

उद्दिष्टे

- स्वः ची ओळख होणे.
- शारीरिक सुदृढता टिकवून ठेवणे.
- कृतिशीलतेतून जीवनाचा आनंद व मौज मिळवणे.
- सध्याच्या दैनंदिन सुविधा व सुखसोयींचा कृतिशील जीवनाशी मेळ घालणे.
- श्रमाचे मूल्य जाणून घेणे.
- सर्जनशीलता विकसित करणे.
- दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव कमी करणे.

जीवन आरोग्यपूर्ण आनंदी व उत्साही राहण्यासाठी शारीरिक व मानसिक सुदृढता असणे आवश्यक आहे. शरीर निरोगी आणि मन प्रसन्न ठेवायचे असेल तर कृतिशील जीवनशैली अंगीकारणे ही काळाची गरज आहे. 'दैनंदिन जीवन जगण्याची विशिष्ट पद्धती म्हणजे जीवनशैली'.

दैनंदिन जीवनात जास्तीत जास्त हालचाली करण्यास प्रयत्नशील असणे हालचालींचे प्रमाण कमी असल्यास जाणीवपूर्वक व्यायाम अथवा क्रियाशील रंजनात्मक बाबींमध्ये सहभागी होणे म्हणजे कृतिशील जीवनशैली होय.

आजची जीवनशैली यांत्रिक व बैठ्या स्वरूपाची झाली आहे. निष्क्रिय मनोरंजन, वाढती सुखलोलुपता व गतिमानता आणि जीवघेणी स्पर्धा या सर्वांमुळे व्यक्तीच्या जीवनात ताणतणाव वाढले आहेत. यांचा परिणाम शरीर व मन दोन्हीवर होत आहे. या सर्वांवर उपाय म्हणून कृतिशील जीवनशैली अंगीकारणे आवश्यक झाले आहे. ही कृतिशील जीवनशैली म्हणजे काय, तर दैनंदिन कामातून मिळणाऱ्या फावल्या वेळेचा सदुपयोग करण्यासाठी एखादी आवडीची कृती निवडणे व त्यामध्ये कार्यरत राहणे. या कृतींमध्ये एखादा विशिष्ट खेळ,

शारीरिक शिक्षणातील उपक्रम, नृत्य, बागकाम, आवडीचा व्यायाम यांसारख्या कृतींचा समावेश करता येईल, मात्र यासाठी दररोज नियमितपणे त्या कृतीसाठी ठरावीक वेळ राखून ठेवावा, कारण आरोग्यासाठी कृतिशील राहणे महत्त्वाचे आहे. आवडत्या उपक्रमात कृतिशील राहण्याने आनंद व मजेचा अनुभव येतोच. पण मनोरंजन होऊन फावल्या वेळेचा सदुपयोग होतो आणि श्रमाचे मूल्य जोपासले जाऊन कल्पकतेला संधी मिळते. या कृतींमधून विविध कार्यक्षमतांचा विकास होतो, तो टिकून राहतो आणि वृत्ती आनंदी होते. म्हणून आनंदी बालपण, सुदृढ तारुण्य व सुखी वृद्धत्व यांसाठी आयुष्यभर करता येणारी एखादी हालचाल, कृती शोधणे गरजेचे असते.

प्रत्येकाची जीवनशैली ही त्याच्या आवडीनिवडी तसेच आचारविचार यांवर अवलंबून असते. कारण व्यक्तीचा विकास हा त्याच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक, आर्थिक अशा घटकांवर अवलंबून असतो आणि या सर्व घटकांचा प्रभाव जीवनशैलीवर पडत असतो.

कृतिशील जीवनशैलीमुळे स्वतःचे आयुष्य सुंदर बनवायचे असेल तर आपल्यामध्ये विज्ञानाने निर्माण केलेल्या सुखसुविधा सोयी यांचा आवश्यकतेपुरता वापर करणे, निसर्गातील बदलांप्रमाणे स्वतःमध्ये बदल करण्याची सवय व कुवत निर्माण करणे गरजेचे आहे. यासाठी खालील बाबींचा अंगीकार करा.

(१) स्वतःला ओळखणे.

अशा जीवनशैलीचा अंगीकार करा की त्यामधून स्वतःबद्दल तुमचा आत्मविश्वास वाढेल. अशा शारीरिक कृतींची किंवा कामांची निवड करा की ज्यातून शारीरिक हालचाली होऊन आनंद मिळेल. उदा. आवडीचे व्यायाम, खेळ, छंद इत्यादी.

शारीरिक सुदृढतेसाठी व मानसिक शांततेसाठी आणि जीवनातील ताणतणावाचे समायोजन करता यावे म्हणून नियमित शारीरिक हालचाली कराव्यात. चालणे, धावणे, सायकलिंग, पोहणे, नृत्य, एरोबिक्स यांसारखे व्यायाम प्रकार करणे अथवा बागकाम किंवा शारीरिक हालचाली होतील असा एखादा छंद यांपैकी कशाचीही निवड करावी.

(२) शारीरिक सुदृढता वाढवणे.

शारीरिक सुदृढता चांगले ठेवण्याबद्दल आपण विचार केला आहे. किशोरवयीन जीवनात जर का आपण निकोप, कृतिशील आणि आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारली तर त्याचा फायदा आपल्याला आयुष्यभर होणार आहे. कृतिशील जीवनशैलीचे फायदे म्हणजे आपले शरीर प्रमाणबद्ध, बांधेसूध बनेल, त्वचा तजेलदार दिसेल, केस चमकदार होतील. शारीरिक सुदृढता प्राप्त करण्यासाठी व्यायाम प्रकारांचा अवलंब करा. आपल्या वय व आवडीनुसार व्यायाम ठरवून आरोग्य उत्तम ठेवा. मात्र त्यातून आपल्याला आनंद, मौज येईल आणि कुठलाही ताण राहणार नाही हे पाहा. या कृतीमध्ये सातत्य ठेवण्याचा दृढनिश्चय करा. या कृतीमुळे आपल्या फावल्या वेळेचा सदुपयोग होऊन श्रमप्रतिष्ठेचेही मूल्य जोपासले जाईल. आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता वाढवण्यासाठी त्यांच्या क्षमतांचा अभ्यास केलेला आहेच. त्यापैकी आपण कोणत्या क्षमतांमध्ये कमी पडतो आहे त्या शोधा व त्या क्षमता वाढवण्यासाठी व्यायाम प्रकार निवडा.

दररोज किमान एक तास एखादा आवडीचा खेळ किंवा आवडीच्या खेळाचे प्रशिक्षण घ्यावे, खेळांखेरीज शारीरिक शिक्षणातील अन्य उपक्रम निवडावा, मात्र त्यात शारीरिक हालचाल भरपूर असावी. उदा. एरोबिक्स, नृत्य, पारंपरिक खेळ इत्यादी.

(३) फावल्या वेळेचा सदुपयोग करणे.

सध्या जवळपास सर्वच विद्यार्थी आपला

फावला वेळ दूरदर्शनसमोर बसणे व आवडीचे खाद्य पदार्थ व पेय घेणे, सुखलोलुप वृत्तीने निष्क्रिय राहणे, घरात खोड्या करणे, तोडफोड करणे, भांडणे करणे इत्यादींसारख्या गोष्टींत आनंद मानतात. अनेक दूरगामी आजारांची ही सुरुवात असते याची विद्यार्थ्यांना जाणीव नसते. अशी कृती निवडा की ज्यामुळे आपले आरोग्य व स्वास्थ्य उत्तम राहील. कोणतेही व्यसन करून, आळस अथवा दिशाहीन कामे करून स्वास्थ्य चांगले राहात नाही. उत्तम आरोग्य व स्वास्थ्यासाठी नियमितपणे ठरावीक हालचाली होणे गरजेचे आहे. सुदृढतेचा न्हास होऊ नये म्हणून एखादा खेळ खेळणे किंवा शारीरिक शिक्षणातील एखाद्या उपक्रमात छंद म्हणून सहभाग घेणे गरजेचे आहे. त्यामुळे फावल्या वेळेचा सदुपयोग होतो, निखळ मनोरंजन होते, ताणतणाव कमी होतात.

(४) सुट्टी दिवशी सक्रिय राहणे.

सुट्टीच्या दिवशी सक्रिय राहण्यासाठी आपल्या आवडीचे छंद जोपासून कृतिशील राहून त्यात आनंद मिळवा.

विशिष्ट शिबिरांमध्ये सहभागी होणे, सहलींना जाणे, धाडसी उपक्रमांत सहभागी होणे, घर व घराची स्वच्छता ठेवून पर्यावरण चांगले राखणे. याखेरीज कल्पकतेने इतर उपक्रमात सहभागी व्हावे व सुट्टीच्या दिवसाचे नियोजन करावे व कृतिशील राहावे.

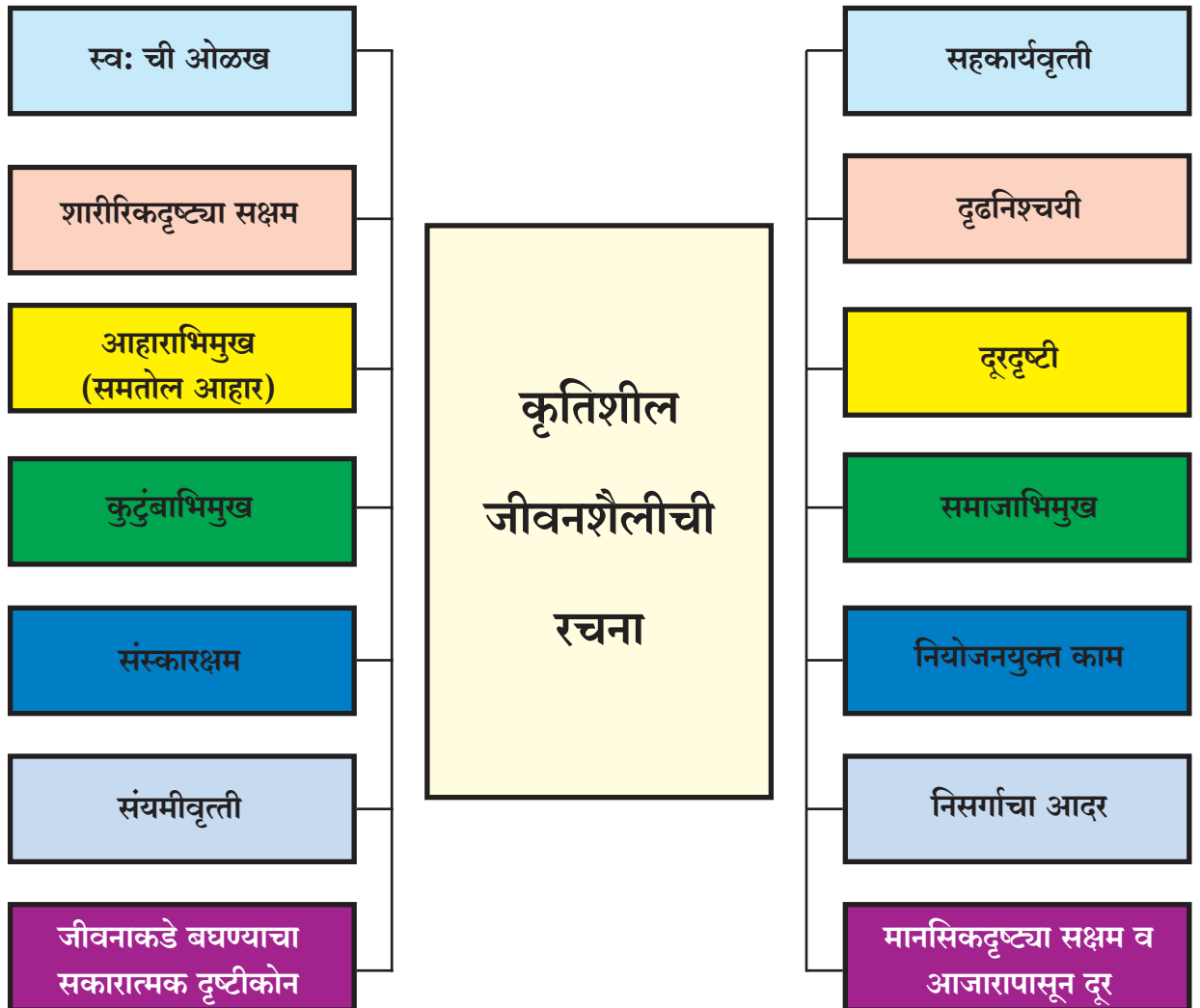
(५) श्रमाचे मूल्य जाणून घेणे.

आजच्या यांत्रिकी जीवनात दैनंदिन व्यवहारात शारीरिक श्रम कमी झाले आहेत. त्यामुळे श्रमाचे मूल्य कमी होत आहे. वास्तविक पाहता श्रम करण्याने सुदृढता वाढते व टिकून राहते, परंतु सध्या श्रमाची कामे करण्याने कमीपणाची भावना येते आहे आणि हे सुदृढतेच्या न्हासाचे एक प्रमुख कारण आहे. श्रमाचे मूल्य जाणून घरातील श्रमाची कामे करणे, बागकाम करणे, घरातील टाकाऊ वस्तूतून कल्पकतेने नवनिर्मिती करणे यांसारख्या कामात स्वतःला गुंतवल्यास श्रमाचे मूल्य समजेल.

आधुनिक काळात कोणती समस्या कधी आपल्यासमोर येऊन उभी राहिल याचा अंदाज करणे मानवासाठी कठीण बनत चालले आहे. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे कोव्हीड-१९ सारख्या एका विषाणूच्या प्रादुर्भावाने जगभरातल्या बहुतांश लोकांना हतबल करून टाकले आहे. कोणत्याही आजाराला तोंड देण्यासाठी शरीरातील रोगप्रतिकार शक्तीच मदत करते. थोडा विचार करून कोणती जीवनशैली यासाठी आवश्यक आहे असे तुम्हांला वाटते निष्क्रिय की कृतिशील? एवढेच नव्हे तर यापुढे येणाऱ्या अनेक विषाणूजन्य आजारांसोबत

जगण्याची कला आपल्याला आत्मसात करावीच लागेल. यासाठी अनेक तज्ज्ञ विविध प्रसारमाध्यमांद्वारे रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्याचे उपाय सुचवत आहेत. खरे तर आपले शरीर सुदृढ असेल तर मनही उत्साही, प्रसन्न, ताजेतवाने राहते. अन्न, वस्त्र, निवारा या मानवाच्या मूलभूत गरजांबरोबरच निरोगी शरीर हीदेखील मूलभूत गरज म्हणून मान्य करायला हवे. आपले जीवन सक्रिय, सुदृढ, निकोप आणि निरामय होणे आपल्याच हाती आहे.

कृतिशील जीवनशैली अंगीकारण्यासाठी खालील तक्त्यातील मुद्द्यांचा आधार घेता येईल.



प्रश्न १ रिकाम्या जागी योग्य शब्द भरा.

- १) जीवन आरोग्यपूर्ण आणि आनंदी व उत्साही राहण्यासाठी व सुदृढता आवश्यक आहे.
- २) प्रत्येकाची जीवनशैली ही त्याच्या व यावर अवलंबून असते.
- ३) आजच्या यांत्रिकी जीवनात, दैनंदिन व्यवहारात कमी झाले आहेत.
- ४) कोणत्याही आजाराला तोंड देण्यासाठी शरीरातील शक्तीच मदत करते.
- ५) मानवाच्या मूलभूत गरजांबरोबरच शरीर हीदेखील मूलभूत गरज मानणे आवश्यक आहे.

प्रश्न २ योग्य जोड्या जुळवा.

अ स्तंभ	उत्तरे	ब स्तंभ
१) आजची जीवनशैली	(.....)	अ) चांगले उपक्रम व छंद जोपासणे
२) कृतिशील जीवनशैली	(.....)	ब) आजाराला तोंड देण्याचे सामर्थ्य
३) वेळेचा सदुपयोग	(.....)	क) यांत्रिकी व बैठ्या स्वरूपाची कामे
४) उत्तम रोगप्रतिकार शक्ती	(.....)	ड) उत्तम मानसिक स्वास्थ्य
५) ताणतणावाचे समायोजन	(.....)	इ) आरोग्यासाठी कृतिशील

प्रश्न ३ चूक की बरोबर ते लिहा.

- १) दैनंदिन जीवन जगण्याची विशिष्ट पद्धती म्हणजे जीवनशैली.
.....
- २) सुंदर आयुष्यासाठी निसर्गातील बदलांप्रमाणे स्वतःमध्ये बदल करण्याची गरज नाही.
.....
- ३) कोणतेही व्यसन, आळस व दिशाहीन कामे करून स्वास्थ्य चांगले राहत नाही.
.....
- ४) दूरदर्शनवरील कार्यक्रम सतत पहात रहाणे फायद्याचे आहे.
.....
- ५) शारीरिक सुदृढतेसाठी योग्य शारीरिक क्षमता विकसित असाव्यात.
.....

प्रश्न ४ थोडक्यात उत्तरे लिहा.

१) सक्रिय राहण्यासाठी सुट्टीच्या दिवशी काय काय करता येईल ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

२) शारीरिक सुदृढता वाढवण्यासाठी काय करणे गरजेचे आहे ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

३) स्वतःला ओळखणे म्हणजे प्रत्यक्षात काय करणे ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

४) कृतिशील जीवनशैली अंगी बाळगण्यासाठी कोणते गुण अंगी असणे आवश्यक आहे ?

.....

.....

.....

.....

.....

५) फावल्या वेळेचा सदुपयोग कसा करावा ?

.....

.....

.....

.....

.....

प्रश्न ५ स्वमत लिहा.

तुमचा मित्र खूपच आळशी बनला असून सध्या बाजारात मिळणारे फास्टफूडच त्याला जास्त आवडते. परिणामी तो स्थूल बनत चालला आहे. रिकाम्या वेळेत तो सतत दूरदर्शन समोर बसलेला असतो. या वागण्यामुळे त्याच्या भावी आयुष्यावर होणारा परिणाम.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

प्रश्न ६ स्वतःच्या दैनंदिन जीवनशैलीनुसार खालील तक्ता पूर्ण करा.

माझी दिनचर्या		
अ.क्र	वेळ	दैनंदिन कृती/कार्यक्रम
१)		
२)		
३)		
४)		
५)		
६)		
७)		
८)		
९)		
१०)		

पूरक अभ्यास :

नियोजनबद्ध कृतिशील जीवनशैलीच्या आधारे स्वतःला व समाजाला फायदा मिळवून दिलेल्या असामान्य व्यक्तींची माहिती मिळवा.

