



महाराष्ट्र शासन



शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल

# जीवन कौशल्य विकास



शासकीय अध्यापक महाविद्यालय,  
पनवेल

के. आ. बांठीया विद्यालय,  
नवीन पनवेल



आंतरवासिता गट क्रमांक. ०१

द्वितीय वर्ष

शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६

# संपादक मंडळ

**प्राचार्य :-** डॉ. रमा भोसले

**संपादक:-** प्रा. डॉ. प्रियांका सुभेदार

**सहसंपादक :-** श्रीमती तनुश्री आठवले  
श्री. निमिष जाधव  
श्रीमती स्मितल कुरूप

## संपादकीय मनोगत

जीवन हे केवळ ज्ञानसंचय नसून योग्य मूल्ये, सुसंस्कार आणि व्यवहारकौशल्यांनी समृद्ध झालेली एक सुंदर प्रवासयात्रा आहे. शिक्षणाचे खरे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक विकासाबरोबरच त्यांच्या भावनिक, सामाजिक आणि नैतिक विकासासाठी चालना देणे हे आहे. याच विचारातून आम्ही गट क्रमांक एक, द्वितीय वर्ष छात्राध्यापकांनी मिळून "जीवन कौशल्य विकास" या विशेषांकाची निर्मिती केली आहे.

या विशेषांकात विविध जीवन कौशल्यांची माहिती, त्यांचे विद्यार्थ्यांच्या जीवनावर होणारे परिणाम, त्यांचे महत्त्व आणि प्रत्यक्ष जीवनातील उपयोग या सर्व मुद्द्यांचे सुसूत्र व सखोल सादरीकरण करण्यात आले आहे. आम्ही केवळ माहिती संकलनावर भर न देता विद्यार्थ्यांपर्यंत ही कौशल्ये प्रभावीपणे पोहोचावीत यासाठी प्रत्यक्ष वर्गात प्रत्येक जीवन कौशल्यावर एक ते दोन तासिका घेऊन मार्गदर्शन केले. संवाद, कृती, चर्चा, उपक्रम आणि उदाहरणे यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना या कौशल्यांचा अनुभवात्मक परिचय करून देण्यात आला.

या उपक्रमातून विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास, निर्णयक्षमता, जबाबदारीची जाणीव, सहकार्यभाव आणि सकारात्मक दृष्टिकोन यांसारख्या गुणांची रुजवणूक होत असल्याचे आम्हाला जाणवले. ज्ञानाबरोबरच मूल्यसंस्कारांची पेरणी ही शिक्षणाची खरी ओळख आहे, याची प्रचिती या प्रक्रियेदरम्यान आली.

हा विशेषांक तयार करताना आमच्या सर्व सहकारी छात्राध्यापकांचे परिश्रम, मार्गदर्शक शिक्षकांचे मोलाचे मार्गदर्शन आणि विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग हे आमच्यासाठी प्रेरणादायी ठरले. या सामूहिक प्रयत्नातून साकारलेले हे कार्य विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी उपयुक्त ठरेल, अशी आम्हाला खात्री आहे. शेवटी, या विशेषांकाचा उद्देश केवळ वाचनापुरता मर्यादित नसून विद्यार्थ्यांच्या विचारांमध्ये, वर्तनात आणि जीवनदृष्टीत सकारात्मक परिवर्तन घडवणे हा आहे. जीवन कौशल्यांनी समृद्ध विद्यार्थ्यांचे उद्याचे सक्षम, संवेदनशील आणि जबाबदार नागरिक बनू शकतात हीच आमची मनापासूनची भावना.

- संपादक मंडळ

प्रा. डॉ. प्रियांका सुभेदार

गट क्रमांक १, द्वितीय वर्ष छात्राध्यापक

## अनुक्रमणिका

अ.क्र.	नाव	विषय	पृष्ठ क्र.
01	तनुश्री आठवले	सायबर सुरक्षा	05
02	रश्मी नाडकर्णी	संवाद कौशल्य	08
03	आकाश राठोड	तणाव मुक्त राहणे	12
04	भारती चौधरी	डिजिटल साक्षरता	14
05	प्रशिका पवार	समानभूती	18
06	सचिन श्रीरामे	वेळेचे व्यवस्थापन	21
07	निमिष जाधव	चिकित्सक विचार	23
08	स्वाती घोरपडे	आरोग्य व स्वच्छतेची सवय	26
09	रुणाली कचरे	सर्जनशील विचार	29
10	जाँकी वाघमारे	करिअर जागरूकता	33
11	आरती नखाते	पर्यावरण संवर्धन	35
12	शोभा भांगे	प्रामाणिकपणा	38
13	मनिषा पांचाळ	सहकार्य	41
14	रुचिता सुतार	स्व जाणीव	44

## सायबर सिक्युरिटी

### ❖ प्रस्तावना:-

सायबर सिक्युरिटी म्हणजे डिजिटल जगात स्वतःची, आपल्या माहितीची, उपकरणांची आणि ऑनलाइन ओळखीची सुरक्षितता राखण्याचे कौशल्य. इंटरनेट, मोबाईल, संगणक, सोशल मीडिया आणि ऑनलाइन व्यवहार यांच्या वापरात धोके टाळण्यासाठी आवश्यक असलेल्या ज्ञान, जागरूकता आणि योग्य वर्तनपद्धतींचा समावेश या कौशल्यात होतो. आजच्या डिजिटल युगात प्रत्येक व्यक्ती इंटरनेटशी जोडलेली असल्यामुळे हे कौशल्य जीवनावश्यक बनले आहे.

हे कौशल्य केवळ तांत्रिक नसून वैचारिक आणि नैतिकदेखील आहे. योग्य पासवर्ड तयार करणे, संशयास्पद लिंक टाळणे, वैयक्तिक माहिती सुरक्षित ठेवणे, फसवणूक ओळखणे, सायबर गुन्ह्यांची माहिती असणे आणि त्यापासून बचाव करणे या सर्व गोष्टी यात येतात. त्यामुळे सायबर सिक्युरिटी हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी आवश्यक जीवन कौशल्य मानले जाते.

### ❖ कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ / संकल्पना:-

सायबर सिक्युरिटी ही माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रातील अशी संकल्पना आहे जी डिजिटल साधनांचा सुरक्षित आणि जबाबदार वापर शिकवते. इंटरनेट वापरताना डेटा चोरी, हॅकिंग, व्हायरस, फिशिंग, ऑनलाइन फसवणूक आणि ओळख चोरी यांसारख्या धोके टाळण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना समजणे म्हणजे सायबर सिक्युरिटी. यामध्ये तांत्रिक उपायांबरोबरच वैयक्तिक सावधगिरीलाही तितकेच महत्त्व दिले जाते.

या संकल्पनेचा मुख्य उद्देश म्हणजे वापरकर्त्यांना सुरक्षित डिजिटल नागरिक बनवणे. विद्यार्थी जेव्हा इंटरनेटचा वापर शिक्षण, मनोरंजन किंवा संवादासाठी करतात तेव्हा त्यांना योग्य माहिती व शिस्त असणे आवश्यक असते. त्यामुळे सायबर सिक्युरिटी ही केवळ संरक्षण प्रणाली नसून डिजिटल नैतिकतेचा पाया आहे.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-

1. वैयक्तिक आयुष्यातील महत्त्व
2. स्वतःची वैयक्तिक माहिती (फोटो, मोबाईल नंबर, पासवर्ड) सुरक्षित ठेवण्याची सवय लागते.
3. सोशल मीडियावर कोणाशी बोलावे व कोणावर विश्वास ठेवू नये हे समजते.
4. ऑनलाइन गेम्स किंवा ॲप्समधील फसवणूक ओळखण्याची क्षमता वाढते.
5. सायबरबुलिंगपासून स्वतःचे संरक्षण करता येते.
6. डिजिटल जगात आत्मविश्वासाने आणि सुरक्षितपणे वावरण्याची सवय लागते.

आजचे विद्यार्थी ऑनलाइन शिक्षण, व्हिडिओ क्लासेस, ई-लर्निंग ॲप्स, सोशल मीडिया आणि गेमिंग यांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करतात. या सर्व माध्यमांमध्ये सुरक्षिततेची जाणीव नसल्यास विद्यार्थी सहजपणे सायबर गुन्ह्यांचे बळी ठरू शकतात. उदाहरणार्थ, नकळत वैयक्तिक माहिती शेअर करणे, अनोळखी व्यक्तींशी संवाद साधणे किंवा फसवणूक करणाऱ्या लिंकवर क्लिक करणे यामुळे धोका निर्माण होतो.

सायबर सिक्युरिटीचे ज्ञान असल्यास विद्यार्थी स्वतःचे संरक्षण करू शकतात आणि इतरांनाही जागरूक करू शकतात. यामुळे त्यांच्यात जबाबदारीची भावना, निर्णयक्षमता आणि डिजिटल शिस्त विकसित होते. तसेच भविष्यातील करिअरसाठीही हे कौशल्य उपयुक्त ठरते कारण जवळजवळ प्रत्येक क्षेत्रात तंत्रज्ञानाचा वापर वाढत आहे.

❖ **शाळेत सायबर सिक्युरिटीसाठी घेतलेले उपक्रम (शिक्षिका म्हणून वर्गातील अनुभव)**

1. विद्यार्थ्यांना सुरक्षित पासवर्ड कसा तयार करायचा याचे प्रत्यक्ष उदाहरण देऊन सराव करवून घेतला.
2. “ही वेबसाइट सुरक्षित आहे का?” या विषयावर चित्रे दाखवून चर्चा घडवली.
3. सायबर गुन्ह्यांवर आधारित छोटेखानी भूमिकानाट्य विद्यार्थ्यांकडून सादर करवले.
4. फिशिंग मेसेजेस आणि खोट्या लिंक ओळखण्याचे उदाहरण दाखवून गटचर्चा घेतली.
5. सायबर सुरक्षिततेवरील पोस्टर बनवण्याची स्पर्धा आयोजित केली.
6. डिजिटल शपथ (Digital Safety Pledge) विद्यार्थ्यांकडून घेतली.
7. वास्तविक घटना सांगून विद्यार्थ्यांना सावधगिरीचे महत्त्व पटवून दिले.

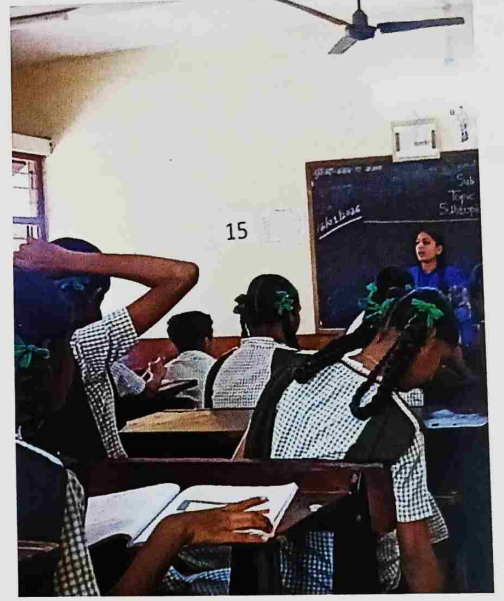
❖ **निष्कर्ष / संदेश:-**

सायबर सिक्युरिटी हे आधुनिक काळातील अत्यावश्यक जीवन कौशल्य आहे. इंटरनेटचा वापर जितका वाढतो तितकी सुरक्षिततेची गरजही वाढते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना लहान वयापासूनच डिजिटल सुरक्षिततेचे शिक्षण देणे आवश्यक आहे. योग्य मार्गदर्शन मिळाल्यास विद्यार्थी सुरक्षित, सजग आणि जबाबदार डिजिटल नागरिक बनू शकतात.

शेवटी, “सावधगिरी हाच सर्वोत्तम बचाव” हा संदेश लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे. प्रत्येक विद्यार्थ्यांने ऑनलाइन जगात प्रवेश करताना विचारपूर्वक निर्णय घ्यावा, माहिती पडताळून पाहावी आणि स्वतःची गोपनीयता जपावी. सायबर सिक्युरिटीचे ज्ञान म्हणजे सुरक्षित भविष्यासाठीची भक्कम पायाभरणी होय.

❖ संदर्भ:-

१. NCERT – Information and Communication Technology मार्गदर्शक पुस्तक
२. Cyber Safety Handbook – Government of India डिजिटल सुरक्षा मार्गदर्शक
३. शैक्षणिक तंत्रज्ञान विषयाचे बी.एड. पाठ्यपुस्तक
४. इंटरनेट सुरक्षा विषयावरील शालेय प्रशिक्षण नोट्स
५. UNESCO Digital Literacy Framework



## संवाद कौशल्य

### ❖ प्रस्तावना :-

आजच्या वेगवान आणि स्पर्धात्मक युगात केवळ शैक्षणिक ज्ञान पुरेसे नसते, तर व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी जीवन कौशल्ये अत्यंत आवश्यक असतात. जीवन कौशल्यांपैकी संवाद कौशल्य हे सर्वात महत्त्वाचे कौशल्य मानले जाते. योग्य पद्धतीने विचार मांडणे, इतरांचे म्हणणे समजून घेणे आणि सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण करण्यासाठी प्रभावी संवाद आवश्यक असतो.

### ❖ संकल्पना :-

संवाद कौशल्य म्हणजे आपल्या भावना, विचार, माहिती आणि मत इतरांपर्यंत स्पष्ट, समजूतदार आणि प्रभावी पद्धतीने पोहोचविण्याची क्षमता.

### ❖ संवादाचे प्रकार :-

मौखिक संवाद - बोलून केलेला संवाद

अमौखिक संवाद - हावभाव, चेहऱ्यावरील भाव, हातवारे

लेखी संवाद - पत्र, संदेश, ई-मेल,

दृक्-श्राव्य संवाद - चित्रफीत, सादरीकरण, माध्यमे

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व :-

1. अभ्यासात प्रगती - शिक्षकांचे मार्गदर्शन समजून घेणे व शंका विचारणे सोपे होते.
2. आत्मविश्वास वाढतो - स्पष्टपणे बोलण्यामुळे आत्मविश्वास दृढ होतो.
3. मैत्री व नातेसंबंध सुधारतात - सहाध्यायी व कुटुंबीयांशी चांगला संवाद राहतो.
4. नेतृत्वगुण विकसित होतात - गटचर्चा, प्रकल्प, सांस्कृतिक कार्यक्रमात सहभाग वाढतो.
5. भविष्यातील करिअरसाठी - संवाद कौशल्य महत्त्वाचे ठरते.

❖ उपक्रम :- विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना

❖ वर्गात कविता शिकताना येणाऱ्या अडचणी या विषयी विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना



१) विद्यार्थ्यांच्या अडचणी समजून घेणे

- कठीण शब्दांचा अर्थ न समजणे, कवीचा हेतू किंवा भावार्थ समजणे.
- कवितेची लय, छंद, यमक ओळखण्यात गोंधळ.
- पाठांतराची भीती जावी यासाठी काय करता येईल या संदर्भात संवाद साधला.

२) मोकळे आणि विश्वासाचे वातावरण निर्माण करणे

- विद्यार्थ्यांना निर्भयपणे प्रश्न विचारू दिले.
- “चुकीचे उत्तर” अशी भीती निर्माण होऊ देऊ नका.

३) पूर्वज्ञानाशी संबंध जोडणे

- कवितेतील विषय विद्यार्थ्यांच्या अनुभवांशी सांगड कशी घालता येईल ह्या बद्दल सांगितले.
- उदाहरणे दैनंदिन जीवनातली सांगितली.

#### ४) सोप्या भाषेत स्पष्टीकरण

- ओळीनुसार अर्थ स्पष्ट करणे
- आवश्यक असल्यास चित्र, अभिनय, ध्वनीफीत यांचा वापर

#### ५) सक्रिय सहभाग वाढवणे

- विद्यार्थ्यांकडून कवितेचे वाचन करून घेणे
- स्वतःच्या शब्दांत भावार्थ सांगायला सांगणे

#### ६) संवेदनशीलता आणि सहानुभूती

- प्रत्येक विद्यार्थ्यांची शिकण्याची गती वेगळी असते हे लक्षात घेणे
- अडचणीत असलेल्या विद्यार्थ्यांना वैयक्तिक मार्गदर्शन

#### ७) सर्जनशीलता प्रोत्साहन

- कवितेवर आधारित चित्र काढणे
- शेवट बदलून पाहणे

अशा प्रकारे विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना समजून घेण्याची वृत्ती, सकारात्मक दृष्टिकोन आणि सहभागात्मक पद्धत ठेवली तर कविता शिकवणे अधिक आनंददायी व प्रभावी ठरते. आपला आत्मविश्वास कसा वाढवू शकतो हे सांगितले.

#### ❖ निष्कर्ष / संदेश :-

संवाद कौशल्य हे व्यक्तिमत्त्व विकासाचे मूलभूत साधन आहे. प्रभावी संवादामुळे आत्मविश्वास वाढतो, नातेसंबंध दृढ होतात आणि यशाचा मार्ग सुकर होतो. म्हणून विद्यार्थ्यांना चांगलं ऐकण्याची सवय, स्पष्ट बोलणे, योग्य शब्दांची निवड आणि सकारात्मक देहबोली यांचा सराव करणे आवश्यक आहे. आताच्या AI जगात संवाद टिकवणे कठीण झाले असले तरी विविध उपक्रमांतर्गत विद्यार्थ्यांमध्ये आपण संवाद टिकवून ठेऊ शकतो.

❖ संदेश :-

"चांगला संवाद म्हणजे यशाची पहिली पायरी!"

❖ संदर्भ :-

1. महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, जीवन कौशल्य शिक्षण पुस्तक.
2. भाषा, साहित्य आणि कौशल्य विकास - प्रा. डॉ. रंजना कदम पुस्तक मार्केट डॉट. कॉम पुब्लिकेशन अँड प्रमोशन

## तणाव मुक्त राहणे

### ❖ तणाव मुक्त राहणे या कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ / संकल्पना :-

तणाव म्हणजे मनावर आलेला मानसिक दाब. अपेक्षा, जबाबदाऱ्या, स्पर्धा किंवा भीती यामुळे मन अस्वस्थ होते, विचार गोंधळतात आणि कामगिरीवर परिणाम होतो. तणाव मुक्त राहणे हे जीवन कौशल्य म्हणजे अशा परिस्थितीत स्वतःच्या भावना ओळखणे, शांत राहणे आणि योग्य उपायांचा वापर करून मनाचा समतोल राखणे. हे कौशल्य विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या विचारांवर विचार (पराबोधन) करण्यास मदत करते म्हणजे “मला तणाव कशामुळे येतो?” आणि “मी तो कसा कमी करू शकतो?” याची जाणीव निर्माण होते.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व :-

- अभ्यासात एकाग्रता वाढते: शांत मनामुळे समज व स्मरणशक्ती सुधारते.
- भावनिक संतुलन राखले जाते: चिडचिड, भीती, घाबरणे कमी होते.
- आरोग्य चांगले राहते: योग्य श्वसन व विश्रांतीमुळे शारीरिक ताण कमी होतो.
- संबंध सुधारतात: मित्र, पालक व शिक्षकांशी संवाद सकारात्मक होतो.
- निर्णयक्षमता वाढते: तणावातही योग्य निर्णय घेता येतात.
- परीक्षा व स्पर्धला सामोरे जाणे सोपे होते: आत्मविश्वास वाढतो.

### ❖ तणाव मुक्त राहणे हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी करता घेतलेल्या कृती / उपक्रम :-

वर्गामध्ये “तणाव मुक्त राहणे” या जीवन कौशल्यासाठी खोल श्वसन व सकारात्मक विचारांचा सराव ही कृती घेतली. सुरुवातीला विद्यार्थ्यांना परीक्षा, गृहपाठ किंवा मित्रांशी मतभेद झाल्यावर मनाची अवस्था कशी होते याबद्दल बोलते केले आणि त्या अनुभवांना “तणाव” असे नाव दिले. त्यानंतर सर्व विद्यार्थ्यांना शांत बसवून मार्गदर्शित श्वसनाचा सराव करवला नाकाने हळू श्वास घेणे, काही क्षण थांबणे आणि तोंडाने हळू सोडणे ही प्रक्रिया काही वेळा पुनरावृत्ती केली. सरावानंतर विद्यार्थ्यांना मनातील बदल जाणवतो का हे विचारून त्यांच्या प्रतिक्रिया घेतल्या. पुढे फळ्यावर नकारात्मक व सकारात्मक विचारांची उदाहरणे लिहून विद्यार्थ्यांकडून नकारात्मक वाक्यांचे सकारात्मक रूपांतर करून घेतले, ज्यामुळे विचार बदलल्यास भावना व वर्तन कसे बदलते याची जाणीव झाली. यासोबतच ३० मिनिट अभ्यास व ५ मिनिट विश्रांती असा साधा वेळेचा नियम सांगून दिवसातील दोन प्राधान्य कामे लिहिण्याचा छोटा उपक्रम दिला.

कृतीच्या शेवटी पराबोधनासाठी विद्यार्थ्यांना डोळे बंद करून “मला तणाव कधी येतो?” आणि “मी तो कमी करण्यासाठी कोणता उपाय वापरून?” यावर एक मिनिट चिंतन करायला सांगितले व काही विद्यार्थ्यांकडून उत्तरे घेतली. संपूर्ण प्रक्रियेत शिक्षकाने मार्गदर्शकाची भूमिका पार पाडत सकारात्मक व सुरक्षित वातावरण निर्माण केले, तर विद्यार्थ्यांनी सक्रिय सहभाग घेतला. या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांना तणाव ओळखणे, श्वसन तंत्र वापरणे, सकारात्मक विचार करणे आणि वेळेचे छोटे नियोजन करणे या सवयींचा प्रत्यक्ष अनुभव मिळाला; परिणामी तणावाच्या प्रसंगी शांत राहण्याची तयारी व आत्मविश्वास वाढल्याचे निरीक्षण झाले.

#### ❖ निष्कर्ष / संदेश :-

तणाव हा जीवनाचा नैसर्गिक भाग आहे; परंतु योग्य उपायांचा सराव केल्यास तो नियंत्रित करता येतो. खोल श्वसन, सकारात्मक विचार, वेळेचे नियोजन आणि भावना व्यक्त करणे या सवयींमुळे विद्यार्थ्यांचे मन शांत राहते, अभ्यासात एकाग्रता वाढते आणि सर्वांगीण विकास घडतो. शांत मन हीच यशाची पहिली पायरी आहे.

#### ❖ संदर्भ :-

1. डॉ. अराधना अनुराग गोखले – *Learning and Teaching*, Himalaya Publication House.
2. जीवन कौशल्य शिक्षणासाठी शालेय मार्गदर्शक सूचना (माध्यमिक स्तर).
3. शिक्षक शिक्षणासाठी राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा (NCFTE, 2009).



## डिजिटल साक्षरता

### ❖ प्रस्तावना :-

जीवन कौशल्य या घटकांतर्गत विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाला विशेष महत्त्व दिले जाते. या जीवन कौशल्यामध्ये "डिजिटल साक्षरता" हे अत्यंत आवश्यक आणि मूलभूत कौशल्य आहे. डिजिटल साक्षरता या कौश्याल्यामुळे विद्यार्थ्यांना आत्ताच्या आधुनिक युगातील तंत्रज्ञानाचे फायदे, तोटे आणि परिणाम समजून व जाणून घेण्यास मदत होते. डिजिटल साक्षरता (Digital Literacy) म्हणजे केवळ संगणक किंवा स्मार्टफोन वापरणे नव्हे, तर डिजिटल तंत्रज्ञानाचा वापर करून माहिती शोधणे, तिचे मूल्यमापन करणे आणि ती प्रभावीपणे संवाद साधण्यासाठी वापरणे होय. आजच्या इंटरनेटच्या युगात ही एक अत्यावश्यक जीवनकौशल्य बनली आहे. डिजिटल साक्षरतेची सविस्तर माहिती खालीलप्रमाणे आहे.

### ❖ डिजिटल साक्षरता - अर्थ:-

डिजिटल साक्षरता म्हणजे डिजिटल तंत्रज्ञान, संगणक, स्मार्टफोन्स आणि इंटरनेटचा सुरक्षित, प्रभावी आणि जबाबदारीने वापर करण्याची क्षमता होय. यामध्ये माहिती शोधणे, ती समजून घेणे, पडताळणे, डिजिटल माध्यमातून संवाद साधणे आणि नवीन माहिती तयार करणे यांसारख्या कौशल्यांचा समावेश होतो. हे केवळ तांत्रिक ज्ञान नसून, आधुनिक जगात वावरण्यासाठी आवश्यक असलेली एक महत्त्वाची कौशल्य संच आहे.

### ❖ डिजिटल साक्षरता या जीवन कौशल्याचे विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-

#### १. माहितीचा अथांग स्रोत (Access to Information)

डिजिटल साक्षरतेमुळे विद्यार्थ्यांना केवळ पाठ्यपुस्तकांवर अवलंबून राहावे लागत नाही. गुगल, विकिपीडिया आणि विविध शैक्षणिक प्लॅटफॉर्म्सवरून ते जगातील कोणत्याही विषयाची सखोल माहिती मिळवू शकतात.

ई-बुक्स आणि जर्नल्स: घरबसल्या जागतिक दर्जाची पुस्तके वाचता येतात. शैक्षणिक व्हिडिओ: क्लिष्ट संकल्पना YouTube किंवा Khan Academy सारख्या माध्यमांतून सहज समजून घेता येतात.

## २. नाविन्यपूर्ण शिक्षण पद्धती (Self-Paced Learning)

प्रत्येक विद्यार्थ्याची शिकण्याची गती वेगळी असते. डिजिटल साक्षरतेमुळे विद्यार्थी त्यांच्या आवडीनुसार आणि वेळेनुसार शिकू शकतात.

ऑनलाइन कोर्सेस: स्वस्त दरात किंवा मोफत नवनवीन कौशल्ये (उदा. कोडिंग, ग्राफिक डिझाइन) शिकता येतात.

संशोधन वृत्ती: इंटरनेटवर उपलब्ध असलेल्या डेटाचा वापर करून विद्यार्थी स्वतःचे प्रकल्प अधिक प्रभावीपणे सादर करू शकतात.

## ३. सुरक्षितता आणि सायबर जागरूकता

इंटरनेटवर वावरताना काय करावे आणि काय टाळावे, याचे ज्ञान डिजिटल साक्षरतेमुळे मिळते.

खाजगी माहितीचे संरक्षण: सोशल मीडिया किंवा इतर ॲप्स वापरताना आपली वैयक्तिक माहिती सुरक्षित कशी ठेवायची, हे विद्यार्थ्यांना समजते.

फेक न्यूज ओळखणे: इंटरनेटवरील कोणती माहिती खरी आणि कोणती खोटी (Fake News) हे ओळखण्याची क्षमता विकसित होते.

## ४. भविष्यातील करिअरसाठी सज्जता

आजच्या काळात जवळजवळ प्रत्येक क्षेत्रात तंत्रज्ञानाचा वापर होतो. डिजिटल साक्षर विद्यार्थी नोकरीच्या बाजारात इतरांपेक्षा एक पाऊल पुढे असतात.

तांत्रिक कौशल्ये: MS Office, ईमेल शिष्टाचार (Email Etiquette) आणि डेटा मॅनेजमेंट यांसारखी कौशल्ये शालेय वयातच आत्मसात होतात.

- रिमोट वर्किंग: भविष्यात घरबसल्या काम करण्यासाठी लागणारी तांत्रिक तयारी आतापासूनच होते.

## ५. संवाद आणि सहकार्य (Collaboration)

डिजिटल साधनांमुळे विद्यार्थी केवळ आपल्या वर्गातील मित्रांशीच नव्हे, तर जगातील कोणत्याही कोपऱ्यातील तज्ज्ञांशी संवाद साधू शकतात.

- ग्रुप प्रोजेक्ट्स: Google Docs किंवा Zoom सारख्या साधनांचा वापर करून विद्यार्थी एकत्र काम करायला शिकतात.

### ❖ डिजिटल साक्षरता हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी केलेली कृती:-

- १) पाच - पाच विद्यार्थ्यांचे गट बनवून त्यांना डिजिटल साक्षरतेचे महत्व पटवून देवून त्यांना त्या वरील प्रश्न विचारून पूर्वज्ञान जाणून घेतले.
- २) डिजिटल साक्षरतेचे फायदे, तोटे आणि परिणाम सांगितले.
- ३) विद्यार्थ्यांसोबत चर्चा केली.
- ४) इंटरनेट चा योग्य वापर यावर चर्चा केली.
- ५) सध्याच्या स्थितीत मुलांमध्ये मोबाइल चे वाढलेले प्रमाणाचे परिणाम आणि स्क्रीन टाईम मॅनेजमेंट बदल माहिती दिली.
- ६) Artificial intelligence ( AI ) चा वापर कसा करावा उदा. Gemini, chatgpt, perplexity, grok, या माध्यमांचा अभ्यासासाठी योग्य वापर.

### ❖ निष्कर्ष:-

सध्याच्या आधुनिक व तंत्रज्ञान युगात डिजिटल साक्षरता हे खूप आवश्यक असे कौशल्य आहे. तसेच विद्यार्थ्यांसाठी e-learning महत्त्वाची असून त्याचे कौशल्य आत्मसात करून घेणे व जाणून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. सध्याचे युग हे डिजिटल युग असल्याने विद्यार्थ्यांनी सुद्धा डिजिटल होणे गरजेचे आहे.

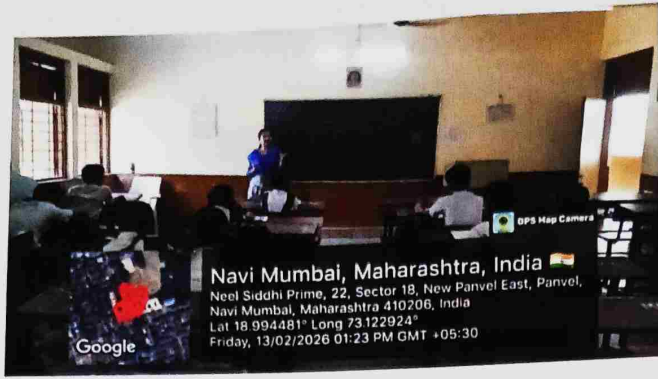
### ❖ संदेश:-

डिजिटल साक्षरता ही केवळ एक 'सुविधा' नसून ती विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी लागणारी 'गरज' आहे.

संदर्भ

<http://www.wikipedia.com> , youtube.

<http://youtu.be/JJ6EmPYwWVc?si=9b2ToACeKmAqc-Zt>



## समानुभूती

### ❖ प्रस्तावना:

विद्यार्थ्यांनो, आपण रोज अनेक लोकांच्या संपर्कात येतो—मित्र, शिक्षक, कुटुंबातील सदस्य, शेजारी. कधी एखादा मित्र आनंदी असतो, तर कधी तो उदास, घाबरलेला किंवा अडचणीत असतो. अशा वेळी आपण फक्त आपल्याच भावना विचारात घेतो की समोरच्याच्या मनात काय चालले आहे हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो? समोरच्या व्यक्तीच्या भावना, दुःख-आनंद समजून घेणे आणि त्या भावनांशी मनापासून जोडले जाणे हे एक महत्वाचे जीवनकौशल्य आहे. या कौशल्यामुळे आपण एकमेकांना मदत करू शकतो, मैत्री टिकवू शकतो आणि शाळेत तसेच समाजात शांत व सकारात्मक वातावरण निर्माण करू शकतो.

आजच्या पाठात आपण असेच एक महत्वाचे जीवनकौशल्य शिकणार आहोत, ज्यामुळे आपण केवळ चांगले विद्यार्थीच नव्हे तर संवेदनशील आणि जबाबदार माणूस बनू—हे जीवनकौशल्य म्हणजेच समानुभूती.

### ❖ समानुभूतीचा अर्थ / संकल्पना:-

समानुभूती म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावना, विचार व परिस्थिती समजून घेण्याची आणि त्या भावनांशी अंतःकरणपूर्वक जोडले जाण्याची क्षमता होय.

फक्त “दया” किंवा “सहानुभूती” नव्हे, तर “मी तुझ्या जागी असतो/असते तर मला कसे वाटले असते?” असा विचार करण्याची वृत्ती म्हणजे समानुभूती.

जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) ने जीवनकौशल्यांमध्ये समानुभूतीचा समावेश केला असून ती व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी अत्यंत आवश्यक मानली आहे.

### ❖ विद्वानांच्या मते :

डॅनियल गोलमन (Emotional Intelligence) यांच्या मते, समानुभूती ही भावनिक बुद्धिमत्तेचा मुख्य घटक आहे. NCERT (Life Skills Education) नुसार, समानुभूतीमुळे व्यक्ती इतरांच्या भावनांचा आदर करते व सकारात्मक सामाजिक संबंध प्रस्थापित करते.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व

विद्यार्थ्यांच्या जीवनात समानुभूतीचे पुढीलप्रमाणे महत्त्व आहे :

1. मैत्री दृढ होते - मित्रांच्या भावना समजल्यामुळे गैरसमज कमी होतात.
2. भांडणे व छळवृत्ती कमी होते - इतरांच्या दुःखाची जाणीव झाल्याने त्रास देण्याची प्रवृत्ती कमी होते.
3. सामाजिक जाणीव वाढते - समाजातील विविध घटकांविषयी संवेदनशीलता निर्माण होते.
4. संवाद कौशल्य सुधारते - समोरच्याचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐकण्याची सवय लागते.
5. नेतृत्वगुण विकसित होतात - इतरांच्या अडचणी समजून घेणारा विद्यार्थी चांगला नेता बनतो.
6. शाळेतील सकारात्मक वातावरण निर्माण होते.

### ❖ समानुभूती विकसित करण्यासाठी करता येणाऱ्या कृती / उपक्रम



(अ) भूमिकानाट्य (Role Play) उपक्रमाची पद्धत : विद्यार्थ्यांना विविध प्रसंग दिले. (उदा. नवीन विद्यार्थी शाळेत आला आहे, मित्राचे पुस्तक हरवले आहे इ.) दोन गट तयार करून भूमिकानाट्य सादर केले. शेवटी चर्चा केली: "त्या विद्यार्थ्यांला कसे वाटले?"

(आ) 'भाङ्ग्या जागी तू असतास तर?' चर्चा: विद्यार्थ्यांना एक प्रसंग सांगितला. प्रत्येकाने त्या व्यक्तीच्या दृष्टीकोनातून विचार मांडले. शिक्षकाने योग्य निष्कर्ष काढून दिला.

(इ) भावना ओळखा (Emotion Cards Activity): विविध भावनांचे कार्ड तयार केले. (आनंद, राग, भीती, दुःख). विद्यार्थ्यांनी ती भावना ओळखून त्यामागील कारणे सांगितली.

(ई) कथा वाचन व चिंतन: 'श्यामची आई', 'राजा हरिश्चंद्र' यांसारख्या कथांमधील प्रसंगावर चर्चा. पात्रांच्या भावनांचे विश्लेषण केले.

### ❖ निष्कर्ष / संदेश

समानुभूती हे केवळ एक जीवनकौशल्य नसून मानवी मूल्यांचे मूळ आहे.

विद्यार्थ्यांमध्ये समानुभूती विकसित झाली तर ते केवळ शैक्षणिकदृष्ट्या नव्हे तर सामाजिकदृष्ट्याही सक्षम नागरिक बनतात.

“दुसऱ्यांच्या भावनांचा आदर करा, कारण प्रत्येकाच्या मनात एक वेगळी कथा दडलेली असते.”

“दुसऱ्यांच्या भावनांचा विचार करण्याची सवय लावली, तर माणूस माणसाशी जोडला जातो.”

### ❖ संदर्भ (ग्रंथसूची)

1. जागतिक आरोग्य संघटना (1997), Life Skills Education in Schools.
2. NCERT (2015), Life Skills Education – Facilitator's Handbook.
3. गोलमन, डॅनियल (1995), Emotional Intelligence.
4. महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (MSCERT), जीवनकौशल्य शिक्षण मार्गदर्शक पुस्तिका.
5. UNESCO (2003), Focusing Resources on Effective School Health (FRESH).

## वेळेचे व्यवस्थापन

### ❖ अर्थ / संकल्पना :-

वेळेचे व्यवस्थापन म्हणजे उपलब्ध वेळेचा योग्य, शिस्तबद्ध आणि परिणामकारक वापर करणे. कोणते काम कधी, किती वेळात आणि कोणत्या पद्धतीने करायचे याचा पूर्वनियोजित विचार म्हणजे वेळेचे व्यवस्थापन होय.

विद्यार्थ्यांनी अभ्यास, खेळ, विश्रांती, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या आणि छंद यांचा समतोल राखण्यासाठी वेळेचे योग्य व्यवस्थापन करणे आवश्यक असते. हे कौशल्य आत्मसात केल्यास कामांचा ताण कमी होतो आणि यशस्वी जीवनाची पायाभरणी होते.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व :-

1. वेळेचे व्यवस्थापन हे विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील एक अत्यंत महत्त्वाचे जीवनकौशल्य आहे.
2. विद्यार्थ्यांना वेळेवर अभ्यास करण्याची सवय लागते.
3. गृहपाठ, प्रकल्प व परीक्षा तयारी ताणतणावाविना करता येते.
4. खेळ, व्यायाम व विश्रांतीसाठी योग्य वेळ मिळतो.
5. आळस, टाळाटाळ आणि गोंधळ कमी होतो.
6. विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त, जबाबदारी आणि आत्मविश्वास वाढतो.
7. भविष्यातील स्पर्धात्मक जीवनासाठी तयारी होते.
8. योग्य वेळेचे व्यवस्थापन करणारा विद्यार्थी कमी वेळात अधिक परिणामकारक काम करू शकतो.

### ❖ कौशल्य विकसित करण्यासाठी करता येणाऱ्या कृती / उपक्रम :-

#### (अ) दिवसाचे वेळापत्रक तयार करणे

विद्यार्थ्यांना एक साधे वेळापत्रक लिहायला सांगणे  
(उदा. - उठणे, अभ्यास, शाळा, खेळ, गृहपाठ, झोप)  
अपेक्षित परिणाम:- वेळेची जाणीव निर्माण होते

#### (आ) प्राधान्यक्रम ठरविण्याची कृती

तीन कामे लिहायला सांगणे :  
खूप महत्त्वाचे  
थोडे महत्त्वाचे  
नंतर करता येणारे  
अपेक्षित परिणाम:- आधी कोणते काम करायचे हे कळते

#### (इ) अभ्यास व विश्रांतीचे नियोजन

३० मिनिट अभ्यास + ५ मिनिट विश्रांती

दिवसातून २-३ सत्रे

अपेक्षित परिणाम:- थकवा कमी, अभ्यासात सातत्य

(ई) वेळ वाया जाण्याची जाणीव (चर्चा कृती)

प्रश्न विचारणे :

“तुमचा सर्वात जास्त वेळ कशात जातो?”

योग्य व अयोग्य सवयींची चर्चा

अपेक्षित परिणाम:- वेळ वाया घालवणाऱ्या सवयी ओळखता येतात

(उ) पराबोधन मिनी-क्रिया

डोळे बंद करून १ मिनिट विचार :

“आज मी वेळ योग्य वापरला का?”

“उद्या काय बदल करेन?”

अपेक्षित परिणाम:- स्वतःच्या सवयी सुधारण्याची जाणीव



❖ निष्कर्ष / संदेश :-

वेळ ही अमूल्य संपत्ती आहे. एकदा गेलेली वेळ पुन्हा मिळत नाही. म्हणूनच वेळेचे योग्य व्यवस्थापन करणे ही यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.

लहान वयातच विद्यार्थ्यांमध्ये हे कौशल्य विकसित झाले तर ते अभ्यासातच नव्हे तर संपूर्ण जीवनात यशस्वी, शिस्तबद्ध आणि जबाबदार नागरिक बनतात.

“आजचा वेळ योग्य पद्धतीने व्यवस्थापित केला तर उद्याचे यश निश्चित मिळते.”

❖ संदर्भ :-

1. शालेय उपक्रम मार्गदर्शक पुस्तिका
2. शिक्षकांचे स्वानुभव व वर्ग निरीक्षण

## जीवन कौशल्य - चिकित्सक विचार

### ❖ प्रस्तावना -

विद्यार्थ्यांनो, आपण रोज अनेक गोष्टी पाहतो, ऐकतो आणि वाचतो. पण त्या सर्व गोष्टी खऱ्या असतात का? त्या योग्य आहेत की नाही हे कसे ओळखायचे? फक्त ऐकून किंवा पाहून लगेच विश्वास ठेवणे म्हणजे विचार न करणे होय. म्हणूनच आपल्याला चिकित्सक विचार करणे खूप महत्वाचे आहे. चिकित्सक विचार म्हणजे एखाद्या गोष्टीकडे नीट लक्ष देऊन, प्रश्न विचारून, कारण शोधून आणि योग्य-अयोग्य याचा विचार करून निर्णय घेणे. या कौशल्यामुळे आपण अफवा, चुकीची माहिती किंवा अंधानुकरण टाळू शकतो आणि स्वतःचे मत तयार करू शकतो. विविध उदाहरणे, प्रश्न-उत्तर आणि छोट्या कृतींमधून चिकित्सक विचार कसा करायचा हे शिकणार आहोत. त्यामुळे तुम्ही फक्त पाठांतर करणारे नाही, तर विचार करणारे आणि योग्य निर्णय घेणारे विद्यार्थी बनाल. यात मी उपक्रम प्रश्न उत्तर पद्धत तसेच समस्या निराकरण पद्धत तोंडी स्वरूपामध्ये घेतले आहे.

### ❖ त्या कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ / संकल्पना:-

मानसिक स्तरावर चालणारी एक विचार प्रक्रिया म्हणजेच चिकित्सक प्रक्रिया होय. एखाद्या परिस्थितीसंबंधी मिळालेल्या माहितीचे विश्लेषण आणि परीक्षण वस्तुनिष्ठपणे करण्याचे कौशल्य म्हणजेच चिकित्सक विचारप्रक्रिया होय. ही व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेने केली आहे. या व्याख्येनुसार प्रत्येक व्यक्तीने वैचारिक प्रामाणिकपणा आणि वैचारिक मोकळेपणा बाळगणे आवश्यक आहे. तसेच वैचारिक पातळीवर क्रियाशील राहणे आणि प्रत्येक परिस्थिती समजून घेताना प्रश्न विचारणे, इतरांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यास सक्षम असणे आवश्यक आहे. चिकित्सक विचार म्हणजे एखाद्या गोष्टीकडे तटस्थ, तर्कशुद्ध आणि सखोल दृष्टिकोनातून पाहण्याची मानसिक प्रक्रिया होय. यात प्रश्न विचारणे, माहितीचे विश्लेषण करणे, तुलना करणे, कारण-परिणाम संबंध शोधणे, पर्यायी उपायांचा विचार करणे आणि योग्य निष्कर्ष काढणे या गोष्टींचा समावेश होतो. चिकित्सक विचार करणारा विद्यार्थी "का?", "कसे?", "याचा पुरावा काय?" असे प्रश्न विचारतो. तो अफवा, अंधश्रद्धा किंवा चुकीची माहिती लगेच स्वीकारत नाही. या कौशल्यामुळे विद्यार्थ्यांची समस्या सोडविण्याची क्षमता वाढते आणि ते स्वतंत्रपणे विचार करू लागतात.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-

विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनात चिकित्सक विचाराचे महत्त्व खूप मोठे आहे. आजच्या माहिती तंत्रज्ञानाच्या युगात विद्यार्थ्यांना विविध माध्यमांद्वारे मोठ्या प्रमाणावर माहिती मिळते. ही माहिती योग्य आहे की अयोग्य हे ओळखण्यासाठी चिकित्सक विचार आवश्यक असतो. उदाहरणार्थ, सोशल मीडियावर आलेली बातमी खरी आहे की खोटी हे तपासण्यासाठी विद्यार्थी तर्कशुद्ध विचार करतो. अभ्यास करताना पाठांतराऐवजी संकल्पना समजून घेण्यास मदत होते. गणितातील उदाहरण सोडवताना योग्य पद्धत निवडणे, विज्ञानातील प्रयोगाचे परिणाम समजून घेणे, इतिहासातील घटनांचे कारण शोधणे, भाषेतील आशय समजून घेणे या सर्व ठिकाणी चिकित्सक विचार उपयोगी पडतो. तसेच दैनंदिन जीवनातील निर्णय - जसे की वेळेचे नियोजन, मित्रांची निवड, चांगल्या सवयी अंगीकारणे - यामध्येही हे कौशल्य विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गदर्शन करते.

❖ हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी करता येणाऱ्या कृती / उपक्रम:-

१. प्रश्नोत्तर पद्धती
२. वर्गात प्रश्नोत्तर पद्धती वापरून "का?" आणि "कसे?" प्रकारचे प्रश्न विचारल्यास विद्यार्थी विचार करायला प्रवृत्त होतात.
३. समस्याधारित पद्धत -
४. समस्याधारित शिक्षण (Problem Solving Method) वापरून विद्यार्थ्यांना एखादी वास्तविक समस्या दिल्यास ते त्यावर उपाय शोधतात.

❖ निष्कर्ष / संदेश

चिकित्सक विचार हे २१व्या शतकातील अत्यावश्यक जीवन कौशल्य आहे. या कौशल्यामुळे विद्यार्थी स्वतंत्रपणे विचार करतात, योग्य निर्णय घेतात आणि जबाबदार नागरिक बनतात. शिक्षणाचा उद्देश केवळ माहिती देणे नसून विचारक्षम व्यक्ती घडवणे हा आहे. त्यामुळे प्रत्येक शिक्षकाने अध्यापन प्रक्रियेत चिकित्सक विचार विकसित करणारे उपक्रम नियोजनपूर्वक राबवणे आवश्यक आहे. विद्यार्थी जर तर्कशुद्ध, वैज्ञानिक आणि विश्लेषणात्मक दृष्टिकोन स्वीकारू लागले तर ते अंधश्रद्धा, अफवा आणि चुकीच्या माहितीपासून दूर राहतील. म्हणूनच "विचार करा, प्रश्न विचारा आणि पुराव्यावर विश्वास ठेवा" हा संदेश विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवणे गरजेचे आहे.

❖ उपसंहार -

विद्यार्थ्यांना तसेच सर्वसामान्य व्यक्तीला जीवन आणि शिक्षण यांची सांगड घालतांना जीवन कौशल्यांचा उपयोग होत असून त्यामध्ये आणखी मोठ्याप्रमाणात विकास होणे अपेक्षित आहे. यशस्वी जीवन जगण्यासाठी विचारपूर्वक शिक्षणाची, प्रशिक्षणाची व कौशल्य विकसनाची अत्यंत गरज आहे. तसेच जीवन कौशल्यांमुळे जीवन जास्तीतजास्त कार्यक्षमपणे व यशस्वीपणे जगता येते. विद्यार्थ्यांना दिले जाणारे शिक्षण हे जीवनकेंद्रीत केले पाहिजे. विद्यार्थ्यांचा बोधात्मक, भावात्मक व कार्यात्मक एकंदरीत सर्वांगीण विकास होण्यासाठी जीवन कौशल्यांचा विकास शाळांमध्ये, वर्गामध्ये योग्य त्या वातावरण निर्माण करण्याची गरज असते. राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २००५ मध्ये भारतीय शिक्षण पद्धतीत संभाव्य बदलावर काळानुरूप भर देण्यात आला आहे. त्याचाच एक भाग म्हणून महाराष्ट्र राज्यात शैक्षणिक वर्ष २००९ पासून प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमात दहा जीवन कौशल्यांचा समावेश करण्यात आला आहे. आजच्या आधुनिक युगात व्यक्तीला प्रभावीपणे जीवन जगण्यासाठी शालेय अभ्यासक्रमाद्वारे जीवन कौशल्यांच्या अध्यापनाची आवश्यक आहे.

❖ संदर्भ साधने -

- <https://marathivishwakosh.org/65577/> मराठी विश्वकोश, चिकित्सक विचार प्रक्रिया.
- <https://anisvarta.co.in/2022/06/3054/> वैचारिक कौशल्य : 'चिकित्सक विचारक्षमता' आणि 'सृजनात्मक विचारक्षमता' डॉ. चित्रा दाभोलकर - 9422496495, अंधश्रद्धा निर्मूलन वार्तापत्र.
- <https://marathivishwakosh.org/3218/> मराठी विश्वकोश ,जीवन कौशल्य

❖ परिशिष्ट -

▪ छायाचित्रे



## आरोग्य व स्वच्छतेची सवय

### ❖ कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ/ संकल्पना :-

आरोग्य व स्वच्छतेच्या सवयी म्हणजे शरीर, मन आणि परिसर स्वच्छ व निरोगी ठेवण्यासाठी आपण दररोज पाळलेल्या चांगल्या सवयी होय. निरोगी जीवन जगण्यासाठी स्वच्छता खूप महत्वाची आहे. स्वच्छतेच्या चांगल्या सवयी अंगीकारल्यास अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळते. वैयक्तिक स्वच्छतेमध्ये रोज आंघोळ करणे, स्वच्छ कपडे घालणे, दात घासणे, नखे कापणे आणि जेवणाआधी व शौचानंतर हात धुणे या सवयींचा समावेश होतो. तसेच स्वच्छ पाणी पिणे आणि स्वच्छ अन्न खाणे आवश्यक आहे. घर, शाळा आणि परिसर स्वच्छ ठेवणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. कचरा कचरापेटीत टाकणे आणि पर्यावरण स्वच्छ ठेवणे यामुळे समाज निरोगी राहतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आरोग्य व स्वच्छतेच्या चांगल्या सवयी लहानपणापासून अंगीकारणे गरजेचे आहे.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व :-

- १) शरीर निरोगी राहते.
- २) आजारांपासून संरक्षण मिळते.
- ३) अभ्यासात लक्ष चांगले लागते.
- ४) शारीरिक व मानसिक विकास चांगला होतो.
- ५) आत्मविश्वास वाढतो.
- ६) चांगले व्यक्तिमत्त्व तयार होते.
- ७) शिस्त आणि जबाबदारीची सवय लागते.
- ८) इतरांवर चांगला प्रभाव पडतो.
- ९) शाळेत नियमित उपस्थिती राहते.
- १०) स्वच्छ व सुरक्षित वातावरण तयार होते.

❖ कौशल्य विकसित करण्यासाठी वर्गात केलेली कृती /उपक्रम :-

**प्रस्तावना :-** इयत्ता सहावी ब च्या वर्गावर मी जीवन कौशल्याची तास घेतल. विद्यार्थ्यांना आरोग्य व स्वच्छतेचे महत्व समजावून सांगितले. यासाठी सुरुवातीला विद्यार्थ्यांना मी काही प्रश्न विचारले. जसे की तुम्ही आजारी पडता का ?, तुम्ही आजारी पडता म्हणजे नेमके काय होते ? आपण आजारी कशांमुळे पडतो ? या प्रश्नांची उत्तरे मी विद्यार्थ्यांकडून मिळवली.

त्यानंतर विद्यार्थ्यांना उत्तम आरोग्य म्हणजे काय हे व्याख्येद्वारे समजावून सांगितले . विद्यार्थ्यांना फळावर आरोग्याची वैज्ञानिक व्याख्या लिहून दिली. उत्तम आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रित्या पूर्णतः सुदृढ असण्याची होय. त्याचबरोबर उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी स्वच्छता किती महत्वाचे आहे हे विद्यार्थ्यांना पटवून दिले . पटवून देताना मराठीतील काही सुंदर सुविचारांचा वापर केला. जसे नाही निर्मळ जीवन काय करील साबण. शरीराच्या स्वच्छतेबरोबरच मनाची ही स्वच्छता किती महत्वाचे असते हे विद्यार्थ्यांना सांगण्यात आले.

त्याच बरोबर विद्यार्थ्यांना एक कृती करायला सांगितले त्यामध्ये स्वतःच्या चांगल्या व वाईट सवयी लिहायला सांगितल्या. त्यानुसार त्यांना स्वतःहून बदल कसा करतात येईल सांगण्यात आले. विद्यार्थ्यांना त्यांची दिनचर्या विचारण्यात आली. यावर असे लक्षात आले की , विद्यार्थी कोणतीच दिनचर्या पाळत नाही, ते खूप उशिरा झोपता उशिरा उठता, आरोग्यासाठी किती हानिकारक आहे हे सांगितले. विद्यार्थ्यांना एक सुंदर दिनचर्या लिहून दिली . किती वाजता उठावे, किती वाजता झोपावे ,कधी अभ्यास करावा , हे सगळे यामध्ये लिहून दिले. अशा प्रकारे आरोग्य व स्वच्छतेची सवय हे जीवन कसं कौशल्य रुजवण्याचा प्रयत्न केला.



### ❖ संदेश :-

आरोग्य व स्वच्छतेच्या चांगल्या सवयी आपल्या जीवनासाठी खूप महत्वाच्या आहेत. आपण रोज स्वच्छ राहिलो तर आपले शरीर निरोगी राहते आणि आपण आजारांपासून दूर राहू शकतो. रोज आंघोळ करणे, स्वच्छ कपडे घालणे, जेवणाआधी आणि शौचानंतर हात धुणे या सवयी प्रत्येकाने पाळायला हव्यात. तसेच आपला वर्ग, शाळा आणि परिसर स्वच्छ ठेवणे ही आपली जबाबदारी आहे. स्वच्छता ही चांगल्या व्यक्तिमत्त्वाची ओळख आहे. त्यामुळे लहानपणापासून स्वच्छतेच्या चांगल्या सवयी लावा आणि निरोगी, आनंदी जीवन जगा.

### ❖ संदर्भ :-

आरोग्य व शारीरिक शिक्षण इयत्ता ६

प्रकाशक: महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ (Balbharati)

परिसर अभ्यास भाग १ इयत्ता ५

प्रकाशक: महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ (Balbharati)

## सर्जनशील विचार

### ❖ प्रस्तावना:-

आजच्या वेगाने बदलणाऱ्या जगात केवळ पाठांतरावर आधारित शिक्षण पुरेसे नाही. विद्यार्थ्यांनी समस्यांकडे नवीन दृष्टीकोनातून पाहणे, वेगळे विचार करणे आणि कल्पकतेने उपाय शोधणे ही काळाची गरज बनली आहे. यासाठी सर्जनशील विचार कौशल्य अत्यंत महत्वाचे ठरते. सर्जनशील विचार म्हणजे पारंपरिक चौकटीबाहेर जाऊन नावीन्यपूर्ण, उपयुक्त आणि कल्पक कल्पना मांडण्याची क्षमता होय. हे कौशल्य विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक, भावनिक व सामाजिक विकासाला चालना देते. त्यामुळे शालेय स्तरावरच विद्यार्थ्यांमध्ये सर्जनशीलतेची जोपासना करणे आवश्यक आहे.

### ❖ विषय प्रतिपादन:-

सर्जनशील विचार विकसित करणे म्हणजे विद्यार्थ्यांना स्वतंत्रपणे विचार करण्याची, कल्पना मांडण्याची आणि समस्यांचे नावीन्यपूर्ण निराकरण करण्याची संधी देणे होय. प्रत्येक विद्यार्थी वेगळा असतो आणि त्याच्या विचार करण्याच्या पद्धतीही वेगळ्या असतात. योग्य वातावरण, प्रेरणा व कृती यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या सर्जनशील क्षमतांना चालना देता येते.

शिक्षकाची भूमिका येथे अत्यंत महत्वाची ठरते. शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना प्रश्न विचारण्यास प्रोत्साहित करणे, विविध पर्याय शोधण्यास उद्युक्त करणे आणि चुका करण्याची मुभा देणे गरजेचे असते. प्रकल्पाधारित शिक्षण, गटचर्चा, समस्या सोडविण्याचे उपक्रम, कल्पनाशक्ती वाढविणारे खेळ, कला व अभिव्यक्तीशी संबंधित कृती यांद्वारे सर्जनशील विचार विकसित करता येतो.

सर्जनशील विचार विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढवतो, निर्णयक्षमता विकसित करतो आणि नव्या संधींचा शोध घेण्याची वृत्ती निर्माण करतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी हे कौशल्य अत्यावश्यक मानले जाते.

### ❖ त्या कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ / संकल्पना

सर्जनशील विचार म्हणजे नेहमीच्या चौकटीबाहेर जाऊन नवीन, वेगळ्या आणि कल्पक पद्धतीने विचार करण्याची क्षमता. एखाद्या समस्येकडे किंवा परिस्थितीकडे वेगळ्या दृष्टीकोनातून पाहून नवीन उपाय, कल्पना किंवा शक्यता शोधणे म्हणजे सर्जनशील विचार.

या कौशल्यामध्ये कल्पनाशक्ती, जिज्ञासा, नवोपक्रमशीलता आणि स्वतंत्र विचार करण्याची वृत्ती यांचा समावेश होतो. सर्जनशील विचार व्यक्तीला केवळ ठरावीक उतरांवर अवलंबून न राहता विविध पर्यायांचा विचार करण्यास प्रवृत्त करतो.

#### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व

1. विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनात सर्जनशील विचार अत्यंत महत्वाचा आहे. शिक्षण प्रक्रियेत अनेकदा अशा समस्या, प्रश्न किंवा कृती येतात ज्यांना एकच निश्चित उत्तर नसते. अशा वेळी सर्जनशील विचार विद्यार्थ्यांना वेगळ्या पद्धतीने विचार करण्यास मदत करतो.
2. हे कौशल्य विद्यार्थ्यांची
3. समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढवते
4. आत्मविश्वास वृद्धिंगत करते
5. निर्णयक्षमता विकसित करते
6. नवीन कल्पना सुचवण्याची सवय लावते
7. शिकण्याची प्रक्रिया अधिक रंजक व अर्थपूर्ण बनवते
8. सर्जनशील विचारामुळे विद्यार्थी बदलत्या परिस्थितींशी जुळवून घेण्यास सक्षम होतात आणि वास्तविक जीवनातील आव्हानांना सामोरे जाण्याची तयारी होते.

#### ❖ हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी करता येणाऱ्या कृती / उपक्रम

1. सर्जनशील विचार विकसित करण्यासाठी वर्गात विविध उपक्रम राबवता येतात. उदाहरणार्थ
2. वेगळा उपयोग शोध
3. विद्यार्थ्यांना एखादी साधी वस्तू द्यावी (उदा. विट, बाटली, पेपरक्लिप).
4. त्यांना त्या वस्तूचे शक्य तितके वेगळे उपयोग सांगण्यास किंवा लिहिण्यास सांगावे.
5. यामुळे विद्यार्थ्यांचा चौकटीबाहेर विचार करण्याचा सराव होतो.
6. कल्पनारम्य प्रश्न
7. विद्यार्थ्यांना विचारप्रवर्तक प्रश्न विचारावेत. उदा.
8. जर तुम्हाला उडता आले तर काय कराल?
9. जर शाळा नसती तर काय झाले असते?
10. जर प्राणी बोलू लागले तर?

11. यामुळे विद्यार्थ्यांची कल्पनाशक्ती व विचारशक्ती सक्रिय होते.
12. कथा पूर्ण करा
13. शिक्षकांनी एखादी अपूर्ण कथा सांगावी आणि विद्यार्थ्यांना ती त्यांच्या कल्पनेनुसार पूर्ण करण्यास सांगावे.
14. यामुळे स्वतंत्र व सर्जनशील विचारांना चालना मिळते.
15. चित्र पाहून कथा तयार करा
16. विद्यार्थ्यांना एखादे चित्र दाखवावे आणि त्यावर आधारित कथा तयार करण्यास सांगावे.
17. यामुळे निरीक्षणशक्ती व कल्पनाशक्ती विकसित होते.
18. समस्यांवर पर्यायी उपाय सुचवा
19. विद्यार्थ्यांना एखादी साधी समस्या द्यावी.
20. उदा. – “वर्गात आवाज कमी कसा ठेवता येईल?”
21. विद्यार्थ्यांकडून विविध उपाय सुचवून घ्यावेत.

#### ❖ निष्कर्ष / संदेश

सर्जनशील विचार हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अत्यावश्यक जीवन कौशल्य आहे. हे कौशल्य विद्यार्थ्यांना केवळ शैक्षणिक यशासाठीच नव्हे, तर जीवनातील विविध परिस्थितींना सामोरे जाण्यास सक्षम बनवते. सर्जनशील विचारामुळे विद्यार्थी समस्यांकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून पाहतात, नवीन कल्पना मांडतात आणि आत्मविश्वासाने निर्णय घेतात.

शिक्षकांनी वर्गात मुक्त, प्रोत्साहनात्मक आणि कल्पनांना वाव देणारे वातावरण निर्माण केल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये सर्जनशीलतेची जोपासना सहज शक्य होते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांमध्ये काहीतरी वेगळे विचार करण्याची क्षमता असते; योग्य संधी आणि मार्गदर्शन मिळाल्यास ही क्षमता उजळून निघते.

#### ❖ संदेश:

“चौकटीबाहेर विचार करा, नवीन शक्यता शोधा आणि आपल्या कल्पनाशक्तीला मुक्त उंची द्या. सर्जनशील विचार हे यशस्वी आणि समृद्ध जीवनाचे प्रभावी साधन आहे.”

#### ❖ संदर्भ (Reference):

जीवन कौशल्य शिक्षण (Life Skills Education) - World Health Organization

शालेय शिक्षणातील जीवन कौशल्यांचा विकास - UNESCO

विद्यार्थीकेंद्रित अध्यापन पद्धती व सर्जनशीलता - NCERT



## करिअर जागरूकता

### ❖ प्रस्तावना -

आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थ्यांनी आपल्या आवडी, क्षमता व कौशल्यांनुसार योग्य करिअरची निवड करणे आवश्यक आहे. यासाठी शालेय स्तरावरच करिअरविषयक योग्य माहिती व मार्गदर्शन मिळणे गरजेचे आहे. करिअर जागरूकतेमुळे विद्यार्थ्यांना विविध क्षेत्रांची ओळख होते, ध्येय निश्चित करता येते व शिक्षणात प्रेरणा निर्माण होते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या भविष्यासाठी करिअर जागरूकता निर्माण करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. यात मी दोन उपक्रम घेण्यात आले आहे ते म्हणजे निबंध लेखन आणि फलकावर करिअर जागरूकता याबाबद्दल अभिरुची तोंडी चाचणी घेण्यात आली.

### ❖ जीवन कौशल्याचे नाव:- करिअर जागरूकता

करिअर जागरूकता हे विद्यार्थ्यांच्या भविष्याभिमुख शिक्षणाशी संबंधित एक मूलभूत जीवन कौशल्य आहे. यामध्ये विविध व्यवसाय, त्यांची शैक्षणिक अर्हता, आवश्यक कौशल्ये, कार्यक्षेत्र, प्रगतीच्या संधी आणि समाजातील योगदान यांविषयी माहिती मिळवून स्वतःच्या आवडी, क्षमता व मूल्यांशी सुसंगत करिअर निवडण्याची सजगता विकसित होते. हे कौशल्य विद्यार्थ्यांना आत्मपरिचय, उद्दिष्ट निर्धारण आणि निर्णयक्षमता यांसाठी सक्षम करते.

### ❖ त्या कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ / संकल्पना:-

करिअर जागरूकता म्हणजे व्यक्तीने स्वतःच्या अभिरुची, बुद्धिमत्ता, कौशल्ये आणि व्यक्तिमत्त्व यांचा अभ्यास करून विविध करिअर पर्यायांविषयी माहिती मिळवणे आणि योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित करणे. ही प्रक्रिया माहिती संकलन, विश्लेषण, तुलना आणि नियोजन या टप्प्यांवर आधारित असते. करिअर जागरूकता ही केवळ नोकरी निवडीपुरती मर्यादित नसून ती आयुष्यभर चालणारी शिकण्याची आणि स्वतःला घडविण्याची प्रक्रिया आहे.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-

विद्यार्थी शालेय स्तरावर असतानाच त्यांच्यात भविष्याविषयी उत्सुकता निर्माण होते. करिअर जागरूकतेमुळे त्यांना योग्य विषय निवड, वेळेचे नियोजन, अभ्यासाविषयी प्रेरणा आणि उद्दिष्टपूर्ण शिक्षणाची दिशा मिळते. चुकीच्या समजुतींमुळे किंवा मर्यादित माहितीमुळे

होणाऱ्या चुकीच्या करिअर निवडी टाळता येतात. ग्रामीण व सामाजिकदृष्ट्या मागास भागातील विद्यार्थ्यांना नव्या करिअर संधीची माहिती मिळाल्यामुळे त्यांच्या आकांक्षा वाढतात आणि स्वावलंबनाची भावना दृढ होते.

❖ हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी करता येणाऱ्या कृती / उपक्रम-

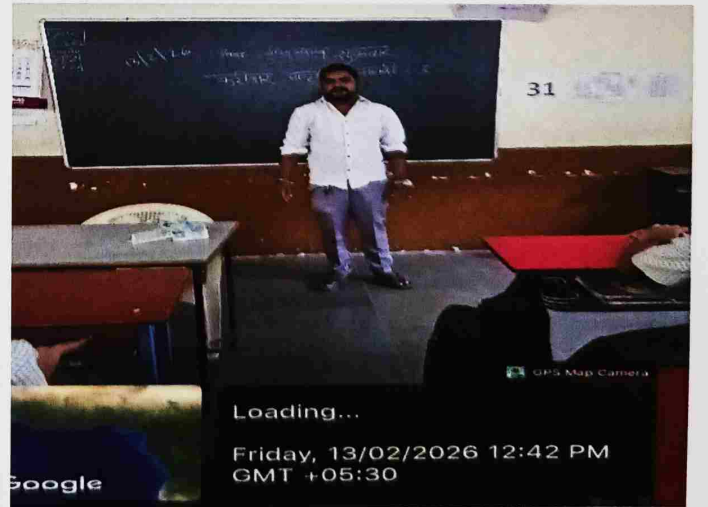
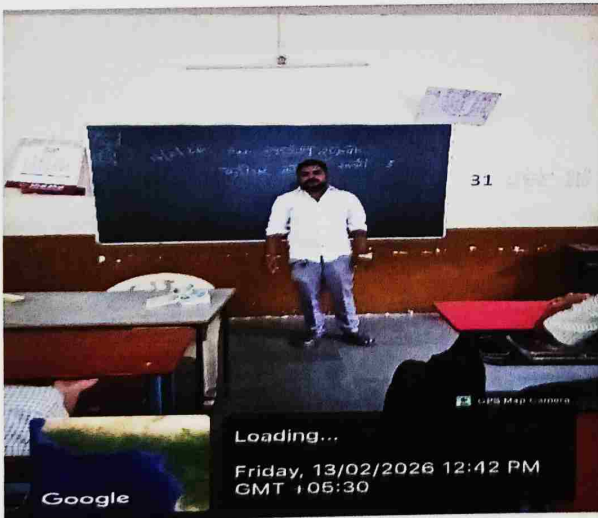
1. "माझे स्वप्नातील करिअर" लेखन- विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या आवडी व क्षमतेनुसार भविष्यातील करिअर निवडून त्यावर लेखन केल्यास आत्मपरिचय व उद्दिष्ट निर्धारण होते.
2. अभिरुची चाचणी - तोंडी विद्यार्थ्यांच्या आवडी-निवडी, ताकद व कमकुवत बाजू ओळखण्याचा उपक्रम घेतल्यास योग्य करिअर निवडीस मदत होते.

❖ निष्कर्ष-

करिअर जागरूकता हे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अत्यावश्यक जीवन कौशल्य आहे. योग्य वेळी मिळालेली करिअर माहिती विद्यार्थ्यांना योग्य दिशा देते, आत्मविश्वास वाढवते आणि त्यांना जबाबदार, स्वावलंबी व उद्दिष्टपूर्ण नागरिक बनवते. "स्वतःला ओळखा - योग्य करिअर निवडा - यशस्वी व्हा" हा या कौशल्याचा मुख्य संदेश आहे.

❖ संदर्भ साधने -

1. <https://maharashtratimes.com/career/career-news/do-the-six-things-before-choosing-career-and-job-option/articleshow/102305542.cms>
2. <https://www.loksatta.com/photos/picture-gallery-others/5410211/learn-these-skills-to-advance-in-your-job-and-career-they-will-benefit-you-in-the-future-gkt-96/>
3. <https://www.esakal.com/education-jobs/basic-career-planning-4-important-things-know-ssy93>



## पर्यावरण संवर्धन

### ❖ कौशल्याचा थोडक्यात अर्थ / संकल्पना:-

पर्यावरण संवर्धन म्हणजे आपल्या सभोवतालच्या नैसर्गिक घटकांचे (उदा. पाणी, हवा, जमीन, वनस्पती आणि प्राणी) संरक्षण करणे आणि त्यांचा समतोल राखणे. मानवी हस्तक्षेपामुळे निसर्गाची होणारी हानी रोखून नैसर्गिक साधनसंपत्तीचा अत्यंत काळजीपूर्वक आणि शाश्वत वापर करणे, यालाच 'पर्यावरण संवर्धन' हे जीवन कौशल्य म्हणतात.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व

1. जबाबदारीची जाणीव: विद्यार्थ्यांना आपल्या प्रत्येक कृतीचा पर्यावरणावर काय परिणाम होतो, हे समजते.
2. साधनसंपत्तीची बचत: पाणी, वीज आणि कागद यांचा अपव्यय टाळण्याची सवय लागते.
3. आरोग्यदायी जीवन: प्रदूषणमुक्त वातावरणामुळे विद्यार्थ्यांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते.
4. शाश्वत जीवनशैली: '३-आर' (Reduce, Reuse, Recycle) या तत्वांचा अवलंब करून विद्यार्थी जबाबदार नागरिक बनतात.

### ❖ कौशल्य विकसित करण्यासाठी उपक्रम व सविस्तर विवेचन:-

#### अ) प्रस्तावना (Introduction):

वर्गात पाठाची सुरुवात करताना मी विद्यार्थ्यांना विचारले, "जर आपल्याला एका दिवसासाठी पाणी मिळाले नाही किंवा श्वास घ्यायला शुद्ध हवा मिळाली नाही, तर काय होईल?" या प्रश्नातून विद्यार्थ्यांमध्ये कुतूहल निर्माण झाले. "निसर्ग आपल्याला सर्व काही मोफत देतो, पण आपण त्याची काळजी घेतो का?" या विधानाने मी 'पर्यावरण संवर्धन' या विषयाची गरज स्पष्ट केली आणि पाठाला सुरुवात केली

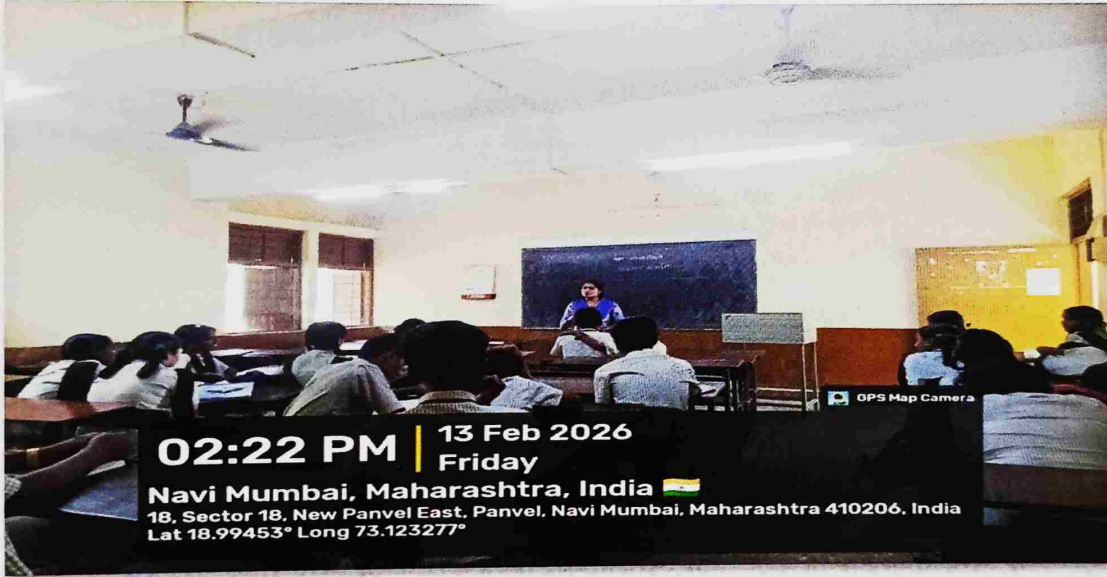
#### ब) विषय प्रतिपादन (Subject Presentation):

विषय समजावून सांगताना मी खालील मुद्दे सविस्तरपणे मांडले:

1. प्रदूषण आणि परिणाम: हवा, जल आणि मृदा प्रदूषणामुळे पृथ्वीवर होणारे गंभीर परिणाम (उदा. ग्लोबल वॉर्मिंग) सोप्या भाषेत सांगितले.

2. वैयक्तिक योगदान: घरून निघताना बटन बंद करणे, दात घासताना नळ बंद ठेवणे अशा छोट्या सवयींतून मोठे बदल कसे घडतात, हे पटवून दिले.
1. प्लास्टिकचे दुष्परिणाम: प्लास्टिक विघटन व्हायला शेकडो वर्षे लागतात टाकाऊतून टिकाऊ: विद्यार्थ्यांनी वर्गातील जुन्या कागदांपासून कागदी पिशव्या (Paper Bags) तयार केल्या.
2. पर्यावरण शपथ: "मी पाण्याचा प्रत्येक थेंब वाचवेन आणि वर्षाला किमान एक झाड लावून ते जगवेन," अशी सामूहिक शपथ घेतली.
3. , हे सांगून कापडी पिशव्यांच्या वापराचे महत्त्व पटवून दिले.

क) वर्गात घेतलेले तात्काळ उपक्रम:



❖ निष्कर्ष / संदेश

निष्कर्ष: इयत्ता आठवीच्या विद्यार्थ्यांमध्ये या पाठामुळे पर्यावरणाप्रती संवेदनशीलता वाढली. विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या वाढदिवसाला झाड लावण्याचा आणि प्लास्टिक पिशव्यांचा वापर पूर्णपणे बंद करण्याचा संकल्प केला.

❖ संदेश:

“निसर्ग वाचवा, भविष्य वाचवा; आपण निसर्गाचे रक्षण केले, तरच निसर्ग आपले रक्षण करेल.”

❖ संदर्भ (References):-

1. सामान्य विज्ञान (इयत्ता ८ वी), विषय समिती, महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ (बालभारती), महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, प्रभादेवी, मुंबई.
2. आपली सृष्टी आपले पर्यावरण (भाग १ व २), श्री. दिलीप कुलकर्णी, राजहंस प्रकाशन, १०२५, सदाशिव पेठ, पुणे.
3. पर्यावरण शिक्षण व जलसुरक्षा (शिक्षक मार्गदर्शिका), तज्ज्ञ समिती, महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (MSCERT), महाराष्ट्र राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, कुमठेकर रोड, पुणे.

## प्रामाणिकपणा

प्रामाणिकपणा हे जीवन कौशल्य विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करण्यासाठी केलेला उपक्रम

### ❖ प्रस्तावना :-

जीवन कौशल्य या घटकांतर्गत विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाला विशेष महत्त्व दिले जाते. या जीवन कौशल्यांमध्ये प्रामाणिकपणा हे अत्यंत आवश्यक आणि मूलभूत कौशल्य आहे. प्रामाणिकपणा विद्यार्थ्यांना सत्य बोलण्याची, योग्य वागण्याची आणि जबाबदारीने निर्णय घेण्याची शिकवण देतो.

विद्यार्थ्यांनी लहान वयातच प्रामाणिकपणाची सवय लावल्यास त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा मजबूत पाया तयार होतो. प्रामाणिक विद्यार्थी समाजात विश्वासाह ठरतात आणि चांगले नागरिक बनतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये प्रामाणिकपणा हे कौशल्य विकसित करणे अत्यंत आवश्यक आहे. प्रामाणिकपणा म्हणजे नेहमी सत्य बोलणे, योग्य वागणे आणि कोणत्याही परिस्थितीत फसवणूक किंवा खोटेपणा न करणे. आपल्या विचारांमध्ये, बोलण्यात आणि कृतीत सत्यता ठेवणे म्हणजे प्रामाणिकपणा होय.

प्रामाणिक व्यक्ती स्वतःच्या चुका मान्य करते, इतरांचा विश्वास जपते आणि योग्य मार्गाने वागण्याचा प्रयत्न करते. प्रामाणिकपणा हा चांगल्या व्यक्तिमत्त्वाचा पाया असून तो समाजात विश्वास आणि आदर निर्माण करतो.

### ❖ विषय प्रतिपादन:-

जीवन कौशल्य या घटकांतर्गत प्रामाणिकपणा हे महत्वाचे कौशल्य विद्यार्थ्यांमध्ये विकसित करणे आवश्यक आहे. प्रामाणिकपणा विद्यार्थ्यांना सत्य बोलणे, योग्य वागणे आणि जबाबदारीने निर्णय घेणे शिकवतो. दैनंदिन जीवनात प्रामाणिक राहिल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये विश्वास, आत्मविश्वास आणि चांगले चारित्र्य विकसित होते. म्हणूनच गोष्टी, उदाहरणे, चर्चा आणि उपक्रम यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये प्रामाणिकपणा हे कौशल्य विकसित करणे

### ❖ अर्थ:-

प्रामाणिकपणा म्हणजे नेहमी सत्य बोलणे,

योग्य वागणे आणि खोटेपणा किंवा फसवणूक न करणे.

❖ **प्रामाणिकपणा या जीवन कौशल्याचे / नैतिक मूल्यांची विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-**

प्रामाणिकपणामुळे विद्यार्थ्यांवर शिक्षक व पालकांचा विश्वास वाढतो.

मित्रांमध्ये चांगली प्रतिमा तयार होते आणि नाती मजबूत होतात.

परीक्षेत, अभ्यासात व दैनंदिन कामात योग्य मार्गाने यश मिळवण्याची सवय लागते.

चूक मान्य करण्याची व ती सुधारण्याची सवय तयार होते.

विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास, जबाबदारीची भावना आणि चांगले चारित्र्य विकसित होते.

भविष्यात प्रामाणिक व जबाबदार नागरिक बनण्यास मदत होते.

समाजात आदर व सन्मान मिळवण्यासाठी प्रामाणिकपणा महत्त्वाचा ठरतो.

❖ **प्रामाणिकपणा हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी केलेले कृती**

1. प्रोजेक्टर वरती एक गरीब शेतकरी आणि एक श्रीमंत व्यक्ती ही बोधकथा दाखविली.
2. प्रामाणिक मुलाची गोष्ट विद्यार्थ्यांना सांगितली.
3. विद्यार्थ्यांसोबत चर्चा केली.
4. विद्यार्थ्यांना प्रश्न उत्तराद्वारे चर्चेत सहभागी केल.
5. विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्तपणे अशा छोट्या छोट्या बोधकथा सांगितल्या.

❖ **निष्कर्ष:-**

प्रामाणिकपणा हा जीवनाचा पाया आहे. विद्यार्थी लहानपणापासून प्रामाणिक राहण्याची सवय लावली तर ते आयुष्यात यशस्वी आणि आदर्श व्यक्ती बनतात. प्रामाणिक माणूस नेहमी शांत, समाधानी आणि आदरणीय असतो.

❖ **संदेश:-**

“प्रामाणिकपणा हीच खरी संपत्ती आहे.”

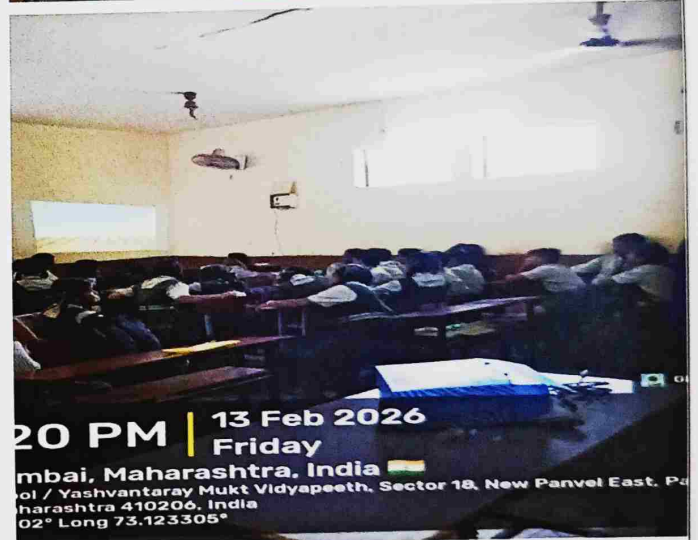
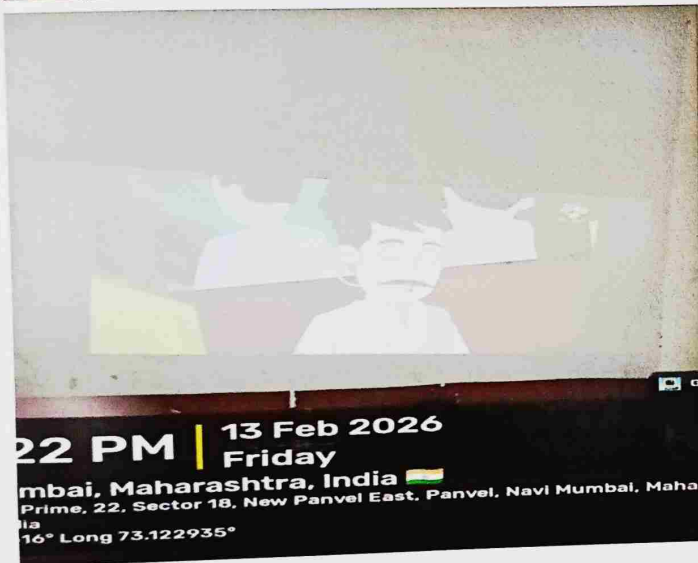
“खोटेपणाने तात्पुरता फायदा होतो, पण प्रामाणिकपणाने आयुष्यभर सन्मान मिळतो.”

❖ **संदर्भ-**

बी.एड. मानसशास्त्र - सुरेश करंदीकर. फडके प्रकाशन

शालेय नैतिक मूल्य शिक्षण साहित्य.

Marathi digital madhyam YouTube channel



## सहकार्य

### ❖ प्रस्तावना:-

मानव हा समाजप्रिय प्राणी आहे. तो एकटा राहून जीवनातील सर्व कामे पूर्ण करू शकत नाही. कुटुंब, शाळा, समाज आणि राष्ट्र या सर्व स्तरांवर व्यक्तींना एकमेकांच्या मदतीची आवश्यकता असते. समाजातील प्रगती, शांतता आणि विकास हे परस्पर सहकार्यावर अवलंबून असतात.

शालेय जीवनातही विद्यार्थी विविध उपक्रम, प्रकल्प, खेळ, सांस्कृतिक कार्यक्रम यामध्ये सहभागी होत असतात. या सर्व ठिकाणी "मी" पेक्षा "आपण" ही भावना महत्त्वाची ठरते. म्हणूनच विद्यार्थ्यांमध्ये सहकार्याची भावना विकसित करणे हे शिक्षणाचे एक महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे.

### ❖ सहकार्याचा अर्थ / संकल्पना:-

सहकार्य म्हणजे समान उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी दोन किंवा अधिक व्यक्तींनी परस्पर समजूत, विश्वास आणि आदर राखून एकत्रितपणे केलेले कार्य होय.

सहकार्यामध्ये एकमेकांचे मत ऐकणे, जबाबदाऱ्या वाटून घेणे, एकमेकांना मदत करणे, सामूहिक निर्णय घेणे, यशाचे श्रेय सर्वांना देणे. हे घटक महत्त्वाचे असतात.

सहकार्य ही केवळ एकत्र काम करण्याची प्रक्रिया नसून ती सामाजिक जाणीव आणि एकीचे प्रतीक आहे. "एकीचे बळ मोठे असते" ही म्हण सहकार्याचे महत्त्व स्पष्ट करते.

❖ **विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-** विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी सहकार्य अत्यंत आवश्यक आहे.

❖ **शैक्षणिक क्षेत्रात:-** गटचर्चा, प्रकल्प, प्रयोग, सादरीकरण करताना एकत्र काम करण्याची सवय लागते. अभ्यासातील अडचणी एकमेकांच्या मदतीने सोडवता येतात. स्पर्धेपेक्षा सहकार्याची भावना वाढीस लागते.

❖ **सामाजिक विकासासाठी:-** मित्रांशी चांगले संबंध निर्माण होतात. परस्पर आदर व सहानुभूती वाढते. मतभेद शांततेने सोडवण्याची सवय लागते.

❖ **भावनिक विकासासाठी:-** आत्मविश्वास वाढतो. नेतृत्वगुण आणि जबाबदारीची भावना विकसित होते. अपयश स्वीकारण्याची आणि पुन्हा प्रयत्न करण्याची तयारी वाढते.

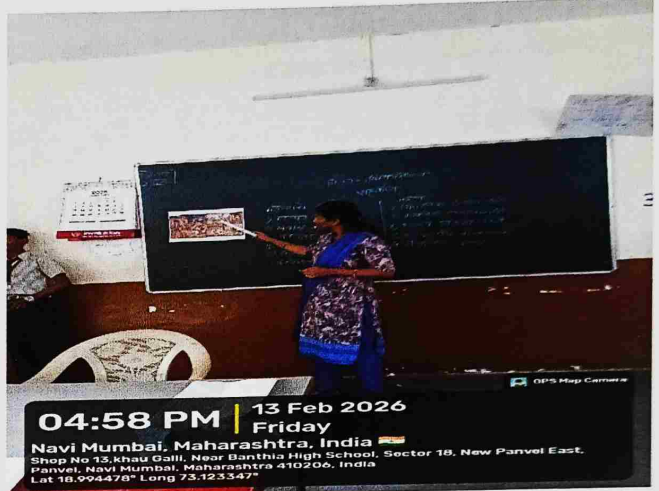
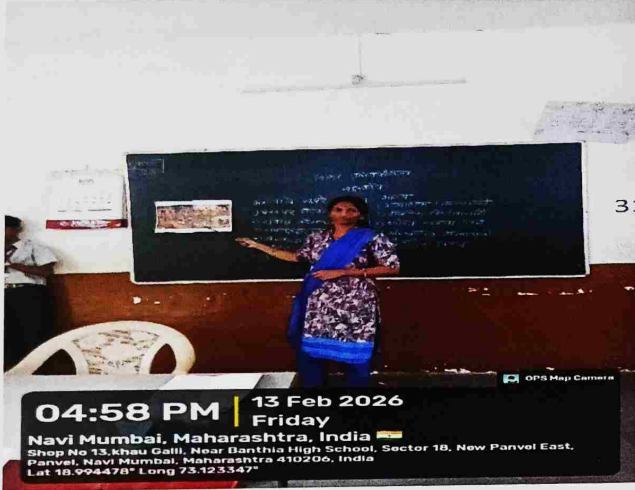
- ❖ **शालेय उपक्रमांमध्ये:-** सांस्कृतिक कार्यक्रम, क्रीडा स्पर्धा, विज्ञान प्रदर्शन, स्वच्छता अभियान इत्यादींमध्ये संघभावना विकसित होते. प्रत्येक विद्यार्थ्याला स्वतःची भूमिका समजते.
- ❖ **भविष्यातील जीवनासाठी:-** समाजात, कार्यक्षेत्रात आणि कुटुंबात यशस्वी होण्यासाठी सहकार्य अत्यावश्यक असते. टीमवर्कची सवय भविष्यातील व्यावसायिक जीवनात उपयोगी पडते.
- ❖ **सहकार्य हे जीवन कौशल्य विकसीत करण्यासाठी केलेला उपक्रम:-**
- ❖ **प्रस्तावना:-** शिक्षक विद्यार्थ्यांना प्रश्न विचारतात -  
 तुम्ही कधी मित्राला मदत केली आहे का?  
 एकत्र काम केल्यावर काम सोपे होते का?  
 अशा प्रश्नाद्वारे प्रस्तावना करतात.
- ❖ **विषय प्रतिपादन :- सहकार्याचा अर्थ :-**सहकार्य म्हणजे समान उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी दोन किंवा अधिक व्यक्तींनी परस्पर समजूत, विश्वास आणि आदर राखून एकत्रितपणे केलेले कार्य होय.
- ❖ **महत्त्व :-**शैक्षणिक क्षेत्रात,सामाजिक विकासासाठी भावनिक विकासासाठी भविष्यातील जीवनासाठी, शालेय उपक्रमामध्ये सहकार्य महत्त्वाचे आहे.
- ❖ **शिक्षक विद्यार्थ्यांना चित्र दाखवतात:-**

मुलांनो, आपण आताच चित्रामध्ये पाहिले की काही व्यक्ती एकत्र येऊन काम करत आहेत.काही महिला एकत्र येऊन दिवे लावत आहेत. सर्वांनी मिळून गणपतीची मूर्ती उचलली आहे .तसेच काही सैनिक शत्रूशी एकत्र येऊन सामना करत आहेत .कोणी साफसफाई करत आहे, कोणी वस्तू उचलत आहे, तर कोणी मित्राला मदत करत आहे.

जेव्हा आपण एखादे काम एकमेकांना मदत करून, मिळून-मिसळून करतो, तेव्हा त्याला सहकार्य असे म्हणतात. सहकार्य म्हणजे एकत्र काम करणे. एकमेकांना मदत करणे. समूहाच्या यशासाठी सर्वांनी प्रयत्न करणे.

❖ शिक्षक विद्यार्थ्यांना उदाहरणे देतात:-

1. मित्राला अभ्यास समजावून सांगणे.
2. वर्ग स्वच्छ ठेवण्यासाठी सर्वांनी मिळून काम करणे.
3. खेळामध्ये टीमसोबत खेळणे.
4. घरात आई-वडिलांना मदत करणे.



❖ निष्कर्ष / संदेश

शालेय जीवनात सहकार्याची सवय लागल्यास विद्यार्थी भविष्यात जबाबदार, संवेदनशील आणि समाजाभिमुख नागरिक बनू शकतात. "एकीने कार्य केले तर यश निश्चित मिळते." सहकार्यामुळे स्पर्धा कमी होऊन सकारात्मक आणि आनंदी वातावरण तयार होते.

❖ संदर्भ

1. जीवन कौशल्य शिक्षण - महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळ
2. शैक्षणिक मानसशास्त्र - बी.एड. अभ्यासक्रम पुस्तक, सुरेश करंदीकर. फडके प्रकाशन
3. NCERT - Life Skills Education Manual, शिक्षक मार्गदर्शक पुस्तिका

## स्व जाणीव

### ❖ प्रस्तावना :-

आजच्या स्पर्धात्मक आणि वेगवान जगात विद्यार्थ्यांनी स्वतःला ओळखणे, स्वतःच्या भावना, विचार, आवडी-निवडी आणि क्षमतांची जाणीव असणे फार गरजेचे आहे. जीवनात योग्य निर्णय घेण्यासाठी आणि इतरांशी योग्य नाते निर्माण करण्यासाठी स्व-जाणीव मदत करते. त्यामुळे शालेय स्तरावरच या कौशल्याची जपणूक व विकास करणे आवश्यक ठरते.

### ❖ संकल्पना:-

1. स्व-जाणीव म्हणजे स्वतःच्या भावना, विचार, वर्तन, ताकद व मर्यादा ओळखण्याची क्षमता.
2. World Health Organization ने जीवन कौशल्यांमध्ये स्व-जाणीव हे मूलभूत कौशल्य मानले आहे. या कौशल्यामुळे व्यक्तीला स्वतःबद्दल योग्य समज निर्माण होतो आणि आत्मविश्वास वाढतो.

### ❖ विद्यार्थ्यांच्या दैनंदिन जीवनातील महत्त्व:-

1. स्वतःच्या गुण-दोषांची ओळख पटते.
2. भावनांवर नियंत्रण ठेवता येते.
3. योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता वाढते.
4. इतरांशी संवाद सुधारतो.
5. आत्मविश्वास व सकारात्मक दृष्टीकोन तयार होतो.

### ❖ कौशल्य विकसित करण्यासाठी करता येणाऱ्या कृती:-

1. माझी ओळख - विद्यार्थी स्वतःबद्दल 5 चांगल्या गोष्टी व सुधारण्याच्या गोष्टी लिहितो.
2. भावना ओळखा - विविध प्रसंग देऊन त्या वेळी कोणती भावना येईल ते सांगणे.
3. आरशातील मी - माझे ध्येय, आवड, स्वप्न यावर थोडक्यात बोलणे.
4. भूमिका सादरीकरण - वेगवेगळ्या परिस्थितीत योग्य वर्तन कसे करावे हे दाखवणे.
5. दैनंदिनी लेखन - दिवसभरातील अनुभव व स्वतःच्या प्रतिक्रिया लिहिणे.

❖ **निष्कर्ष:-**

स्व-जाणीव या कौशल्यामुळे विद्यार्थी स्वतःला अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेतात. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो, वर्तनात सकारात्मक बदल होतो आणि जीवनातील अडचणींना सामोरे जाण्याची ताकद मिळते. म्हणूनच शालेय शिक्षणात स्व-जाणीव विकसित करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

❖ **संदर्भ:-**

1. World Health Organization - जीवन कौशल्य शिक्षण मार्गदर्शक
2. राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद प्रकाशने
3. शालेय जीवन कौशल्य पाठ्यपुस्तके