते त्यावर चर्चा करा. https://www.architecturendesign.net/funny-illustrations-proving-the-world-has-changed-for-the-worse/ Answer Sheets

VI) पोषक आहार, आरोग्य आणि स्वच्छता

Word Search Answers

M	R	V	O	S	A	F	S	R	E	P	P	E	P	X	P	N	A
V	T	O	A	N	A	N	A	B	N	O	M	E	L	J	S	B	P
U	N	H	H	M	Y	B	Q	T	R	R	J	O	F	G	P	E	T
M	A	S	Q	I	R	A	E	P	T	E	X	Z	H	N	O	E	X
S	L	A	S	F	S	L	U	M	U	S	H	R	O	O	M	T	Z
T	P	U	E	L	P	P	A	H	C	H	I	C	K	E	N	S	C
U	G	Q	C	Y	O	G	U	R	T	Q	Z	Z	U	E	C	I	R
N	G	S	J	V	B	R	O	C	C	O	L	I	G	F	E	E	B
L	E	N	A	G	S	P	M	X	H	V	I	U	M	B	T	Y	V
A	B	A	W	H	A	S	P	I	N	E	A	P	P	L	E	M	R
W	R	E	I	Q	E	L	O	D	A	C	O	V	A	R	S	K	J
L	M	B	I	O	P	Q	E	G	N	A	R	O	R	L	K	I	Z
O	O	B	H	M	E	X	O	A	T	M	E	A	L	C	U	W	Y
N	O	I	N	O	H	D	E	C	O	G	N	A	M	Z	D	I	K
S	J	K	U	B	N	R	O	C	P	O	P	K	L	J	E	E	P
C	S	A	L	M	O	N	Z	W	A	T	E	R	M	E	L	O	N
Q	J	X	G	X	I	J	S	F	N	G	L	T	U	N	A	U	F
Z	Q	C	S	T	N	O	C	D	E	X	T	D	O	N	X	U	E

VIII) अमली पदार्थांचा प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन.

IX) प्रजनन आरोग्य आणि HIV प्रतिबंध

एक छोटी प्रश्नमंजूषा... उत्तरे

HIV म्हणजे ह्यूमन इम्युनोडेफिसिअन्सी व्हायरस – सत्य.

HIV चा प्रसार शरीरातील ठरावीक द्रव्ये जसे की, घाम, लाळ आणि मूत्र यांनी होतो. – असत्य.

लाळ, घाम, त्वचा, मल किंवा मूत्र याद्वारे HIV चा प्रासर होत नाही. त्यामुळे सामान्य सामाजिक संपर्कामुळे होण्याचा धोका संभवत नाही, जसे की जवळून मुख चुंबन, हस्तांदोलन, पेय वाटाघाटी किंवा गळाभेट कारण या कृतीत ते शरीर द्रव्य एकमेकांत जात नाही. शरीरद्रव्ये जी HIV संसर्गात कारणीभूत ठरतात. रक्त, मातेचे दूध, योनी द्रव्य आणि वीर्य.

अ) वयोगट 15. ते 49 जगभरातील स्त्रियांमध्ये AIDS हे मृत्यूचे मुख्य कारण आहे.
प्रजननक्षम स्त्रियांमध्ये (वय 15.–49) HIV / AIDS हे मृत्यूचे मुख्य कारण आहे. 2017. मध्ये एकूण 1.6 मिलियन नवीन HIV बाधितांपैकी 48% स्त्रियांची जागतिक पातळीवर गणना होते.
गर्भधारणेच्या दरम्यान किंवा जन्म देताना आईकडून मुलाकडे HIV चे संक्रमण होत नाही. – असत्य

ब) लैगिंक संबंध न ठेवताही HIV ची बाधा होऊ शकते. सत्य.
HIV + नसून सुद्धा एखाद्याला AIDS असू शकतो. असत्य.
उपचार – चिकित्सेच्या मदतीने HIV/AIDS आपण पूर्णपणे बरा करू शकतो जे करून आजारी व्यक्तीच्या शरीरात एकही बाधित पेशी राहणार नाही. असत्य.
AIDS मध्ये प्रतिकार संस्थेतील T पेशी असामान्य प्रमाणात खालावतात. – सत्य.
शास्त्रज्ञांनी AIDS च्या आधी HIV चा शोध लावला. – असत्य.

क) 1980 मध्ये लोकांना भीती होती की स्पर्शाने AIDS पसरतो. डिआना, वेल्सची राजकुमारी, हिने समाजासमोर HIV + व्यक्तीबरोबर हस्तांदोलन करून हा ग्रह दूर करण्यास मदत केली.

ड) धोकादायक वर्तणुकीची तपासणी आणि आरोग्यदायी निर्णयांची निवड.

धोकादायक वर्तणूक सराव सूचना उजव्या तक्त्यात दिलेले. धोकादायक वर्तणूक आणि डाव्या तक्त्यात दिलेले संभाव्य अपायकारक परिणामांच्या जोड्या लावा.

धोकादायक वर्तणुकीचा प्रकार	संभाव्य अपायकारक परिणाम	
कमी वयात लैंगिक संबंध ठेवणे.	थकल्यासारखे वाटणे आणि चांगला अभ्यास न करता येणे.	ब
कंडोमच्या वापराशिवाय लैंगिक संबंध ठेवणे.	HIV आणि इतर STI होणे. अनपेक्षित गर्भधारणा.	ड

धोकादायक वर्तणुकीचा प्रकार	संभाव्य अपायकारक परिणाम	
हात न धुणे व नियमित अंघोळ न करणे.	HIV किंवा इतर आजार होणे.	1
सिट बेल्ट शिवाय कार (चार चाकी) वाहन चालविणे	तुम्ही कार अपघातात सापडाल.	4 – g
HIV बाधित व्यक्तीला कापले तर त्याच्या रक्ताला हात लावणे.	जर अपघात झाला तर गंभीर रीत्या जखमी व्हाल.	5 – c
पुरेशी झोप न घेणे.	समस्या अजून बिघडल्याने तणाव येईल.	6 – a
चरबीयुक्त अन्न, साखर किंवा मीठ खाणे आणि व्यायाम न करणे.	तुमचे वजन खूप वाढेल मात्र कमी उर्जा असेल तुम्हांला हृदयरोग किंवा मधुमेह होईल.	7 – i
मद्य किंवा अमली पदार्थाचे सेवन करून गाडी चालविणे.	HIV आणि इतर आजार होतील.	8 – c
शाळेचे काम वेळेवर न करणे.	आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतील. जसे की, अतिसार, ऊवा होणे, स्कॅबीझ इ.	9 – k
दारू किंवा अमली पदार्थांच्या नशेत लैंगिक संबंध ठेवणे.		10 – f
इतरांचे दाढीचे सामान (रेझर) वापरणे.		11 – j
तुम्हांला समस्या असल्यावर सहकार्य न मिळणे.		12 – h

X) SAFTY AND SECURITY AGAINST VIOLENCE ANDINJURIES

A. Safe touch Unsafe Touch: Poster

Content adapted from: http://www.arpan.org.in/for-children/

B. How to keep yourself safe?

Poster: https://www.tulir.org/

C. What is Bullying? Poster:

https://www.tulir.org/

E What is Child Abuse? Poster:

https://www.tulir.org/

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र
७०८, सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे – ४११०३०

विद्यया ऽमृतमश्नुते

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली
श्री अरबिंदो मार्ग, नवी दिल्ली – ११० ०१६