युनिट-3

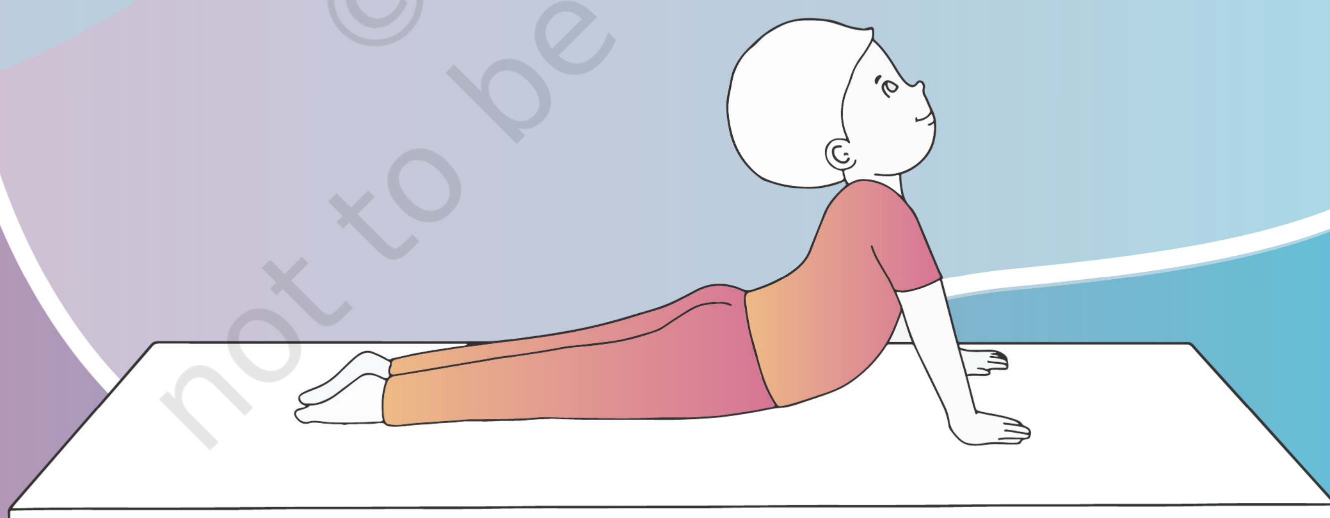
योग

युनिट बद्दल

निरोगी शरीर आणि निरोगी मन विकसित करण्यासाठी योग आपल्याला मदत करतो. चांगले आरोग्य, सकारात्मक वर्तन आणि मानसिक बळ आपल्या आनंदासाठी खूप महत्वाचे आहे. खाण्याच्या निरोगी सवयी, नियमित व्यायाम, वैयक्तिक स्वच्छतेचा सराव करणे, सकारात्मक विचार करणे आणि इतरांबद्दल दयाळू असणे याद्वारे या गोष्टी साध्य केल्या जाऊ शकतात.

संवेदनशील व्यक्ती कशी असावी, इतरांची काळजी कशी घ्यावी, आपले शरीर सुदृढ आणि लवचिक कसे करावे, मन शांत कसे असावे, अशा योगाच्या विविध पैलूंविषयी आपण या युनिटमध्ये जाणून घेणार आहोत.

© NCERT not to be republished



अध्याय ६

दैनंदिन जीवनासाठी योग

339CH06

वाय जी 1

आनंदी असणे

खेळण्यासारख्या अनेक गोष्टी आपण रोज करतो, बागकाम, रंगरंगोटी आणि गायन, जे आपल्याला आनंद देतात. आपण आनंद घेत असलेल्या सर्व क्रियाकलापांवर टिक करा.

बागकाम

मित्रांबरोबर खेळणे

प्राण्यांसोबत खेळणे

© NCERT not to be republished

चित्र रंगवणे

गाणे आणि नाचणे

पाण्यात खेळणे

एकत्र जेवणे

अभ्यास करणे

गोष्टी ऐकणे

1. तुम्हाला इतर काही उपक्रम आवडतात का? होय तर खाली लिहा.

____

____

2. आनंदाच्या क्षणांचे अनुभव वर्गातील मित्रमैत्रिणींसोबत शेअर करा.

© NCERT not to be republished

निरोगी असणे

कोणत्या क्रिया आपल्याला मजबूत आणि निरोगी राहण्यास मदत करतात असे आपल्याला वाटते? त्यांना टिक करा.

पौष्टिक घरगुती अन्न खाणे

दररोज व्यायाम करणे

स्वच्छता पाळणे

सायकलिंग खेळणे

गेम खेळणे

© NCERT not to be republished

☐ गाढ झोपणे

☐ बागेत खेळणे

☐ पोहणे

1. वर दिलेल्या प्रत्येक उपक्रमाचे महत्त्व जोडीने चर्चा करा.

   (क) व्यायाम केल्यानंतर तुम्हाला कसं वाटतं?

   (ख) तुम्ही मैदानावर किती तास खेळता प्रत्येक दिवशी?

   (ग) तुम्ही किती तास झोपता?

2. तुम्हाला कोणत्या प्रकारचे पदार्थ आवडतात?

   (क) ______________________________

   (ख) ______________________________

© NCERT not to be republished

दयाळू असणे

दुसऱ्यांना दया दाखवून आपण त्यांना आनंदित करतो.

चित्रे नीट पाहा आणि तुमचं काय वागणं आहे ते ठरवा

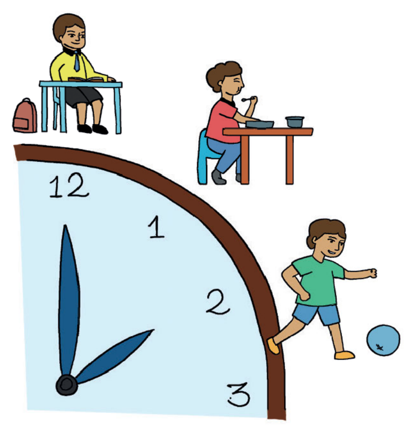
☐ आभार व्यक्त करणं

☐ मोठ्यांना मदत करणं

☐ मोठ्यांचा आदर करणं

☐ घरकामात मदत करणं

☐ सभोवतालचं स्वच्छ ठेवणं

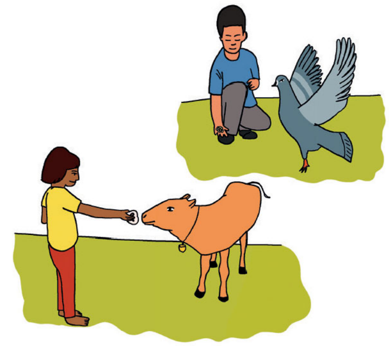


☐ वेळेवर काम करणं

© NCERT not to be republished

भावंडांबरोबर काळजी आणि वाटा

मित्रत्व दाखवणं



पक्षी आणि प्राणी खाऊ घालणं

1. छोट्या गटात आपल्या मित्रांशी चर्चा करा:

   (क) जेव्हा आपण आपल्या मित्रांशी भांडता तेव्हा आपल्याला कसे वाटते?

   (ख) जर तुमचा मित्र खाली पडून जखमी झाला तर काय कराल?

   (ग) एखादी म्हातारी व्यक्ती जड सामान ओढताना दिसली तर काय कराल?

   (घ) जेव्हा कोणी 'थँक्स' म्हणते तेव्हा आपल्याला कसे वाटते? तुम्हाला?

2. आपल्या मित्रांना आणि इतरांना कसे हवे आहे तुझ्याशी वागतोस का? आपले विचार वर्गासोबत शेअर करा.

प्रत्येकाला नेहमी आनंदी राहण्याची इच्छा असते! बरं, आता तुम्हाला कल्पना आली आहे की कोणत्या अॅक्टिव्हिटीज तुम्हाला निरोगी ठेवतात आणि तुम्हाला आनंदी ठेवतात.

शिक्षकांसाठी सूचना:

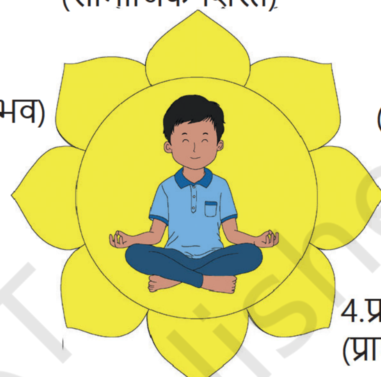
मुलांना त्यांच्या आनंदी, निरोगी आणि दयाळू होण्याच्या अनुभवांना शेअर करण्यास प्रवृत्त करा.

© NCERT not to be republished

अष्टांग योग

प्रिय विद्यार्थ्यांनो, तुम्हाला माहिती आहे का की एक अद्भुत मार्ग आहे जो आपल्याला आनंदी, निरोगी आणि चांगला व्यक्ती बनवू शकतो? त्याला 'योग' असं म्हणतात. त्यामध्ये आठ पैलू आहेत, आणि म्हणून त्याला 'अष्टांग योग' असं नाव दिलं आहे.

जर आपण हे आठ पैलू रोज सरावले, तर आपलं जीवन आनंदी होऊ शकतं. चित्रात दिलेल्या नावांना लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. आपण भविष्यातील वर्गांमध्ये या प्रत्येक पायऱ्यांबद्दल अधिक शिकू. चला, आपल्या योग सफरीला यम आणि नियम या अष्टांग योगाच्या पहिल्या दोन पायऱ्यांपासून सुरू करूया.



यम (चांगले वर्तन)

वाय जी 2

यम म्हणजे मित्रत्वाची नियम, जसे की तुमच्या खेळण्यांची वाटणी करणं आणि तुमच्या मित्रांशी दयाळू असणं. हे योग्य गोष्टी करणं आणि प्रत्येकाशी चांगल्या वागणुकीने वागणं आहे. यमचे पाच प्रकार आहेत— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, आणि अपरिग्रह. प्रत्येक वर्गात आपण एक यम शिकू. वर्ग 3 मध्ये आपण अहिंसा शिकू.

अहिंसा म्हणजे आपले कृत्य, शब्द, किंवा विचार यांमध्ये इतरांना वेदना न देणं.

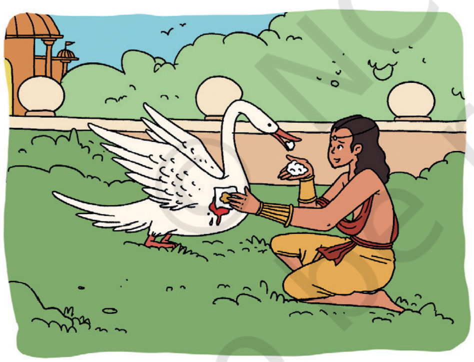
© NCERT not to be republished

हे सर्व लोकांशी, प्राण्यांशी, पक्ष्यांशी आणि वनस्पतींशी दयाळू असणं आहे. सिद्धार्थाची ही कथा तुम्हाला एक असा उदाहरण देते.

सिद्धार्थाची दयाळुता

एकदा, कोसळ देशाच्या राज्यात दोन राजकुमार होते. राजकुमार सिद्धार्थ आपल्या सौम्य आणि दयाळू स्वभावासाठी प्रसिद्ध होते, तर त्याचा भाऊ राजकुमार देवदत्त कडक आणि कठोर होता.

एक दिवस, जेव्हा राजकुमार त्यांच्या धनुर्विद्येचा खेळ खेळत होते, देवदत्तने एक सुंदर हंस जो त्यांच्यावर उडत होता, त्याच्यावर बाण सोडला. सिद्धार्थ प्रतिसाद देण्याच्या आधीच, बाण हंसाला लागला आणि त्याला खूप वेदना झाली. सिद्धार्थ तात्काळ, काही सुरक्षा रक्षकांसोबत, जखमी पक्ष्याला मदत करण्यासाठी धावले. त्यांनी पक्ष्याच्या जखमांवर काळजीपूर्वक उपचार केले.



सिद्धार्थ हंसाची काळजी घेणे सुरूच ठेवले तो पूर्णपणे बरा होईपर्यंत बरेच दिवस. शेवटी त्याने बरे झालेल्या हंसाची सुटका केली आणि त्याला त्याच्या कुटुंबाकडे परत जाण्याची परवानगी दिली.

© NCERT not to be republished

क्रिया

1. तुमच्या मित्रांसोबत लहान गटात चर्चा करा:

   (क) या कथेतील तुम्हाला कोणता पात्र आवडलं— राजकुमार सिद्धार्थ की राजकुमार देवदत्त?

   (ख) जर तुम्ही सिद्धार्थ असता, तर तुम्ही काय केलं असतं?

   (ग) तुमच्या मित्रांसोबत काही प्रसंग शेअर करा जेव्हा तुम्ही इतरांना मदत केली.

2. ही गोष्ट घरी सांगा आणि खालील गोष्टींची चर्चा करा:

   (क) जेव्हा कोणी आपल्याला दुखावतो, तेव्हा आपल्याला कसं वाटतं?

   (ख) जर आपण पूर्वी कोणाला दुखावलं असेल, तर आपल्याला आता काय करायला हवं?

   (ग) आपल्याला आपल्याभोवती असलेल्या लोक, प्राणी, पक्षी, आणि वनस्पतींना कसं दयाळू बनवता येईल?

आपल्याला आनंद वाटतो जेव्हा इतर लोक आपल्याला दयाळूपण आणि करुणा दाखवतात. हेच आहे अहिंसा! तसंच, आपल्याला देखील इतरांना, निसर्गाला, प्राण्यांना, पक्ष्यांना आणि कीटकांना दयाळू आणि करुणामय असायला पाहिजे.

आशा आहे की तुम्हाला सिद्धार्थाची गोष्ट आवडली असेल. आता आपण शौचाच्या संकल्पनेला एक गोष्ट करून समजून घेऊया.

शिक्षकांसाठी सूचना:

अहिंसाबद्दल स्थानिक गोष्टी सांगा. मुलांपासून विचारा की त्यांना प्राणी, पक्षी, कीटक किंवा वनस्पतींसाठी दयाळूपणा दाखवले असल्यासारखे अनुभव आले आहेत का.

© NCERT not to be republished

वाय जी 4
नियम (चांगल्या सवयी)

आपल्याला चांगल्या सवयी लावण्यासाठी दररोज काही गोष्टी करणं आवश्यक आहे. नियम म्हणजे आपली दैनंदिन दिनचर्या जसे की दात घासणे, गृहपाठ करणे, दररोज प्रार्थना करणे इत्यादी. पाच नियम आहेत — शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान. प्रत्येक इयत्तेत आपण एक नियम शिकणार आहोत. इयत्ता तिसरीत आपण 'शौच' या नियमाबद्दल शिकू.

प्रत्येक वर्गात आपण एक नियम शिकू. वर्ग 3 मध्ये, आपण शौचाबद्दल जाणून घेऊ.

शौच म्हणजे आपले शरीर, मन आणि आजूबाजूचा परिसर स्वच्छ ठेवणे. आपले शरीर स्वच्छ ठेवण्यासाठी दररोज आंघोळ करणे, दात घासणे, हात धुणे इत्यादी करायला हवे. तसेच, आपले मन स्वच्छ ठेवण्यासाठी राग न करणं, गोड बोलणं आणि सर्वांशी नम्रपणे वागणं आवश्यक आहे.

"जत्रेतले लाडू" ही गोष्ट स्वच्छतेचे महत्त्व समजून घेण्यास मदत करेल. चला वाचूया !जत्रेत लाडू

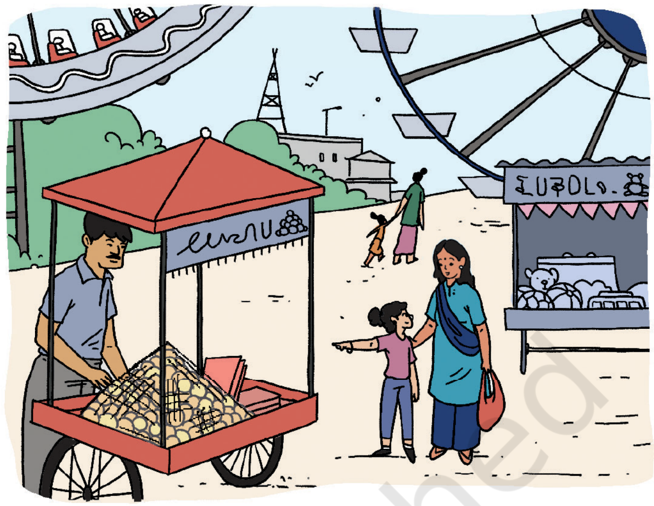
© NCERT not to be republished

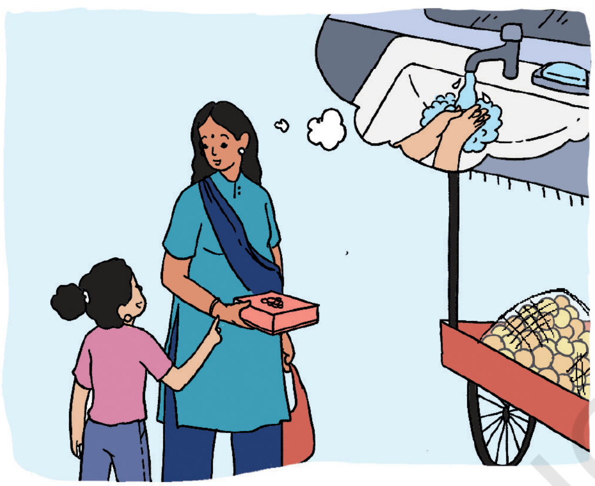
तुला माहित आहे का?

चांगल्या सवयी म्हणजे एखाद्या नदीने दगडावर खुणा केल्यासारखे असते. अनेक वर्षे रोज त्यांचा सराव करावा लागतो. एकदा का ते तयार झाले की ते आयुष्यभर आपल्यासोबत राहतात.

जत्रेतले लाडू

आशा ही एक छोटी मुलगी होती जिला खायला खूप आवडायचं. तिला गोडधोड आणि खाऊ खूप आवडायचे. एके दिवशी तिची आई तिला गावाच्या जत्रेत घेऊन गेली. तिथे अनेक खेळणी आणि गोडधोड पदार्थांची दुकानं होती. आशाला तिचे आवडते लाडू दिसले आणि तिने आईला एक लाडू घेऊन देण्याची विनंती केली. .





आईने काही लाडू घेतले आणि आशाला सांगितले की, "हे लाडू घरी गेल्यावर खा. खाण्यापूर्वी हात धुवायला विसरू नकोस कारण तू इथे जत्रेत अनेक वस्तूंना हात लावला आहेस," आई म्हणाली.

आशाला लाडू खायचा मोह आवरता आला नाही. आई तिच्या मैत्रिणीशी बोलण्यात गुंतलेली असताना तिने एक लाडू घेतला आणि खाल्ला.

शिक्षकांसाठी सूचना:

शौच (वैयक्तिक स्वच्छता आणि स्वच्छता) याबाबत काही गोष्टी सांगा. घरी आणि शाळेत स्वच्छतेचे महत्त्व यावर चर्चा करा, विशेषत: मुलांनी स्वतःला आणि त्यांच्या आजूबाजूला स्वच्छ ठेवण्यासाठी काय करू शकते यावर भर द्या.

© NCERT not to be republished

दुसऱ्या दिवशी आशाच्या पोटात दुखू लागले, त्यामुळे तिच्या आईला तिला डॉक्टरांकडे घेऊन जावे लागले आणि औषध घ्यावे लागले..

आशाला तिच्या आईच्या शब्दांची आठवण आली— तिला घरी येऊन हात धुणे आणि नंतर लाडू खाणे आवश्यक होते.

© NCERT not to be republished

क्रियाकलाप

क्रियाकलाप

तुम्ही कधी हात धुतात? खालील योग्य वाक्यांना ठरवा:

1. जेवण खाण्यापूर्वी आणि नंतर.
2. मातीमध्ये खेळल्यानंतर.
3. शौचालय वापरल्यानंतर.
4. पायाला हात लावल्यानतर.

तुमचा हात ट्रेस करा आणि स्वच्छतेसंबंधी एक नारा त्यावर लिहा, जसं की “स्वच्छ हात म्हणजे सुरक्षित

© NCERT not to be republished

वाईजी 5

हात.”

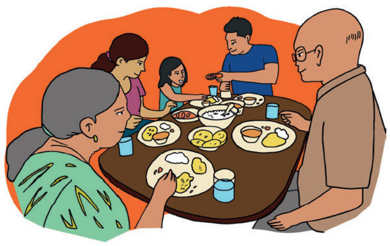
दैनिकपणे तुम्ही जे कोणतेही काम करता त्यांना टिक करा.

1. सकाळी आणि रात्री दात घासणे.
2. आंघोळ करणे.
3. मित्रांशी सौम्य शब्दांमध्ये बोलणे.
4. जेवणापूर्वी आणि नंतर हात धुणे.
5. गोष्टी ऐकणे.
6. भावंडांसोबत भांडण न करणे.
7. इतरांसोबत आनंदाने गोष्टी वाटून घेणे.
8. सूर्य उगवताना पाहणे.
9. खोकताना तोंड हाताने झाकणे.
10. कचरा केवळ कचऱ्याच्या डब्यात टाकणे.

© NCERT not to be republished

चांगल्या सवयी

कसे खावे ?

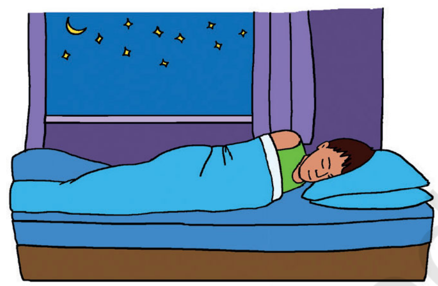


कुटुंबासमवेत एकत्र जेवण करा.

आपल्या जेवणाचे कौतुक करा आणि ताटात जे दिले जाते ते आनंदाने खा.

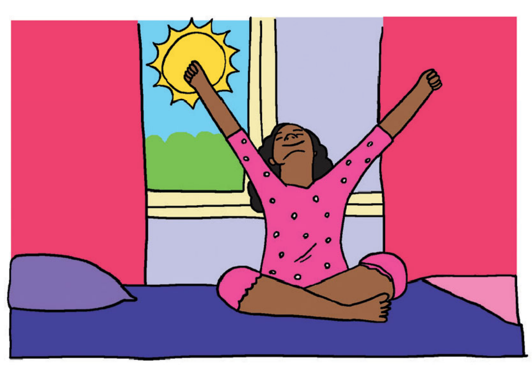
अन्नाची नासाडी करू नका.

झोपायची कशी ?



एखादी चांगली कथा वाचा किंवा ऐका आणि लवकर झोपा.

झोपण्यापूर्वी टीव्ही पाहू नका किंवा मोबाईल फोन वापरू नका.



सूर्योदयाच्या आधी लवकर उठा.

© NCERT not to be republished