

शरीर साक्षरता मुलांसाठी

तिसरं पुस्तक



तथापि

शरीर साक्षरता मुलांसाठी (तिसरं पुस्तक)

लेखन : ऑझी फर्नांडिस आणि मेधा काळे

अनुवाद : विनया मा ह

संपादन : मीनाक्षी अळवणी

प्रकाशक



तथापि ट्रस्ट

रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, बॅरिस्टर गाडगीळ रस्ता,

८१७, सदाशिव पेठ, नागनाथ पाराजवळ, पुणे - ४११०३०

दूरध्वनी : ०२०-२४४३११०६/२४४३००५७

ई मेल : tathapi@gmail.com / tathapi@tathapi.org

वेबसाईट : www.tathapi.org

या पुस्तकामधील कोणताही भाग माहिती आणि जाणीव जागृतीसाठी कोणीही वापरू शकतं.
तथापि ट्रस्टचा योग्य उल्लेख करावा. व्यावसायिक हेतूसाठी मात्र यातील माहितीचा वापर करता येणार नाही.

चित्रे व मांडणी : वेंडी डिक्रूझ आणि मधुवंती अनंतराजन

देणगी मूल्य : रु. ६० फक्त

लैंगिकता शिक्षण हा कायमच वादाचा ठरलेला विषय. मुलांना ही माहिती द्यावी का नाही, किती, कोणत्या वयात आणि कशी अशा अनेक प्रश्नांमध्ये आपण सगळेच गोंधळून पडलेले असतो. लैंगिकता, वयात येणं आणि खरं तर संपूर्ण शरीराबद्दलच एक मोकळा निकोप दृष्टीकोन तयार करण्याच्या दृष्टीने आम्ही ही पुस्तकं तयार केली आहोत. पुस्तकं १० वर्ष आणि त्यापुढील मुला-मुलींसाठी आहेत. लैंगिकता शिक्षणासंबंधी अविरत काम केलेल्या आणि त्यातून हा विषय सर्वदूर पोचवणाऱ्या अनेकांच्या मोलाच्या कामातील अजून एक कडी म्हणजे ही पुस्तकं. ती तयार करताना अनेकांचे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष सहकार्य मिळाले आहे. त्या सर्वांचा उल्लेख करणं शक्य नाही. पण कार्हीचा नामनिर्देश महत्त्वाचा आहे.

शरीर साक्षरता कार्यक्रमाच्या सुरुवातीपासून तसंच इंग्रजी पुस्तकांच्या प्रकाशनासाठी दिलेल्या पाठिंब्याबद्दल व सहाय्याबद्दल सर जे आर डी टाटा ट्रस्ट, मुंबई यांचे मनापासून आभारी आहोत.

मराठी पुस्तकांच्या परीक्षणासाठी मुख्याध्यापक, खेमराज मेमोरिअल इंग्लिश स्कूल, बांदा आणि मुख्याध्यापिका, ग. रा. पालकर शाळा, पुणे यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. तसंच या दोन्ही शाळांमधल्या मुला-मुलींनी पुस्तकं वापरून त्यावर मोकळेपणाने मतं मांडली आणि प्रतिक्रिया दिल्या. त्याबद्दल या सर्वांचेच आम्ही आभारी आहोत. औद्योगिक वसाहत, गुलटेकडी आणि लक्ष्मीनगर, कर्वेनगर येथील मुला-मुलींसोबत काम करणाऱ्या अनुक्रमे बाल शिक्षण मंच आणि खेळघर या गटांचेही परीक्षणात सहाय्य लाभले. तिथली मुलं मुली आणि ताई-दादांचे आभार. पुस्तकाचा मसुदा वाचून सूचना दिल्याबद्दल परीक्षकांचे आभार. विशेषतः अलका पावनगडकर यांच्या सूचना खूपच मोलाच्या ठरल्या.

मराठी पुस्तकांच्या परीक्षण आणि प्रकाशनासाठी नरोतम सेखसरिया फाऊंडेशन, मुंबई यांचे अर्थसहाय्य लाभले आहे. त्यांच्या सहाय्यामुळे मराठीतील ही पुस्तके आता सर्वांसाठी तयार झाली आहेत.

मागच्या वर्षी आपण काय



आपण सगळेच आईच्या
गर्भाशयातून जन्मलोय!



आपल्या शरीराची आणि मनाची
काळजी आपणच घेतली पाहिजे.



अर्थातच! त्यासाठी समतोल
आहार, व्यायाम आणि छंद हा
त्रिकोण लक्षात ठेवायचा.

मुला मुलींची कामं खूपच
वेगळी आहेत,



आणि मुलींवर जास्त
बंधनं आहेत.



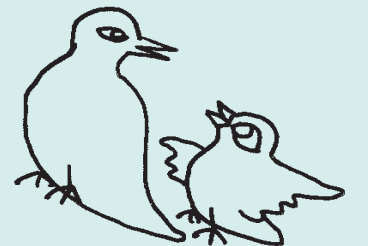
स्वतःला जपण्यासाठी
नाही म्हणण्यात
काहीच गैर नाहीये

आपण कसे वागतो त्याचा
परिणाम इतरांवरही होतो



बरं झालं हं, आपल्याला कळलं:
आपलं शरीर काहीच घाण बनवत नाही;
मासिक पाळी ही तर आपल्या
जन्मासाठीची नैसर्गिक योजना आहे

आपण थोडे शहाणे झालोय
असं नाही वाटत तुला?



प्राचीन जीवाष्म
युगाची सुरुवात

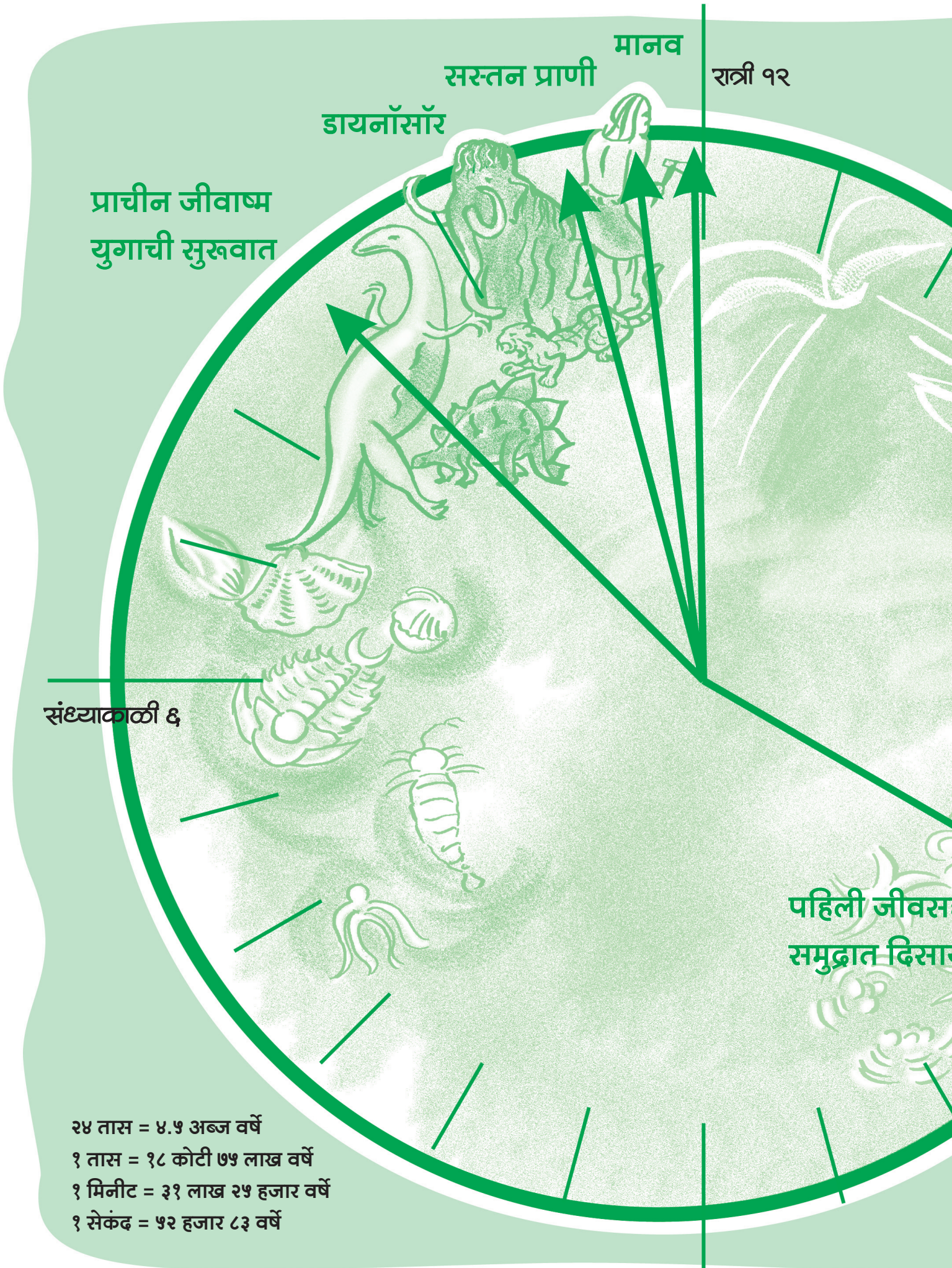
डायनॉसॉर
सस्तन प्राणी
मानव
रात्री १२

संध्याकाळी ६

पहिली जीवस
समुद्रात दिसा

२४ तास = ४.५ अब्ज वर्षे
१ तास = १८ कोटी ७५ लाख वर्षे
१ मिनीट = ३१ लाख २५ हजार वर्षे
१ सेकंद = ५२ हजार ८३ वर्षे

दुपारी १२



आपण कुठून आलो आहोत?

अर्थातच
बीजातून!



शास्त्रज्ञांच्या मते पृथ्वीचे वय ४.५ अब्ज वर्षे इतके आहे. तुम्ही ही प्रचंड कालमर्यादा घेतली आणि त्याची तुलना २४ ताशी घड्याळाबरोबर केलीत तर दिवस व रात्रीमधील जीवनाचा क्रम असा बसवता येईल.

आदल्या रात्री १२ ते सकाळी ८ पर्यंत फक्त हवा, पाणी, धूलीकण, आग एवढेच पृथ्वीवर होते. पहिली जीवसदृश गोष्ट समुद्रात सकाळी ८च्या सुमारास दिसायला लागेल. हे असेच रात्री ९ पर्यंत होते.

प्राचीन जीवाष्मांच्या युगाची सुरुवात रात्री ९च्या थोडी अगोदर होईल.

डायनॉसॉरचे युग त्या रात्री ११च्या अगदी थोडे आधी सुरु होईल.

सकाळी ६

आणि त्यानंतर थोड्याचवेळात ११.३० वाजता सस्तन प्राण्यांचे युग सुरु होईल.

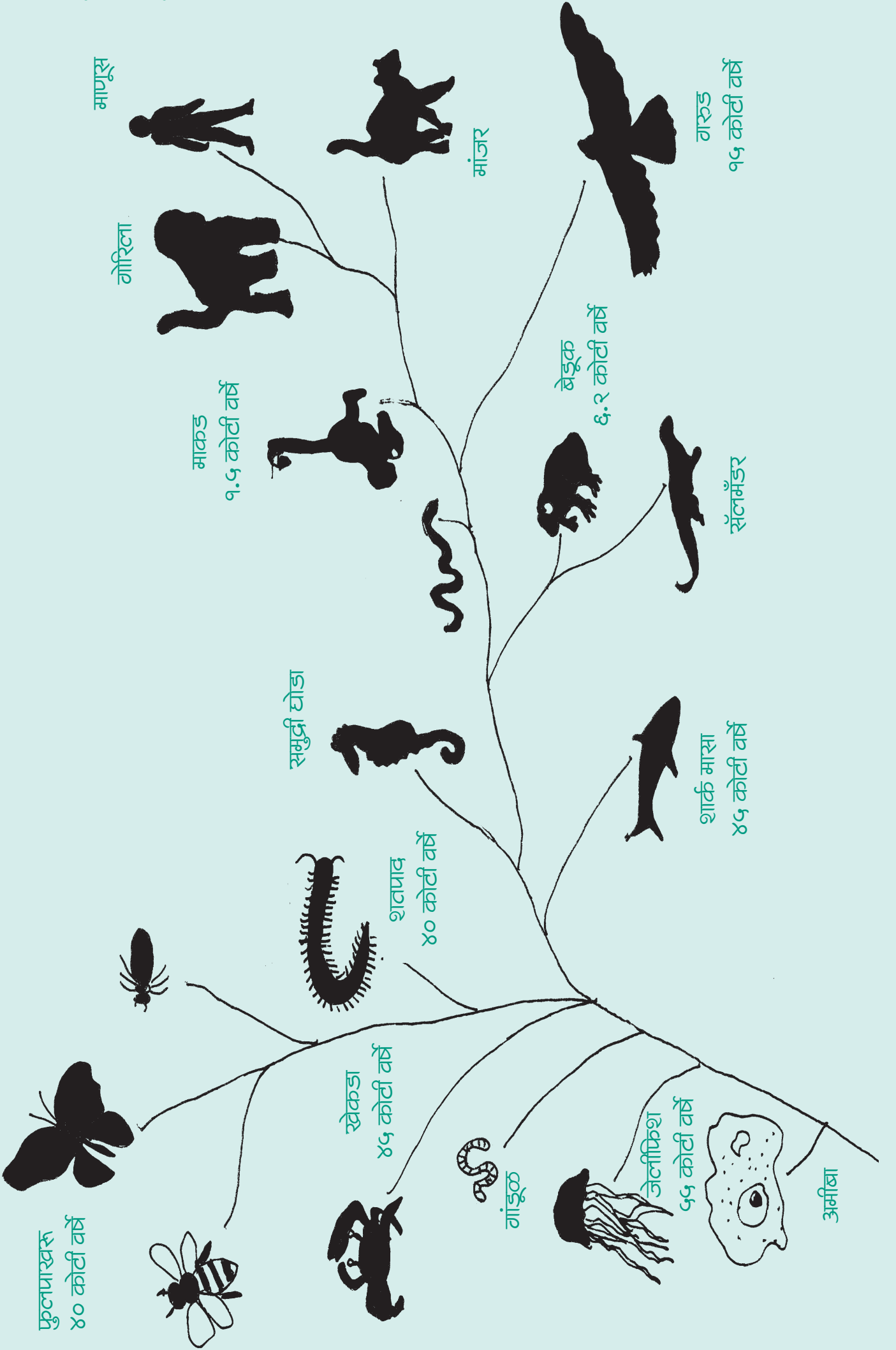
पृथ्वीच्या उत्क्रांतीमधील माणसांची निर्मिती ही फारच अलिकडची घटना म्हणावी लागेल.

११ वाजून ५८ मिनीटांनंतर काहीवेळातच आणि मध्यरात्रीच्या १ मिनिट आधी पहिल्या मनुष्य म्हणजे आदिमानवाच्या जन्माची सुरुवात होईल. त्या आदिमानवापासून आजचे आपण हा टप्पा फक्त ३० सेकंदांमध्ये होईल.

सकाळी ८

उत्क्रांतीच्या या कालमापनाच्या घड्याळात आपला भाग अगदी थोडासा जरी असला तरी, ते शेवटचे ३० सेकंद हे जवळजवळ १६ लाख वर्षांइतके आहेत.

दश गोष्ट
यला लागली



आपण कोण आहोत?

एकपेशीय जीव ते आताचा आधुनिक माणूस इथपर्यंतच्या उत्क्रांतीचे महत्वाचे टप्पे आपण गेल्या वर्षी पाहिले. बाजूच्या पानावर उत्क्रांतीचं झाड संदर्भासाठी दिलं आहे. उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेत काही प्रजाती नाहीशा झाल्या, काही अजूनही टिकून आहेत. सध्या सस्तन प्राण्यांच्या ४,०००, माशांच्या २१,००० तर कीटकांच्या ८,००,००० प्रजाती अस्तित्वात आहेत.

सस्तन म्हणजे काय?

सस्तन म्हणजे असे प्राणी ज्यांना केस असतात, त्यांचं रक्त गरम असतं आणि ते आपल्या आईचं दूध पिऊन वाढतात. त्यांना पाठीचा कणा असतो म्हणजेच ते पृष्ठवंशीय असतात. सस्तन प्राण्यांमध्ये माणूस, माकड, मांजर, वटवाघूळ, कुत्रा, वाघ, उंदीर, घुशी, गायी, म्हशी, स्लॉथ, अस्वल, हत्ती, हरिण, गोरिला, घोडा, देवमासा आणि डॉल्फिन... इत्यादींचा समावेश होतो.

प्रायमेट्स (प्रगतजीव) म्हणजे काय?

प्रायमेट्स बहुतेकवेळा त्यांच्या कवटी, दात आणि हातांवरून ओळखले जातात. त्यांच्या मेंदूसाठी मोठं कवच असतं आणि त्यांची दृष्टी जास्त विकसित झालेली असते. त्यांना एखाद्या गोष्टीची लांबी, रुंदी आणि खोली/जाडी अशी तीनही मापं कळतात. त्याला त्रिमितीय दृष्टी म्हणतात. प्रायमेट्समध्ये गिबन्स, ओरांगउटान, गोरिला, चिंपाझी यांच्याबरोबरच माणसांचापण समावेश होतो. आपण माणसं पृष्ठवंशीय आहोत, सस्तन प्राणी आहोत आणि प्रगतजीव सुद्धा आहोत. माणसाला शास्त्रीय भाषेत होमो सॅपियन्स म्हणतात. आपले सामायिक पूर्वज आफ्रिकेतील होमो इरेक्टस आहेत असं म्हणायला हरकत नाही.

होमो सॅपियन्स ते आधुनिक माणूस हा टप्पा आपण फार कमी वर्षांमध्ये गाठला आहे. इथून पुढे माणसाची उत्क्रांती कशी होईल हे पाहणं खूप गमतीचं असेल.

खालील विधानं आपल्या प्रत्येकाविषयी आहेत. ती चूक आहेत की बरोबर ते सांगा.

मी एक माणूस आहे.

मला चार पाय आहेत.

मी एक डायनॉसॉर आहे.

मी एक सरपटणारा प्राणी आहे.

मी एक सस्तन प्राणी आहे.

माझं जीवन एका बीजापासून सुरू होतं.

डॉक्टरांनी मला माझ्या आईवडिलांकडे सुपूर्द केलंय.

मानव प्राणी उत्क्रांत पावले आहेत; मी त्या उत्क्रांतीचाच एक भाग आहे.

मी गरम रक्ताचा प्राणी आहे.

मी पृष्ठवंशीयसुद्धा आहे.

मी दोन पायांवर चालते.

सर्व प्राण्यांमध्ये मी सगळ्यात हुशार आहे.

होमो सॅपियन्स हे माझं वैज्ञानिक नाव आहे.

चिंपाझी सारखे प्रायमेट्स हे माझ्या अगदी जवळच्या जीवांपैकी एक आहेत.

डायनॉसॉरच्या आधी मी जन्मले.

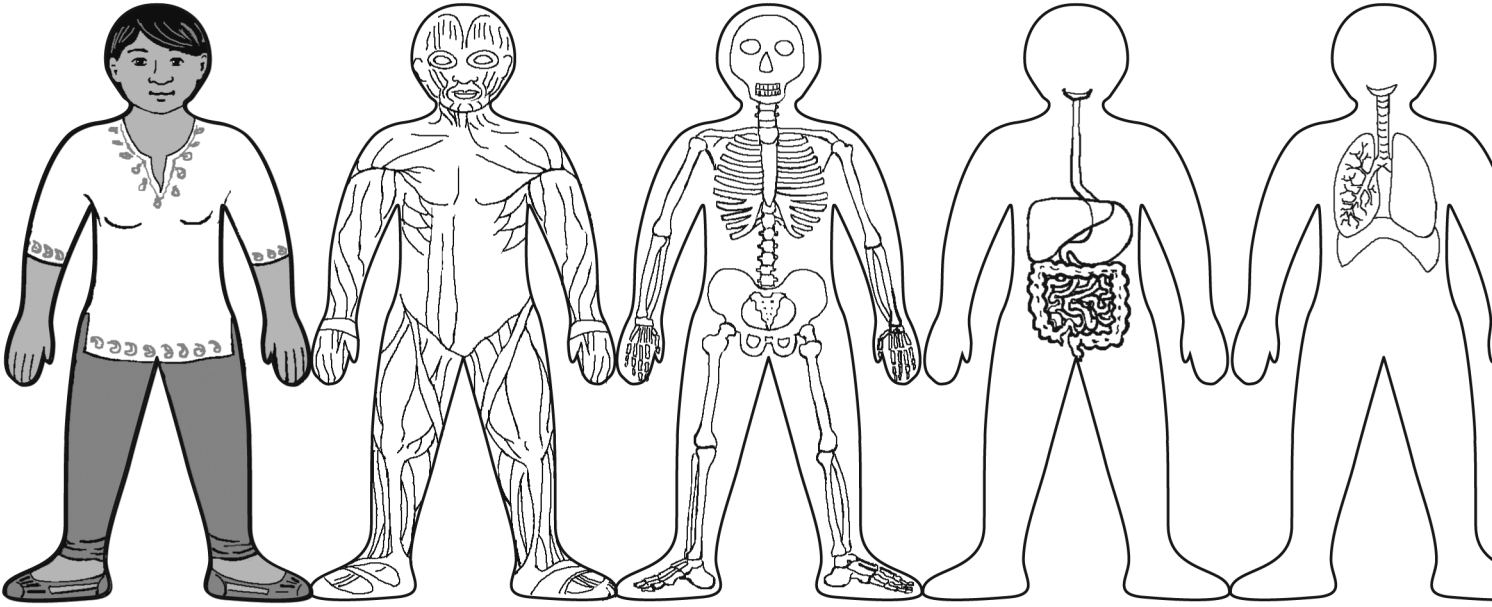
माझी दृष्टी त्रिमितीय आहे.

माझ्या मेंदूचं कवच छोटं आहे.

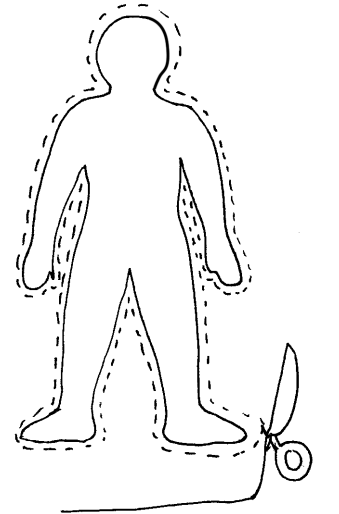
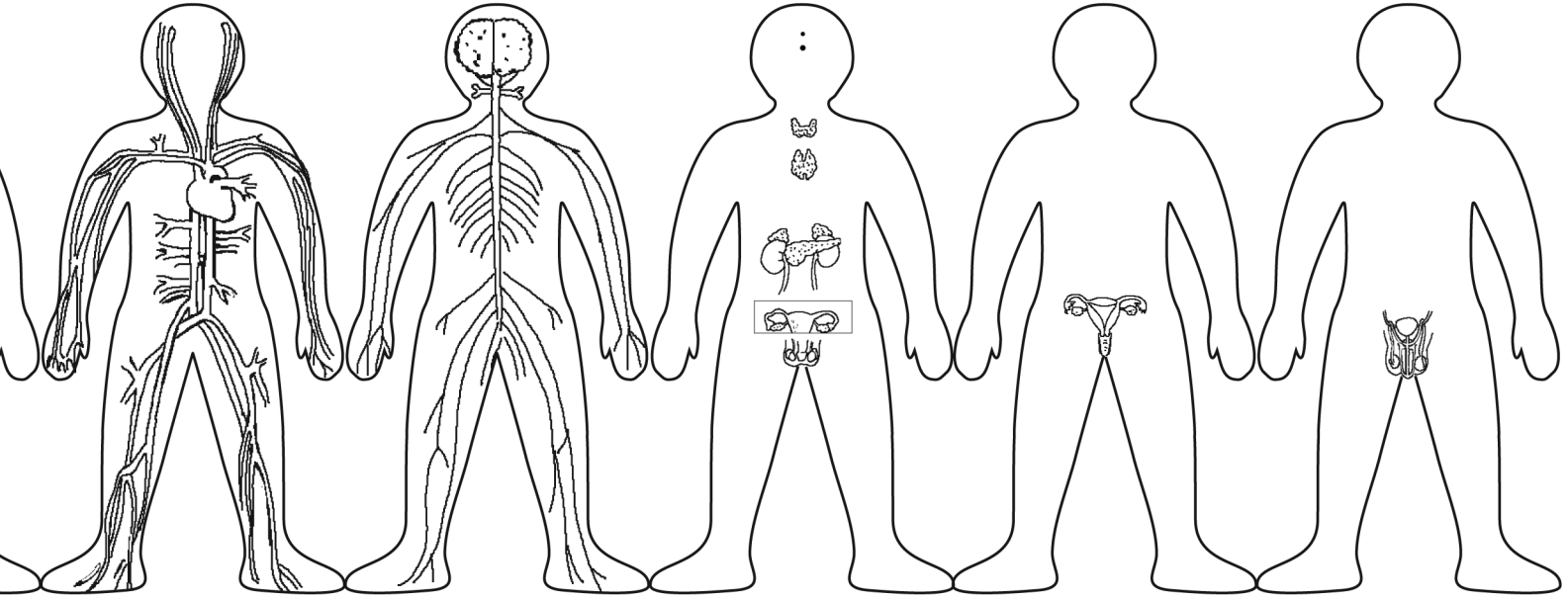
शरीराशी दोरती

आता आपण आपल्या शरीराच्या संस्थांकडे पाहू या.

प्रत्येक संस्था तुमच्या माहितीसाठी खाली दिली आहे. प्रत्येकाला नाव द्या. प्रत्येकाला वेगळ्या रंगाने रंगवा. किंवा, तुम्ही ३ इंच रुंद आणि १२ इंच लांब कागद घेऊ शकता का? हा कागद या चित्रावर ठेवून ते गिरवा व रंगवा.



प्रत्येक संस्था स्वतंत्रपणे आणि एकमेकांसोबत कार्य करते. आजार एका संस्थेला होऊ शकतो. उदा. सर्दी, खोकला हे श्वसनसंस्थेवर परिणाम करतात. एखादवेळेस एका संस्थेला काही झालं तर त्याचा परिणाम दुसऱ्या संस्थेवरही होऊ शकतो.



नेहमीच्या आजारांवर मात करण्यासाठी इथे काही उपचार सांगितले आहेत.

ताप

ताप म्हणजे 900.4° फॅ आणि त्याहून जास्तीचे शरीराचे तापमान.

शरीरात हवा, पाणी, अन्न, प्राणीदंश किंवा जखम यातून

जंतू प्रवेश करतात. शरीराला अपायकारक जंतूंची मुकाबला करायला रक्तातल्या पांढऱ्या सैनिक पेशी असतात. त्या जंतूंची लढतात. यासाठी शरीराला खूप कष्ट करावे लागतात. वाढलेले तापमान आणि नाडी म्हणजेच हृदयाचे ठोके शरीर लढत असल्याचे लक्षण आहे.

ताप मोजायचा कसा?

सोपी पद्धत म्हणजे ताप आलेल्या व्यक्तीच्या कपाळावर तुमच्या हाताचा एक तळवा ठेवा व दुसरा तुमच्या स्वतःच्या कपाळावर ठेवा आणि तुलना करा. यामुळे दोन्हीतील फरक कळेल. परंतु तुम्हाला नक्की किती ताप आहे ते समजणार नाही. त्यासाठी तुम्हाला तापमापीचा (थर्मोमीटर) उपयोग करावा लागेल.



तापमापी म्हणजे काय?

तापमापी काचेची असते. तिच्या एका टोकाला पारा भरलेला छोटा फुगा जोडलेला असतो.

किंचितशा उष्णतेमुळे पारा प्रसरण पावतो आणि फुग्यातून काचेच्या नळीत चढतो. पारा हा दिसायला चकचकीत, चंदेरी असतो त्यामुळे नळीत तुम्ही तो पाहू शकता.



या तापमापीवर आकडे घालूया का?

यावर नक्की विचार करा

ताप हा आजार नसतो वर ज्या कारणामुळे ताप आला ते कारण म्हणजे आजार असतो. जंतुलागण झाल्यावर शरीर त्याच्याशी लढते म्हणून शरीराचे तापमान वाढते. ही उपयोगी प्रक्रिया आहे. जेव्हा तापमान $900-909^{\circ}$ फॅ.च्या वर जाते तेव्हा ते खाली आणण्याची गरज असते. त्यापेक्षा कमी तापमान थोड्या काळाने आपोआपच खाली येते.



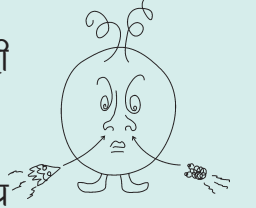
ताप आल्यास हे करा.

१. तुम्ही ज्या खोलीत आहात ती हवेशीर आणि उघडी ठेवा.
२. खूप गरम कपडे घालू नका किंवा जास्त पांघरूणदेखील घेऊ नका.
३. ताप उतरेपर्यंत कपाळावर गार पाण्याच्या पट्ट्या ठेवा.
४. तुमच्या पालकांच्या किंवा डॉक्टरच्या सल्ल्याने पॅरॅसिटॅमॉल (क्रोसीन) ची गोळी खा.

सर्दी आणि खोकला

आपण श्वास घेतो तेव्हा धूळ, धूर यासारखे बरेच घटक श्वसनमार्गात प्रवेश करत असतात. त्याचबरोबर काही न दिसणारे जंतूसुद्धा श्वसनमार्गात प्रवेश करतात आणि सूज येते, चुरचुरते आणि नाक बंद होते. श्वसनमार्गातला अडथळा नाकावाटे बाहेर काढला तर शिंक येते आणि तोंडावाटे बाहेर काढला तर खोकला येतो.

सर्दीचे दोन प्रकार आहेत. एक जी श्वसन मार्गात विषाणू आल्यामुळे होते आणि दुसरी अॅलर्जीमुळे (वावडे असण्यामुळे) होते.



विषाणूमुळे होणारी सर्दी: विषाणूंवर कोणत्याही औषधांचा किंवा प्रतिजैविकांचा उपाय होत नाही. विषाणूमुळे झालेली सर्दी पुरेशी विश्रांती घेतल्यास एका आठवड्यात बरी होते.

अॅलर्जीमुळे होणारी सर्दी: आपले शरीर एखाद्या पदार्थाला, हवेतील बदलाला संवेदनशील असते. त्याला अॅलर्जी म्हणतात. अॅलर्जी खाद्यपदार्थाची, रसायनाची, धातूंची कशाचीही असू शकते. शिंका, वाहणारे नाक आणि डोळ्यातून पाणी येणे ही सर्व लक्षणे अॅलर्जीमुळे सर्दी झाल्याची आहेत.

खोकला :

आपल्या श्वसनमार्गात जंतू किंवा काही कण जातात. आपले शरीर श्वसन मार्गातील हे अडथळे दूर करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करते. हा प्रयत्न म्हणजेच खोकला होय. घशामध्ये आणि श्वसनमार्गात जे जंतू संसर्ग करतात त्यानेच खोकला होतो.

सर्दीपासून दूर राहण्यासाठी घ्यावयाची काळजी

- वाफ घेणे आणि विश्रांती घेण्याने लवकर बरे वाटते.
- सर्दीवरची सिरप किंवा औषधं, औषधाच्या दुकानातून खरेदी करू नका. याची गरज नसते.
- उलट काही वेळा याचे दुष्परिणाम होतात.
- तुम्हाला अॅलर्जी असेल तर अॅलर्जीवरची औषधं घेण्याची तुम्हाला गरज असू शकते.

खोकला

- खोकला बरा व्हावा म्हणून काही औषधं आवश्यक असली तरी तुम्ही काही साध्या गोष्टी घरीदेखील करू शकता.
- १. घशाची खवखव आणि घसादुखीवर उपाय म्हणून गूळ, खडीसाखर किंवा पेपरमिंटची गोळी चघळा.
- २. चोंदलेलं नाक मोकळं होण्यासाठी नुसत्या गरम पाण्याची वाफ घेतल्यास मदत होईल.

हे तुम्हाला माहित आहे काय?

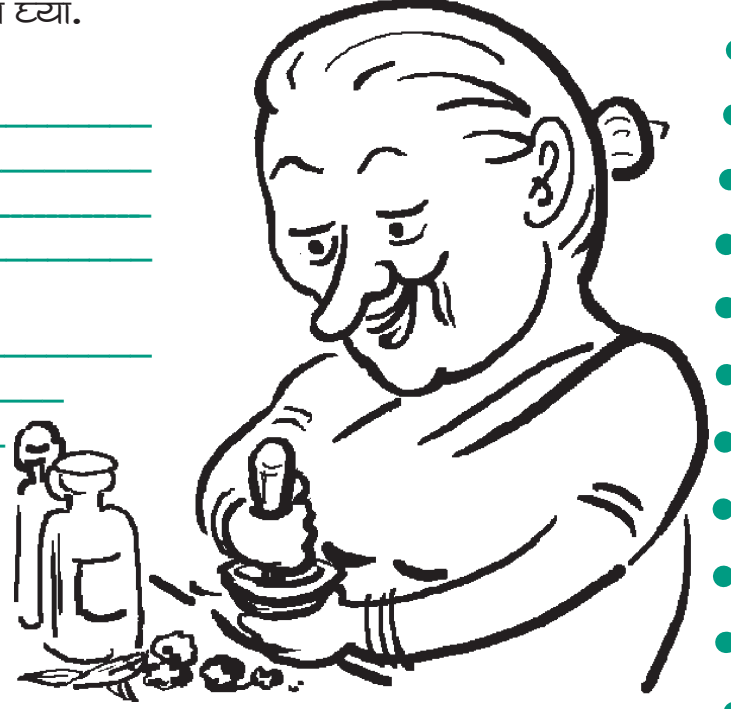
- बिडी आणि सिगारेट ओढण्याने खोकला वाढतो.
- सूत गिरणीत, चिनीमातीच्या कारखान्यात काम करणाऱ्या लोकांचा खोकला दूषित कण, धूळ, इतर कण श्वसनमार्गात गेल्यामुळे बळावतो.

सर्दी खोकल्यावर केले जाणारे तीन घरगुती
इलाज लिहा. यासाठी तुमचे आईवडील,
आजीआजोबा किंवा शेजाऱ्यांची मदत घ्या.

१. _____

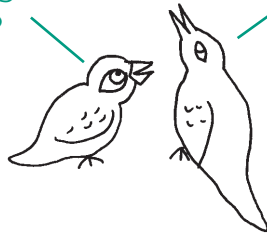
२. _____

३. _____



सर्दी, खोकला किंवा ताप यासारख्या साध्या आजारांवर मात करण्यासाठी तुमची
प्रतिकार शक्ती वाढवा. क जीवनसत्त्व असलेली फळं यासाठी उपयोगी आहेत.
आंबट फळांमध्ये क जीवनसत्त्व असतं.

पेरू खाऊ नकोस. तुला
सर्दी झालीये ना?



ए, वेडीयेस का? आंबट फळात
क जीवनसत्त्व असतं. उलट
त्यामुळे बरं वाटतं.













डोकेदुखी

यापूर्वी तुमचं डोकं कधी दुखलं होतं? तेव्हा काय काय झालं होतं?

शरीराचे कोणकोणते अवयव दुखत होते?

आपलं डोकं का दुखतं?

डोकेदुखी म्हणजे डोळ्यांच्या किंवा कानांच्या वर आणि डोक्याच्या मागच्या बाजूला किंवा मानेच्या वर मागच्या बाजूला दुखणे. डोकेदुखी अनेक कारणांमुळे होते. सामान्यपणे खूप भूक लागली, वेळच्यावेळी आणि भरपूर खाल्ले नाही आणि झोप पुरेशी होत नसेल तर डोके दुखू लागते. मेंदूभोवतीच्या स्नायूंमध्ये मज्जातंतू असतात. जर या स्नायूंना इजा झाली तर ते दुखू लागतात. तेव्हा डोकं दुखतंय असं आपण म्हणतो. इथे डोकेदुखीची काही कारणं आणि त्यावरील उपाय दिले आहेत. कारणं आणि उपाय यांच्या जोड्या जुळवा.

	मानसिक ताण	टोपी अथवा रुमाल	
	भूक	भरपूर झोप	
	झोप नसणे	डोळे तपासून घ्या	
	नीट दिसत नाही	वेळेवर जेवत चला	
	वेळेवर न जेवणे	अन्न	
	खूपवेळ उन्हात असणे	आराम करा	

डोकेदुखीचं नेमकं कारण कळणं महत्त्वाचं आहे. ते खूप भुकेनं, पुरेशी झोप नसल्यामुळे, नीट दिसत नसल्यामुळे, नाक बंद झाल्यामुळे की दातदुखीमुळे दुखतंय ते कळलं तर घरच्या घरी आपण साधे उपचार करू शकतो.

आपण आपल्या शरीराशी मैत्री केली तर आजार टाळता येतात.

काळजी घ्या आणि मजेत/आनंदी/
उत्साही रहा.

डोकेदुखीला साधारणपणे पुरेशी झोप नसणे हे कारण आहे. आपल्याला दररोज कमीत कमी ८-१० तासांची झोप आवश्यक आहे.

मी मममममम वाजता झोपते/झोपतो.

मी ममममममममममवाजता उठते/उठतो.

मला मममममममममम तास दररोज झोप मिळते.

नीट काम करण्यासाठी आपल्या शरीराला आणि मनाला विश्रांतीची गरज असते. तुम्ही आवश्यक तेवढा वेळ झोपू शकला नाही तर कदाचित दुसऱ्या दिवशी डोकं ठणकूनच जाण येईल.

हे करून घ्या

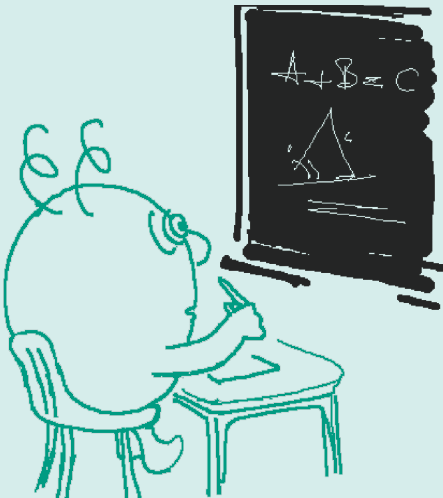
- दररोज ८-१० तास झोप घ्या.
- तुम्ही कशामुळे जागे राहता हे लक्षात घेऊन त्यावर उपाय करा.

आवाजामुळे असेल तर कानात बोट घाला, खोलीत खूप प्रकाश येत असेल तर डोक्यावर पांघरूण घेऊन झोपा.



वेळेवर न खाल्यामुळे डोकं दुखत असेल तर यापैकी काही गोष्टी तुम्हाला करता येतील.

- भरपूर पाणी प्या म्हणजे पोटातील आम्ल आणि पाचकरस सौम्य होतात.
- भाकरीचा एक तुकडा, ब्रेड, चपाती किंवा पसाभर चुरमुरे खा.
- शक्यतो ठराविक वेळी जेवण्याचा प्रयत्न करा.
- मसालेदार, झणझणीत पदार्थ टाळा.



वाचताना किंवा शाळेत फळ्यावरचे पाहून लिहिताना तुमचं डोकं दुखतं का?

वाचल्यावर, लिहिल्यावर किंवा टीव्ही पाहिल्यावर तुम्हाला दमल्यासारखं वाटतं का?

तुमचं उत्तर होय असेल तर तुम्हाला डोळे तपासण्याची गरज आहे.

आईबाबांना /पालकांना /मोठ्यांना बरोबर घेऊन डोक्यांच्या डॉक्टरकडे जा.

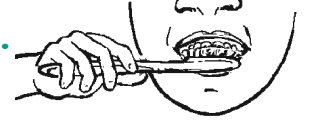
दृष्टीदोष किंवा अंधारात अभ्यास करण्यामुळे डोकेदुखी वाढते आणि तुम्हाला थकवा येऊ शकतो.

सवयी: चांगल्या की वाईट?

सकाळी उठून तयार होणं, अभ्यास करणं, शाळेला जाणं आणि असं बरंच काही आपण सवयीने करत असतो. या सवयींमुळे आपण शरीर आणि मन या दोन्हीची काळजी घेऊ शकतो.

सगळ्या गोष्टींसाठी आपण सवयींवर अवलंबून असतो.

उदा. दात घासणे. इतर तीन उदाहरणं द्या.



१.
२.
३.

सवयी आपल्या इतक्या अंगावळणी पडतात की आपण एखादी गोष्ट का करतोय हे विसरून जातो. आणि आपण अगदी निरुपयोगी गोष्टी करत राहतो. उदा. पेनचा आवाज करत राहतो.

अशी आणखी तीन उदाहरणं द्या.



१.
२.
३.

काही सवयी फार चांगल्या असतात. उदा. जेवणाआधी हात धुणे. तुमच्या अशा तीन सवयी लिहा.

१.
२.
३.



काही सवयी तितक्या चांगल्या नसतात. उदा. ओले हात अंगावरच्या कपड्यांना पुसणे. अशा चांगल्या नसलेल्या तीन सवयी लिहा.



१.
२.
३.

शरीराची आणि मनाची काळजी घेण्यासाठी सवयी उपयोगी पडतात.

मला काव काव
करायला आवडतं!

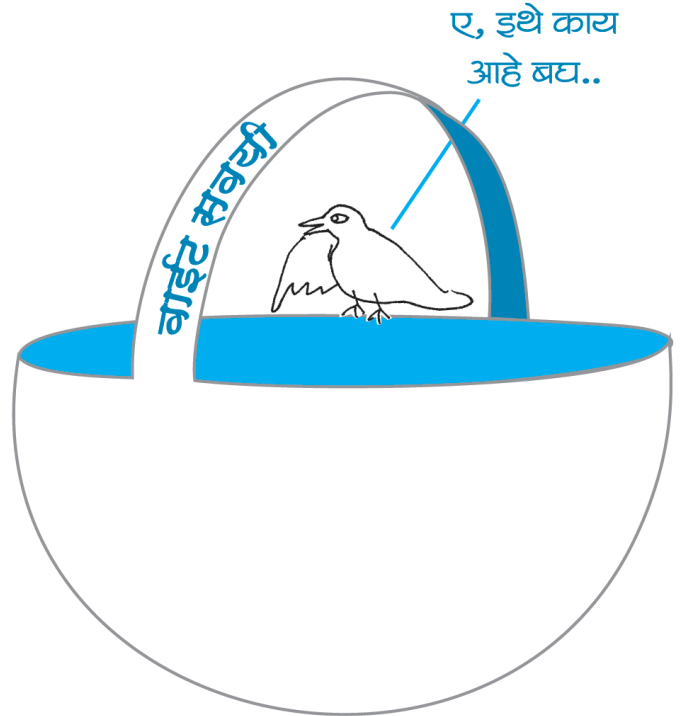


ही सवय अगदी
त्रास देते.

चांगल्या सवयी आणि वाईट सवयी शोधा.

त्यांना योग्य टोपलीत टाका.

नखं कुरतडणं, सतत मला नाही जमत असं म्हणत राहणं, केस ओढणं, नीटनेटके कपडे घालणं, शिव्या देणं, सतत वेफर्स खाणं, रोज एखादा तरी गोड पदार्थ खाणं, दुसऱ्यांना मदत करणं, उर्मटपणे बोलणं, दररोज दात घासणं, नियमित अभ्यास करणं, कम्प्युटरवर खेळ खेळत बसणं, सिगरेट ओढणं, वेळेवर काम करणं, दादागिरी करणं, एकट्याने खाणं, वाचन करणं, सतत दुसऱ्यांना कमी लेखणं, रोज भाज्या खाणं, दुसऱ्यांना मारणं, नीटनेटकं लेखन, काम वेळेवर करणं, रोज दारू पिणं, दुसऱ्यांना वाट पहायला लावणं, धमकावणं, हळू आवाजात बोलणं, रोज मूठभरून गोळ्या खाणं, इतरांबरोबर उबा वाटून खाणं, सतत टीव्ही पाहणं, इतरांना मत करणं, वेळच्या वेळी जेवणं



वाईट सवयी बदलण्यासाठी वेळ आणि सराव लागतो.

तुमची स्वतःची एखादी वाईट सवय इथे लिहा. ती कशी बदलाल? तीन टप्पे किंवा पायऱ्या लिहा.

~~~~~

~~~~~

~~~~~

# व्यसन

सामान्यपणे व्यसन हे एखाद्या गोष्टीवर उदा. दारू, शीतपेये, गोड पदार्थ आणि इतर अंमली पदार्थांवर अवलंबून असण्याला म्हटलं जातं. अलिकडे मात्र, व्यसन हे विविध प्रकारच्या वर्तनालाही म्हटलं जातं. यामध्ये सतत टीव्ही बघणे आणि कॉम्प्युटरवरचे खेळ खेळत राहणे, सतत फोनवर बोलणे या गोष्टींचा समावेश केला जातो.

थोडक्यात काय तर व्यसन म्हणजे अशा सवयी ज्यामुळे रोजच्या व्यवहारात अडथळे येतात, समाजात मिसळण्यात किंवा नेहमीच्या कामात अडथळा येतो असं म्हणता येईल. त्यामुळे नाती तुटतात आणि कामावर व अभ्यासावर परिणाम होतो. व्यसन हे एखाद्याचं शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य तर बरबाद करतंच त्याचबरोबर त्याच्याभोवतीचे वातावरणही बिघडवतं.

तुम्ही तुमच्या आसपास पाहत असलेली ५ व्यसनं लिहा.

१.

२.

३.

४.

५.

एक, दोन,  
तीन...



वरील पैकी दोन निवडा आणि खालील रकाना भरा.

| व्यसन | व्यसन करणाऱ्यासाठी त्यात वाईट काय आहे ? | इतरांसाठी त्यात काय वाईट आहे ? |
|-------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| १.    |                                         |                                |
| २.    |                                         |                                |

राजू आठवीत आहे. तो दररोज ५ पुड्या गुटखा खातो. तो सहावीत असल्यापासून त्याला गुटखा खाण्याची सवय लागली आहे.

राजूला ही सवय कशी लागली असेल असं तुम्हाला वाटतं?

राजूची ही सवय कशी जाईल?

राजूने ही सवय सोडावी असं तुम्हाला वाटतं का?

हो/नाही

राजू वार्डट मुलगा आहे असं तुम्हाला वाटतं का?

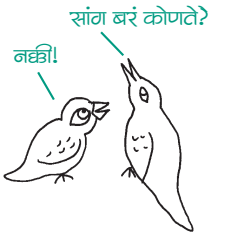
हो/नाही

राजूला मदत हवी आहे असं तुम्हाला वाटतं का?

हो/नाही

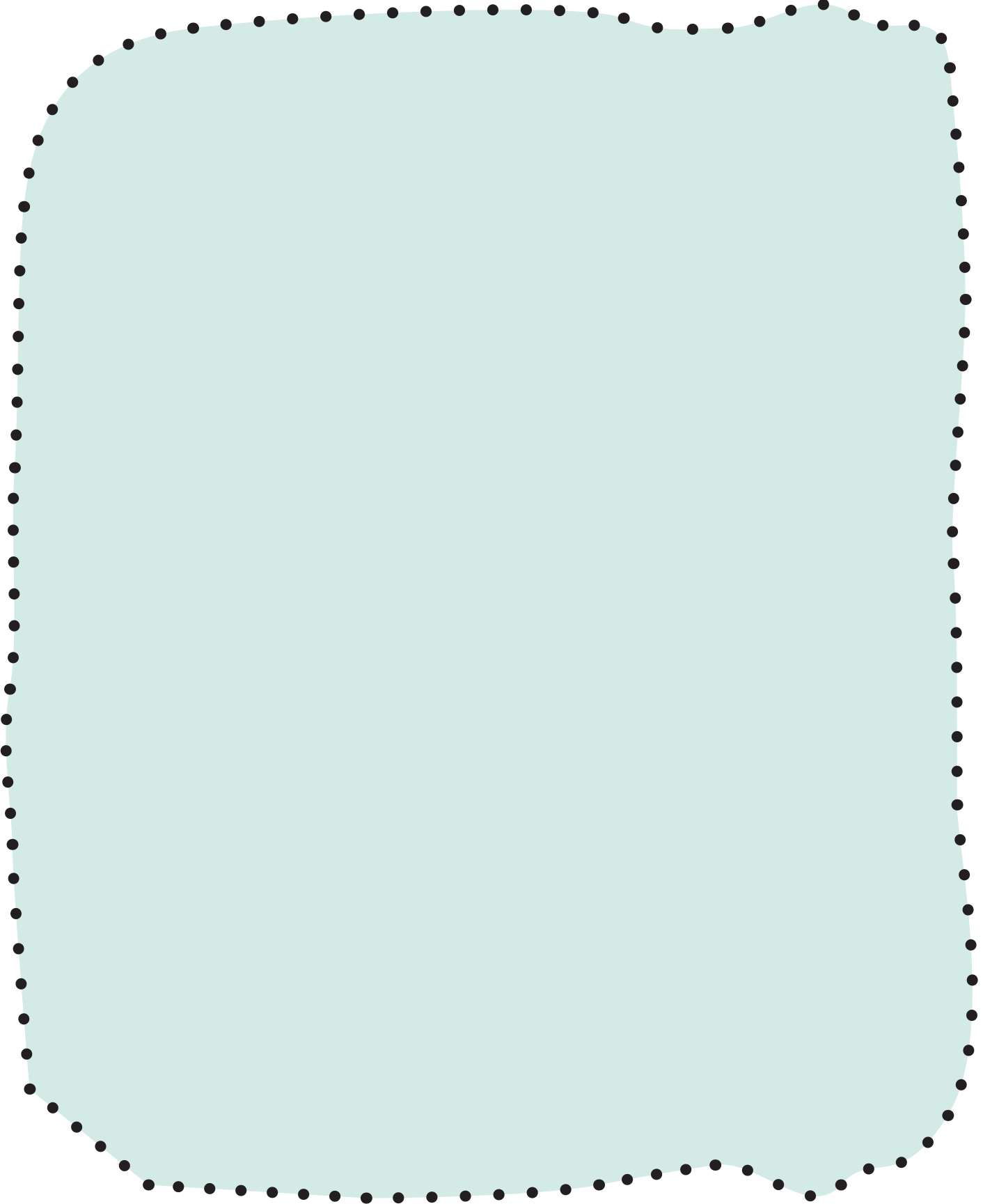
का ते सांगा.

आपण राजूला यासाठी काय मदत करू शकतो? तीन उपाय सांगा.



# स्व-प्रतिमा आणि साचेबद्ध कल्पना

## तुमचं स्वतःचं चित्र खालील चौकोनात काढा.



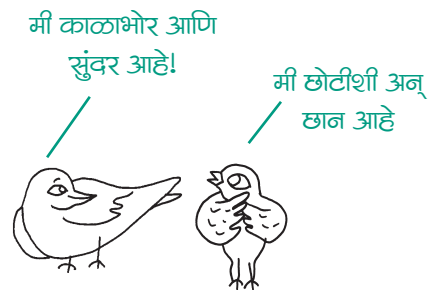
चित्राच्या एका बाजूला तुम्हाला स्वतःमधील काय आवडतं ते लिहा.  
दुसऱ्या बाजूला तुम्हाला स्वतःमधील जे काही आवडत नाही ते लिहा.

माझ्यात काय बदल करायला हवेत असं मला वाटतं?

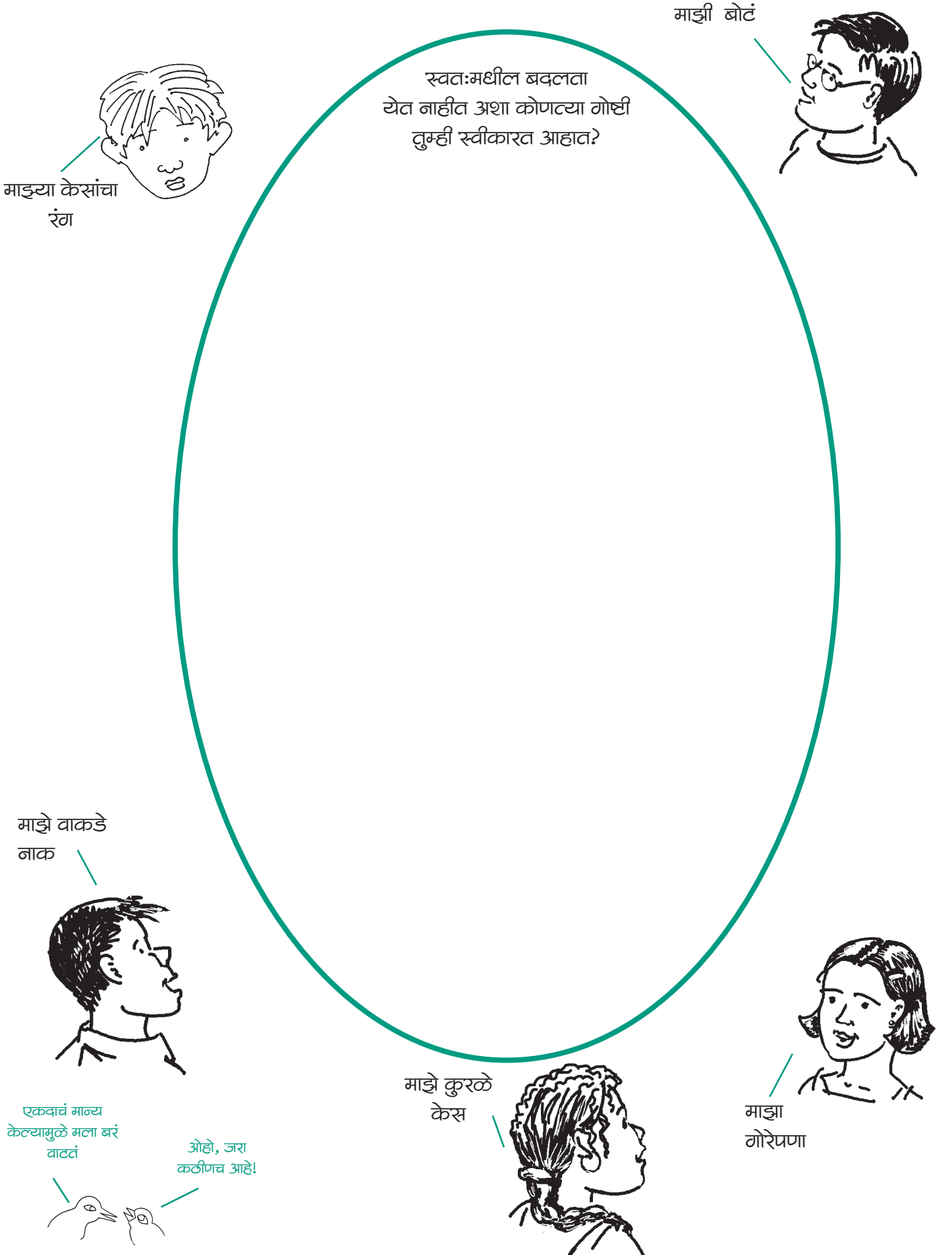
या बदलाचे काय परिणाम होतील असं वाटतं?

मी हे बदल कसे घडवून आणीन? त्यासाठी मी काय काय करेन?

मी अशी आहे म्हणून मी सगळ्यांना आवडते.  
माझ्यातल्या नसलेल्या गुणांसाठी नाही काही.



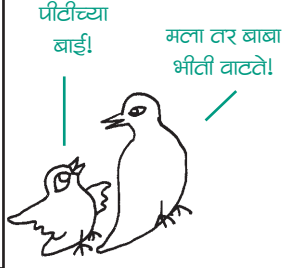
## माझ्याविषयीच्या काही गोष्टी ज्यांचा मी स्वीकार करेन



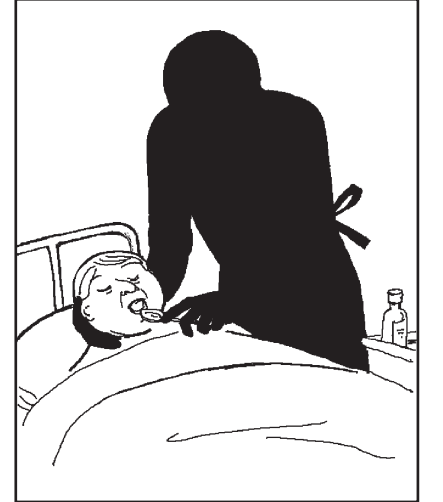


## चित्रे ओळखा.

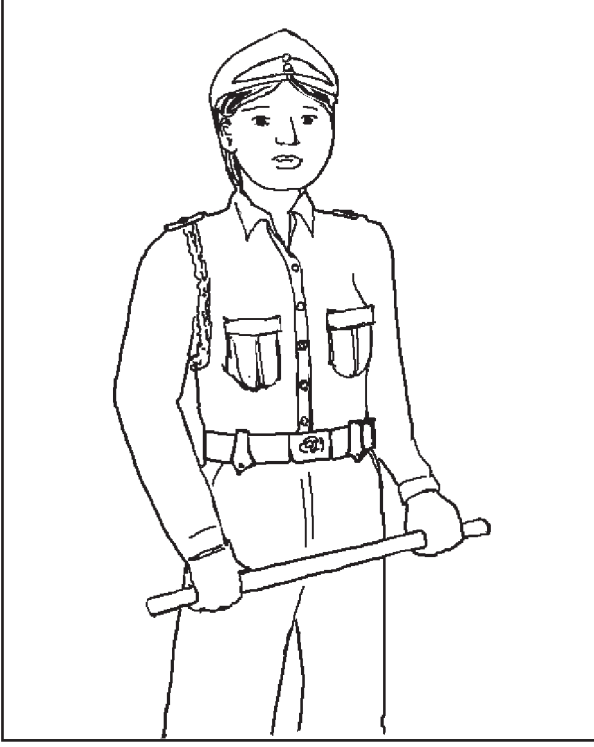
१. चित्रातील ही व्यक्ती कोण आहे? त्या व्यक्तिला नाव द्या आणि त्या व्यक्तीबद्दल तीन ओळी लिहा.



२. चित्रातील ही व्यक्ती कोण आहे? त्या व्यक्तिला नाव द्या आणि त्या व्यक्तीबद्दल तीन ओळी लिहा.



आधीच्या पानावर जी छायाचित्रे दिली होती त्याच्याच खऱ्या प्रतिमा इथे दिल्या आहेत.



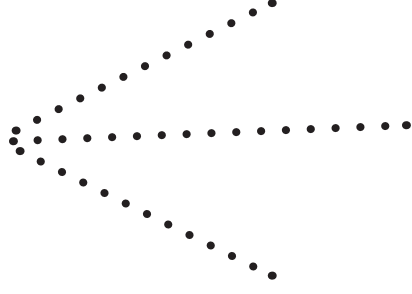
१. तुम्ही चित्रं बरोबर ओळखली होती का? हो/नाही

२. तुम्ही जे लिहिलंत आणि आता जे पाहिलंत त्यात फरक आहे का? काय?

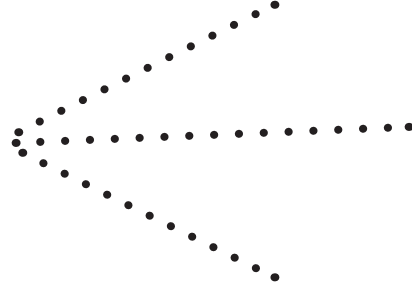
आपल्या मनात सर्वसाधारण/पहिला  
ठसा उमटतो. त्या आधारे आपण डोळ्यांनी  
पाहून किंवा बाह्यदर्शनावरून त्याचं स्वरूप  
ठरवतो. यालाच साचेबद्धता म्हणतात. या  
साच्यातूनच आपण व्यक्तीचं  
वागणंही ठरवतो.

खालील शब्द कानावर पडताच कोणते तीन शब्द तुमच्या मनात येतात ते लिहा.

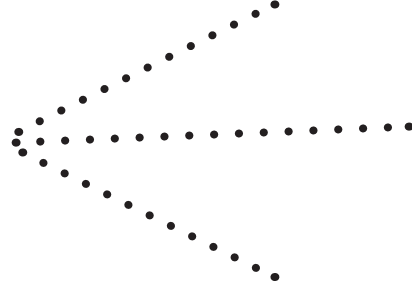
सरदारजी



मुख्याध्यापक



डॉक्टर



हं, प्रतंच!



वर्णन केलेले हे शब्द नेहमीच खरे असतात का? हो/नाही का?

हे शब्द सकारात्मक आहेत की नकारात्मक?

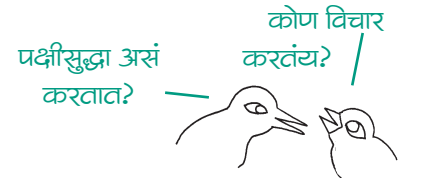
नकारात्मक शब्द बदलून त्याजागी सकारात्मक शब्द लिहा.

आपल्या सर्वांच्या मनात साचेबद्ध प्रतिमा असतात. हे समजणं आणि त्याच्या पलिकडे जाण्याचा प्रयत्न करणं महत्वाचं.

## खालील गोष्ट वाचा आणि प्रश्नांची उत्तरे द्या.

शरद ७ वर्षांचा आहे. शाळेत पहिलीला प्रवेश घेतला तेव्हा तो खूप घाबरला होता. तो कोणाला ओळखत नव्हता. नवी शाळा खूप मोठी होती आणि त्याला वाटलं आपण हरवून जाऊ. तो एकाच जागी बसून रहायचा आणि फार लांब जायचा नाही. शिक्षक म्हणाले तो लाजरा आहे. मग सगळेचजण त्याला लाजरा म्हणू लागले. इतर मुलं त्याच्याशी थोडं बोलायची आणि लगेच खेळायला पळायची.

शाळेत जायला लागून एक महिना झाला तरी त्याचे कोणी मित्र बनले नाहीत. तो लाजरा आहे असं समजून शिक्षकांनी प्रण त्याला वर्गात बोलतं केलं नाही. वर्गमित्रांनी प्रण खेळायला कधी बोलावलं नाही. एका वर्षानंतर शरदची शाळेची भीती गेली. परंतु अजून कोणी त्याचे मित्र झाले नव्हते. हळूहळू त्याला एकाकी वाटू लागलं आणि त्याला शाळेत जावंसं वाटेना.



१. शरद कोणत्या साच्यात/गोंधळात/कल्पनेत अडकला होता?

२. हा प्रश्न कोणी निर्माण केला : शरद की त्याच्या वर्गातील मुलांनी की दोघांनीही?

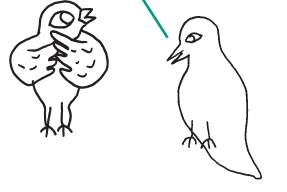
३. शरदने शाळेत कोणाशीही मैत्री का केली नाही?

४. या गोष्टीमध्ये बदल करण्यासाठी शरदच्या वर्गातील मुलांना करता येण्याजोग्या तीन गोष्टी लिहा.

५. अशा साचेबद्धप्रणाचा/गोंधळाचा तुम्ही कधी अनुभव घेतला आहे का? तुमच्याबद्दल अशी काही प्रतिमा तयार झाली आहे का? तुमची गोष्ट लिहा.

मी चिमणी आहे

मी कावळा आहे



चला, साचेबद्धता कशा प्रकारे काम करते ते समजून घेऊ या.

इथे काही गुण दिले आहेत. हे गुण कोणात आहेत असं तुम्हाला वाटतं त्याप्रमाणे योग्य रकान्यात खूप करा.

| गुण/कौशल्य                | पुरुष/मुलगा | स्त्री/मुलगी | दोन्हीही |
|---------------------------|-------------|--------------|----------|
| कोमल                      | _____       | _____        | _____    |
| लहान भावंडांची काळजी घेणे | _____       | _____        | _____    |
| तापट                      | _____       | _____        | _____    |
| गोष्टी वेल्हाळ            | _____       | _____        | _____    |
| भांडकुदळ                  | _____       | _____        | _____    |
| मारामारी                  | _____       | _____        | _____    |
| कष्टाळू                   | _____       | _____        | _____    |
| क्रिकेट खेळाडू            | _____       | _____        | _____    |
| गायन                      | _____       | _____        | _____    |
| चुणचुणीत/चलाख             | _____       | _____        | _____    |
| उलट बोलणे                 | _____       | _____        | _____    |
| हुशार                     | _____       | _____        | _____    |
| धाडसी                     | _____       | _____        | _____    |

काही कौशल्यं किंवा गुण फक्त मुलाकडे/फक्त मुलीकडे असतात असं तुम्हाला वाटतं का? हो/नाही

तुम्ही खुणा केलेले सर्व गुण सगळ्या बायकांमध्ये/सगळ्या पुरुषांमध्ये असतात का? हो/नाही

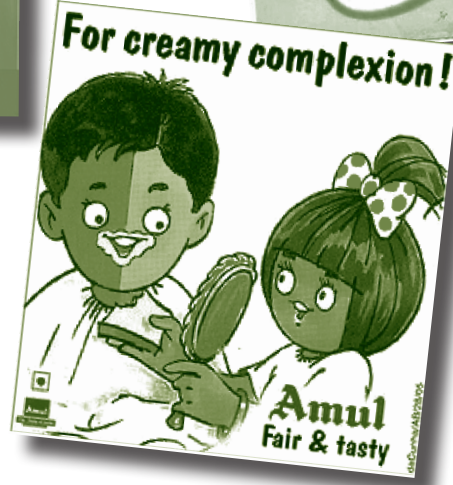
एखादी स्त्री क्रिकेट खेळू शकते का? हो/नाही

एखादा पुरुष बाळाची काळजी घेऊ शकतो का? हो/नाही

एखादा पुरुष कोमल आणि काळजी करणारा असू शकतो का? हो/नाही

एखादी स्त्री हुशार किंवा चलाख असते का? हो/नाही

मोठं होत असताना सर्व गुण आणि कौशल्यं शिकता येतात. हे सगळे गुण मानवी आहेत, फक्त स्त्रीचे किंवा पुरुषाचे नाहीत. प्रत्येकासाठी ते वेगळे असू शकतात.



याचा माड्याशी काय संबंध?



वरील जाहिरातींमधून दिल्या जाणाऱ्या संदेशांपैकी तीन संदेशांवर खूप करा.

- काळे असणे हे योग्यच आहे.
- गोरं असणंच योग्य आहे.
- मुलींनी गोरं असायलाच पाहिजे.
- मुलांनी देखील गोरं असणं महत्त्वाचं आहे.
- जन्माबरोबर जे शरीर घेऊन आलो ते बदलता येत नाही.
- काळी मुलं-मुली ही दिसायला चांगली नसतात.
  - काळे असणे हे सौंदर्याचे लक्षण आहे.
  - काळेपणात एक रुबाबदार सौंदर्य आहे.
  - कसेही असलो तरी काय फरक पडतो?

तुम्ही ज्या खुणा केल्या आहेत त्यात किती तथ्य आहे? नाही ना, मग असे संदेश का दिले जातात? याबाबतीत एवढंच म्हणता येईल की उत्पादन स्वपवण्यासाठी हे सर्व चाललं आहे.

अशा जाहिराती पाहून आपण कसं दिसावं असं तुम्हाला वाटतं?

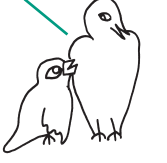
---

---

---

या साचेबद्धपणामुळे आपण दुखावले जातो  
शिवाय आपल्या विकासासाठी मर्यादा पडतात.

तू किती सुंदर  
आहेस



गोरं होण्यासाठी असलेल्या जाहिराती तुम्हाला पटतात का? हो नाही

तुमचं मत वर्तमानपत्राच्या संपादकाला पत्र पाठवून सांगा. ज्या जाहिरातीतील मतं आणि त्यातून प्रसारित होणाऱ्या सौंदर्याच्या चुकीच्या संकल्पना तुम्हाला पटल्या नाहीत त्याबद्दल लिहा.

प्रति संपादक,  
दै. -----

विषय:

महोदय/महोदया,

---

---

---

---

---

---

---

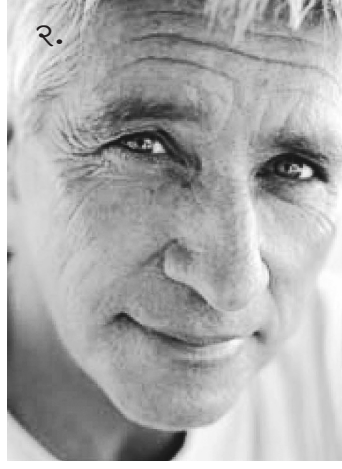
---

---

---

आपला/आपली विश्वासू,

---



१. बर्माधील महिला -गळाभरून रिंवा घातलेली
२. लांब नाक असलेला माणूस
३. जुळी मुले
४. पाऊल दुमडलेली चिनी महिला
५. भारतीय शेतकरी स्त्री
६. मॉडेल
७. आफ्रिकन महिला
८. वडील आणि मुलगा



दुला माहीत आहे, जंगली कावळे  
आकाराने मोठे असतात ते?



ही चित्रं पाहून खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.  
(काही चित्र एकापेक्षा जास्त प्रकारात मोडतील.)

जैविक लक्षणांमुळे

सामाजिक रीतीरिवाजांमुळे

हवामानाच्या परिणामामुळे

खाण्याच्या सवयीमुळे

कामाच्या परिणामामुळे

सौंदर्याच्या तीन वेगवेगळ्या कुठल्या कल्पना तुम्हाला चित्रात दिसल्या ते लिहा.

कल्पना

कल्पना कुठून आली ते ठिकाण

बायकांची पावलं लहान असावीत

एका चिनी समुदायातून

चित्र १

चित्र ६

अशा चित्राचं नाव लिहा ज्यात सौंदर्याच्या कल्पनेमुळे आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो.

माझ्या मते सुंदरता म्हणजे....

मी सुंदर आहे कारण मी  
आहेच!

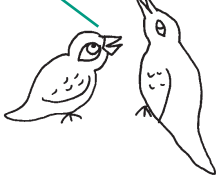






मुलगा आणि मुलगी यांच्यातील जैविक/नैसर्गिक/  
शारीरिक फरकाला लिंग म्हणतात.

गंमतच आहे!



सामाजिक भेद म्हणजेच समाजाने निर्माण केलेल्या  
भेदांना लिंगभाव म्हणतात.

जैविक फरकाच्या आधारे समाज काही बंधनं घालतो. अशा प्रकारच्या सामाजिक बंधनांची यादी करा.  
मुलींना आणि मुलग्यांना कोणत्या गोष्टी नाकारल्या जातात त्याची यादी करा. एक उदाहरण दिले आहे.

मुलगी

मुलींनी रात्री ८ नंतर घराबाहेर राहू नये.

मुलगे

मुलांनी दागिने घालू नयेत.

कोणती यादी मोठी झाली आहे?

मुलांची

मुलींची



मुलगे व मुली यांना मिळणाऱ्या विशेष हक्कांची किंवा त्यांना मिळत असलेल्या फायद्यांची यादी करा.

### मुलगी

मुली नटू शकतात.

### मुलगे

मुलगे मैदानावर जाऊ शकतात.

कोणती यादी मोठी झाली आहे? मुलांची

मुलींची

मुली आणि मुलगे दोघांनाही वेगवेगळे विशेष अधिकार आणि बंधन असतात. पण समाज मुलींवर आणि महिलांवर जास्त बंधन घालतो. बंधनांमुळे आपल्याला मर्यादा पडतात, काही गोष्टी आपण करू शकत नाही. त्यामुळे आपल्यातील क्षमतांचा पुरेपूर वापर होत नाही. म्हणून आपल्यावर लादलेल्या लिंगभेदांना कसं पार करायचं हे शोधायला हवं.



हे अगदी पटलं बुवा  
आपल्याला.

मुलगा/मुलगी म्हणून मला कोणते बदल करायला आवडतील?  
(बंधनांची नावे लिहा व ती कशी तोडणार ते लिहा)

१. ....

.....  
.....

२. ....

.....  
.....

३. ....

.....  
.....

महिला आणि पुरुष करत असलेली कामं आणि काही व्यवसाय खाली दिले आहेत. त्यातील कोणती कामं पुरुष करतात आणि कोणती कामं महिला करतात? योग्य त्या रकान्यात लिहा.

जर कामाचा मोबदला मिळत असेल तर बरोबरची खूप करा,  
जर कामाचा मोबदला मिळत नसेल म्हणजे बिनपगारी काम करावं लागत असेल तर चूकची खूप करा.  
विशिष्ट कामासाठी किती पैसे दिले जातात हे त्या व्यवसायात काम करणाऱ्या लोकांना विचारा.

कुटुंबासाठी जेवण बनवणे, शिक्षक, अंगणवाडी कार्यकर्ता, डॉक्टर, नर्स, बस कंडक्टर, कपडे धुणे, रिश्वा चालवणे, धोबी, आचारी, घरातील भांडी धुणे, भाजी विकणे, मुलांचा सांभाळ, भांडी धुणे, घर झाडणे, वैमानिक, शिपाई, आजारी माणसांची देखभाल, सफाईकामगार, कपडे शिवणे, शिंपीकाम

| महिला | मोबदला | पुरुष | मोबदला |
|-------|--------|-------|--------|
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |
|       |        |       |        |

मलापण प्रगार  
हवाय!



पुरुषांच्या आणि महिलांच्या कामांचा आणि व्यवसायांचा अभ्यास करा. पुरुषांच्या आणि महिलांच्या कामात काय फरक आहे? तो तसा का आहे असं तुम्हाला वाटतं ते लिहा.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

समाजात बहुतेक वेळा पुरुषांनी केलेल्या कामाला मोबदला मिळतो असं आपण पाहतो. जिथे महिलांनाही मोबदला मिळतो तिथे तो बहुतेकदा पुरुषांपेक्षा कमी असतो. त्याचप्रमाणे ते काम बहुतेक घराबाहेरचं असतं. महिला अगदी तशीच कामं उदा. स्वयंपाक, कपडे, भांडी धुणे, स्वच्छता ही कामं घरात करतात. हे काम बिनपगारी असतं. घरातील काम सतत चालू असतं आणि त्याला काही ठराविक वेळ नसते. जरी त्यांना काही मदत मिळाली तरी घरातील महिला आठवड्याच्या सातही दिवस विश्रांती न घेता राबतात. मात्र त्याची कामात गणना होत नाही. परिणामी महिला जरी घराबाहेर काम करत असल्या तरी ते गंभीरपणे घेतलं जात नाही; त्यांना पुरुषांपेक्षा कमी मजुरी किंवा वेतन मिळतं.



महिला घरात रोज करत असलेल्या विविध कामांची यादी खाली दिली आहे. त्यातील तीन निवडा. तुम्ही किंवा कुटुंबातील इतर सदस्य त्या कामात काय, कशी आणि किती मदत करू शकता ते लिहा.

कपडे धुणे, भांडी धुणे, घर झाडणे, शाळेतून मुलांना आणणे, लहान मुलांना भरवणे, रोज लागतील अशा वस्तू विकत आणणे, कुकर लावणे, पीठ मळणे, मुलांच्या घरच्या अभ्यासावर देखरेख, भाज्या चिरणे व बनवणे, अंधरूण घालणे, फरशी पुसणे, पाणी भरणे, कपडे वाळत घालणे, सामान डब्यात भरणे, आजारी व्यक्तींची काळजी घेणे, जेवणानंतरची आवराआवर



आपलं एक कुटुंबच आहे!



काम

आपण कशी मदत करू शकतो

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

तुम्हाला काम करताना काय वाटतंय? तुमच्या घरातल्या लोकांच्या काय प्रतिक्रिया आहेत? तुम्हाला आजूबाजूचे लोक काही म्हणाले का? तुम्हाला तेव्हा कसं वाटलं? तुमचे अनुभव पुस्तकाच्या मागील पानावर लिहा.



एकदा हातात झाडू घेऊन पहावा म्हटलं;  
उठलो तेव्हा घर सारं चकाचक दिसलं  
झाडू हातात घेण्याचं काही कारणच नव्हतं उरलं!

दुसऱ्या दिवशी म्हटलं कपडे धुवून पहावं;  
अरे अरे राहू दे, म्हणत आईने तेवढ्यातच का यावं?  
लगेच मेंदूने फर्माविलं - हातातलं काम सोडून द्याव!

आता मी ठरवून टाकलं, जेवून झालं की ताट घेऊनच उठायचं  
आपल्यात अशी पद्धत नाही आता काय करायचं?  
प्रत्येक जण अडवणार, त्यांना कसं सांगायचं?

मित्र हसले, शेजारी चिडवू लागले  
मी तर सगळे विचार मनातून काढून टाकले.

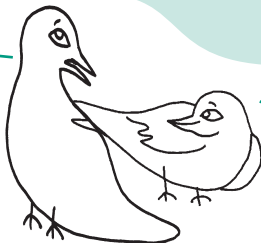
पोहायला शिकायचं तर कोण काय म्हणेल  
आणि

नाही शिकलीस कराटे तर काय गं अडेल?  
काय कपडे, कसे केस अशी कशी ही मुलगी  
काय करावं हिच्यापुढे आता हद्द झाली

कोणी हसतं, कोणी बोलतं, कोणी करतं सूचनांचा भडिमार  
छोटं मन खचून जातं, दमून भागून थकून जातं  
गोंधळाला त्याच्या कोण सोडवणार?

लोक बोलणार, हसणार आणि चिडवणारसुद्धा;  
नवीन गोष्टीची सवय नाही त्यांनासुद्धा  
थोडं दुर्लक्ष करा, थोडी हिंमत धरा  
नाही जमलं तर नुसता मुद्दा डोक्यात ठेवा  
जेव्हा मन होईल खंबीर आणि मनगटात येईल जोर  
तेव्हा टाका पुढचं पाऊल होऊ नका कमजोर  
एकदम सगळं शक्य नाही वेळ खूप जातो  
सततच्या लढाईतूनच बदल समोर येतो

ते मला काय  
काय म्हणतायत.



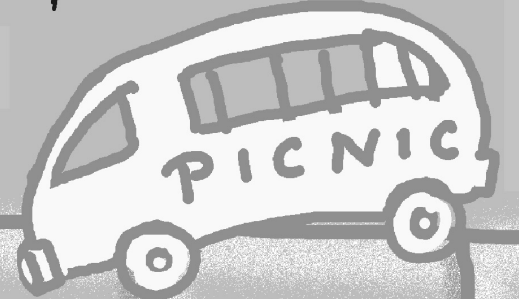
असं वैतागून  
काहीच होणार नाही.

START

सना ही एक वस्तीत राहणारी मुलगी आहे. ती तिच्या आईसोबत घरकामांसाठी जाते व स्वयंपाक करणे, स्वच्छता करणे, भांडी घासणे, धुणे अशा प्रकारची घरातील सर्व कामंही करते. सना जवळच्याच एका सरकारी शाळेत शिकते.

स्पर्धा कोण  
जिकणार?

जहीर सरकारी शाळेमध्ये शिकतो. त्याचे वडील जवळच्या बेकरीमध्ये काम करतात. तो सहा भावंडांमधील एक आहे. थोडे जास्त पैसे मिळवत म्हणून त्याची आई घरी कपडे शिवते. शाळा सुटल्यानंतर मदत करण्यासाठी तो त्याच्या काकांच्या यंत्र बनविण्याच्या कारखान्यात जातो.



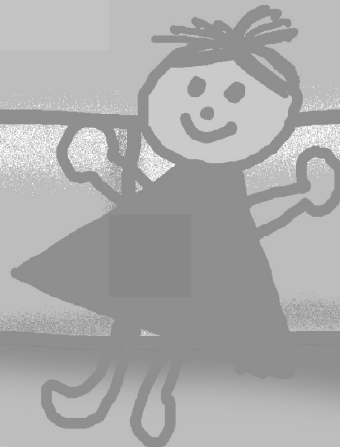
FINISH



प्रमोद हा एका छोट्याशा गावात राहतो. तो शेजारील मोठ्या वस्तीच्या गावात रोज ६ कि. मी. चालत शाळेसाठी जातो. त्याचे आईवडील दोघेही शेतमजूर म्हणून काम करतात. उन्हाळ्याच्या सुट्ट्यांमध्ये प्रमोद यंत्रकामगाराचा मदतनीस म्हणून काम करतो. कामातून मिळवलेले पैसे तो शाळेच्या फीसाठी वापरतो.

अमर हा चांगला खेळाडू आणि चित्र काढण्यात पटाईत आहे. तो पुण्यात राहतो. तो अभ्यासात ठिक आहे. रोज शाळा सुटल्यानंतर तो मैदानावर फूटबॉल खेळायला जातो. त्याचे वडील बॅकेत काम करतात तर आई शाळेत शिक्षिका आहे. संध्याकाळी आई कामावरून घरी आल्यावर त्याचा अभ्यास घेते. कधी कधी अमरचे वडीलसुद्धा मदत करतात.

रिया ही शहरात राहणारी मुलगी. तिच्या आईवडिलांची ती एकुलती एक मुलगी आहे. तिला शिकवण्यासाठी एक खाजगी शिक्षिका घरी येते. तिच्या पालकांना असे वाटते की, ती मुलगी असल्यामुळे तिने कोणत्याही कारणासाठी घराबाहेर पडू नये. रियाकडे खूप सारी पुस्तके, सीडीज, चित्रपट ड. चा संग्रह आहे. तिला गणित अजिबात आवडत नाही, पण आईच्या पावलांवर पाऊल ठेवून तिला डॉक्टर व्हायचं आहे.



चला, तर पाहूयात शर्यत कोण जिंकतंय ते?  
प्रत्येक मुलाची परिस्थिती लक्षात घेऊन गुण द्या.

१. शाळेच्या पहिल्या दिवशी सर्व मुलांनी पूर्ण युनिफॉर्ममध्ये पुस्तकं व वहा घेऊन येणं आवश्यक आहे. जे कोणी शाळेच्या पहिल्या दिवशी हजर राहू शकतं असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे हजर राहू शकणार नाहीत त्यांना ० गुण द्या.

२. शाळेत एकदा भांडण झालं. सगळीं मुलं एकमेकांची नावं सांगत होती. जे कोणी दुखावले गेले किंवा निराश झाले असतील असं तुम्हाला वाटतं त्यांना -१ गुण द्या. नसतील त्यांना २ गुण द्या.

३. शाळेत शिष्यवृत्ती परीक्षा आहे. शाळेने संध्याकाळी विशेष शिकवणीची सोय केली आहे. जे कोणी हजर राहू शकेल असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे कोणी जाणार नाही, त्यांना गुण मिळणार नाहीत.(गुण ०)

४. शाळेत मुलांची गाणं आणि नाचाच्या स्पर्धेसाठी निवड सुरू आहे. जे कोणी सहभागी होऊ शकेल असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे कोणी सहभागी होणार नाही, त्यांना गुण मिळणार नाहीत.(गुण ०)

५. सर्व मुलांना शाळेच्या इमारतीसाठी ३०० रुपये वर्गणी देण्याचं आव-हण करण्यात आलं आहे. जे कोणी वर्गणी भरतील असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे कोणी वर्गणी भरू शकणार नाही, त्यांना गुण मिळणार नाहीत. (गुण ०)

६. शिक्षकांनी एका निवासी सहलीसाठी मुलांना नावं द्यायला सांगितली आहेत. जे कोणी सहभागी होऊ शकेल असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे कोणी सहभागी होऊ शकणार नाही, त्यांना गुण मिळणार नाहीत. (गुण ०)

७. मुलं दरवर्षी धमलजत्रेची वाट पाहत असतात. यावर्षी शाळेने मुलांना घरी काही खेळणी बनवून ती जत्रेत मांडायला सांगितली आहेत. जे कोणी भाग घेऊ शकतील असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे कोणी सहभागी होऊ शकणार नाहीत, त्यांना गुण मिळणार नाहीत. (गुण ०)

८. आंतरशालेय क्रिकेटची स्पर्धा आहे. जे कोणी सहभागी होऊ शकेल असं तुम्हाला वाटतं त्यांना २ गुण द्या. जे कोणी सहभागी होणार नाहीत, त्यांचे दोन गुण वजा करा. (गुण -२)

९. शाळेमध्ये महत्वाची गणित परीक्षा आहे. जे कोणी पास होईल असं तुम्हाला वाटतं त्यांना ३ गुण द्या. जे कोणी पास होणार नाहीत, त्यांचा एक गुण वजा करा. (गुण -१)

१०. शाळेत इंग्लिश भाषेची महत्वाची परीक्षा आहे. जे कोणी पास होईल असं तुम्हाला वाटतं त्यांना ३ गुण द्या. जे कोणी पास होणार ना-हीत, त्यांचा एक गुण वजा करा. (गुण -१)

राना प्रबोद अमर जहिर रिया

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

एकूण

सर्व मुलांनी एकाच ठिकाणाहून सुरुवात केली होती. पण खेळ सुरु झाला आणि काही जण पुढे गेले तर काही जण मागे पडले.

कोण पुढे गेलं?

.....

कोण मागे पडलं?

.....

असं का झालं असं तुम्हाला वाटतं?

.....

.....

.....

सना गरीब असल्याने स्पर्धा, वर्गणी इत्यादीसाठी तिच्याकडे पैसे नव्हते. मात्र जहीर आणि प्रमोद गरीब असले तरी त्यांच्याकडे यंत्र हाताळणीचं कौशल्य होतं. त्यामुळे ते काही ठिकाणी त्यांच्या कौशल्यांचा उपयोग करू शकले. रियाकडे वेळ, पैसा इ. गोष्टी असूनही ती केवळ मुलगी असल्याने काही ठिकाणी सहभागी होऊ शकली नाही. म्हणूनच केवळ मुला-मुलींमधील भेदच नाही तर समाजातले इतर भेदही मुला-मुलींच्या विकासाला मर्यादा आणतात.

मुलांवर इतर कोणते घटक परिणाम करतात ते सांगा.

.....

.....

.....

याबद्दलचे तुमचे अनुभव सांगा.

.....

.....

.....

चला, समानतेने जगूया!

आपल्या संविधानाने स्वातंत्र्य, समता, न्याय व बंधुता ही तत्त्वं मान्य केली आहेत. आपल्या सर्व व्यवहारांमध्ये या तत्त्वांचा अवलंब केला गेला पाहिजे.

१. आपल्या घरातील सर्वजण स्वतंत्रपणे निर्णय घेऊ शकतील यासाठी आपण काय करू शकतो?

.....

.....

.....

२. शाळेत समता, बंधुत्व आणि न्याय ही तत्त्वं कशी लागू होतील? त्यासाठी काय बदल करावे लागतील?

.....

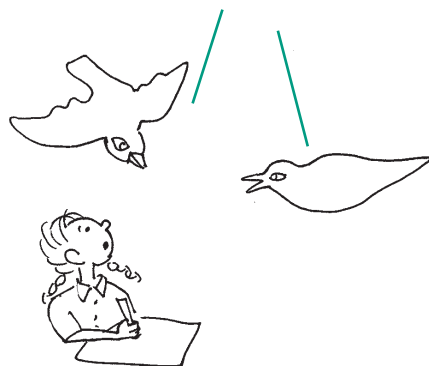
.....

.....

.....

.....

पक्ष्यांना सुद्धा त्यात  
सामावून घ्या





# डौलदारपणे वाढताना

## हा माझा दोस्त/ही माझी मैत्रीण...

तुमच्या मैत्रीणीची किंवा मित्राची मुलाखत घेण्यासाठी इथे काही प्रश्न दिले आहेत.

तुझं नाव काय?

.....

तुझा जन्म कुठे झाला?

.....

तुला सहलीला कुठे जायला आवडेल?

.....

तुझं स्वप्न काय आहे?

.....

तुला सर्वात जास्त कोण आवडतं? का?

.....

तुझ्या शाळेतील एखादी गोष्ट तुला बदलता येत असेल तर तू कोणता बदल करशील?

.....

तुझ्या एखाद्या आवडत्या पुस्तकाचे नाव सांग.

.....

तुझ्या आवडत्या सिनेमाचे नाव सांग.

.....

तुझा आवडता पदार्थ कोणता?

.....

तुम्ही तुमच्या मैत्रीणीकडून/मित्राकडून कुठल्या तीन गोष्टी शिकलात?

.....

.....

.....

.....

.....

तुमच्या अवतीभवती पहा आणि तुम्ही व तुमचे वर्गमित्र यांच्यातील फरकांची यादी करा. किमान ३ फरक लिहून काढा.

.....

.....

.....

.....

आपण अगदी एकमेव आहोत. का ते सांगा बरं!

.....

.....

.....

.....

ती खूप हुशार आहे!

तो खूप गोड आहे!

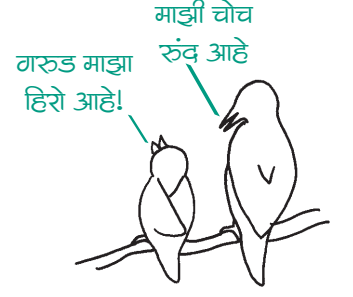


आपण सगळे वेगवेगळे आहोत.

काही जणांना खूप  
मित्रमैत्रिणी आहेत.

काही जण उंच आहेत.

काही जण छोटके आहेत.



काही जण अभ्यासात हुशार आहेत.

काही जण खेळात हुशार आहेत.

काहींना थोडेच  
मित्रमैत्रिणी आहेत.

काहींचे केस  
कुरळे आहेत.

एका मुलाला शाहरुख

खान खूप आवडतो.

काहींना खूप  
केस आहेत.

आपल्यातील प्रत्येक जण अद्वितीय आहे.

यातील काही गोष्टी आपल्या जन्माबरोबर येतात जसे की मुलगा आहे का मुलगी. काही गोष्टी आपण जसे वाढतो त्याप्रमाणे आपल्या अनुभवाच्या शिक्षणातून येतात. खालील रकान्यात त्यांची यादी करा.

माझ्यातील वेगळे गुण जन्मामुळे मिळालेले

माझ्यातील वेगळे गुण शिक्षणामुळे आलेले

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |
| ..... | ● | ..... |

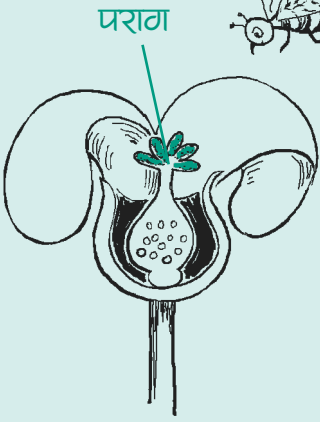
आपण वेगवेगळे आहोत. तरीही आपलं सर्वांचं उगम स्थान एकच आहे. आपण कित्येक कोटी वर्षांपासून उत्क्रांत होत आहोत. सातत्य टिकवायचं असेल तर पशु, पक्षी, झाडं अशा सर्वच प्रजातींना पुनरुत्पादन करावंच लागतं. त्यासाठी झाडांमध्ये स्त्रीकेसराचा पुंकेसराशी आणि प्राण्यांमध्ये स्त्रीबीजाचा पुरुषबीजाशी संयोग व्हावाच लागतो.

## झाड कसं उगवतं?

एखाद्या वनस्पतीमध्ये बीजं ज्या भागात असतात त्याला **बीजांड** असं म्हणतात. बहुतेक फुलांमध्ये पाकळ्या देठाला जिथे मिळतात तिथे बीजांड असतं.

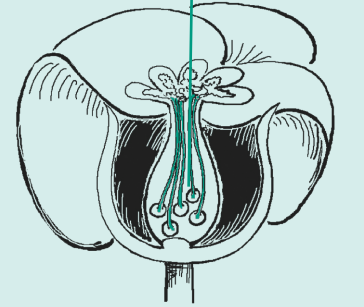


बीजाला मदतनीस लागतो. त्याला **पराग** म्हणतात. या फुलावरून त्या फुलावर उडताना मधमाशी, फुलपाखरं यांच्या पायांना, पंखांना चिकटून हे पराग एका फुलाकडून दुसऱ्या फुलापर्यंत पोचतात. परागातील काही कणांचा शिडकावा हे कीटक बीजांडाच्या अगदी बरोबर वरती करतात.



कीटकाने आणलेल्या प्रत्येक परागकणापासून एक **लांब नलिका** तयार होते, जी खालच्या बाजूला बीजापर्यंत जाते. प्रत्येक नळी एका बीजात प्रवेश करते.

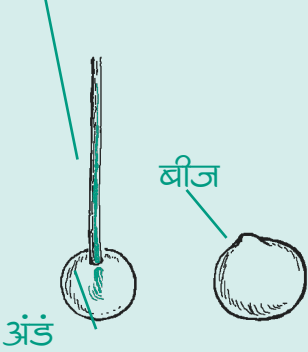
बीजांडापर्यंत जाणारी परागनलिका



परागनळी बीजात कशी प्रवेश करते ते इथे अगदी जवळून दाखवले आहे.

ही क्रिया जेव्हा घडते तेव्हा बीज आणि पराग यांचा संयोग होतो आणि त्यांचं रूपांतर फलित **बीजात** होतं. या प्रक्रियेलाच **फलन** म्हणतात.

नलिका



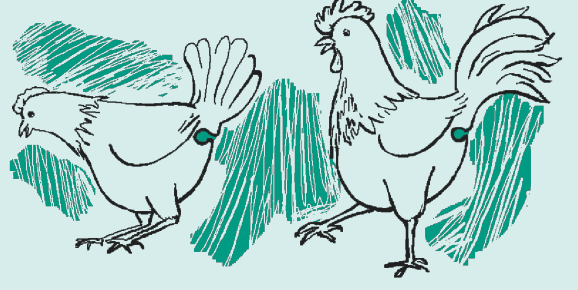
ह्याच फलित बीजापासून नंतर एक **झाड** तयार होतं.

बीज + पराग = फलन ○

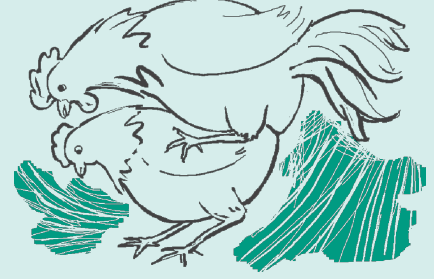


## कोंबडी कशी जन्मते?

कोंबडीकडे स्त्रीबीजं असतात. तर कोंबड्याकडे पुरुषबीजं असतात. पिल्लं जन्मायची असतील तर या दोन्हीचा संयोग व्हावा लागतो. यासाठी कोंबडा आणि कोंबडीच्या शेपटीखाली एक छिद्र/छोटं वार असतं त्याचा ते उपयोग करतात.



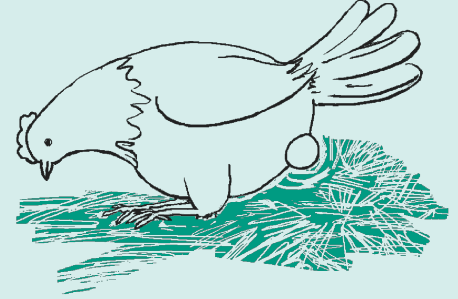
कोंबडीच्या शरीरात ही पुरुषबीजं सोडण्यासाठी कोंबडा तिच्या पाठीवर चढतो आणि आपलं छिद्र तिच्या छिद्रावर टेकवतो. त्यानंतर पुरुषबीजं कोंबडीच्या छिद्रातून आत सोडली जातात.



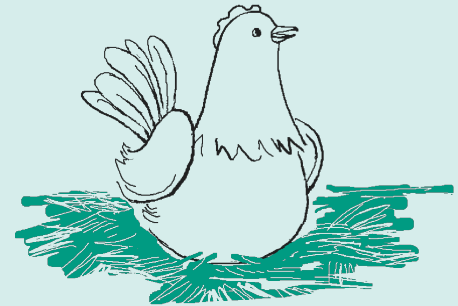
कोंबडीच्या शरीरात पुरुषबीजं पोहत स्त्रीबीजांपर्यंत जातात. काही स्त्रीबीजं पुरुषबीजांबरोबर संयोग पावतात तर काही नाही. पुरुषबीजं जेव्हा स्त्रीबीजात प्रवेश करतात तेव्हा एक बदल होतो. फुलातील परागकण बीजांसाठी संयोग पावतात अगदी तसाच. आणि या बदलालाही फलन असंच म्हणतात.



फलित बीजापासून पिल्लू बनेपर्यंत त्याच्या संरक्षणासाठी त्याच्याभोवती कवच तयार होतं. एक किंवा दोन दिवसात कोंबडी तिच्या घरट्यात अंडी घालते. पुरुषबीजं ज्या छिद्रातून आत जातात तिथूनच अंडी बाहेर येतात.



आई कोंबडी घरट्यातील त्या अंड्यांवर बसते आणि ती अंडी उबवते. २१ दिवस अंडी उबवल्यानंतर त्यातून कोंबडीचं पिल्लू बाहेर येतं.



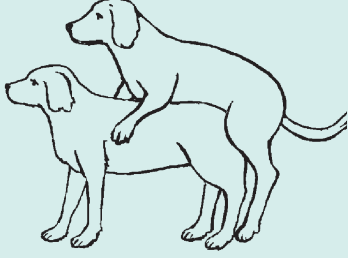
कोंबडी फलन न झालेलं अंडं सुद्धा देते. फलन न झालेल्या अंड्यापासून कधीही पिल्लू तयार होत नाही. आपण जी अंडी खातो ती बहुतेक वेळेला फलन न झालेली असतात.



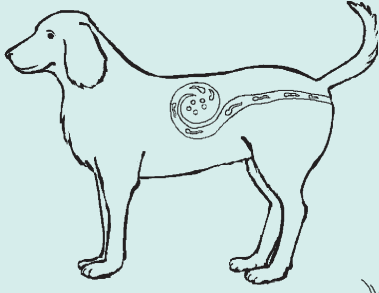
## कुत्र्याची पिल्लं कशी जन्मतात?



कुत्री, मांजरं, घोडे आणि इतरही बऱ्याच प्राण्यांमध्ये पुरुषबीजं नराच्या शरीरातील ज्या अवयवातून येतात त्यांना बीजकोष म्हणतात. पुरुषबीजं प्रायांच्या मध्ये असलेल्या एका नलिकेतून शरीराबाहेर पडतात. त्या नलिकेला शिश्न म्हणतात. शिश्नाच्या मागे ज्या दोन छोट्या पिशव्या असतात त्यात प्रत्येकीत एक बीजकोष असतो.



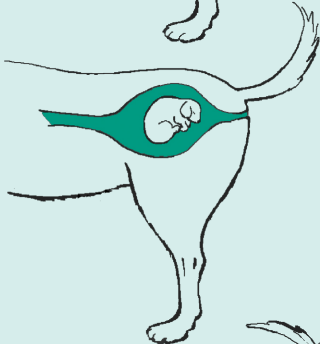
मिलनाच्या वेळी कुत्रा त्याचे शिश्न कुत्रीच्या छिद्रातून म्हणजेच योनीमार्गातून आत घालतो. त्यामुळे पुरुषबीजं कुत्रीच्या गर्भाशयात प्रवेश करतात.



पुरुषबीजं पोहत स्त्रीबीजापर्यंत पोचतात. बीजकोषात स्त्रीबीजांचा आणि पुरुषबीजांचा संयोग होतो. अशा तऱ्हेने बीजांचं फलन होतं.

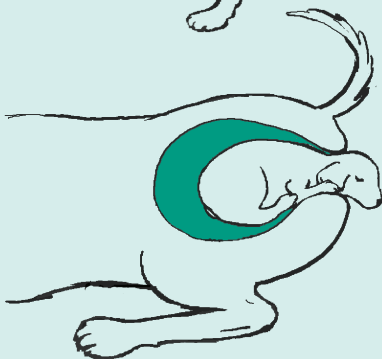


फलित बीज बीजकोषातून कोशातून गर्भाशयात येते. तिथे त्याची वाढ होऊन पिल्लू तयार होते.



कुत्रीच्या गर्भाशयाच्या आत पिल्लाची वाढ होत असतानाचे हे चित्र आहे.

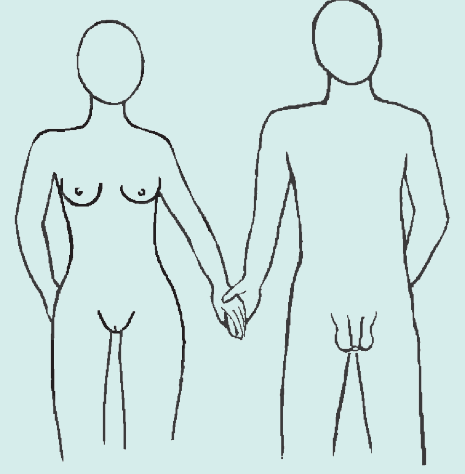
८-९ आठवडे त्याची वाढ होत राहते आणि ते जन्माला येण्यासाठी तयार होतं. पुरुषबीजं ज्या वाटेने आत गेली तिथूनच हे पिल्लू बाहेर येतं.



जर एका पेक्षा जास्त बीजांचं फलन झालं तर कुत्रीला एका वेळेस एकापेक्षा जास्त पिल्लं होऊ शकतात. मोठे होऊन इतर पदार्थ खायला लागेपर्यंत त्यांचं आईच्या दुधावर पोषण होतं.

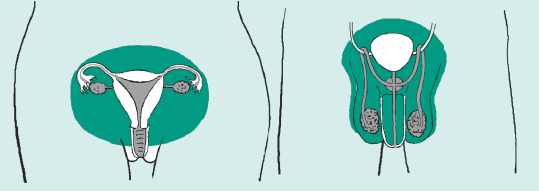
## माणसाचं बाळ कसं जन्माला येतं?

माणसांच्या बाळांचीदेखील कोंबडीच्या आणि कुत्रीच्या पिल्लांप्रमाणेच सुरुवात होते. पुरुषाच्या एका पुरुषबीजाचा बाईच्या स्त्रीबीजाबरोबर संयोग होतो.



बाईमध्ये योनीमार्ग असतो.

पुरुषाच्या बीजकोषातून बाहेर पडणारी पुरुषबीजं शिश्नाद्वारे बाईच्या योनीमार्गातून तिच्या गर्भाशयात जातात. बीजनलिकेमध्ये स्त्रीबीज आणि पुरुषबीजाचा संयोग होतो.

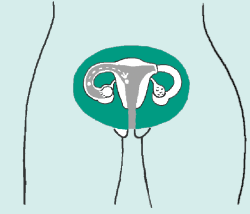
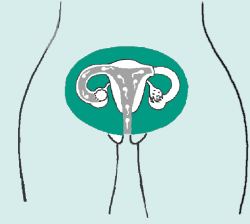


फलित बीज गर्भाशयात येतं.

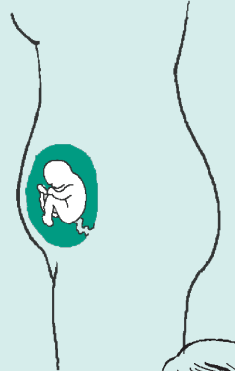
तिथे नऊ महिने बाळाचा पूर्ण विकास होतो.

त्यानंतर बाळाचा जन्म होतो.

बाळ योनीमार्गातून बाहेर येतं.



आपल्या सगळ्यांचं जीवन अशा प्रकारेच सुरु होतं, आईकडून आलेलं स्त्रीबीज आणि वडिलांकडून आलेलं पुरुषबीज यांच्या संयोगातून.



जन्मानंतर साधारणपणे सहा महिन्यांपर्यंत आपलं पोषण बहुतांश वेळेला आईच्या दुधावर किंवा वाटी-चमच्याने अथवा बाटलीने दूध पिऊन होतं.



वाढीच्या एका टप्प्यात आपण **मूल** ते **तरुण** होण्याच्या अवस्थेत असतो. या अवस्थेलाच वयात येणं, कुमारवय किंवा किशोरावस्था असं म्हणतात. तेव्हा

आपलं **शरीर** बदलतं. कसं ते लिहा.

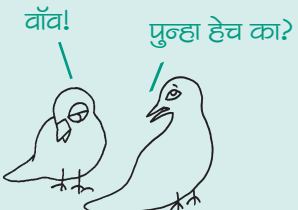
आपलं **मन** सुद्धा बदलतं. कसं ते लिहा.

आपल्या **भावनांमध्ये** सुद्धा बदल व्हायला लागतो. कसा ते लिहा.

आपले विचार ११, १२, १३ आणि १४ या वयाच्या दरम्यान का बदलतात?

हे पूर्णपणे **नैसर्गिक** आणि **स्वाभाविक** आहे. शरीर परिपक्व होत असतं आणि त्याचा आकार बदलत असतो. संप्रेरकांमध्ये देखील (हार्मोन्स) बदल होत असतात. आपल्या कल्पना आणि आपल्याला आवडणाऱ्या गोष्टीतही बदल होतो. ही वाढीची लक्षणं आहेत. आपण स्वतःबद्दल, आपल्या शरीराबद्दल, आपल्याला काय वाटतं याबद्दल जास्तच जागरूक होऊ लागतो. आपण मोठं झाल्याची भावना आणि **लैंगिक भावनांचा** देखील अनुभव घेऊ लागतो. आपल्याला काहीजण आवडू लागतात (मित्र मैत्रिणी, सिनेस्टार, मॉडेलस, खेळाडू, वगैरे) तर काहीजणांना आपण आवडू लागतो. लोक आपल्याकडे लक्ष देतात की नाही किंवा लोकांनी आपल्याकडे लक्ष द्यावं याबाबत आपण सतर्क होऊ लागतो.

काही वेळा तुम्ही काही सुखावणाऱ्या किंवा उत्तेजित करणाऱ्या गोष्टी पाहता किंवा ऐकता. तेव्हा तुमच्या शरीरात काही तरी जाणीव होते. काही जणांनी आम्हाला सांगितलं की त्यांच्या हृदयाची धडधड वाढते किंवा त्यांना घाम येतो. मुलींना कधी कधी योनीमार्ग ओला झाल्याची भावना होते. मुलांना त्यांचं शिशन ताठ झाल्यासारखं व त्यातून वीर्य बाहेर आल्यासारखं वाटतं. तुमच्या शरीरामध्ये लैंगिक संवेदना जागृत होऊ लागतात. काही काळाने या शारीरिक बदलांवर तुम्हाला ताबा मिळवता येतो.

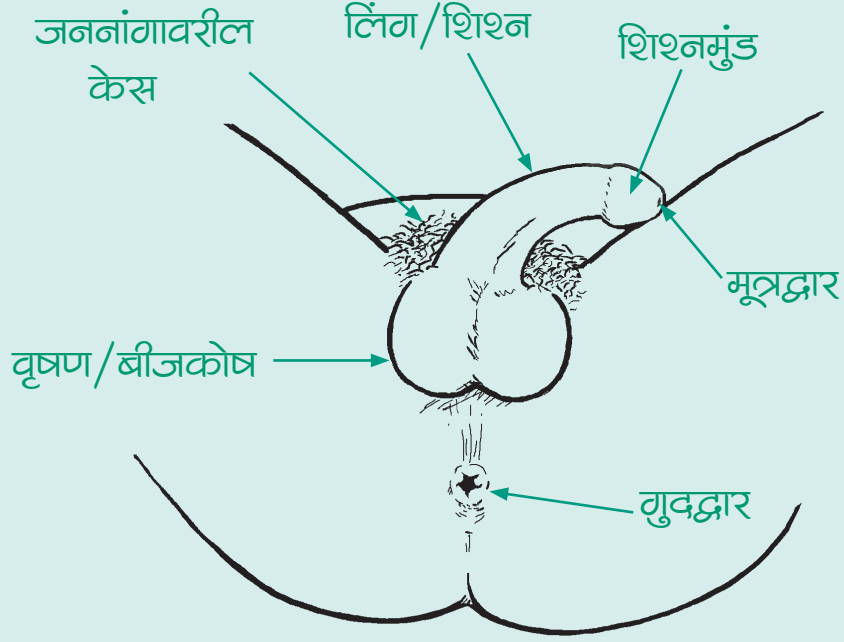


|                                                   |    |      |                |
|---------------------------------------------------|----|------|----------------|
| आकर्षण वाटणं स्वाभाविक आहे का?                    | हो | नाही | माहीत नाही     |
| तुमच्या शरीरात अशा भावना कधी झाल्याचं जाणवलं का?  | हो | नाही | माहीत नाही     |
| तुम्हाला अशा भावनांमुळे गोंधळल्यागत झालं होतं का? | हो | नाही | सांगू शकत नाही |

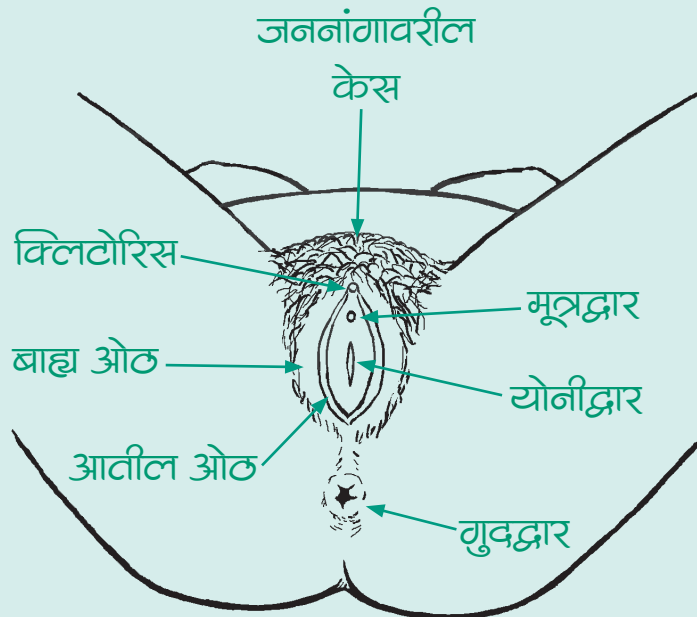


## योग्य आणि शास्त्रीय शब्दांचा उपयोग करायला शिकूया...

पुरुषांच्या जननेंद्रियाचे भाग खाली दिले आहेत.



स्त्रियांच्या जननेंद्रियाचे भाग खाली दिले आहेत.



# लिंग आणि लैंगिकता

## याविषयीचे शब्द

इथे लिंग आणि लैंगिकतेविषयी काही शब्द दिले आहेत. तुम्हाला ते सापडतात का बघा बरं.

|     |    |    |     |    |    |      |    |       |    |     |   |    |
|-----|----|----|-----|----|----|------|----|-------|----|-----|---|----|
| उ   | ढ  | ए  | उ   | ष  | उ  | प्रे | ख  | ज     | त  | झ   | ज | ड  |
| ए   | ज  | थ  | ड   | ए  | ध  | अ    | म  | ढ     | अ  | चुं | ब | न  |
| पा  | ळी | ये | णे  | उ  | इ  | छ    | ऊ  | भा    | ऋ  | क   | घ | अ  |
| च   | अ  | उ  | ढ   | ण  | ल  | इ    | अं | ह     | व  | ज   | छ | इ  |
| का  | खे | त  | के  | स  | ये | णे   | गा | स्तां | छ  | ना  | त | ध  |
| ऋ   | ए  | ड  | मि  | ऋ  | अ  | ब    | व  | दो    | अ  | च   | ज | उ  |
| ए   | च  | का | ख   | ठी | ड  | उ    | रु | ल     | ऊ  | भ   | च | ते |
| इ   | ज  | म  | ड   | ए  | मा | ज    | न  | न     | ज  | छ   | ए | जि |
| स्त | ढ  | झ  | च   | ड  | ड  | र    | जा | झ     | ख  | ए   | घ | त  |
| नां | आ  | क  | र्ष | ण  | वा | ट    | णे | घ     | ढ  | ड   | ड | हो |
| ची  | ज  | न  | ख   | छ  | ए  | य    | शि | शन    | ता | ठ   | र | णे |
| वा  | छ  | द  | णे  | ख  | दु | ट    | पो | ख     | घ  | छ   | त | न  |
| ढ   | ड  | ख  | ढ   | ड  | ठ  | ड    | फ  | ऊ     | छ  | थ   | झ | ए  |

खूप शाळांतील मुलांनी आम्हाला प्रश्न विचारून भंडावून सोडलं. जागा अपुरी असल्यामुळे सगळे प्रश्न इथे देता येणार नाहीत. म्हणून तुमच्या करता इथे काहींची उत्तरे दिली आहेत. (रेड बुक, तार्शीवर आधारित)

लैंगिक क्रिया म्हणजे काय? माणसं लैंगिक क्रिया का करतात? लैंगिक क्रिया केल्यावर तुम्हाला कसं वाटतं? लैंगिक क्रियेला कधी सुरुवात करावी?

लैंगिक क्रिया लैंगिक भावनेशी संबंधित आहे. तुम्ही जेव्हा मोठे होता तेव्हा काही जणांकडे तुम्ही आकर्षितले जाता. तुम्हाला या भावना कदाचित व्यक्त कराव्याशा वाटतात. तुम्ही त्या व्यक्तीबरोबर असता किंवा त्याचा विचार करता तेव्हा शरीरात काहीतरी होतं. ही भावना इतर व्यक्तींवरील प्रेमापेक्षा वेगळी असते. माणसं हातात हात घेऊन, चुंबन घेऊन किंवा आनंद मिळेल अशा विविध पद्धतीने ही भावना व्यक्त करतात. तुमच्या कुटुंबातील व्यक्तींना किंवा मित्रमैत्रिणींना मिठी मारणं किंवा चुंबन घेणं वेगळं. पण जी व्यक्ती तुम्हाला आवडू लागली असेल अशा व्यक्तीला मिठी मारणं किंवा चुंबन घेणं हा लैंगिक क्रियेचा भाग आहे.

तुम्हाला आवडणाऱ्या एखाद्याबरोबर तुमची तयारी असताना जर लैंगिक क्रिया केली तर बरं वाटतं. परंतु एखाद्याबद्दल जर भीती वाटत असेल किंवा तुमची लैंगिक क्रियेची तयारी नसताना असं करण्यातून त्रास होऊ शकतो. आपण काय करतोय याची पूर्ण जाणीव असेल तेव्हाच लैंगिक क्रिया करणे हितकारक असते. त्याचे पुढे काय परिणाम होणार आहेत हे कळण्याइतकी आणि त्याची जबाबदारी घेण्याइतके आपण जेव्हा मोठे होऊ तेव्हाच ही क्रिया करणे बरोबर ठरेल. लैंगिक क्रियेमध्ये शरीर आणि मन दोन्ही गुंतलेले असतात. स्त्री आणि पुरुषाच्या लैंगिक क्रियेच्या परिणामी मुलं होण्याची शक्यता असते, त्याचा गंभीरपणे विचार व्हायला हवा.

## लैंगिक भावना म्हणजे काय?

एखाद्या आवडणाऱ्या व्यक्तीबद्दलच्या आकर्षणाच्या सर्व भावना ज्या तुम्हाला हातात हात घेऊन किंवा चुंबन घेऊन किंवा इतर मार्गाने व्यक्त कराव्याशा वाटतात त्यांना लैंगिक भावना म्हणतात.

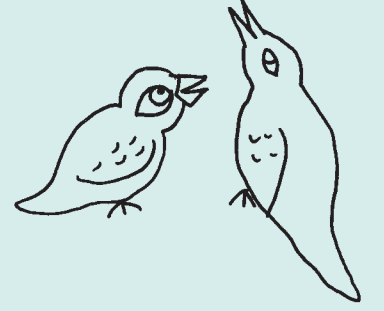


## सर्वजण प्रेमात पडतात काय?

नाही. एखादी व्यक्ती कोणाकडेही आकर्षिली जाणार नाही. ते नैसर्गिक आणि ठीकच आहे. प्रत्येकजण प्रेमात पडेलच असं नाही आणि ते स्वाभाविक आहे, ती सहजसाधी भावना आहे.

## समलिंगी म्हणजे काय?

आपण कोणाकडेही आकर्षिले जाऊ शकतो. वेगवेगळ्या माणसांना वेगळ्या भावना होतात आणि ते स्त्रिया किंवा पुरुष यांच्याकडे आकर्षिले जातात. जेव्हा सारख्याच लिंगाची माणसं एकमेकांकडे आकर्षिली जातात त्यांना समलिंगी असं म्हणतात. समलिंगी स्त्रियांना लेस्बियन आणि समलिंगी पुरुषांना गे असं म्हणतात.



## हस्तमैथुन म्हणजे काय?

स्वतःच्या शरीराला स्पर्श करून लैंगिक सुख मिळवण्याच्या क्रियांना हस्तमैथुन म्हणतात. हस्तमैथुनामध्ये लैंगिक अवयव चोळणे, कुरवाळणे या क्रियांचा समावेश होतो. या अगदी नैसर्गिक क्रिया आहेत. मुलं-मुली, स्त्री पुरुषही हस्तमैथुन करतात. जोपर्यंत स्वतःला दुखापत होत नाही किंवा रोजच्या व्यवहारात अडथळा येत नाही तोपर्यंत हस्तमैथुनात काही धोका नाही.

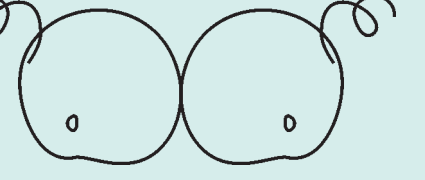
## मुलं कशी तयार होतात? लव्हाशिवायही मुलं होऊ शकतात काय?

मूल तयार होण्यासाठी स्त्रीबीज आणि पुरुषबीज एकत्र येऊन त्यांचा संयोग व्हावा लागतो. जेव्हा स्त्री आणि पुरुष लैंगिक क्रिया करतात तेव्हाच हे शक्य होते. जेव्हा ही क्रिया होते तेव्हा पुरुषाचे शिश्न स्त्रीच्या योनिमार्गातून आत शिरते. काही वेळानंतर वीर्य शिश्नातून बाहेर पडते. यामध्ये स्त्री पुरुषबीज असतात. ती स्त्रियांच्या बीजवाहिनीपर्यंत प्रवास करतात. त्यातील एका पुरुषबीजाचा स्त्रीबीजाबरोबर संयोग होतो. फलित बीज गर्भाशयात नऊ महिने वाढते व त्याचे बाळात रूपांतर होते. गर्भाशयात नाळेद्वारे बाळाला रक्त आणि इतर पोषक घटकांचा पुरवठा केला जातो.

मूल होणे ही नैसर्गिक गोष्ट आहे तर लव्हा ही सामाजिक व सांस्कृतिक किंवा धार्मिक गोष्ट आहे. लव्हाशिवायही मुलं होऊ शकतात. कारण मूल हे लव्हामुळे नव्हे तर लैंगिक क्रियेमुळे होते.

## जुळी मुलं कशी जन्मतात?

जर फलित बीज दोन भागात विभागले गेले तर दोन अगदी एकसारखी जुळी मुलं तयार होतात. काहीवेळा दोन पुरुषबीजांचा दोन वेगवेगळ्या स्त्री बीजांबरोबर संयोग होतो. कारण चुकून स्त्रीच्या शरीरात दोन बीजं फलनासाठी तयार असतात. अशावेळी जुळी परंतु वेगळी दिसणारी मुलं तयार होतात.



## मासिक पाळी म्हणजे काय?

९ ते १३ वयादरम्यान बीजकोषातून दरमहा एक स्त्रीबीज बाहेर पडू लागते. या काळातच गर्भाशयाची पिशवी बाळाच्या पोषणासाठी जाड बनते. स्त्रीबीज व पुरुषबीजाचा संयोग झाला नाही तर बाळ तयार होत नाही. अशा वेळी शरीर गर्भाशयाचे जाड झालेले आवरण व रक्त बाहेर टाकते, कारण शरीराला त्याची गरज नसते. यालाच मासिक पाळी असे म्हणतात. हे रक्त बाहेर पडायला दोन ते आठ दिवस लागतात. मासिक पाळी साधारणपणे २२ ते ३५ दिवसांनी येते. काही मुलींची पाळी जास्त अंतरानेही येऊ शकते. हे अगदी नैसर्गिक आहे. मासिक पाळीत काहीही वाईट किंवा गैर नाही. उलट याचा अर्थ शरीराची योग्य वाढ होत आहे तसेच ते परिपक्वही होत आहे.

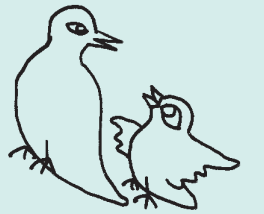
एकदा तुमची पाळी सुरु झाली की पाळीच्या दोन आठवडे आधी तुमच्या योनी मार्गातून एक पांढरा, चिकट पदार्थ येतो. जोपर्यंत त्याला घाण वास येत नाही किंवा आग होत नाही किंवा खाजत नाही तोपर्यंत त्यात काही वावगं नाही. मासिक पाळी हा काही आजार नाही. त्याकाळात तुम्ही काही अपवित्र नसता. तुमच्या शरीरातून बाहेर पडणारं रक्त बाळाच्या वाढीसाठी तयार झालेलं असतं याचा विचार करा. मग ते घाण किंवा अपवित्र कसं असेल? जेव्हा खिन्न्या गरोदर असतात तेव्हा पाळी येत नाही कारण हे रक्त आता बाळाच्या पोषणासाठी वापरलं जात असतं.

## महिलांनाच मासिक पाळी का येते? आम्हाला कसं कळेल की आमची पाळी सुरु झाली आहे?

गर्भाशय हा अवयव फक्त महिलांनाच असतो. मासिक पाळीची शरीरातील योजना बाळाच्या वाढीसाठी केलेली आहे. त्यामुळे महिलांनाच मासिक पाळी येते. जेव्हा आपण चड्डीवर रक्ताचे छोटे डाग पाहतो तेव्हा आपल्याला समजू शकते की पाळी सुरु झाली आहे.

## संप्रेरकं काय आहेत? ती काय करतात?

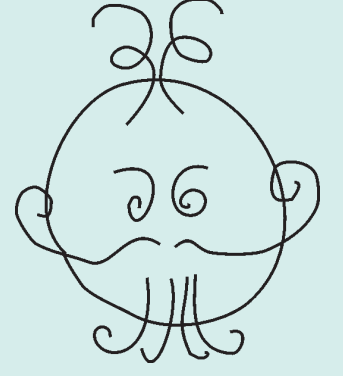
संप्रेरकं रक्तात सोडलेली रसायनं असतात. ती पेशींवर परिणाम करतात. संप्रेरकांचे काही परिणाम अगदी नाट्यमय असतात. ती हृदयाला दगका देतात, हातांची थरथर करतात, पोटात खड्डा पाडतात. ती तुमच्या वाढीसही मदत करतात. त्यांच्यामुळे झोप लागते. मुलगा-मुलगी यांचे विशिष्ट आकार तसेच मुलगा-मुलगी यामधून पुरुष-स्त्री मध्ये रूपांतरही या संप्रेरकांमुळेच घडतं.



## पुरुषांना अंगावर केस का असतात?

### त्यांना दाढी आणि मिशी का असते?

वयाच्या दहा वर्षांनंतर लैंगिक संप्रेरकं शरीराच्या आकारावर नियंत्रण आणायला सुरुवात करतात. ही संप्रेरकं अँड्रोजीन व इस्ट्रोजीन्स अशा दोन गटातील असतात. गंमत अशी की नर व मादी या दोन्ही लिंगांमध्ये दोन्ही गटातील संप्रेरकं तयार केली जातात. त्यांच्या प्रमाणात फरक असतो. इस्ट्रोजन नर व मादी-दोन्हीत- तयार होतं पण मादीच्या बीजकोषात त्याचं प्रमाण जास्त असतं. त्याचप्रमाणे नर बीजकोषात अँड्रोजन जास्त प्रमाणात तयार होतं. अँड्रोजन हाडांच्या वाढीसाठी आणि शरीरावरच्या केसांसाठी तसंच इतरही पुरुषी गुणांकरिता कारणीभूत असतात.



केस असले काय किंवा टक्कल, काय फरक पडतो?

मलासुद्धा जाणून घ्यायचंय.

### शिश्नाची लांबी किती असावी?

याला ठराविक असं माप नाही. शिश्नाची लांबी व आकाराने पुरुषपणावर काहीही फरक पडत नाही.



### हस्तमैथुन आरोग्याला अपायकारक आहे का?

हस्तमैथुन जोपर्यंत तुमचं काम, तुमचा अभ्यास, खेळ, झोप, आरोग्य यावर दुष्परिणाम करत नाही तोपर्यंत अजिबात अपायकारक नाही.

### पाळीच्या वेळी पोटात का दुखतं?

पाळीच्या काळात गर्भाशयाचे स्नायू आकुंचन आणि प्रसरण पावतात. त्यामुळे पाळीच्या विशेष करून पहिल्या दिवशी बहुतांश जर्णीना कंबर किंवा पोटदुखीचा त्रास होतो. हलकासा व्यायाम हे दुखणं कमी करू शकतो. तसंच आपण नियमितपणे समतोल आणि पुरेसा आहार घेणं सुद्धा आवश्यक आहे. काही जर्णीना खूपच त्रास होतो. अशावेळी डॉक्टरच्या सल्ल्याने गोळ्या घाव्यात.

### एकदा पाळी सुरु झाली की आम्हा मुलींना मुलांबरोबर का बोलू दिलं जात नाही?

एकदा पाळी सुरु झाली की मुलीचं शरीर गर्भधारणेसाठी परिपक्व होतं. अशावेळी एखाद्या पुरुषाकडून प्राप्त झालेल्या बीजामुळे मुलगी आई बनण्याची शक्यता असते. अविवाहित स्त्रीने आई होणं समाजमान्य नाही. म्हणून आपल्या मुलीचा यापासून बचाव करण्यासाठी अशी अनेक बंधनं मुलींवर लादली जातात. खरं तर त्यापेक्षा सुरक्षित वातावरण निर्माण करणं, मुलामुलींना एकमेकांशी संवाद करायला, मैत्री करायला शिकवणं, मुलव्यांना मुलींशी आदराने वागायला शिकवणं महत्त्वाचं आहे. त्याचबरोबर मुलींना स्वतःचं संरक्षण करायला शिकवणं गरजेचं आहे.

ही माणसं अजबच आहेत



आता बरोबर उत्तरावर खुणा करा. त्यासाठी गरज पडल्यास मागील माहितीची मदत घ्या.

समलिंगी संबंध चुकीचे आहेत.

- अ. नाही, ते नैसर्गिक आहेत .
- ब. हो, समलिंगी संबंध ठेवणं चुकीचं आहे.
- क. नक्की सांगता येत नाही.

हस्तमैथुनामुळे आंधळेपणा येतो.

- अ. होय, ते अगदी वाईट आहे.
- ब. नाही, असं घडत नाही.
- क. नक्की सांगता येत नाही

लैंगिक संबंधांसाठी एखाद्याची मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक तयारी हवी.

- अ. होय, त्यासाठी केवळ शरीरच नव्हे तर आपलं मन आणि भावना देखील परिपक्व व्हायला हव्यात.
- ब. नाही, वयात आल्यावर कोणीही शरीरसंबंध ठेवू शकतं.
- क. नक्की सांगता येत नाही.

हस्तांदोलन करणं किंवा चुंबन घेण्यामुळे स्त्रियांना मूल होऊ शकतं.

- अ. होय.
- ब. नाही, बाळाचा जन्म होण्यासाठी पुरुषांमधील पुरुषबीज आणि स्त्रीमधील स्त्रीबीज यांचा संयोग व्हावा लागतो.
- क. नक्की सांगता येत नाही.

पाळीमुळे स्त्रिया अपवित्र होतात.

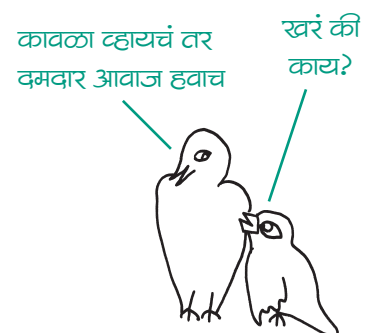
- अ. पाळीतील रक्त वाईट असतं, ते स्त्रीला अपवित्र करतं.
- ब. नाही, ही एक शरीराची नैसर्गिक क्रिया आहे, त्यात अपवित्र असं काही नाही.
- क. नक्की सांगता येत नाही.

पुरुष व्हायचं असेल तर तुमचे स्नायू बळकट हवेतच.

- अ. होय, पुरुष शक्तीवानच हवा.
- ब. नाही, तशी काही आवश्यकता नाही.
- क. नक्की सांगता येत नाही.

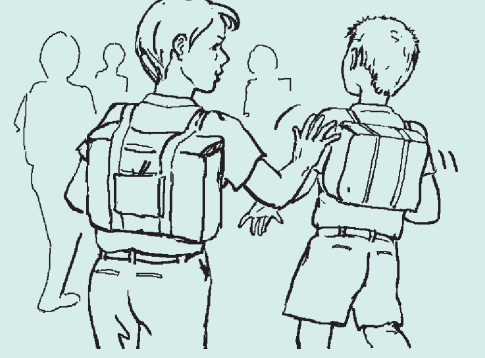
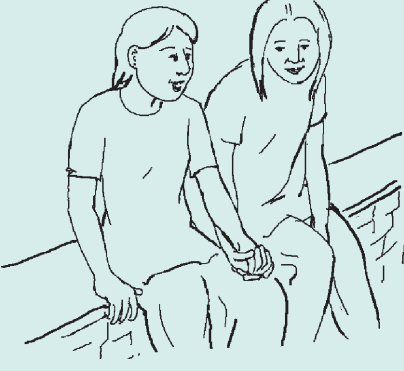
लोणच्यासारखे गरम पदार्थ खाल्ले तर पाळी लवकर येते.

- अ. बरोबर
- ब. चूक
- क. माहीत नाही.



# चांगला स्पर्श, वाईट स्पर्श

# चांगला स्पर्श, वाईट स्पर्श



वरील चित्रं पहा. सगळ्या चित्रांमध्ये कुठल्या ना कुठल्या प्रकारचा स्पर्श केलेला जाणवेल.

आता स्वतःविषयी विचार करा. काही स्पर्श असे असतात की ज्यामुळे तुम्हाला बरं वाटतं. ते इथे लिहा.

आणि काही असे असतात की ज्यामुळे आपल्याला कमजोर किंवा अस्वस्थ वाटतं. जे स्पर्श तुम्हाला अजिबात आवडत नाहीत ते इथे लिहा.



जर एखादी मोठी व्यक्ती  
(उदा. नातेवाईक किंवा कौटुंबिक मित्र)  
तुम्हाला तुमच्या मनाविरुद्ध  
स्पर्श करत असेल तर

- तुम्हाला ते आवडत नसल्याचं त्या व्यक्तीला स्पष्टपणे सांगा. त्याच्या स्पर्शाबद्दल, कृतीबद्दल तुम्ही दुसऱ्या कोणाला तरी सांगाल याची त्याला कल्पना द्या.
- तुम्हाला विश्वास वाटतो अशा एखाद्या व्यक्तीला काय घडलं ते खरं, न लाजता सांगा.
  - त्या व्यक्तीसोबत एकटं राहू नका.
- त्या व्यक्तीने तक्रार करण्याची धमकी दिली तरी त्या धमकीवर विश्वास ठेवू नका. तुम्हीच त्या व्यक्तीची तक्रार मोठ्या माणसांकडे करा.
- तुम्हाला मनातून चूक किंवा बरोबर काय वाटतंय त्यावरच विश्वास ठेवा.
  - स्वतःला अपराधी मानू नका.

जया इंदिरानगरमध्ये तिच्या आई आणि छोट्या बहिणीसोबत राहते. तिचे वडील कधी दिवसा तर कधी रात्रपाळीला कामाला जातात. तिची आई जवळच्या अंगणवाडीत मदतनीस आहे आणि घरी शिलाई कामही करते. शिक्षण घेणं फार गरजेचं आहे असं तिला वाटतं म्हणून जयाच्या शिक्षणाबद्दल ती फार जागरूक आहे. तिने जयाला गणित आणि इंग्रजीसाठी संध्याकाळची शिकवणी लावली आहे.



जया ळवीत आहे. शाळेतून घरी आल्यावर आईला मदत करून ती शिकवणीला जाते. राजूदादा हा तिचा शिकवणीचा मास्तर आहे. तो सुद्धा त्याच वस्तीत राहतो. तो कॉलेजात जातो व संध्याकाळी मुलींच्या शिकवण्या घेतो. काहीवेळा तो फ्री घेत नाही. त्यामुळे त्याच्याकडे खूप मुली येतात.

एके दिवशी त्याने जयाला रविवारी जादा तासासाठी बोलावले. गणित सोडविण्यासाठी मदत करताना त्याने जयाच्या अंगावरून, मांडीवरून हात फिरवायला सुरुवात केली. जया घाबरली आणि पळून जाऊ लागली. पण त्याने तिला जवळ ओढले आणि परत स्पर्श करणे चालूच ठेवले. शिकवणी संपल्यानंतरही जयाला कसंतरीच वाटत राहिलं. त्याबद्दल इतरांना कसं सांगावं ते तिला कळेना. तिला शिकवणीला जावंसं वाटेना. पण आईने तिच्यामागे शिकवणीला जाण्याबद्दल लकडा लावला. आईला कसं सांगावं ते तिला कळेना. तिला खूप रागही आला आणि भीती पण वाटली. आता खरं तर तिला आपलंच काहीतरी चुकलं असं वाटू लागलं.

जयाला शिकायची तर खूप इच्छा आहे, तिने काय करायला हवं?

जयाला सुरक्षित राहण्यासाठीचे तीन विविध मार्ग सांगा.

तुम्हाला या सारखीच आणखी एखादी गोष्ट माहिती आहे का? असेल तर ती लिहा.

खालील गोष्टी अपूर्ण आहेत. मुलं अशा अवघड परिस्थितीतून कसा मार्ग काढतील ते विचार करून गोष्टींचा शेवट पूर्ण करा.



राजू पुणे शहरातील एका वस्तीत राहतो. तो ११ वर्षांचा आहे. त्याची आई दुसऱ्यांच्या घरी कामाला जाते. बरेचदा तो नाश्ता न करताच शाळेला जातो. त्याच्या शाळेतील मोठी मुलं अधूनमधून त्याला काहीतरी खायला देतात पण ते त्याला सारखं इकडून तिकडे पळवतात. कधी गुटखा, सिगारेट तर कधी वडा पाव आणायला पाठवतात. ते त्याला आवडत नाही पण तो त्यांना नाही म्हणू शकत नाही. एकदा राजूने नाही म्हणून पाहिलं परंतु त्यातल्या एका मुलाने त्याला मारलं.

राजूनं काय करावं असं तुम्हाला वाटतं?

.....

.....

.....

.....

.....

रुपा १३ वर्षांची आहे. ती मुंबईत एका फ्लॅटमध्ये एका कुटुंबात राहते. ती सगळ्यात लहान आहे. रुपाला तिच्या मित्रांबरोबर अभ्यास करायला आणि खेळायला आवडतं. रघूकाकाही त्यांच्यासोबत राहतात आणि तिला अभ्यासात मदत करतात. ते तिला नेहमी काही तरी वस्तू भेट आणतात आणि म्हणतात ती जगातली सर्वात सुंदर मुलगी आहे. तिला ते आवडतात पण जेव्हा जवळ घेऊन ते तिला घट धरतात आणि तिला सोडत नाहीत तेव्हा तिला फार भीती वाटते.



रुपाला यातून काही मार्ग दाखवून मदत करा.

.....

.....

.....

.....

.....

## सुरक्षित राहण्यासाठी नाही म्हणायला शिकूया.

स्पष्ट आणि मोठ्यांदा नाही म्हणणं महत्त्वाचं आहे.

कधी नाही म्हणावं?

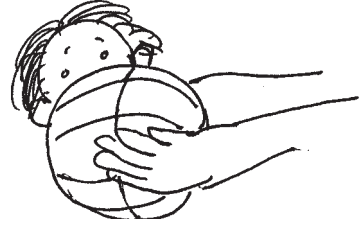
खाली काही घटना दिल्या आहेत. तुम्हाला तोंड द्यायला लागलेल्या घटनांवर खूप करा.

• एखाद्या वॉईट स्पर्शाला तोंड द्यावं लागलं.



• एखादी गोष्ट खायला आवडत नसताना ती खावी लागली.

• जेव्हा एखाद्या मित्राने चुकलून/बदडून काढलं.



• एखादा असा खेळ जो तुम्हाला खेळावासा वाटत नाही.

• एखादी अशी घटना जिला तोंड देताना तुम्हाला असुरक्षित व नकोसं वाटलं.

• जेव्हा कोणीतरी मला ठोसा लगावतं.



• जेव्हा शाळेतील मोठा मुलगा डकडून तिकडे पळायला लावतो.

• जेव्हा एखादा वर्गमित्र मला माझं पेन किंवा पुस्तक मागतो आणि मला ते द्यायचं नसतं.



• तुम्हाला तोंड द्याव्या लागलेल्या, तुमच्याबाबत घडलेल्या घटना इथे लिहा :

.....

.....

.....

.....

.....

# तुम्ही एखाद्याला नाही कसं म्हणाल?

तुमचा मित्र तुमच्याकडचे पेन मागतोय. तुम्हाला पेन हवंय आणि तुम्हाला त्याक्षणी ते देण्याची इच्छा नाही. तुम्ही त्याला काय सांगाल?

.....

.....

.....

.....

एका मैत्रिणीने तुम्हाला फोन केला. तिला तुमच्याशी गप्पा मारायच्या आहेत. तुम्ही तुमचा घरचा अभ्यास करण्यात मग्न आहात. तेव्हा तुम्ही काय सांगाल?

.....

.....

.....

.....

शेजारच्या काकानी तुम्हाला त्यांच्या घरात बोलावलंय. त्याला तुम्हाला काही तरी दाखवायचंय. तुम्हाला जावंसं वाटत नाहीये. तुम्ही काय सांगाल किंवा काय कराल?

.....

.....

.....

.....

## कसं बरं नाही म्हणायचं?



तुम्ही कोणत्याही कठीण परिस्थितीत असताना नाही म्हणायचं तर त्यासाठी जरा सराव करायला हवा.

शरीराची भाषा समोरच्याला चटकन् लक्षात येते. तुम्हाला नाही म्हणायचं असेल तर शरीराच्या माध्यमातून शब्दाशिवाय तुम्ही हे सांगू शकता.

ताठ उभं रहा आणि काही पावलं मागे सरका.  
यामुळे तुम्हालाच जरा स्पष्टपणे विचार करता येईल.

काही योग्य प्रसंगी म्हणजे - लहान बहीण तुमच्याकडे विनाकारण हट्ट करत आहे असं वाटलं तर किंवा कोणी तुम्हाला पेन मागितलं आणि तुम्हालाही ते हवं असेल अशा वेळीदेखील नाही म्हणण्याचा सराव करा.

जरी कुणी तुम्हाला वेगळं पाडत असेल तरी त्यांचा छळ सहन करू नका.

जबरदस्ती ही अगदी नकळतपणे देखील होते हे ओळखा.  
उदा. एखाद्याने म्हटलं, तुझ्याकडे जर असा टी-शर्ट नसेल तर तू सगळ्यांच्यात वेगळा दिसशील.

आपण उत्क्रांतीच्या  
लांबलचक प्रक्रियेतून  
आलोय



आपण सस्तन  
प्राणी आहोत



आपली सुरुवात  
स्त्रीबीज आणि  
पुरुषबीजाच्या  
संयोगातून झाली आहे.



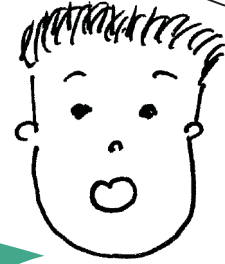
शरीराची काळजी  
घेण्यासाठी  
त्याच्याविषयी  
जास्त जाणून  
घ्यायला हवं



शरीराचीच नाही तर  
मनाची पण काळजी  
घ्यावी लागते



आपल्या स्वतःबद्दलच्या  
कल्पनाच आपल्याला पुढे  
जायला मदत करतात



सुरक्षित  
राहण्यासाठी  
नाही म्हणता  
यायलाच पाहिजे.



मला आता  
हे कळालंय!

लिंगभेदाच्या  
कल्पना तर  
मुलींवर फारच  
बंधनं आणतात



साचेबद्ध कल्पना  
बंधनं आणतात.



सर्व स्त्री पुरुष  
समान आहेत



वेगळेपणा  
स्वीकारू या



आपल्याला काय  
सुंदर वाटतं ते आपणच  
ओळखायला पाहिजे



वयात येताना  
शरीरात आणि मनात  
अनेक बदल होतात



समलैंगिकता आगदी  
स्वाभाविक आहे



वयात येणं  
किती निकोप  
आहे!



# ਹੀ ਜਾਗਾ ਸਾਡੀ...

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



