



# विद्यार्थीउपक्रम पुस्तिका

## इयत्ता : पाचवी

नाव :

शाळेचे नाव :

इयत्ता :

तुकडी :



महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण), पुणे

# अनुक्रमणिका

माझ्याविषयी .....	१	आपली मैत्री .....	२०
माझ्या कुटुंबाविषयी .....	२	स्वतःला मित्र म्हणून तपासा .....	२२
माझी शाळा .....	३	मैत्रीचे सिग्नल .....	२३
मला इयत्ता पाचवीत हे शिकले पाहिजे ! .....	४	दुखावणारे मित्र .....	२४
माझे दैनंदिन वेळापत्रक .....	५	दोन माकडे .....	२६
दैनंदिन वेळापत्रकाचे पालन .....	६	दोन मित्र .....	२८
एक असामान्य मुलगी .....	७	आदरयुक्त आणि परिणामकारक भाषा .....	३०
माझ्या क्षमता .....	९	त्यांनी काय म्हणायला हवे होते ? .....	३२
वर्गनियम .....	१०	जगभरातील सण-उत्सव .....	३३
मी वर्गनियम पाळतो .....	११	भारतातील सर्वाधिक स्वच्छ खेडे : मॉलिनांग (Mawlynnong) .....	३४
आरोग्यदायी की अपायकारक ? .....	१२		
शारीरिक व्यायामाबाबतची तथ्ये .....	१३	दशलक्ष झाडे लावणारा मुलगा .....	३५
तुम्ही किती व्यायाम करता ? .....	१५	महिलांचे नेतृत्व .....	३७
आरोग्याला अपायकारक बटणे .....	१६	मूल्यांकन .....	३९
तुमच्या टीव्ही पाहण्याच्या सवयी .....	१८	शिक्षकनोंद .....	४०

## निर्मिती व प्रकाशन :

संचालक, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण), पुणे

संस्थापक, शांतिलाल मुथथा फाउंडेशन, पुणे

मुद्रक : रुना ग्राफिक्स, पुणे

© सर्व हक्क प्रकाशकांच्या स्वाधीन

**प्रथमावृत्ती :** जून २०१८

## शिक्षकांसाठी टीप :

ही पुस्तिका प्राथमिक शाळेसाठी शिक्षक उपक्रम पुस्तिका इयत्ता पाचवी या पुस्तिकेशी संबंधित आहे.

# विद्यार्थी उपक्रम पुस्तिका

## इयत्ता : पाचवी

नाव :

शाळेचे नाव :

इयत्ता :

तुकडी :



महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण), पुणे



## माझ्याविषयी

खाली दिलेल्या मोठ्या चौकटीत तुमचे चित्र काढा.  
तुमच्या विषयीची माहिती लिहून त्याखालील विधाने पूर्ण करा.  
शक्य असल्यास छोट्या चौकटीत स्वतःचा फोटो चिकटवा.



माझे नाव \_\_\_\_\_ आहे.

माझे वय \_\_\_\_\_ वर्षे आहे.

मी \_\_\_\_\_ येथे राहतो.

माझ्या कुटुंबात \_\_\_\_\_ सदस्य आहेत.

त्यामध्ये \_\_\_\_\_

यांचा समावेश आहे.

मी \_\_\_\_\_ या शाळेत शिकतो.

माझ्या आवडीचा विषय \_\_\_\_\_ आहे.

मला \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ या गोष्टी करायला आवडतात.

माझी सही : \_\_\_\_\_ पालकांची सही : \_\_\_\_\_

तारीख : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

तारीख : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## माझ्या कुटुंबाविषयी

तुमच्या कुटुंबातील सर्व सदस्यांशी बोला. त्या सर्वांविषयीची माहिती खालील तक्त्यात लिहा.  
ही यादी कुटुंबातील सदस्यांच्या वयोगटानुसार करा. त्यांच्या कामासाठी नोकरी/व्यवसाय/  
शेतीकाम/अभ्यास/घरकाम/मुलांची देखभाल असे शब्द वापरा.

अ. क्र.	सदस्याचे नाव	तुमच्याशी नाते	वय (वर्षे)	ते काय काम करतात किंवा पूर्वी काय काम करीत होते?	त्यांना काय आवडते?

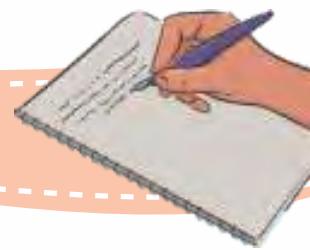


## माझी शाळा

खाली दिलेल्या चौकटीत शाळेच्या इमारतीचे चित्र काढा. त्याखाली दिलेल्या तक्त्यात शाळेबद्दल विचारलेली माहिती लिहा. शेवटच्या ओळीत तुम्हांला शाळेतील जी गोष्ट सर्वात जास्त आवडते, तिच्याबद्दल लिहा.

शाळेचे नाव	
शाळेचा पत्ता	
शाळेचे स्थापना वर्ष	
शाळेतील एकूण विद्यार्थ्यांची संख्या	
एकूण वर्गखोल्यांची संख्या	
शाळेतील सोयीसुविधा	
शाळेचे काही कर्तृत्ववान माजी विद्यार्थी	
मला माझ्या शाळेतली सर्वात आवडणारी गोष्ट	

## मला इयत्ता पाचवीत हे शिकले पाहिजे !



शिक्षकांनी दिलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे खालील तक्त्यात माहिती लिहा. त्यानंतर शाळेत चांगल्या प्रकारे अध्ययन करण्यासाठी अत्यंत आवश्यक असतात, अशा तीन गोष्टी लिहा.


शाळेत अधिक चांगले शिकण्यासाठी मी काय करणार आहे ?

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_



## माझे दैनंदिन वेळापत्रक



मागील उपक्रमाच्या आधारे आणि खालील सूचनांनुसार तक्ता पूर्ण करा :

- खाली दिलेल्या तक्त्यात तुमचे शाळेच्या दिवसाचे वेळापत्रक तयार करा. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंतची प्रत्येक कृती त्यात लिहा. उदाहरण म्हणून एक कृती दिली आहे.
- तुम्ही रोज ज्या क्रमाने कृती करता, त्या क्रमानेच त्या गोष्टी लिहा. (तुम्हांला तक्त्यामध्ये कदाचित काही बदल करावे लागतील. एखादी गोष्ट वाढवावी किंवा वगळावी लागेल, त्यामुळे तक्त्यामध्ये प्रथम पौन्सिलने लिहा.) कृतींची निवड काळजीपूर्वक करा, जेणेकरून तुम्हांला दिवसात कराव्या लागणाऱ्या आणि करायला आवडणाऱ्या अशा दोन्हीही प्रकारच्या कृती या यादीत घेता येतील.
- प्रत्येक गोष्टीसाठी नियोजित वेळ आणि त्यासाठी लागणारा एकूण वेळ तास किंवा मिनिटांमध्ये नोंदवा. उदाहरणार्थ : तुम्ही सकाळी ७.०० वाजता उठत असाल, आणि तुम्हांला बिछान्यातून उठायला ५ मिनिटे लागत असतील तर 'सुरुवात' या रकान्यात ७.०० आणि 'शेवट' या रकान्यात ७.०५ असे लिहा. 'लागणारा एकूण वेळ' या रकान्यात ५ मिनिटे असे लिहा.
- 'शाळेत उपस्थित राहणे' ही कृतीदेखील तक्त्यामध्ये लिहा. शाळा भरण्याची वेळ 'सुरुवात' या रकान्यात आणि शाळा सुटण्याची वेळ 'शेवट' या रकान्यात लिहा. तुम्ही शाळेत जे काही करता, त्याचा समावेशही यामध्ये होईल.



अ.क्र.	कृती / गोष्ट	सुरुवात	शेवट	लागणारा एकूण वेळ (तास / मिनिटे)
१.	झोपेतून उठणे	७.००	७.०५	५ मिनिटे

## दैनंदिन वेळापत्रकाचे पालन



पिंटू नावाच्या एका मुलाने खाली दिलेला तक्ता बनविलेला आहे. आपण स्वतः आठवड्याच्या प्रत्येक दिवशी वेळापत्रकाचे किंती व्यवस्थित पालन करतो, हे पाहण्यासाठी पिंटू या तक्त्याचा उपयोग करतो. तक्त्यातली ✓ ची खूण म्हणजे त्याने दिलेल्या वेळात ती कृती पूर्ण केली आहे. याउलट ✗ ची खूण म्हणजेच त्याने दिलेल्या वेळेत ती कृती पूर्ण केली नाही, किंवा त्याला कृती पूर्ण करण्यासाठी आखून दिलेल्या वेळेपेक्षा कमी किंवा जास्त वेळ लागला, किंवा त्याने ती कृती केलेली नाही. एखाद्या कृतीसाठी दिलेला वेळ आणि लागलेला वेळ यात जर ५ ते १० मिनिटांचाच फरक पडला असेल, तर पिंटूने त्याची नोंद केलेली नाही.

आपण आपल्या दैनंदिन वेळापत्रकाचे पालन कसे करतो, हे पाहण्यासाठी तुम्हीसुद्धा अशा प्रकारचा तक्ता तयार करू शकता. पिंटूच्या तक्त्यामध्ये केवळ सकाळ आणि संध्याकाळच्या कृती आहेत, हे लक्षात घ्या. शाळेची वेळ ठरलेली असल्यामुळे आणि ती त्याच्या हातात नसल्यामुळे त्याने ती वगळलेली आहे. रविवारसुदृधा वगळलेला आहे. पहिल्या दोन रकान्यात तुमच्या कृती आणि त्यासाठी लागणारा वेळ भरून तुम्हीही हीच पद्धती वापरू शकता.

सकाळच्या वेळेतल्या कृती	लागणारा वेळ	आठवड्याचे दिवस					
		१	२	३	४	५	६
उठणे, दात घासणे, अंघोळ करणे इत्यादी	७.०० – ७.४५	✓	✓	✓	✗	✓	✓
नाश्ता करणे	७.४५ – ८.००	✓	✓	✓	✓	✓	✓
शाळेचा गणवेश घालणे, दसर तपासणे	८.०० – ८.१५	✓	✓	✓	✓	✗	✓
बसस्टॉप पर्यंत जाणे	८.१५ – ८.३०	✓	✓	✓	✓	✗	✓
संध्याकाळच्या वेळेतील कृती							
बसस्टॉप पासून घरी येणे	५.३० – ५.४५	✓	✗	✓	✓	✓	✓
कपडे बदलणे, खाणे	५.४५ – ६.००	✓	✗	✓	✓	✓	✓
मित्रांसोबत खेळणे	६.०० – ७.००	✗	✗	✗	✗	✗	✗
अभ्यास व गृहपाठ करणे	७.०० – ८.००	✗	✓	✗	✗	✗	✗
टीव्ही पाहणे	८.०० – ९.००	✓	✓	✓	✓	✓	✗
रात्रीचे जेवण करणे	९.०० – ९.३०	✓	✓	✓	✓	✓	✓
आईबाबांशी आणि आजीआजोबांशी बोलणे किंवा गोष्टीची पुस्तके वाचणे	९.३० – १०.००	✗	✗	✓	✗	✓	✓
झोपणे	१०.०० – ७.००	✗	✓	✗	✗	✗	✗

पिंटूचा तक्ता वाचा आणि खालील प्रश्नांवर विचार करा :

१. कोणत्या कृती तो नेहमी वेळेत करतो ?
२. कोणत्या कृती तो सामान्यतः दिलेल्या वेळेत करीत नाही ?
३. कोणत्या महत्त्वाच्या गोष्टींसाठी तो पुरेसा वेळ देत नाही असे दिसते ?



तुमचा स्वतःचा असा तक्ता तयार करा. वरील प्रश्नांच्या आधारे त्याचे विश्लेषण करा.

## एक असामान्य मुलगी



माउंट एव्हरेस्ट हे जगातील सर्वात उंच पर्वतशिखर आहे. ते नेपाळ आणि चीनच्या सीमेवरील हिमालयाच्या पर्वतरांगांमध्ये आहे. या पर्वत शिखराची समुद्र सपाटीपासूनची उंची २९ हजार फूट (सुमारे ८,४०० मीटर) आहे. ही उंची म्हणजे तब्बल २९०० मजली इमारती इतकी आहे !

सन १८५२ साली माउंट एव्हरेस्ट हा जगातील सर्वात उंच पर्वत असल्याची नोंद झाली. तेव्हापासून अनेकांनी माउंट एव्हरेस्ट शिखर सर करण्याचे स्वप्न पाहिले आहे. मात्र त्याच्या शिखरापर्यंत पोहोचण्याचे अनेकांचे प्रयत्न अयशस्वी झाले. सन १९५३ मध्ये नेपाळचे तेनझिंग नॉर्ग आणि न्यूझीलंडचे एडमंड हिलरी यांनी पहिल्यांदा एव्हरेस्ट यशस्वीरीत्या सर केले. तेव्हापासून आजपर्यंत जगभरातील विविध प्रदेशातल्या सुमारे ४,००० हून जास्त लोकांनी एव्हरेस्टवर चढाई केलेली आहे. याच दरम्यान जवळपास २०० लोकांनी या प्रयत्नांत आपले प्राणदेखील गमावले आहेत.

सन १९६५ मध्ये अवतार सिंग चिमा यांच्या नेतृत्वाखाली गेलेल्या भारतीय सैन्याच्या चमूने एव्हरेस्ट सर केले. त्या चमूतील सदस्य हे एव्हरेस्ट सर करणारे पहिले भारतीय होते. सन १९८४ मध्ये एव्हरेस्ट सर करणारी बचेन्द्री पाल ही पहिली भारतीय महिला ठरली, तर सन १९९३ साली संतोष यादव ही एव्हरेस्ट दोनदा सर करणारी पहिली भारतीय महिला ठरली.

माउंट एव्हरेस्टवर चढाई करणे हे मालावथ पूर्ण (चित्रामध्ये दाखविलेली) हिच्यासाठी जणू असाध्य स्वप्नासारखे होते. तिचा जन्म २००० साली झाला. तिचे कुटुंब तेलंगणा राज्यातल्या निझामाबाद जिल्ह्यातील जंगलांमध्ये राहणाऱ्या आदिवासी जमातींपैकी होते. तिचे पालक गरीब शेतमजूर होते. ते महिन्याला जेमतेम ३,००० रुपये मिळवीत होते.



ते पकाला नावाच्या आडगावात राहत. त्यांच्या घरापासूनचे सगळ्यात जवळचे दुकान तब्बल सात किलोमीटर अंतरावर होते.

मालावथ काही वर्षे पकाला येथील शाळेत गेली. पाचवीत असताना तिने एक प्रवेशपरीक्षा दिली. या परीक्षेत पास झाल्यावर तिला आदिवासी आणि दलित मुलांसाठीच्या शाळेत प्रवेश मिळाला. त्या शाळेत वसतिगृह होते. श्री. आर. एस. प्रवीणकुमार ती शाळा चालवत होते. ते पोलिस अधिकारी होते. ते स्वतःही त्याच शाळेत शिकले होते. मानसिक आणि शारीरिक विकासासाठी ते मुलांना भरपूर संधी देत.

गिर्यारोहणासारख्या अवघड खेळात भाग घेण्यासाठी श्री. प्रवीकुमार मुलांना प्रोत्साहन देत असत. मालावथ कबड्डी आणि व्हॉलीबॉल उत्तम खेळते, हे श्री. प्रवीणकुमार यांच्या लक्षात आले होते. त्यांनी तिला उंच कातळावर कसे चढायचे, हे शिकण्यासाठी प्रोत्साहन दिले. शाळेने आयोजित केलेल्या गिर्यारोहण सहलीला पालकांची परवानगी घेऊन ती गेली. तिथे मुलांना भोंगीर नावाचा अंड्याच्या आकाराचा प्रचंड कातळ चढायचा होता. तो जमिनीपासून ७०० फूट उंच होता. जेव्हा मालावथने हा उंच कातळ बघितला, तेव्हा तिचे पाय भीतीने लटपटायला लागले. मात्र जेव्हा ती सगळ्यात वरच्या टप्प्यावर पोहोचली, तेव्हा तिला वाटणारी



भीती पार गायब झाली. दार्जिलिंग येथे गिर्यारोहणाचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी जाणाऱ्या २० जणांच्या संघामध्ये श्री. प्रवीणकुमार यांनी मालावथची निवड केली. दार्जिलिंगला पोचल्यानंतर आयुष्यात पहिल्यांदाच तिने बर्फने आच्छादलेले पर्वत पाहिले. गिर्यारोहण

प्रशिक्षण खूपच खडतर होते. बर्फावर चालणे आणि चढणे हे दोन्ही मातीत किंवा दगडावर चढण्यापेक्षा किंवा चालण्यापेक्षा फारच निराळे होते. मालावथने मात्र या सर्व आव्हानांवर मात केली. समुद्र सपाटीपासून १७,००० फूट उंचीवर असलेला 'रेनॉक' नावाचा पर्वत मालावथ आणि काही इतर विद्यार्थ्यांनी सर केला.

मालावथ आणि इतर काही निवडक विद्यार्थी यापेक्षा अधिक आव्हानात्मक काही करू शकतात का, याची खात्री करून घेण्याचे श्री. प्रवीणकुमार यांनी ठरविले. त्यानुसार मालावथ आणि इतर चार मुलांना जम्मू काश्मीर राज्यातल्या लडाख येथे पाठविले गेले. सन २०१३-१४ मधील हिवाळ्यातील ही गोष्ट आहे. मालावथ आणि त्या चार मुलांना लडाखमधील अतिथंड वातावरणात राहावे लागले. तेथे तापमान शून्यापेक्षाही कमी होते. अशावेळी पाण्याचे बर्फात रुपांतर होते. दैनंदिन जीवनही मोठे कठीण होऊन जाते. मालावथ आणि इतर सहकारी या वातावरणात तग धरू शकले. मालावथ आणि तिच्यापेक्षा दोन वर्षांनी मोठा असलेला आनंद नावाचा मुलगा हे दोधे जगातल्या सर्वश्रेष्ठ आव्हानांपैकी एका आव्हानासाठी सज्ज असल्याचे प्रवीणकुमार यांना जाणवले. आता समोर आव्हान होते, ते माउंट एव्हरेस्ट शिखर काबीज करण्याचे!

त्यावेळी मालावथ केवळ १३ वर्षांची होती. नेपाळ सरकार इतक्या लहान वयाच्या मुलांना एव्हरेस्ट चढण्याची परवानगी देत नव्हते. त्यामुळे या गिर्यारोहकांनी आणखी एक कठीण पर्याय निवडला. हिमालय पर्वताच्या चीनच्या हृददीत येणाऱ्या बाजूने तो पर्वत चढण्याचे त्यांनी ठरविले. समुद्रसपाटीपासून १९,००० फुटावर त्यांनी चढायला सुरुवात केली. या उंचीवर केवळ बर्फच असतो. झाडे अथवा मानवी वस्तीचा मागमूसही दिसत नाही. खरेतर समुद्रसपाटीपासून ५,०००

फुटांच्यावर माणसाला साधा श्वास घ्यायलाही अवघड जाते. हवेतील ॲक्सिजनच्या कमतरतेमुळे अनेकांना डोकेदुखीचा त्रास होतो. त्यांना श्वास लागतो, त्यांची भूकही मरते. या आव्हानांचा सामना करण्यासाठी मालावथ आणि तिच्या गिर्यारोहक संघाने याआधीच तीन महिने धावण्याचा, ध्यानाचा आणि योगासनांचा कसून सराव केला होता.

त्यांच्यासमोर शारीरिक आव्हानांसोबत मानसिक आव्हानेही होती. चढायला सुरुवात करण्याआधी त्यांना एक घटना समजली. एव्हरेस्टच्या दुसऱ्या बाजूला झालेल्या तीव्र हिमवर्षावामुळे १६ शेरपा मृत्युमुखी पडले होते. मालावथ आणि आनंद यांनी हिमालय चढायला सुरुवात केल्यानंतर त्यांना ६ शेरपांचे मृतदेह दिसले.

या धक्क्यातून आणि भीतीतून सावरत मालावथ आणि सहकाऱ्यांनी आपली चढाई चालू ठेवली. सलग ५२ दिवसांच्या अथक प्रयत्नानंतर मालावथ आणि आनंद २४ मे २०१४ रोजी एव्हरेस्टच्या शिखरावर पोहोचले. मालावथच्या चौदाव्या वाढदिवसाला अजून एक महिना बाकी होता. माउंट एव्हरेस्ट सर करणारी ती भारतातलीच नव्हे तर जगातलीही सर्वात कमी वयाची तरुणी ठरली.

तिच्या या अनन्यसाधारण प्रयत्नांचे जगभरातून मोठे कौतुक झाले. पण मालावथ एवढ्यावर समाधानी नाही. तिला अजून पर्वत चढायचे आहेत. तिला श्री. प्रवीणकुमार यांच्याप्रमाणेच पोलिस अधिकारी व्हायचे आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तिचे उदाहरण भारतातील लक्षावधी मुलींना प्रेरणादायी ठरेल, अशी तिला आशा आहे. एका पत्रकाराने जेव्हा तिला एव्हरेस्ट सर करण्याच्या दृढ निश्चयाबद्दल विचारले, तेव्हा ती म्हणाली, "मुलींनी मनात आणले तर त्या काहीही साध्य करू शकतात, हे मला सिद्ध करायचे होते."



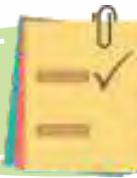
## माझ्या क्षमता



स्वतःला गुण देण्यासाठी तक्त्यात दिलेल्या क्षमतांसमोरच्या योग्य रकान्यात ✓ अशी खूण करा. एका ओळीत एकच खूण करा. एखाद्या विशिष्ट क्षमतेबद्दल तुम्हांला कोणत्या रकान्यात खूण करावी याची खात्री नसेल तर ती ओळ मोकळी सोडा. तक्त्यात नसलेल्या तुमच्यातील क्षमता रिकाम्या जागी लिहा.

क्षमता	उत्तम	चांगले	सर्वसाधारण
खेळ खेळणे			
चित्रे काढणे व ती रंगविणे			
अवांतर वाचन करणे			
नृत्य करणे			
स्वयंपाक करणे			
बागकाम करणे			
गणितातील उदाहरणे सोडविणे			
प्रत्येक गोष्ट वेळेवर करणे			
इतरांचे लक्षपूर्वक ऐकणे			
गाणे म्हणणे			
लिखाण करणे			
लहान मुले सांभाळणे			
वाद्ये वाजविणे			
स्वतःहून नव्या गोष्टी शिकणे			
प्राण्यांची काळजी घेणे			
स्कूळ ड्रायव्हर, हातोडी यांसारखी साधने नेमकेपणाने वापरणे			
लोकांसमोर आत्मविश्वासाने बोलणे			
इतरांसोबत काम करणे			
अभिनय करणे			
गोष्टी सांगणे			
हस्तकलेच्या वस्तू तयार करणे			
वस्तू नीट व जागच्या जागी ठेवणे			
काम नीटपणे पूर्ण करण्यासाठी नियोजन करणे			

## वर्गनियम



चौकटीत दिलेल्या प्रत्येक विषयांसंबंधी नियम लिहा.

वर्गात प्रवेश करणे व वर्गातून बाहेर जाणे	शिक्षकांबरोबरचे वागणे	इतर विद्यार्थ्यांबरोबरचे वागणे

स्वतःची पुस्तके आणि साधने	वर्गखोली

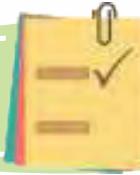
मी खालील नियमांचे पालन करण्यास सहमत आहे.

- १.
- २.
- ३.
- ४.
- ५.
- ६.

माझी सही : \_\_\_\_\_ तारीख : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_



## मी वर्गनियम पाळतो



तुमच्या वर्गाचे सर्वात महत्त्वाचे सहा नियम तक्त्यातील दुसऱ्या रकान्यात लिहा. तुम्ही त्या नियमांचे सध्या कसे पालन करता, हे दर्शविण्यासाठी उजवीकडच्या योग्य त्या रकान्यात ✓ अशी खूण करा.

अ.क्र.	माझ्या वर्गाचे नियम	मी कशा पद्धतीने नियम पाळतो		
		खूप चांगल्याप्रकारे	समाधानकारक	असमाधानकारक

खालील वर्गनियम पाळण्यासाठी आपण सर्वांनी वर्गात प्रमाणिकपणे प्रयत्न केले पाहिजेत.

१. \_\_\_\_\_
२. \_\_\_\_\_
३. \_\_\_\_\_



## आरोग्यदायी की अपायकारक ?



खाली दिलेल्या तीन परिच्छेदांत तुमच्या वयाच्या मुलांच्या खाण्याच्या सवर्यांचे वर्णन दिले आहे. त्यांच्या सवयी आरोग्यदायी आहेत की अपायकारक, हे तुम्हांला ठरवायचे आहे. मुलांना काही अपायकारक अथवा चुकीच्या खाण्याच्या सवयी लागल्या आहेत, असे तुम्हांला वाटत असल्यास त्यांनी आहारात सुधारणा करण्यासाठी काय केले पाहिजे ते लिहा.



शाळेत येण्याआधी सकाळी सुनील दोन चपात्या खातो. दुपारच्या जेवणात तो डाळ तांदळाची खिचडी खातो. रात्रीच्या जेवणात भाज्या असतात; पण तो भाज्या खात नाही. पातळ आमटीबरोबर पोळी आणि भात खातो. उन्हाळ्याच्या सुटृटीत तो गावातल्या झाडावरचे भरपूर आंबे खातो; पण त्याशिवाय वर्षभरात तो इतर कोणतीही फळे खात नाही.

अनिता सकाळी चपातीबरोबर एका अंड्याचे आमलेट खाते. सोबत ती एक कप दूध पिते. दुपारच्या जेवणात ती दोन चपात्या, थोडी भाजी आणि डाळभात खाते. संध्याकाळी ती एक कैळे खाते आणि एक कप दूध पिते. रात्रीच्या जेवणात ती चपात्या, भात आणि त्याबरोबर माशाची आमटी किंवा रस्साभाजी खाते. याशिवाय ती येताजाता चॉकलेट खात असते.



जिंग्रेश शाळेला येण्याआधी सकाळी पूर्ण जेवतो. त्याचे पोट भरलेले असल्यामुळे तो दुपारचे जेवण टाळतो; परंतु त्याला संध्याकाळी भूक लागते आणि मग तो सामोसे किंवा वेफर्सचा अख्खा पुढा खातो. त्याबरोबर तो एखादे शीतपेयही पितो. संध्याकाळी खाल्ल्यामुळे त्याला रात्री भूक लागत नाही. त्याने झोपायच्या आधी एक कप दूध प्यावे यासाठी त्याची आई आग्रह करते, म्हणून तो दूध पितो. मात्र दुधात भरपूर साखर आणि चॉकलेट सिरप घातल्याशिवाय तो अजिबात दूध पीत नाही.

माझा आहार सुधारण्यासाठी मी काय करेन ?

## शारीरिक व्यायामाबाबतची तथ्ये



दीर्घ व निरोगी आयुष्यासाठी प्रत्येकाने दररोज शारीरिक व्यायाम करणे जरुरीचे आहे. विशेषत: वाढत्या वयाच्या मुलांसाठी व्यायाम आवश्यक असतो. कारण व्यायामामुळे :

- हृदयाची कार्यक्षमता वाढते. हृदय आपल्या शरीराच्या सर्व भागांना रक्तपुरवठा करते.
- स्नायू आणि हाडे सशक्त होतात.
- मुलांमध्ये लट्ठपणा येत नाही.
- आयुष्याच्या उत्तरार्धात मधुमेह किंवा हृदयाच्या आजारांचा धोका कमी होतो.

शारीरिक व्यायामाने आपल्या मेंदूचीही कार्यक्षमता प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षरीत्या सुधारते. आपली विचारशक्ती, एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती यांच्याशी मेंदूचे जे भाग संबंधित असतात, ते व्यायामामुळे विकसित होतात. जेव्हा आपण नियमित शारीरिक व्यायाम करतो, तेव्हा आपला मानसिक तणाव कमी होतो आणि आपल्याला झोपदेखील चांगली लागते. या कारणांसाठी सर्व मुलांनी दररोज किमान ६० मिनिटे (१ तास) शारीरिक व्यायाम केला पाहिजे, असे आरोग्यतज्ज्ञ सुचवितात. पुढील तीन प्रकारचे व्यायाम केले पाहिजेत :



### १. हृदय आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता विकसित होण्यासाठीचे व्यायाम :

धावणे, वेगाने चालणे, दोरीवरच्या उड्या मारणे, पोहणे, नृत्य करणे आणि सायकल चालविणे



### २. स्नायूंच्या मजबूतीसाठीचे व्यायाम :

दोरीवर किंवा झाडावर चढणे, उठाबशा आणि जोरबैठका काढणे, झोके घेणे, एखाद्या दांड्याला धरून पुलअप्स काढणे आणि वजन उचलणे यांसारखे व्यायाम करणे



### ३. हाडांच्या मजबूतीसाठीचे व्यायाम :

दोरीवरच्या उड्या मारणे, धावणे, व्हॉलीबॉल, फुटबॉल, बास्केटबॉल यांसारखे खेळ खेळणे, ज्यात खूप धावावे लागते आणि उड्या माराव्या लागतात

## या तीन प्रकारांच्या वर्णनावरून असे दिसून येईल की,

- धावणे आणि दोरीवरच्या उऱ्या मारणे यांसारखे काही व्यायाम एकापेक्षा जास्त प्रकारात येतात. अशा व्यायामांचे खूप फायदे आहेत.
- नुसते 'चालणे' ऐवजी 'वेगाने चालणे' हा व्यायामाचा प्रकार दिला आहे. एखाद्या बागेत संथ चालणे किंवा मित्रांसोबत गप्पा मारत चालणे शरीरासाठी आणि मनासाठी चांगलेच असते. परंतु हृदयाचे आणि फुफ्फुसाचे स्नायू बळकट होण्यासाठी वेगाने चालणे आवश्यक आहे. वेगाने चालणे म्हणजे अशाप्रकारे चालणे की ज्यामुळे श्वासांची गती वाढते, हृदयाची धडधड वाढते, आणि त्यामुळे गाणे म्हणता येत नाही किंवा मित्रांशी बोलता येत नाही!
- हाडांच्या मजबुतीसाठी दिलेल्या उदाहरणात क्रिकेटच्या खेळाचा समावेश केलेला नाही. त्याचे कारण असे की, ३० ते ६० मिनिटांच्या अवधीत दोन्ही संघांतील प्रत्येक खेळाडूला धावण्याची किंवा व्यायामाची संधी मिळेलच असे नाही. (अर्थात तुम्ही क्रिकेट खेळू नका, असा याचा अर्थ नाही; पण फक्त क्रिकेटच खेळू नका.)

- चांगल्या आरोग्यासाठी शारीरिक व्यायाम करताना तुम्हांला पैशाची नव्हे, तर फक्त मोकळ्या हवेशीर जागेची गरज असते!

शारीरिक व्यायामाचा सर्वाधिक वेळ हा पहिल्या प्रकारातील व्यायाम करण्यात घालविला पाहिजे. यामध्ये धावणे, जोरात चालणे आणि सायकल चालविणे यांचा समावेश होतो. या गोष्टी आठवड्यातून किमान तीन दिवस केल्या पाहिजेत.

शारीरिक व्यायामाचा काही वेळ दुसऱ्या आणि तिसऱ्या प्रकारच्या व्यायामांना दिला पाहिजे. या दोन्ही प्रकारचे व्यायाम आठवड्यातून किमान तीन दिवस करावेत.

कोणताही अतिश्रमाचा शारीरिक व्यायाम करण्यापूर्वी शरीराला थोडी 'पूर्वतयारी' करू दयावी. यालाच इंग्रजीमध्ये 'वॉर्मअप' असे म्हणतात. यामध्ये हळू धावणे, स्नायूंना हलकासा ताण देणे अशा कृतींचा समावेश होतो. त्याचप्रमाणे व्यायामानंतर विश्रांतीसाठी थोडा वेळ चालले पाहिजे, स्नायूंना ताण दिला पाहिजे. व्यायामापूर्वी, व्यायामानंतर आणि व्यायाम सुरु असताना आवश्यक तेवढे पाणी जरूर प्यावे. कारण व्यायामादरम्यान घाम येतो. त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होते.



# तुम्ही किती व्यायाम करता?



गेल्या तीन दिवसांत तुम्ही केलेल्या व्यायामाचा विचार करा. खाली दिलेल्या तक्त्यात प्रत्येक व्यायामाला दरदिवशी दिलेला सरासरी वेळ लिहा. तुम्ही एखादा व्यायामाचा प्रकार एखादा दिवस केला नसेल, तर त्यासमोर वेळेच्या रकान्यात ० लिहा. प्रत्येक दिवशी प्रत्येक व्यायामाला दिलेल्या वेळेची एकूण बेरीज करा आणि एकूण वेळ ६० मिनिटांच्या आसपास आहे का, ते पाहा. त्या वेळापत्रकात सर्व प्रकारचे व्यायाम होत आहेत का ते पाहा. जर एकूण वेळ ६० मिनिटांपेक्षा कमी असेल किंवा त्यात तीनही प्रकारचे व्यायाम समाविष्ट नसतील, तर तुम्हांला त्याविषयी विचार करण्याची गरज आहे.

## गेल्या ३ दिवसांत मी केलेला शारीरिक व्यायाम

व्यायामाचा प्रकार आणि व्यायाम	व्यायामाला लागणारा सर्वसाधारण वेळ (मिनिटांमध्ये)		
	काल	परवा	तेरवा
<b>१) हृदय आणि फुफ्फुसाच्या विकासासाठीचे व्यायाम :</b>			
चालणे			
धावणे			
दोरीवरच्या उड्या मारणे			
सायकल चालविणे			
<b>२) स्नायुंच्या मजबुतीसाठीचे व्यायाम :</b>			
झाडावर चढणे			
झोके घेणे किंवा पुलअप्स काढणे			
उठाबशा किंवा जोरबैठका काढणे			
वजन उचलणे			
<b>३) हाडांच्या बळकटीसाठीचे व्यायाम :</b>			
खेळणे			
दोरीवरच्या उड्या मारणे			
धावणे			
व्हॉलीबॉल, फुटबॉल सारखे खेळ खेळणे			
<b>एकूण वेळ (मिनिटे)</b>			



# आरोग्याला अपायकारक बटणे



जगभरात खूप लोक टीव्ही पाहण्यात, विडीओ गेम्स खेळण्यात अगर संगणकावर किंवा मोबाईल फोनवर गेम्स खेळण्यात खूप वेळ घालवितात. या सगळ्या गोष्टींचे काही फायदे नक्कीच आहेत. उदाहरणार्थ : टीव्ही पाहिल्याने जगभरात आणि आपल्या आजूबाजूला घडणाऱ्या घडामोडींची माहिती होते. आपली खेळातील रुची वाढते. थोडासा आरामही मिळतो. तसेच विडीओ गेम्स खेळण्याने आपली एकाग्रता वाढू शकते. असे असले तरीही आपण दिवसातले बरेच तास या गोष्टींसाठी घालविले तर त्याचे आपल्या शरीरावर आणि मनावरही अनिष्ट परिणाम होऊ शकतात. कसे ते पाहा :

## १. तुम्ही लढू होऊ शकता आणि आजारी पडण्याच्या प्रमाणात वाढ होते.



टीव्ही पाहताना, फोन किंवा संगणकाचा वापर करताना, किंवा विडीओ गेम्स खेळताना तुम्ही एका जागी स्थिर बसून असता. धावणे, सायकल चालविणे किंवा एखाद्या मैदानी खेळातून जो शारीरिक व्यायाम होतो, तसा शारीरिक व्यायाम यातून होत नसतो. जे लोक पुरेसा व्यायाम करीत नाहीत, त्यांचे वजन वाढते आणि आरोग्य बिघडते. जेव्हा तुम्ही खूप वेळ टीव्ही पाहता, तेव्हा त्याच्यावरच्या शीतपेयाच्या, तळलेल्या पदार्थाच्या, आईस्क्रीम आणि चॉकलेट्स यांच्या अनेक जाहिरातीही दिसत असतात. त्या जाहिरातीमुळे तुम्हांला ते सगळे पदार्थ खाण्याची खूप इच्छा होऊ शकते. या सगळ्या गोष्टी आरोग्याला अपायकारक आहेत.

## २. तुम्ही दुःखी, रागीट किंवा आक्रमक होऊ शकता.

टीव्हीवरचे काही कार्यक्रम किंवा चित्रपट यांमधील काही पात्रांचा तुम्हांला राग येऊ शकतो किंवा त्यांच्याबद्दल वाईट वाढू शकते. तो कार्यक्रम किंवा चित्रपट संपल्यावरही अनेकदा या भावना बराच काळ टिकून राहतात. मारामारी किंवा हिंसेची दृश्ये पाहिल्यानंतर आपणही तसेच आक्रमक व्हावे असे तुम्हांला वाढू शकते. जितका जास्त वेळ तुम्ही टीव्ही, मोबाईल किंवा संगणकाच्या स्क्रीनसमोर घालविता, अर्थातच तितका कमी वेळ तुम्ही आपल्या कुटुंबाबरोबर किंवा मित्रांबरोबर घालवीत असता. सतत टीव्ही पाहण्याने तुम्हांला एकटे किंवा दुःखी वाढू शकते. तुम च्याकडे नसलेल्या काही वस्तूंच्या जाहिराती टीव्हीवर पाहिल्यानंतर तुम्हांला खेद वाढू शकतो.





### ३. तुम्हांला थकवा जाणवू शकतो.

तुम्ही टीव्ही, मोबाईल किंवा संगणकाच्या स्क्रीनसमोर खूप वेळ घालविल्यानंतर तुम्हांला लगेच झोप लागत नाही. ते यंत्र बंद केल्यानंतरही त्या स्क्रीनवरचा प्रकाश तुमचा मेंदू जागृत ठेवतो. पुरेशी झोप न मिळाल्याने तुम्हांला थकवा जाणवतो.

### ४. तुम्ही स्वतःला इजा करून घेऊ शकता.

तुम्ही टीव्ही, मोबाईल, संगणकाच्या किंवा व्हिडीओ गेमच्या स्क्रीनसमोर खूपच जास्त वेळ घालविल्यास तुमच्या डोळ्यांवर ताण येऊन कदाचित तुमचे डोके दुखू शकते. टीव्हीवरच्या वाहिन्या सतत बदलत राहिल्याने डोळ्यांवर ताण येतो. जेव्हा तुम्ही मोबाईल फोनची, व्हिडीओ गेमची किंवा संगणकाची बटणे सतत दाबता तेव्हा तुमची बोटे आणि मनगटे ताणामुळे दुखायला लागतात. याबरोबरच जर तुम्ही पाठीला बाक काढून किंवा खाली मान घालून या यंत्रांचा वापर केला, तर तुमची मान किंवा पाठ दुखण्याची शक्यता असते.



#### तुम्ही असे परिणाम टाळण्यासाठी हे करू शकता:

- दिवसामध्ये दोन तासांपेक्षा जास्त वेळ टीव्ही पाहू नये.
- खूप वेळ टीव्ही पाहण्यापेक्षा किंवा व्हिडीओ गेम्स खेळण्यापेक्षा तुमच्या आवडीचे इतर काहीतरी करा. पुस्तके वाचा, चित्रे काढा, गाणी म्हणा किंवा बाहेर जाऊन खेळून या.
- शक्यतो टीव्ही पाहताना खाणे टाळा.
- जे पाहून तुम्हांला आनंद वाटतो, असेच कार्यक्रम किंवा चित्रपट पाहा. हिंसेचा भडिमार पाहणे टाळा.
- व्हिडीओ गेम किंवा संगणकावरचे गेम खेळताना दर पंधरा ते वीस मिनिटांनी विश्रांती घ्या. जागेवरून उठा. थोडे फिरून या. मानेला आणि बोटांना ताण द्या. डोळ्यांची उघडझाप करा.
- रात्री झोपायच्या किमान एक तास आधी टीव्ही पाहणे किंवा इलेक्ट्रॉनिक गेम खेळणे बंद करा.



## तुमच्या टीव्ही पाहण्याच्या सवयी



खाली दिलेल्या प्रश्नांच्या योग्य उत्तराला ✓ अशी खूण करा.

१. तुम्ही दिवसभरात साधारणत: किती तास टीव्ही पाहता?

- अजिबातच टीव्ही पाहत नाही
- एका तासापेक्षा कमी
- एक ते दोन तास
- दोन तासांपेक्षा जास्त

२. टीव्हीवरचे कोणत्या प्रकारचे कार्यक्रम तुम्ही सर्वात जास्त पाहता?

- कार्टून्स
- खेळ
- मालिका
- इतर



३. जी वाहिनी किंवा कार्यक्रम तुम्ही सर्वात जास्त प्रमाणात पाहता, त्या मागचा हेतू काय?

- कारण मला तो आवडतो
- कारण माझे मित्र तो पाहतात
- घरातील मोठी माणसे तो पाहतात
- मला माहीत नाही

४. समजा घरी कुणीच नाही आणि तुम्हांला कोणतीही वाहिनी किंवा कार्यक्रम पाहण्याचे स्वातंत्र्य मिळाले, तर तुम्ही कोणते कार्यक्रम पाहाल?

- माझ्या आवडीचा कार्यक्रम किंवा वाहिनी पाहीन
- जोपर्यंत रोचक असे काही सापडत नाही तोपर्यंत वाहिन्या बदलत राहीन
- जो कार्यक्रम पाहण्याची मला परवानगी नसते आणि इतरवेळी लोक असल्याने मला जो पाहता येत नाही असा कार्यक्रम किंवा चित्रपट पाहीन
- टीव्ही पाहण्याएवजी दुसरे काहीतरी करेन

५. तुम्ही सर्वात जास्त पाहता ते कार्यक्रम आठवा. तुम्हांला असे कार्यक्रम पाहताना साधारणपणे काय वाटते?

- सामान्यत: मला आनंद होतो
- काही वेळा मला आनंद होतो, तर काही वेळा दुःख वाटते
- मला विशेष असे काहीच वाटत नाही
- मला सांगता येणार नाही



६. तुम्ही पाहत असलेल्या कार्यक्रमात किंवा चित्रपटात मारामारी, गोळीबार, तोडफोड इत्यादी खूप काही घडत असेल तर त्याबद्दल तुम्हांला कसे वाटते ?

- मला विशेष असे काहीच वाटत नाही
- पुढे काय होणार आहे ते पाहण्यासाठी मी आतुर होतो
- मला अस्वस्थ वाटते
- मी असे कार्यक्रम किंवा चित्रपट पाहत नाही

७. टीव्हीवर दाखविल्या जाणाच्या सर्व जाहिराती आठवा. जेव्हा तुम्ही या जाहिराती पाहता तेव्हा तुमच्या मनात काय विचार येतात किंवा तुम्हांला काय वाटते ?

- मला विशेष असे काहीच वाटत नाही किंवा विशिष्ट विचार मनातही येत नाही
- जाहिरातीतल्या काही गोष्टी आपल्याकडे ही असाव्यात असे मला वाटते
- मी जाहिराती पाहत नाही
- मला काही जाहिराती आवडतात पण जाहिरातीत दाखविलेल्या गोष्टी आपल्याकडे असाव्यात असे काही मला वाटत नाही

८. टीव्हीवर दाखविल्या जाणाच्या उत्पादनांच्या जाहिरातींपैकी, कोणत्या उत्पादनांच्या जाहिराती तुम्हांला सर्वात जास्त आवडतात ?

- कोणत्याही नाही
- खाण्याचे पदार्थ, शीतपेये इत्यादी
- शाम्पू, क्रीम यांसारखी उत्पादने इत्यादी
- चारचाकी गाड्या, दुचाकी गाड्या
- कपडे
- इतर



९. तुमच्या टीव्ही पाहण्याचा काही परिणाम तुमच्या कुटुंबाशी आणि मित्रांशी असलेल्या नात्यांवर झाला आहे, असे तुम्हांला वाटते का ?

- टीव्ही पाहण्यामुळे मी परिवार आणि मित्रांशी बोलण्यासाठी कमी वेळ देत आहे
- टीव्ही पाहण्यामुळे मी परिवाराशी आणि मित्रांशी बोलण्यात जास्त वेळ घालवीत आहे
- टीव्ही पाहण्याचा माझ्या मित्रांशी आणि कुटुंबाशी असलेल्या नात्यांवर वाईट परिणाम झालेला नाही
- मला या प्रश्नाचे उत्तर सुचत नाही

१०. टीव्ही पाहिल्यानंतर साधारणतः किती वेळा तुमचे डोके दुखते, तुम्हांला थकवा जाणवतो किंवा डोळे दुखल्यासारखे वाटतात ?

- कधीच नाही
- कवचित प्रसंगी
- बच्याच वेळा
- अगदी नेहमीच

तुम्हांला तुमच्या टीव्ही पाहण्याच्या सवयीवर नियंत्रण ठेवले पाहिजे का, ते तुम्ही निवडलेल्या उत्तरांच्या आधारे विचार करून ठरवा.

## आपली मैत्री



खाली दिलेला उपक्रम तुमच्या मैत्रीबद्दल विचार करण्यासाठी तुम्हांला उपयुक्त ठरेल.  
दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्यायावर ✓ अशी खून करा.

१. तुम्हांला किती मित्र आहेत ?

- अगदी थोडेसे       खूप       सांगता येणार नाही

२. तुम्ही तुमच्या मित्रांबरोबर केव्हा वेळ घालविता ?

- दररोज       काही दिवसातून एखादे वेळेस       अगदी कवचित

३. तुम्हांला मित्रांसोबत असताना कसे वाटते ?

- खूप आनंदी       आनंदी       फार आनंद होत नाही

४. तुम्हांला तुमच्या मित्रांसारखे व्हायला किती आवडते

- खूपच       फारसे नाही       बिलकुल नाही

५. केवळ मित्र सांगतो म्हणून तुम्ही त्याप्रमाणे किती वेळा वागता ?

- खूप वेळा       बच्याच वेळा       कवचित किंवा जवळजवळ नाहीच

६. तुम्ही तुमच्या मित्रांकडून काही चांगल्या गोष्टी शिकला आहात असे तुम्हांला वाटते का ?

- होय       नाही       सांगता येणार नाही

७. तुम्ही तुमच्या मित्रांकडून काही वाईट गोष्टी शिकला आहात, असे तुम्हांला वाटते का ?

- होय       नाही       सांगता येणार नाही

८. तुम्हांला करायला आवडत नाही अशी एखादी गोष्ट तुम्ही करावी असे तुमच्या मित्राने तुम्हांला सांगितले तर अशावेळी तुम्ही काय कराल ?

- 'नाही, मी हे करणार नाही,' असे मी त्यांना ठामपणे सांगेन  
 मी काही तरी कारण सांगून तिथून दूर जाईन, किंवा अन्य मार्गाने दूर होईन  
 मी ते सांगतील तसे करीन



९. तुमचे तुमच्या मित्रांशी मतभेद किंवा भांडणे किंतीदा होतात ?

- खूप वेळा       काही वेळा       क्वचित, किंवा जवळजवळ नाही.

१०. तुमच्या जवळच्या मित्रांशी तुम्ही असहमत झालात, तुमचे भांडण झाले तर तुम्ही किंती अस्वस्थ होता ?

- खूप अस्वस्थ होतो       थोडे अस्वस्थ होतो       बिलकुल नाही

११. तुम्हांला तुमच्या सध्याच्या मित्रांपैकी कोणाशी मैत्री तोडावी असे वाटते का ?

- होय       नाही       सांगता येणार नाही

१२. काही कारणाने जर तुम्ही तुमच्या जवळच्या मित्रांना भेटू शकला नाहीत, तर तुम्हांला कसे वाटते ?

- फार वाईट वाटते       फार वाईट वाटत नाही       अजिबात वाईट वाटत नाही

१३. तुम्हांला तुमची सध्याची मैत्री फार काळ टिकावी असे वाटते का ?

- होय       नाही       सांगता येणार नाही

१४. प्रत्येकालाच मित्र असावेत असे तुम्हांला वाटते का ?

- होय       नाही       सांगता येणार नाही

१५. तुम्हांला नवनवे मित्र जोडावेत असे वाटते का ?

- होय       नाही       सांगता येणार नाही

१६. तुमच्यासाठी मैत्री ही किंती महत्त्वाची आहे ?

- फार महत्त्वाची       फार महत्त्वाची नाही       बिलकुल महत्त्वाची नाही



# स्वतःला मित्र म्हणून तपासा



पहिल्या रकान्यातील प्रत्येक प्रश्नासाठी, त्यापुढील रकान्यांतून सर्वात योग्य उत्तराचा पर्याय निवडा.

प्रश्न	उत्तराचे पर्याय			
	१	२	३	४
तुमच्या काही वस्तू वाटून घेण्याची वेळ येते तेव्हा तुम्ही साधारणपणे काय करता?	माझी कोणतीही वस्तू इतरांना वाटून देणे मला आवडत नाही.	मी काही वेळा माझ्या काही वस्तू इतरांमध्ये वाटून घेतो.	सामान्यतः मी माझ्या वस्तू मित्रांमध्ये वाटून घेतो आणि तेसुद्धा मला त्यांच्या वस्तू देतात.	जरी मित्रांनी वाटून दिल्या नाहीत तरीही मी माझ्या वस्तू मित्रांना वाटून द्यायला नेहमीच उत्सुक असतो.
मित्रांबरोबर आनंदी राहण्याची तुमची संकल्पना काय आहे?	मला एकटे राहायला आवडते. मी एकटा असतो तेव्हा मी खूश असतो.	मला काही वेळा मित्रांसोबत राहायला आवडते. मी त्यांच्यासोबत बहुतांशी आनंदी असतो.	मला सामान्यतः मित्रांसोबत राहायला आवडते. मी त्यांच्या बरोबर आनंदी असतो.	मी नेहमीच माझ्या मित्रांना आनंदी ठेवतो आणि मी जेव्हा त्यांच्यासोबत असतो तेव्हा मी पण आनंदी असतो.
तुम्हांला जेव्हा खेळावेसे वाटते तेव्हा तुम्ही काय करता?	मी स्वतःबरोबर खेळतो.	मी काहीवेळा मित्रांबरोबर खेळतो.	मी सामान्यतः मित्रांबरोबर खेळतो.	मी नेहमीच मित्रांसोबत खेळतो आणि तेव्हा मला खूप आनंद होतो.
तुम्ही तुमच्या मित्रांची कितीदा प्रशंसा करता, किंवा त्यांच्याबद्दल चांगल्या गोष्टी सांगता?	मी सहसा कोणाचीच प्रशंसा करीत नाही. मला कोणाबद्दल चांगल्या गोष्टी सांगायला अवघड जाते.	मी काही मित्रांची प्रशंसा करतो. त्यांच्या काही चांगल्या गोष्टी सांगतो.	मी माझ्या मित्रांची खूप वेळा प्रशंसा करतो. मला चांगल्या गोष्टी सांगणे सहज सोपे वाटते.	मी कायम मित्रांची प्रशंसा करतो. त्यांच्याबद्दल चांगल्या गोष्टी सांगतो.
मित्र काही सांगत असताना तुम्ही त्याकडे किती लक्ष देतो?	मला दुसऱ्याचे ऐकून घ्यायला अवघड वाटते.	जेव्हा माझे मित्र मला काही सांगत असतात, तेव्हा मी कधीकधी त्यांच्या बोलण्याकडे बारकाईने लक्ष देतो.	जेव्हा माझे मित्र मला काही सांगत असतात, तेव्हा मी सामान्यतः त्याकडे बारकाईने लक्ष देतो.	जेव्हा माझे मित्र मला काही सांगत असतात तेव्हा मी नेहमीच त्यांच्या बोलण्याकडे बारकाईने लक्ष देतो.
जेव्हा मित्र मदत मागतात तेव्हा तुम्ही सामान्यतः काय करता?	मी सामान्यतः कोणालाही मदत करीत नाही.	मी काही वेळा मित्रांना मदत करतो.	मी सामान्यतः मित्रांना मदत करतो.	मी नेहमीच मित्रांना मदत करण्याचा प्रयत्न करतो.

तुम्ही निवडलेल्या उत्तरांवरून तुमच्यात मैत्रीबद्दलच्या कोणत्या क्षमता दिसून येतात?

## मैत्रीचे सिग्नल



- जर दिलेले विधान वाईट मैत्रीचे निर्देशक असेल तर त्या समोरील वाहतुकीच्या सिग्नलचा वरचा दिवा लाल रंगाने रंगवा.
- जर विधान हे वाईट मैत्रीच्या धोक्याची सूचना देणारे असेल तर त्या समोरील वाहतुकीच्या सिग्नलचा मध्ला दिवा पिवळ्या रंगाने रंगवा.
- जर दिलेले विधान हे चांगल्या मैत्रीचे दर्शक असेल तर त्या समोरील वाहतुकीच्या सिग्नलचा खालचा दिवा हिरव्या रंगाने रंगवा.

	तुम्ही तुमच्या मित्रासोबत असताना खूप आनंदी आणि आरामात असता.		तुमचा मित्र तुमच्याबद्दल इतरांना चुकीच्या वाईट गोष्टी सांगतो.
	तुमचा मित्र इतर मुलांच्या खोड्या काढतो.		तुमचा मित्र रागावला की तुम्हांला त्याची भीती वाटते.
	तुम्ही काय सांगता ते ऐकायला तुमचा मित्र सामान्यतः आतुर असतो.		तुमचा मित्र तुमची इतरांसमोर अनेकदा थट्टा, मस्करी करतो.
	तुमचा मित्र तुम्हांला तुमच्या इतर आवडत्या मित्रांशी बोलू नकोस असे सांगतो.		तुमचा मित्र तुमचे गुपित राखील याबद्दल तुम्हांला खात्री आहे.
	तुमचा मित्र तुम्हांला नेहमी गप्प बसायला सांगतो.		तुमचा मित्र तुम्हांला अनेकदा मारतो.



## दुखावणारे मित्र



खालील प्रसंगी मित्रांच्या वर्तनाबद्दल तुम्हांला काय वाटते ?  
तुम्ही त्या परिस्थितीत असाल तर तुम्हांला काय वाटेल ?



तान्या काही वर्गमैत्रिणींना वाढदिवसाच्या पार्टीसाठी निमंत्रण देत असताना तिची वर्गमैत्रीण मीराला सांगते, “मी तुला माझ्या वाढदिवसाच्या पार्टीला बोलवणार नाही, कारण तू त्या मूर्ख रेशमाशी बोलत असतेस.”

ख्रिस्तोफर आपल्या मित्रांना म्हणतो, “आपण सायकलची शर्यत लावूया.” ते सगळे तयार होतात. ख्रिस्तोफर शर्यतीत शेवटचा येतो. इतरांपासून दूर निघून जाऊन तो म्हणतो, “मी तुमच्याशी बोलणार नाही. तुम्ही सारे मला फसवता.”



रोहन आणि त्याचे मित्र बस पकडण्यासाठी धावतात. रोहन खाली पडतो आणि रडू लागतो. त्याचा एक मित्र त्याला म्हणतो, “एखाद्या लहान मुलासारखा काय रडतोस?” बाकीचे सारे मित्र त्याला हसू लागतात.



इराने तिच्या काही मित्रमैत्रींना घरी बोलावलेले असते. त्या सगळ्यांना पत्ते खेळायचे असतात. इरा ओरडते, “नाही, पत्ते नाही खेळायचे. हे माझं घर आहे आणि आपण कोणता खेळ खेळायचा हे मीच ठरविणार!”



क्रिकेट खेळताना सुनील पहिल्याच चेंडूवर बाद होतो. त्याचा एक मित्र म्हणतो, “तू फक्त फिल्डिंगच करायच्या कामाचा आहेस.”



वर्गात प्रवेश करताना रीना सुनयनाला सांगते, “आज सकाळी मला अंघोळ करायला वेळच मिळाला नाही.” सुनयना सगळ्या वर्गाला ओरडून सांगते, “आज रीनानं अंघोळ केलेली नाही. तिला कोणी खेळायला घेऊ नका.”



इरफान एक गणित सोडविण्यासाठी आपल्या काही वर्गमित्रांकडे मदत मागतो. त्याचा मित्र बलविंदर त्यांना सांगतो, “तुम्ही तुमचा वेळ वाया घालवू नका, तो अगदी ‘ढ’ आहे.”



शीला ही रुबीची मैत्रीं आहे. शीला जेव्हा वर्गात प्रवेश करते, तेव्हा रुबी तिच्या चालण्याची नक्कल वर्गातील सर्वांना करून दाखवते.



## दोन माकडे



झिप्पी आणि टिप्पी नावाची दोन माकडे एकमेकांचे चांगले मित्र होते. ते नेहमी एकत्र गमतीजमती करत. धावतपळत या झाडावरुन त्या झाडावर उऱ्या मारीत. एकत्र खेळत आणि आपल्यासाठी खाण्याचे पदार्थही शोधत. ते दोघेही एकमेकांना खूप आवडत. आपली मैत्री अशीच अनेक वर्ष टिकून राहावी असे त्यांना वाटत होते.

दोघांनाही एकमेकांना न आवडणाऱ्या अशा वाईट सवयी होत्या. ती गोष्ट आपण दुसऱ्याला सांगावी असे त्यांना वाटत होते, मात्र तसे स्पष्ट बोलण्याचे धाडस ते करत नव्हते.

असेच एक दिवस कडक ऊन पडले होते. ते दोघे भरपूर फळे खाऊन एका मोठ्या झाडाच्या फांदीवर घनदाट सावलीत विश्रांती घेत असताना, झिप्पी टिप्पीला म्हणाला, “टिप्पी, आपण दोघेही एकमेकांचे चांगले मित्र आहोत, हो-

ना? आपली मैत्री पुढेही अशीच राहील. पण एक गोष्ट तुला सांगू का? तुझी एक सवय आहे ना, ती मात्र मला अजिबात आवडत नाही.” ते ऐकून टिप्पीला आश्चर्य वाटले. त्याने अंग खाजवत विचारले, “कोणती सवय?”

त्यावर झिप्पी म्हणाला, “अरे, तू रोज नीटनेटकी अंघोळ करीत नाहीस. एकसारखा अंग खाजवीत असतोस.”

टिप्पी म्हणाला, “असं होय, पण त्याचं काय आहे ...”

“मला समजलं तू काय सांगणार आहेस ते. तुला रोज अंघोळ करायला आवडत नाही, अंघोळीचा कंटाळा येतो हेच तू सांगणार असशील. पण हे काही कारण होऊ शकत नाही. अरे सगळ्यांनी नीटनेटकं राहायला नको का? माझ्याकडे

बघ. मी रोज स्वच्छ अंघोळ करतो.’’

‘‘नाही नाही. तेच मला तुला सांगायचे आहे.’’ टिप्पी चिडून म्हणाला.

टिप्पीला असा रागावलेला पाहून झिप्पीला आश्चर्य वाटले. त्याने विचारले, ‘‘काय झालं? तू एवढा का चिडलास?’’

टिप्पी रागाने म्हणाला, ‘‘तेच ते, तू कधीच माझं म्हणणं ऐकून घेत नाहीस. मी तुला हेच सांगण्याचा प्रयत्न करतोय. ही तुझी वाईट सवय आहे. मला काय सांगायचे असते, ते जणू तुला माहीतच असते. दुसऱ्याला त्याचं बोलणं पूर्ण करू न देता मध्ये मध्ये बोलणं हीच तुझी वाईट सवय आहे. मला त्याचाच नेहमी राग येतो. त्यामुळे माझी चिडचिड होते.’’

झिप्पीने टिप्पीला इतके चिडलेले कधीच पाहिले नव्हते. तसेच त्याने कधी असा विचारही केला नव्हता की दुसरं कोणी बोलत असताना त्याला पूर्ण बोलू न देता मध्येच बोलणे ही त्याची वाईट सवय आहे.

यानंतर दोघे एकमेकांशी दोन दिवस बोलले नाहीत. पण त्यांना एकमेकांची खूप आठवण आली.

दोन दिवसांनंतर झिप्पी पुढे होऊन टिप्पीला म्हणाला, ‘‘अरे बघ ना, म्हणजे आपल्या दोघांनाही वाईट सवयी आहेत. त्या आपल्याला सोडल्या पाहिजेत.’’

टिप्पी म्हणाला, ‘‘हं, तू म्हणतोस ते ठीक आहे.’’

त्यावर झिप्पी म्हणाला, ‘‘मी माझी सवय सोडू शकेन का याबद्दल मला शंका आहे. कारण, दुसरं कोणी बोलताना मध्ये मध्ये बोलणं माझ्या अंगवळणी पडलं आहे.’’

‘‘आणि मलासुदधा सारखं अंग खाजवल्याशिवाय करमत नाही,’’ टिप्पी म्हणाला.

झिप्पी म्हणाला, ‘‘आपण एक गोष्ट करून पाहूया. आपण आपापल्या वाईट सवयी बाजूला ठेवून काहीतरी करता येते का पाहूया. तू मला काहीतरी सांग. मी ते मध्ये मध्ये न बोलता ऐकण्याचा प्रयत्न करतो. तू मला ते सांगत असताना तू अंग खाजवणार नाहीस ह्याकडे लक्ष दे.’’

टिप्पीला वाटले, ही तर छान कल्पना आहे. तो लगेच तयार झाला. त्याने झिप्पीला विचारले, ‘‘पण मी तुझ्याशी काय बोलू?’’

झिप्पी म्हणाला, ‘‘काहीही सांग. तू असं कर, तू मला तुमच्या घरी काल रात्री तुम्ही सर्वांनी काय काय खाल्ले ते सांग.’’

‘‘ठीक आहे... ठीक आहे.’’ असे म्हणून टिप्पीने सांगायला सुरुवात केली. पण तेवढ्यात त्याला अंग खाजवायची जोरदार इच्छा झाली. त्याला असे वाटू लागले की, बोलणे थांबवावे आणि ध्यावे खाजवून. पण त्याने झिप्पीला अंग न खाजविण्याचे वचन दिले होते. त्याने विचार केला की, झिप्पी त्याची वाईट सवय सोडण्यास तयार आहे. तो तसे वागण्याचा प्रयत्न करतोय, मग मी पण माझी वाईट सवय सोडण्यासाठी प्रयत्न करून पहायला नको का?

जसे अंग न खाजवता बोलणे टिप्पीसाठी कठीण होते, तसेच मध्ये न बोलता टिप्पीचे बोलणे शांतपणे ऐकून घेणे हे झिप्पीसाठीही मोठे अवघडच होते.

शेवटी टिप्पीने आपल्या घरच्या लोकांनी आदल्या दिवशी रात्री काय काय खाल्ले ते सांगून पूर्ण केले. त्याने सुटकेचा निःश्वास सोडला आणि तो म्हणाला, ‘‘खरचं हे माझ्यासाठी खूप अवघड होतं, पण मी कसंतरी ते पूर्ण केलं. मला अंग खाजवण्याची खूपदा लहर आली, पण एकदाही न खाजवता मी माझं सर्व बोलणं पूर्ण केलं. मला वाटतं आता मी असं नक्की करू शकेन. मी आता रोज अंघोळ करीन म्हणजे मला असं सारखं अंग खाजवावं लागणार नाही. हळूहळू माझी ही वाईट सवय कमी होईल.’’

झिप्पी म्हणाला, ‘‘अरे, मध्ये मध्ये न बोलता तू काय सांगतोस ते ऐकून घेणे हे माझ्यासाठी सुदृढा खूप अवघड होतं, पण मी प्रयत्न केला. मला वाटतं की मी सुदृढा हे करू शकेन. मी असं नेहमीच वागण्याचा प्रयत्न करीन. मी असं आज एकदा करू शकलो म्हणजे काळजी घेतल्यास मला यापुढेही करता येईल.’’

टिप्पी म्हणाला, ‘‘मग आतापासून ठरले तर! आपण आपल्या जुन्या सवयी सोडून देण्याची प्रतिज्ञा करूया!’’

झिप्पीही म्हणाला, ‘‘आपण तसा प्रयत्न जरूर करू!’’



## दोन मित्र



गंगाराम आणि मोतीराम ही दोन निवृत्त म्हातारी माणसं एका छोट्या शहरात राहात होती. त्यांची घरं समोरासमोर होती. त्या दोघांनीही लग्न केले नव्हते. पण त्यांना एकमेकांची चांगली सोबत होती म्हणून ते दोघेही खूप होते.

ते दोघे सकाळी एकत्र फिरायला जायचे, भाजी आणायचे. घरी परत येताना एका बाकऱ्यावर बसायचे आणि खूप गप्पा मारायचे.

गंगाराम मोतीरामसाठी बन्याचवेळा टुपारचे जेवण तयार करायचा. कधीकधी मोतीराम गंगारामासाठी रात्रीचे जेवण बनवायचा. त्यांना फार चांगला स्वयंपाक येत होता असे नाही, पण ते दोघे मित्र असल्यामुळे ते कधीच दुसऱ्याच्या जेवणाबद्दल तक्रार करीत नसत.

एक दिवस गंगाराम मनातल्या मनात म्हणाला, 'आपण एक पोपट आणि त्याच्यासाठी पिंजरा घेऊया. आपण पोपटाला छान बोलायला शिकवू. म्हणजे दिवसभर एक चांगला सोबती मिळेल.'

गंगाराम घराबाहेर पडला आणि एक पोपट व त्याच्यासाठी एक पिंजरा घेऊन परत आला. तो पोपटाला गोड बोलायला शिकवायला लागला. खूप दिवस झाले, पण पोपट काही गोड शब्द बोलायला शिकला नाही. उलट तो सारखा कानठळ्या

बसतील असे ओरडायचा.

त्या कर्कश आवाजामुळे तिकडे मोतीराम गंगारामवर रागवायचा. कारण एक तर त्या पोपटाला बोलायला शिकविण्यात गंगाराम तासन् तास घालवीत असल्यामुळे मोतीरामकडे येणे त्याने बंद केले होते. तो पोपट मोठ्याने ओरडत असल्यामुळे मोतीरामचा राग आणखीच वाढला.

तो स्वतःशीच म्हणून लागला, 'आता हे असह्य झाले आहे. गंगारामाने एक पोपट आणला म्हणून फार शहाणा झाला का? आता मीसुदधा बाजारातून यापेक्षा मोठ्याने ओरडणारे दोन पोपट घेऊन येतो. मग बघ म्हणाव.'

मोतीराम घाईने बाजारात गेला. त्याने मोठ्या आवाजाच्या पोपटांचा शोध घेतला, पण बाजारात असे पक्षी विकणारे त्याला कोणी भेटले नाहीत. त्यामुळे तो अधिकच चिडला आणि आरडाओरडा करीत परत निघाला.

त्यावेळी शेजारून एक शेतकरी जात होता. शेतकऱ्याने मोतीरामास पाहिले. त्याची बडबड ऐकली आणि विचारले, ''तुम्हांला मोठा आवाज करणारा पक्षी पाहिजे का फक्त पोपटच पाहिजे?''

''मला तसा कुठलाही पक्षी किंवा प्राणी चालेल, पण तो मोठ्या आवाजाचा असावा,'' मोतीराम म्हणाला.

त्यावर शेतकरी म्हणाला, “ठीक आहे. माझ्याकडे एक कोंबडा आहे. तो इतका मोठटा आवाज करतो की तो आवाज ऐकून मला तर पार वेडा व्हायची वेळ आली आहे. तुम्ही माझ्याबरोबर चला आणि तो कोंबडा घेऊन जा. तुम्ही तो घेतला तर मला आनंद होईल. तुम्ही मला त्याचे काहीही पैसे दिले नाहीत तरी चालतील.”

अशाप्रकारे मोठ्याने आवाज करणारा कोंबडा मोतीराममला मिळाला. घरी आल्यावर पोपटाच्या समोर असलेल्या आपल्या खिडकीत त्याने कोंबड्याला ठेवले.

मोतीराम कोंबड्याला म्हणाला, “आता ओरड. इतक्या मोठ्याने ओरड की आवाज ऐकून त्या पोपटाच्या पुढच्या दहा पिढ्यांनी तोंडातून आवाज काढायची हिंमतच करता कामा नये.”

कोंबड्याला सांगण्याची गरजच नव्हती. तो एखाद्या चांगल्या जागी बसून मोठमोठ्याने ओरडायला कधी मिळते, याची संधी शेधतच होता. खिडकीतली जागा अशी होती की मोठ्याने आवाज काढण्याचे कौशल्य सर्वाना दाखवायला ही जणू एक सुर्वर्णसंधी होती.

आणि मग काय! तो कोंबडा मोठमोठ्याने ओरडू लागला.

गंगारामने तो आवाज ऐकला आणि ‘मोतीरामकडे झाले तरी काय?’ असा विचार करीत त्याने आपल्या खिडकीतून बाहेर पाहिले. तो आश्चर्यने डोके खाजवीत विचार करू लागला. ‘माझ्या पोपटाचा हेवा वाटतो म्हणून मोतीरामने हा ओरडणारा कोंबडा आणला आहे काय? हा वेडेपणा आहे.’

दिवसभरात कधी पोपटाचे तर कधी कोंबड्याचे ओरडणे ऐकून गंगारामचे डोके दुखू लागले. त्याला ते असह्य झाले. संध्याकाळी गंगाराम मोतीरामाकडे गेला आणि त्याला म्हणाला, “माझ्याकडे पोपट आहे म्हणून तू कोंबडा आणलास हा काय वेडेपणा केलास? लवकर त्याचा बंदोबस्त कर आणि आवाजापासून सुटका कर.”

रागाने मोतीराम म्हणाला, “म्हणजे मी वेडेपणा केला काय? तू तुझे शब्द मागे घे. वेडा जर कोणी असेलच तर मी नाही, पौपटाला आणणारा तूच वेडा आहेस.”

हे ऐकून गंगाराम किंचाळला, “मी आणि वेडा? हे बघ तू तोंड आवर नाहीतर मला तुझी जीभच कापावी लागेल.”

आता ते दोघेही जोरजोरात भांडू लागले. काय झाले हे बघायला लोक जमा झाले. काहीजण भांडण सोडविण्याचा प्रयत्न करीत होते, मात्र त्यांचे प्रयत्न व्यर्थ ठरत होते.

त्याचवेळी रस्त्यावरून एक आंधळी म्हातारी आणि तिची नात चालत जात होती. म्हातारीने नातीला विचारले,

“कसला गोंधळ चाललाय गं? जा आणि पाहून ये.” मुलगी गोळा झालेल्या लोकांकडे चौकशी करण्यासाठी धावत गेली, पण लोक भांडण करीत असलेल्या दोन म्हातार्यांना सोडविण्यात, तर कोणी त्यात भर घालण्यात खूपच तल्लीन झाले होते. त्यामुळे मुलीला फारच थोडी माहिती मिळाली.

परत येऊन मुलगी म्हातारीला म्हणाली, “मला नककी काय झाले ते समजले नाही, पण पोपट आणि कोंबड्यावरून भांडण चालू आहे.”

म्हातारी म्हणाली, “पोपट काय! बरोबर! त्याचा आवाज मला ऐकू येतोय. तो आवाज म्हणजे डोकेदुखी आहे. तू दुसऱ्या पक्ष्याचे नाव काय सांगितलंस?”

मुलगी म्हणाली, “कोंबडा. मला त्याचापण आवाज ऐकू येतोय.”

म्हातारी म्हणाली, “होय. मी पण ऐकतेय तो आवाज. आता माझ्या लक्षात आलं आहे त्या भांडणाचं कारण. असं कर, तू जरा माझ्या जवळ ये. मला तुझ्या कानात काहीतरी सांगायचं आहे.”

थोड्यावेळाने मोतीराम आणि गंगाराम दोघेही भांडून दमले. घामाघूम होऊन ते खाली बसले. बघे लोक तिथून निघून गेले.

बराच वेळ ते एकमेकांशी काहीच बोलू शकले नाहीत. नंतर दोघांच्याही एक गोष्ट लक्षात आली. त्याच्या पोपटाचा आणि कोंबड्याचा आवाज बिलकूल ऐकू येत नव्हता.

ते हळूहळू उठले. चार पावलं पुढं आले आणि त्यांनी आपापल्या खिडक्यांकडे निरखून पाहिले. दोन्ही खिडक्या रिकाम्या होत्या. तिथे पोपट आणि कोंबडा यांपैकी कोणीही नव्हते.

या घटनेनंतर त्यांना एकमेकांना तोंड दाखवायचीही लाज वाटू लागली. पण काही दिवसांनंतर भाजी आणायला गेले असता ते एकमेकांना वाटेत भेटले. ते एकमेकांशी सौम्य भाषेत बोलू लागले. ते नेमके काय बोलत होते, समजले नाही, पण त्यांचे बोलणे त्या पोपटासंदर्भात किंवा कोंबड्यासंदर्भात नक्कीच नव्हते.

त्या कोंबडा व पोपट यांना कोणीही परत पाहिले नाही. आंधळी म्हातारी आणि तिची नात यांनी नेमके काय केले हे कोणाला अजूनही माहीत नाही.

## आदरयुक्त आणि परिणामकारक भाषा



खालील प्रसंगवर्णने वाचा. प्रत्येक परिच्छेदाच्या शेवटी एक प्रश्न दिला आहे. त्याचे उत्तर लिहा. तुमची उत्तरे अवतरण चिन्हातील वाक्ये ("...") असली पाहिजेत. तुम्हांला अपेक्षित असलेला संदेश त्या वाक्यांतून आदरयुक्त आणि परिणामकारक पद्धतीने पोहोचला पाहिजे. उदाहरण म्हणून एक वाक्य लिहून दाखविले आहे.



सुखविंदर आपला मित्र मदन मलिक याचे घर शोधतो आहे. मदन मलिकचे घर आदर्शनगर मधील ७ व्या गल्लीत आहे. सुखविंदर हा आदर्शनगर मध्ये पोहोचला आहे; पण त्याला गल्ली नंबर ७ सापडत नाही. आपल्या मित्राच्या घरी जाण्यासाठी सुखविंदरला एका दुकानदाराला पत्ता विचारावा असे वाटते. सुखविंदरने दुकानदाराशी कसे बोलावे, त्याला काय व कोणत्या भाषेत विचारावे?

“नमस्कार काका. मी मलिक यांचे घर शोधतो आहे. ते आदर्शनगरमधील ७ नंबरच्या गल्लीत राहतात. ७ नंबर गल्लीमध्ये कसे जायचे ते सांगाल का?”

---



---

गणिताच्या चाचणी परीक्षेत जॉनला नेहमीच चांगले गुण मिळतात. यावेळी मात्र त्याला १० पैकी ४ गुण मिळाले आहेत. पेपर तपासताना शिक्षकांकडून काहीतरी चूक झाली असावी असे त्याला वाटते. त्याला शिक्षकांशी त्यासंदर्भात बोलायचे आहे. त्याने शिक्षकांना काय सांगावे?

---



---



बीनाला तिची इंग्रजी विषयाची वही सापडत नाही. तिची वर्गमैत्रीण रेणू हिने ती चूकून घेतली असावी असे तिला वाटते. तिने रेणूला कसे विचारावे?

---



---



मुकेश दहावीच्या परीक्षेचा अभ्यास करतो आहे. त्याच्या शेजारच्या घरात मोठ्या आवाजात पार्टी चालू आहे. त्या गोंधळामुळे त्याचा अभ्यास होत नाही. तो जाऊन शेजाच्यांच्या दारावरची बेल वाजवितो. शेजाच्यांकडे आलेला एक मध्यम वयाचा पाहुणा दार उघडतो. तो मुकेशला उद्धृतपणे विचारतो, “काय हवय?” मुकेशने त्याच्याशी कसे बोलावे?

---



---





खूप गर्दी असलेल्या एका बसमध्ये महिलांसाठी राखीव असलेल्या जागेवर दोन माणसे बसली आहेत. अबदुल उभा आहे. एक महिला तिच्या लहान मुलीसह त्या बसमध्ये चढलेली अबदुल पाहतो. त्या दोघी बसण्यासाठी जागा शोधत आहेत. अबदुलला वाटते महिलांसाठी राखीव असलेल्या सीटवर बसलेल्या पुरुषांना उठवून महिलेला आणि तिच्या मुलीला बसायला जागा द्या म्हणून सांगावे. अबदुलने त्या दोघा माणसांना काय सांगावे?

---

---



मालाच्या शेजारच्या एका कुटुंबीयांकडे एक भयानक कुत्रा आहे. तो बांधलेला नसतो. मालाला शाळेत जाताना नेहमी त्या घराजवळूनच जावे लागते. कुत्रा आपल्या अंगावर धावून येईल किंवा चावेल अशी तिला सारखी भीती वाटते. मालाला त्याबाबतीत त्या कुटुंबीयांशी बोलायचे आहे. तिने त्यांना काय सांगावे?

---

---



रमेश लट्ठ आहे. त्याचा चांगला मित्र नितीन त्याला 'ढोल्या' म्हणत असतो. ते रमेशला आवडत नाही. त्याला नितीनशी त्यासंदर्भात बोलायचे आहे. त्याने नितीनला काय सांगावे?

---

---



विकीने बाळूकडून दोन दिवसात परत देण्याच्या बोलीवर पाच रूपये उसने घेतले. चार दिवस झाले तरी विकीने ते पैसे बाळूला परत केले नाहीत. बाळूला विकीशी त्यासंबंधी बोलायचे आहे. त्याने विकीला काय सांगितले पाहिजे?

---

---

## त्यांनी काय म्हणायला हवे होते?



तक्त्यातील पहिल्या रकान्यातील वाक्ये काही घटना/प्रसंगाचे वर्णन करणारी आहेत. दुसऱ्या रकान्यातील वाक्य हे त्या प्रसंगातील व्यक्ती काय बोलली ते सांगणारे आहे, तर तिसऱ्या रकान्यात त्या व्यक्तीने कसे बोलायला हवे होते, ते तुम्हांला लिहायचे आहे. तुमची वाक्ये अवतरणचिन्हांत लिहा.

घटना/ प्रसंग	तो/ ती काय म्हणाली	त्याने/ तिने काय म्हणायला हवे होते
नितीन एका कारखान्यात काम करीत आहे. त्याची बायको आजारी असल्याने त्याला घरी जायचे आहे. तो त्याच्या साहेबांना म्हणाला,	“मला घरी जायचे आहे.”	
वर्गात एका मुलाला अस्वस्थ वाटत आहे. त्याला स्वच्छतागृहात जायचे आहे. तो शिक्षकांना म्हणाला,	“मी टॉयलेटला चाललोय.”	
मकरंदचे मित्र त्याला त्यांच्यासोबत क्रिकेट खेळायला बोलावतात; पण त्याला घरी बसून अभ्यास करायचा आहे. तो मित्रांना म्हणाला,	“ए फुटा तुम्ही. मला अभ्यास करायचा आहे.”	
सुनील कॉलनीतील इतर मुलांना सतीशबद्दल वाईट सांगतो. त्यामुळे सतीशला सुनीलचा राग आला आहे. सतीश सुनीलला म्हणाला,	“मी तुझ्याशी बोलणार नाही.”	
मीरा टीव्ही वरील तिचा आवडता कार्यक्रम पाहते आहे. भावाला बरे वाटत नाही, म्हणून मीराच्या आईने तिला टीव्हीचा आवाज करी करायला सांगितला. तेव्हा मीरा म्हणाली,	“तू मला माझा आवडता कार्यक्रम कधीच पाहू देत नाहीस.”	

## जगभरातील सण-उत्सव



हजारो वर्षांपासून जगभरातील लोक विविध सण-उत्सव साजरे करीत आहेत. हे सण वेगवेगळ्या प्रकारचे आहेत. काही सण व उत्सव हे धर्माशी निगडित आहेत, तर काही सण हे शेतीच्या कामाशी संबंधित आहेत. काही सण पेरणीच्या हंगामाच्या सुरुवातीला तर काही पिकाच्या कापणीच्या बेळी साजरे केले जातात. काही सण ॲतुमानाच्या बदलानुसार साजरे केले जातात, तर काही सण देशाच्या ऐतिहासिक घटनांशी संबंधित असतात.

काही सण-उत्सव हे विशिष्ट धर्मियांमध्ये साजरे केले जातात, तर काही सण देशभर साजरे होतात. काही सण असेही आहेत की, ते देशाच्या विविध भागात वेगवेगळ्या नावांनी आणि वेगळ्या प्रकारे साजरे केले जातात.

प्रत्येक सण हा अद्वितीय पद्धतीनेच साजरा केला जातो. तरीसुदृढा सर्व सणांमध्ये काही गोष्टी सारख्या असतात. अनेक लोक एकत्र येऊन सण साजरे करतात. एकमेकांना शुभेच्छा देतात. ते इतर दिवशी करीत नाहीत अशा काही गोष्टी सणाच्या दिवशी आवर्जून करतात. उदाहरणार्थ :

सणाच्या दिवशी नवे कपडे घालणे, किंवा घरात वेगळा गोड पदार्थ तयार करणे.

काही सण साजरे करण्यामागचे खरे कारण पुष्कळ लोकांना माहीत नसते. उदाहरणार्थ : कापणीचा सण हा केवळ शेतकरीच नाही तर शहरातील शेतकरी नसलेले लोकही साजरा करतात. ते लोक असे सण साजरे करतात कारण तो त्यांच्या परंपरेचा भाग आहे आणि सण साजरा करणे हे एक आनंदाचे निमित्त आहे.

सध्याच्या काळात आपण असे पाहतो आहोत की कधी कधी सण विधायक पद्धतीने साजरे केले जात नाहीत. काही वेळा आपण असे पाहतो की लोक आपल्या श्रीमंतीचे प्रदर्शन करण्यासाठी सण साजरे करतात. (उदाहरणार्थ, फटाक्याच्या लांबलचक माळा लावतात.) काहीवेळा तर सणाला मोठ-मोठ्याने गाणी लावली जातात. त्यामुळे लोकांना शांत झोप येत नाही. काहीवेळा भांडणे, मारामाञ्या होतात.

सण योग्य तऱ्हने साजरे करुया. प्रत्येक उत्सव किंवा सण हा आनंद आणि एकतेचे निमित्त होऊ द्या.



## भारतातील सर्वाधिक स्वच्छ खेडे : मॉलिंनाँग (Mawlynnong)



मेघालय राज्यातील मॉलिंनाँग हे एक छोटेसे गाव भारतातील 'सर्वात स्वच्छ खेडे' म्हणून प्रसिद्ध आहे. हे छोटे गाव भारत-बांगलादेशाच्या सीमेवर वसलेले असून ते मेघालयाची राजधानी शिलाँगपासून सुमारे ९० कि.मी. अंतरावर आहे. खासी जमातीची साधारणपणे शंभर कुटुंबे या गावात राहतात. त्यांचा प्रमुख व्यवसाय शेती असून सुपारी हे तेथील प्रमुख पीक आहे.

आपले गाव स्वच्छ राहवे म्हणून गावातील लोक नेहमीच काळजी घेतात. त्यासाठी अनेकजण प्रयत्न करतात. गावातील मोठी माणसे आणि लहान मुळे आपले गाव स्वच्छ ठेवण्यासाठी रोज आपापली घरे आणि परिसर स्वच्छ करतात. रोज सकाळी मुळे शाळेत जाण्यापूर्वी गावातील रस्ते झाडून स्वच्छ करतात. दर शनिवारी सर्वजण स्वच्छतेसाठी जादा काम करतात; जसे, शाळेची स्वच्छता करणे.

या गावातील प्रत्येक घराच्या बाहेर बांबूपासून तयार केलेल्या केर टाकण्याच्या टोपल्या आहेत. प्रत्येक कुटुंब घरातील केरकचरा कच्याच्या टोपल्यांतच टाकतात. झाडांची वाढलेली, गळून पडलेली पानेही ही मंडळी गोळा करून ह्या टोपल्यातच टाकतात. पानांचा कचरा मातीत पुरुन त्याचे खत तयार केले जाते. गावातील इतर केरकचरा गावाबाहेर नेऊन जाळला जातो.

या गावात कोणासही प्लॅस्टिक बँगचा वापर करण्याची परवानगी नाही. तसेच गावात लोकांना धुम्रपान करण्यासही सक्त मनाई आहे. गावात प्रत्येक घरात शौचालय असून त्याचा वापर प्रत्येकास बंधनकारक आहे. जर एखाद्या

व्यक्तीने स्वच्छतेसंदर्भातला एखादा नियम मोडला, तर अशा व्यक्तीस मोठा दंड भरावा लागतो.

लोकांनी आपले गाव फक्त स्वच्छ नाही तर ते सुंदर राखण्यासाठीही पावले उचलली आहेत. येथे प्रत्येक झाडास संरक्षित केलेले असून प्रत्येक घराभोवती आकर्षक फुलांची बाग आहे. पावसाचे पाणी साठविण्यासाठी प्रत्येक घराच्या दारात टाक्या आहेत.

मॉलिंनाँग गावातील लोकांनी आपला गाव स्वच्छ आणि सुंदर राहण्यासाठी स्वतःहून कष्ट घेतले. त्यामागे त्यांची कोणतीही प्रसिद्धी किंवा बक्षीस मिळावे ही अपेक्षा नव्हती. तरीसुदूर्धा २००३ साली एका पर्यटन मासिकाने 'आशियातील सर्वात स्वच्छ खेडे : मॉलिंनाँग' म्हणून या गावाचे नाव जाहीर केले. तेव्हापासून या गावाला एक खास प्रसिद्धी मिळाली आहे. तेव्हापासून हजारो पर्यटक हा गाव पहायला गेले आहेत आणि येथे अनेक हॉटेल्स उभी राहिली आहेत.

मॉलिंनाँग गाव पाहायला येणाऱ्या पर्यटकांची संख्या खूपच जास्त असल्याने गावच्या स्वच्छता आणि सुंदरतेस हानी पोहोचेल की काय अशी एक भीती व्यक्त केली जात होती. पण अजूनतरी तसे काहीही घडलेले नाही. प्रदेशातील इतर गावांना मॉलिंनाँग हे गाव प्रेरणादायक ठरत आहे. तसेच हे गाव आणखी एका बाबतीत विशेष आदर्श आणि महत्त्वाचे म्हणून ओळखले जात आहे, ते म्हणजे या गावातील सर्व लोक अगदी स्त्रियासुदूर्धा सुशिक्षित आहेत.

# दशलक्ष झाडे लावणारा मुलगा



एका देशात दशलक्ष झाडे लावण्याचे महत्त्वपूर्ण काम करणाऱ्या एका मुलाची ही आश्चर्यकारक पण तेवढीच सत्य असणारी गोष्ट आहे. त्याचे नाव फेलिक्स (त्याचे चित्र पुढच्या पानावर पाहा). तो युरोपखंडातील जर्मनी देशात एका छोट्या शहरात राहात होता.

त्याच्या यशाची सुरुवात सन २००७ मध्ये म्हणजेच त्याच्या वयाच्या नवव्या वर्षी झाली. त्यावेळी त्याला त्याच्या वर्गात 'पर्यावरण' विषयावर एक छोटेसे भाषण द्यायचे होते. भाषणाची पूर्वतयारी म्हणून काही माहिती इंटरनेटवर शोधत असताना त्याला वांगारी मथाई नावाच्या महिलेची प्रेरणादायक माहिती मिळाली.

वांगारी मथाई ही महिला आफ्रिका खंडातल्या केनिया देशातील एका शेतमजुराची मुलगी होती. तिला अमेरिकेत शिकण्यासाठी स्कॉलरशिप मिळाली होती. जेव्हा आपले शिक्षण पूर्ण करून ती आपल्या गावी परत आली, तेव्हा पर्यावरणास मोठी हानी पाहोचविल्यामुळे आपल्या गावातील महिलांना अनेक समस्यांना तोड द्यावे लागत आहे असे तिच्या लक्षात आले. झरे, नाले यांसारखे पाण्याचे प्रवाह आटून गेले होते. अन्न दुर्मिळ झाले होते. महिलांना जळण मिळविण्यासाठी दूरपर्यंत पायी वणवण करावी लागत होती.

या सर्व समस्येवर उपाय म्हणून तिने महिलांनाच रोपे लावणे, वृक्षांची लावणी करणे, जोपासणी करणे याकामासाठी प्रोत्साहित केले. झाडे लावली, जपली आणि वाढविली तर जमिनीचा वरचा थर धरून ठेवला जाईल असे तिने महिलांना समजावून सांगितले. पावसाचे पाणी जमिनीत खोलवर साठविले गेले आणि झाडे वाढली तर जळणाचे लाकूडही मिळेल असे तिने महिलांना समजावून दिले. तिच्या या शिकवणीचा असा फायदा झाला की झाडे लावायची एक मोठी चळवळ सुरु झाली आणि एका वर्षात म्हणजेच २००८ पर्यंत ४५ दशलक्ष इतकी झाडे लावली गेली. हजारो सामान्य महिला एक जबाबदार नागरिक या नात्याने पर्यावरण रक्षणाच्या कामासाठी पुढे आल्या आणि एकजुटीने काम करू लागल्या.

वांगारी मथाई ह्या महिलेच्या कार्याची ही प्रेरणादायी माहिती वाचल्यावर छोटा फेलिक्सही मनाशी विचार करू लागला, जर एक महिला हे कार्य करू शकते तर आम्ही मुलांनी असं

काहीतरी का करू नये?

फेलिक्सने त्याच्या वर्गात 'पर्यावरण' विषयावर फार छान भाषण केले. ते भाषण मुख्याध्यापक, सर्व शिक्षक आणि वर्गातील सर्वांना आवडले. मुख्याध्यापकांनी त्याला तेव भाषण इतर वर्गासाठीही करायला लावले.

फेलिक्स मात्र तेवढ्याने समाधानी नव्हता. मार्च २००७ मध्ये म्हणजेच त्याने वर्गात भाषण दिल्यानंतर अवघ्या दोनच महिन्यांत त्याने शाळेतील मुलांच्या मदतीने प्रत्येक देशात दशलक्ष झाडे लावण्याची एक विक्रमी मोहीम राबविण्याचे ठरविले. त्याची सुरुवात त्याने स्वतःच्या घरी एक झाड लावून केली.

त्याच्या या मोहिमेची वार्ता जर्मनीतील इतर शाळांपर्यंत जाऊन पोहचली. इतर शाळांतली अनेक मुले या मोहिमेत काम करण्यासाठी उत्स्फूर्तपणे पुढे आली. फेलिक्सच्या या मोहिमेची माहिती जगभर पसरावी या हेतूने त्या मोहिमेची एक वेबसाईट तयार करण्याच्या कामात मदत करायलाही काही मुले पुढे आली.

'Plant-for-the-Planet' या नावाने तयार केलेल्या वेबसाईटची ही वृक्ष लागवड मोहीम वाढविण्याच्या कामात मोठी मदत झाली. सन २००८ पर्यंत खुदद जर्मनीमध्येच जवळजवळ ५०,००० झाडे लावली गेली. अवघ्या दहा वर्षाच्या मुलाची ही विशेष वार्ता वर्तमानपत्र आणि टीव्हीवरून एखाद्या वणव्यासारखी सर्वत्र पसरली. अनेक लोक या वृक्षारोपण मोहिमेत सक्रिय सहभागी होऊ लागले. लावलेल्या प्रत्येक झाडाची माहिती 'Plant-for-the-Planet' या वेबसाईटवर संकलित केली गेली. एका कारनिर्मिती करणाऱ्या मोठ्या कंपनीने फेलिक्सच्या या मोहिमेला मोठे आर्थिक अनुदान दिले. त्याचा परिणाम असा झाला, की फेलिक्सने आपल्या या मोहिमेचे रूपांतर जागतिक वृक्ष लागवड चळवळीत केले. त्या आर्थिक मदतीने फेलिक्सच्या मोहिमेचे मुख्य ऑफीस उभे राहिले. त्यासाठी पूर्णवेळ काम करणाऱ्या माणसांच्या नेमणूका केल्या. तसेच त्याने या मोहिमेच्या इतर देशांतही शाखा उभारल्या.

फेलिक्स स्वतः: अनेक सभासंमेलनातून जगभर या विषयावर बोलू लागला. अनेकांना या कामासाठी प्रेरित करू लागला. त्याने सुरु केलेल्या कामात त्याला अनेक लोक येऊन

मिळाले. या मोहिमेत प्रत्यक्ष झाडे लावून किंवा झाडांच्या लावणीसाठी होणाऱ्या खर्चासाठी आर्थिक मदत करुन जगभरातील लोक या कामात सहभागी होऊ लागले. (साधारणपणे प्रत्येक झाडांच्या लागवडीचा खर्च हा अंदाजे ८० रुपये इतका होता.)

वर्ष २०११ पर्यंत 'Plant-for-the-Planet' या मोहिमेमुळे फेलिक्सच्या स्वतःच्या देशात वृक्ष लागवडीच्या संख्येने दशलक्ष वृक्षांची लागवड केली गेली. अजूनही जगभरातील प्रत्येक देशात दशलक्ष झाडांच्या लागवडीचे उद्दिष्ट पूर्ण व्हायचे आहे.

जगातील सर्वच मुलांना उद्याचे एक चांगले भवितव्य निर्माण होईल, असे हे उद्दिष्ट पूर्ण करायला तुम्हीही मदत करणार का?

**विशेष माहिती :** १५ जानेवारी २०१७ पर्यंत या मोहिमेत जगभरात लावल्या गेलेल्या झाडाची संख्या १५,२०,५३,१५,२८२ इतकी नोंदवली गेली आहे. तुम्ही Plant-for-the-Planet या वेबसाईटवर जा आणि या आकड्यात आजच्या दिवसापर्यंत किती भर पडली आहे ते पाहा.

**आपण झाडांची लागवड आणि त्यांचे संरक्षण का केले पाहिजे?**

- झाडे वातावरणातील कार्बन डायऑक्साईड आणि इतर विषारी वायू हवेतून शोषून घेतात. सर्व सजीवांना आवश्यक असणारा ऑक्सिजन म्हणजेच प्राणवायू तयार करतात. एक मोठे झाड दोन माणसांना पुरेल इतका प्राणवायू निर्माण करते.
- वातावरणातील कार्बन डायऑक्साईड आणि इतर विषारी

वायू यांचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्याबरोबरच झाडे जमिनीला गारवाही देतात. खूप झाडे असलेला प्रदेश गर असतो.

- झाडे जमिनीचा वरचा थर धरून ठेवतात, म्हणजेच जमिनीची धूप थांबवितात. त्याचा पिकांच्या वाढीसाठी उपयोग होतो.
- झाडे पावसाचे पाणी वाहून जाण्याचे प्रमाण रोखून पाण्याची साठवणच करतात. त्यामुळे जमिनीत मुरणाऱ्या पावसाच्या पाण्याची पातळी वाढविण्यात फार मोठी मदत होते.
- झाडे मानवी जीवनास हानिकारक अशी वातावरणातील धूळ आणि इतर हानिकारक घटक शोषून घेतात.
- झाडे आपल्याला उन्हापासून सावली देतात, तसेच ती झंझावाती वाच्यापासून आपले संरक्षणही करतात.
- झाडांपासून आपल्याला लाकूड मिळते. त्याचा उपयोग इमारतीसाठी, फर्निचरसाठी आणि आपल्या रोजच्या वापरातील कागद तसेच अन्य वस्तूंच्या निर्मितीसाठी होतो.
- झाडे माणसांना फार उपयुक्त अशी फळे, पाने, फुले देतात.
- झाडांच्या अनेक भागांचा औषध निर्मितीसाठी उपयोग होतो.
- झाडे अनेक पशू पक्षी, प्राणी आणि कीटक ह्यांना अन्न आणि निवारा देतात.
- जेव्हा आपण दाट झाडी असलेल्या प्रदेशात जातो, तेव्हा आपल्याला शांत, प्रसन्न वाटते.

## महिलांचे नेतृत्व



आतापर्यंत सुमारे दहा लाख भारतीय महिला ग्रामपंचायत सदस्य म्हणून निवडून आलेल्या आहेत. अनेक महिला गावच्या सरपंच म्हणूनही निवडल्या गेल्या आहेत. काही महिला सरपंच त्यांच्या कामामुळे देशभरात नावाजल्या आहेत. अशा चार सरपंचांची माहिती वाचा.

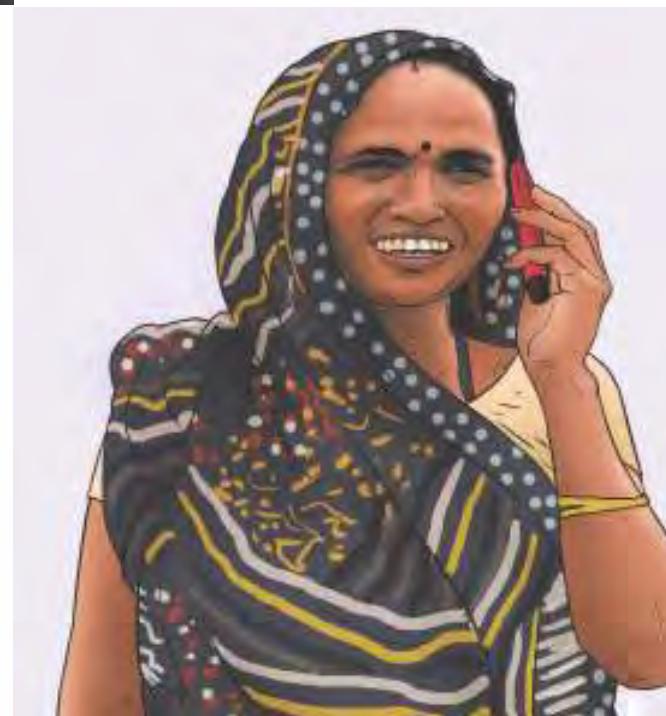


### छावी राजावत

छावी राजावत या राजस्थानातील सोदा या छोट्या गावाच्या सरपंच आहेत. त्यांचा जन्म जयपूर शहरात झाला होता. तिथे त्यांनी नामांकित शाळा आणि महाविद्यालयातून आपले शिक्षण पूर्ण केले. त्यानंतर त्यांनी काही मोठ्या कंपन्यांसाठी कामही केले. काही वर्षांनंतर त्यांनी आपली नोकरी सोडून सोदा या जयपूर जवळच्या छोट्याशा गावात जाऊन तेथे काम करण्याचे ठरविले. सोदा गावात त्यांच्या कुटुंबाचे घर होते. गावच्या सरपंच म्हणून त्यांनी गावासाठी स्वच्छ पाणी पुरवठा, पक्के रस्ते, स्वच्छतागृह आणि सौरजुर्जसारख्या गोर्टींकडे विशेष लक्ष दिले.

### वंदना मायडा

वंदना मायडा या खानखांडवी या गावच्या पहिल्या महिला सरपंच आहेत. हे गाव मध्य प्रदेशातील झाबुआ या जिल्ह्यातील आहे. त्यांच्या नेतृत्वाखाली विहीरी आणि तलाव खोदले गेले, तसेच प्रत्येक घरात स्वच्छतागृह बांधले गेले. गावातील मुलांना शिक्षणासाठी दूर जायला लागू नये म्हणून ग्रामपंचायतीच्या वतीने गावात शाळा बांधली गेली. त्यांच्या नेतृत्वामुळे गावातील महिला ग्रामसभेमध्ये सहभागी होऊ लागल्या.





## मीना बेहेन

मीना बेहेन या गुजरात राज्यामधील तापी जिल्हातील छोट्याशा गावातल्या पहिल्या महिला सरपंच. त्यांच्या नेतृत्वाखाली निवङ्गुन आलेल्या पंचायतीचे इतर सर्व उमेदवारसुदृढा महिलाच. गावातील रस्ते व्यवस्थित नसल्यामुळे गरोदर महिलांना प्रसूतिसाठी दवाखान्यात जाताना किती त्रास होतो, याची त्यांना कल्पना होती. त्यामुळे मीना बेहेन आणि पंचायतीच्या अन्य महिला सदस्यांनी गावातील रस्ते चांगले बांधून घेतले, तसेच सर्वांनी शासनाच्या विविध योजना आपल्या गावापर्यंत येऊन त्यांची आपल्या गावात योग्य प्रकारे अंमलबजावणी होत आहे आणि गरीब आणि गरजू व्यक्तींना त्या योजनांचा पूर्ण फायदा मिळतो आहे ह्याची खात्री केली.

## सुषमा भादू

सुषमा भादू या ढाणी मियां खान नावाच्या हरियाना राज्यातील फतेहाबाद जिल्ह्यातल्या गावच्या सरपंच. त्यांचा जन्म अशा समाजात झाला की ज्या समाजातल्या स्त्रियांनी घराबाहेर पाऊलही टाकण्याची परंपरा नव्हती, पण त्यांनी मात्र काही तरी वेगळेपेण दाखविण्याचे धाडस केले. त्यांनी आपल्या गावात महिलांना शिलाई कामाचे प्रशिक्षण देणाऱ्या केंद्राची उभारणी केली. तसेच त्यांनी गावाला इतके स्वच्छ बनविले की या गावाला स्वच्छतेच्या बाबतीत राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. जरी सुषमाताईना स्वतःचे शिक्षण पूर्ण करता आले नव्हते, तरी त्यांनी गावातील सर्व मुले शाळेत जातील याकडे विशेष लक्ष दिले. तसेच मुलींनाही मुलांइतकाच समान दर्जा आणि सन्मान दिला पाहिजे हे त्यांनी गावकन्यांना समजावून देण्याच्या कामी कठोर परिश्रम घेतले.





## मूल्यांकन

स्वतःचे किंवा तुमच्या वर्गमित्राचे मूल्यांकन करण्यासाठी शिक्षकांनी दिलेल्या सूचनांचे पालन करा.  
तक्त्यात दिलेल्या प्रत्येक गुणवैशिष्ट्यासाठी खाली दिलेल्या सूचनांप्रमाणे १ ते ३ गुण द्या :

- वागण्यातून, केव्हातरीच दिसते असे तुम्हांला वाटत असेल तर १ गुण द्या.
- वागण्यातून, वरचेवर दिसते असे तुम्हांला वाटत असेल तर २ गुण द्या.
- वागण्यातून, नेहमीच किंवा प्रत्येक वेळी दिसते असे तुम्हांला वाटत असेल तर ३ गुण द्या.

क्र.	गुणवैशिष्ट्ये	स्वयंमूल्यांकन	वर्गमित्राने केलेले मूल्यांकन	शिक्षकांनी केलेले मूल्यांकन
१.	स्वतःचा दृष्टिकोन किंवा मत स्पष्टपणे मांडतो.			
२.	स्वतःच्या रागावर योग्य प्रकारे नियंत्रण ठेवतो.			
३.	कठीण परिस्थितीतही संयम पाळतो.			
४.	स्वतःच्या कल्पनांनी चित्रे किंवा गोर्टीची निर्मिती करतो.			
५.	प्रत्येक काम वेळेवर आणि योग्य प्रकारे पूर्ण करतो.			
६.	स्वतःच्या मालकीच्या सर्व वस्तूंची योग्य प्रकारे काळजी घेतो.			
७.	शालेय वस्तू/सुविधांचा योग्य प्रकारे वापर करतो.			
८.	वर्ग आणि शालेय नियमांचे पालन करतो.			
९.	आरोग्याच्या चांगल्या सवर्योचा पाठपुरावा करतो.			
१०.	विश्वासू आहे.			
११.	सर्वांचा आदर राखतो.			
१२.	इतरांना काय वाटत असेल याचा विचार करतो.			
१३.	गटात सर्वांबरोबर चांगल्या प्रकारे काम करतो.			
१४.	इतरांना मदत करतो.			
१५.	मैत्रीचे महत्त्व ओळखतो/ मैत्रीचा सन्मान करतो.			

## शिक्षक नोंद

## शिक्षक नोंद

## शिक्षक नोंद



### उद्देश :

“शालेय विद्यार्थी भविष्यात लोकशाहीचे जबाबदार, संवेदनशील आणि कर्तवगार नागरिक बनावेत म्हणून, संविधानातील मूल्ये व त्यासंबंधित कौशल्य विकसित करण्यासाठी त्यांना नियोजित अशा संधी सातत्याने देणे.”

### स्वरूप आणि वैशिष्ट्ये :

- राज्य घटनेतील मूल्ये शालेय शिक्षणात इयत्ता पहिलीपासून वयोगटानुसार रुजविण्याचा प्रयत्न
- ज्ञानरचनावादावर आधारित बालस्नेही, आनंददायी, विद्यार्थी केंद्रित शिक्षण पद्धतीचा वापर
- राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५, शिक्षण हक्क कायदा २००९ आणि प्राथमिक शिक्षण अभ्यासक्रम २०१२ यावर आधारित
- मूल्ये ‘शिकविली’ जात नाहीत, तर ती ‘नियोजित उपक्रमांतून आनंददायी पद्धतीने रुजविली’ जातात
- शालेय अभ्यासक्रमाशी निगडीत विद्यार्थ्यांची सर्वांगीण प्रगती साधणारा कार्यक्रम
- मूल्यशिक्षणासाठी शाळेमध्ये सध्या होणाऱ्या प्रयत्नांना पूरक कार्यक्रम
- ‘समग्र शाळा दृष्टीकोन’ (Whole-School Approach) अंगिकारून मूल्ये रुजविण्याचा प्रयत्न केला जातो.
- शाळांच्या गरजा, प्राधान्यक्रम, उपलब्ध असणारी साधन सामग्री यानुसार आवश्यक वाटतील असे बदल करून राबवता येणारा लवचिक कार्यक्रम



महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (विद्या प्राधिकरण)

७०८, सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे – ४११ ०३०