

## २२. वाढ आणि व्यक्तिमत्त्व विकास

सांगा पाहू !



तुम्ही बाळ असतानाचे तुमचे कपडे आणि बूट-चपला तुम्हांला आता वापरता येतील का ?

करून पहा.



तुमच्या प्रगतिपुस्तकावरील तुमच्या विषयीची माहिती वाचा आणि पुढील सारणीतील रकाने भरा.

	पहिली	दुसरी	तिसरी	चौथी	पाचवी
उंची					
वजन					

अन्न घेऊन सर्व सजीवांची शारीरिक वाढ होते तशीच आपलीही उंची व वजन जन्मल्यापासून प्रौढावस्थेपर्यंत वाढत राहते. तुमच्या मित्रमैत्रिणींनी त्यांच्याविषयी वरील सारणीमध्ये भरलेली माहिती पाहिली तरी असेच दिसेल. काहींची आताची उंची व वजन तुमच्या उंची व वजनापेक्षा जास्त असेल तर काहींचे कमी असेल; परंतु त्यांच्या स्वतःच्या पहिली-दुसरीतील उंची व वजनापेक्षा ते जास्तच असेल, कारण साधारणपणे १८ वर्षांचे होईपर्यंत सर्व मुला-मुलींचे हे वाढीचेच वय असते.

सांगा पाहू !



- (१) बाळ स्वतःच्या हाताने जेवू शकते का ?
- (२) दोन वर्षांच्या लहान मुलांना कपड्यांच्या घड्या घालता येतात का ?
- (३) ही कामे करायला ती केव्हा शिकतात ?
- (४) पुढे दिलेल्या यादीतील तुम्ही कोणत्या गोष्टी करायला शिकला आहात ? अजून कोणत्या शिकायच्या आहेत ?

(५) यादीत नाहीत पण तुम्हांला येतात अशा कोणत्या गोष्टी आहेत ?

दोरीवरच्या उड्या मारणे, निबंध लिहिणे, केस विंचरणे, चहा करणे, गाणे/कविता पाठ करणे, पोहणे, गोष्ट सांगणे, सायकल चालवणे, भाषण देणे, पैसे मोजणे, घर आवरणे, पत्र लिहिणे, मैदानी खेळ खेळणे, झाडावर चढणे इत्यादी.



### कौशल्ये आणि कार्यक्षमता

बाळ लहान असते तेव्हा ते स्वतःची कुठलीच कामे करू शकत नाही. काही हवे असेल तर रडणे आणि हातपाय हालवणे एवढेच त्याला येते. पण काही दिवसांनी शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांच्या हालचालींवर त्याचे थोडे नियंत्रण येऊ लागते आणि विविध हालचालींमध्ये थोडा समन्वय येऊ लागतो. उदाहरणार्थ, पाहिजे त्या दिशेने मान वळवून बाळ वस्तूकडे बघू लागते. एखादी व्यक्ती ओळखीची वाटली, तर तिच्याकडे पाहून हसते. हातात वस्तू धरायला शिकते. हातात धरलेली वस्तू तोंडाकडे न्यायला शिकते.

कोणीही न शिकवता हालचालींवरील नियंत्रण आणि समन्वय वाढला, की आणखीही काही कामे ते आपोआप करू लागते.

उदाहरणार्थ, वस्तू उचलून देणे, चमचा हातात धरून ताटावर आपटून आवाज काढणे.

स्वतःच्या हालचालींवर नियंत्रण येऊन एखादी नवीन कृती करायला येऊ लागणे, याला 'कौशल्य शिकणे' असे म्हणतात.

बाळ पहिल्या वेळी आईला किंवा वडिलांना पाहून 'आई' किंवा 'बाबा' म्हणते किंवा आधार न घेता पहिले पाऊल टाकते तेव्हा सर्वांना काय वाटते? तेव्हा ते काय करतात?

विविध कौशल्ये शिकताना स्वतः बाळाला व इतरांनाही आनंद होतो. ते बाळाचे कौतुक करतात. बाळ त्याच त्या हालचाली पुन्हा पुन्हा करते. असे केल्याने त्या कामांचा बाळाला भरपूर सराव होतो आणि त्याची ताकदही वाढते. हळूहळू बाळ नवीन शिकलेली कामे न चुकता व अधिक सहजतेने करू लागते, म्हणजे बाळाची कार्यक्षमता वाढते.

दिवसेंदिवस आपण शिकत राहतो. त्यांच्या आधारे नवी कौशल्ये आत्मसात करणे सोपे होऊ लागते. उदाहरणार्थ, वस्तू धरायला येऊ लागले की बाळ चेंडू फेकायला शिकू शकते. चालायला येऊ लागले, की धावणे, जिना चढणे, फेकलेला चेंडू पकडणे अशी अधिकाधिक कठीण कामे शिकता येतात. त्यांत आपल्या रोजच्या जीवनातील आवश्यक

अशी कामेही असतात. उदाहरणार्थ, स्वतःच्या हाताने जेवणे, तोंड धुणे, अंगोळ करणे, कपडे घालणे इत्यादी.

## विकास

आपली वाढ होते तेव्हा आपली उंची आणि वजन वाढते. वयाप्रमाणे आपली शारीरिक ताकदही वाढते. त्याचबरोबर आपण अनेक कौशल्ये शिकत राहतो. अशा प्रकारे प्रत्येक व्यक्तीची प्रगती होत असते. यालाच 'विकास होणे' असे म्हणतात.

## निरीक्षण करा

एखादी गाय किंवा मांजर आपल्या पिलांसाठी काय काय करते, तसेच ते वासरू किंवा मांजरीचे पिलू जन्म झाल्यापासून आपणहून काय काय शिकते, याचे निरीक्षण करण्याचा प्रयत्न करा.

हे प्राणी स्वतःचे अन्न मिळवणे, ऊन-पावसापासून व शत्रूंपासून स्वतःचे संरक्षण करणे ही कौशल्ये ते आईकडून हळूहळू शिकतात. त्यानंतर ती आईला सोडून स्वतंत्र जीवन जगू लागतात.

प्राण्यांसाठी आवश्यक अशी कौशल्ये अगदीच मर्यादित असतात. त्यामानाने स्वतंत्रपणे जगण्यासाठी आपल्याला खूप काही शिकावे लागते.



खेळणारी मुले

## माहिती मिळवा

वाघाची/हत्तीची पिल्ले किती वर्षांची झाल्यावर स्वतंत्रपणे जगू लागतात?

## तुलना करा.

फुटबॉल खेळणे, लगोरी खेळणे, स्वयंपाक बनवणे, इस्त्री करणे, किरकोळ किराणा सामान आणणे, आजारी व्यक्तीची शुश्रूषा करणे, सारांशलेखन करणे अशी कामे तुम्ही करू शकता का?

मतदान करणे, वाहन चालवणे ही कामे करण्याची कायदेशीर परवानगी ठरावीक वयातच असते. ती तुम्ही करू शकता का?

## जरा डोके चालवा.

आपण या पाठात आतापर्यंत अनेक कौशल्यांचा उल्लेख केला. त्यांपैकी कोणकोणती कौशल्ये तुम्हांला नाही आली तरी चालेल? कोणती कौशल्ये आवश्यक आहेत?

## विचार करा.

- (१) तुम्हांला कोणती कामे करायला आवडतात? पुढे कोणती करायला आवडतील?
- (२) कोणत्या गोष्टी तुम्ही कधीकधी फक्त मनोरंजनासाठी कराल?
- (३) कोणत्या गोष्टी तुम्हांला रोजच्या रोज व्यवसाय म्हणून करायला आवडतील?

चालण्या-धावण्यासारखी सुरुवातीची काही कौशल्ये आपल्यात वयाप्रमाणे आपोआप येत असतात; परंतु नंतरची अनेक कौशल्ये आपल्याला कोणीतरी शिकवावी लागतात. आपले आईवडील, शिक्षक, इतर मोठी माणसे या सर्वांकडून आपण अनेक कौशल्ये शिकत असतो.

जितकी जास्त कौशल्ये आपण आत्मसात करतो, तितकेच आपले इतरांवर अवलंबून राहणे कमी होते. तरीही आपले प्रत्येक काम आपण स्वतः करतो, असे कधीच होत नाही. उदाहरणार्थ, प्रत्येक व्यक्ती

स्वतःचे कपडे शिवत नाही किंवा स्वतः शेती करत नाही, परंतु स्वतःची कामे पूर्ण होतील याची जबाबदारी स्वतः घ्यायला शिकले पाहिजे.

## जरा डोके चालवा.



सायली सहावीत आहे. तिचा वर्ग सहलीला जाणार आहे. आई सर्वांसाठी लाडू करून देणार आहे; पण तिला सायलीची मदत हवी आहे. त्यासाठी सायली आईला कोणकोणती मदत करू शकेल?

यादी घेतली ना?





एवढे काम करण्यासाठी तिला कोणकोणती कौशल्ये उपयोगी पडणार आहेत ?

## आनुवंशिकता

आपली उंची किती वाढते ?

वयाच्या १८ वर्षांपर्यंत साधारणपणे आपली उंची वाढते, हे तुम्ही शिकला आहात. तुमच्या ओळखीतले १८ वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त वयाचे लोक आठवा. त्यांपैकी, आईवडिलांपेक्षा खूप उंच किंवा खूप कमी उंचीचे असलेले किती लोक आहेत ते पहा.

आपले दिसणे, आपली अंगकाठी अशी अनेक शारीरिक लक्षणे साधारणपणे आपल्या आई-वडिलांसारखी असतात. एका कुटुंबातील लोकांमध्ये अनेक बाबतीत साम्य दिसून येते. आपली काही लक्षणे आपले आजी-आजोबा, मामा-मावशी किंवा काका-आत्यांसारखी असतात. म्हणून कित्येक वेळा त्यांना ओळखणारे, पण पूर्वी आपल्याला कधीही न भेटलेले लोक अशा साम्यांवरून आपल्याला ओळखतात.

आपल्या कुटुंबीयांसारखी आपल्यामध्ये जन्मतःच अनेक लक्षणे येणे, याला 'आनुवंशिकता' म्हणतात.

आपली अनेक लक्षणे आपल्या नातेवाइकांसारखी असली, तरी जन्मतः आपल्यामध्ये कोणती लक्षणे आनुवंशिकतेने येतील आणि कोणती येणार नाहीत यांवर कोणाचेही नियंत्रण नसते.

## वाचा आणि विचार करा.

एका कारखानदाराने खूप मेहनतीने आपला व्यवसाय वाढवला होता. त्याचे तीन सहायक होते. आपण थकलो, की हा कारखाना सांभाळायला कोणाकडे द्यावा, हे ठरवण्यासाठी त्याने एक प्रयोग करायचे ठरवले. त्यासाठी त्याने प्रत्येकाला पाच लाख रुपये दिले आणि त्या रकमेचे त्यांना पाहिजे ते करण्यास सांगितले.

एका वर्षांतर कारखानदाराने तिघांनाही बोलावून त्यांनी पैशांचे काय केले ते विचारले.

पहिला सहायक : तुम्ही दिलेले पैसे मी अगदी सुरक्षित ठेवले आहेत. माझ्याशिवाय ते कोणाच्या हाती लागू शकणार नाहीत. तुम्ही म्हणाल तेव्हा ते तुम्हांला आणून देतो.



दुसरा सहायक : आपण वर्षातून एकदा आपल्या कामगारांना बोनस देतो. या वेळेला मी सर्वांना दुप्पट बोनस दिला आणि मेजवानीही दिली. आपले सर्व कामगार खूप खूश झाले. माझ्याकडचे पैसे मी असे सत्कारणी लावले.



तिसरा सहायक : तुम्ही दिलेल्या पैशातून मी एक अधिक चांगले मशीन आणले. त्यामुळे आपले



उत्पादन पाच पटीने वाढले. शिवाय उत्पादनाचा दर्जा सुधारला. म्हणून त्याला खूप मोठी मागणी येत आहे.

सात-आठ महिन्यांतच जवळजवळ २५ लाख रुपये फायदा झाला. मजुरांना कॅटीनची गरज होती. म्हणून १० लाख रुपये वापरून मी कॅटीन बांधले.

५ लाख रुपये आपल्या कारखान्याच्या कामगार कल्याण निधीत टाकले. जुने मशीन लवकरच बदलावे लागणार आहे. शेवटचे १० लाख रुपये त्यासाठी वापरावे असा विचार आहे.

कारखानदाराने कोणाला आपला वारस केले, हे तुम्ही ओळखले असेलच.

या गोष्टीचे तात्पर्य काय ?

### चांगला विकास होण्यासाठी....

अनेक कौशल्ये शिकण्याच्या क्षमता आपल्याकडे आनुवंशिकतेने येतात. वाढीचे वय म्हणजे स्वतःच्या क्षमता ओळखण्याची आणि कौशल्ये विकसित करण्याची संधी असते. कौशल्यांच्या आधारे स्वतंत्रपणे उपयोगी आणि समृद्ध जीवन जगण्याची तयारी होते.

### चांगला आहार

वाढीसाठी अन्नाची गरज असते हे तुम्हांला माहित आहे, परंतु काही परिस्थितीत वाढीच्या वयात कुपोषणामुळे विविध अन्नघटक पुरेशा प्रमाणात मिळत नाहीत. तेव्हा चांगला आहार मिळून जेवढी उंची झाली असती त्यापेक्षा ती कमी राहून जाते. वाढीचे वय गेल्यावर चांगला आहार मिळाला, तरी त्याचा वाढीसाठी उपयोग होत नाही.

### विकासाला पूरक अशा इतर गोष्टी

उत्तम विकास होण्यासाठी पौष्टिक अन्नाबरोबर पुरेशा व्यायामाची गरज असते. चांगला अभ्यास करण्याची तसेच कुठलेही व्यसन लागू न देणे. याचीही दक्षता घ्यायला हवी असते. छंद जोपासावेत, खेळ व इतर कौशल्यांमध्ये सहभाग घ्यावा. अशी काळजी घेतल्याने प्रत्येकाचा चांगला विकास होतो.

मुलगा असो वा मुलगी, प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःचा विकास करण्याची व स्वतःचे जीवन समृद्ध करण्याची समान संधी मिळण्याचा पूर्ण हक्क आहे.

### मी - एक वेगळे व्यक्तिमत्त्व

तुमच्या वर्गात काही मुले-मुली अभ्यासात पुढे असतात तर काही खेळात पुढे असतात. काही छान गातात, तर काहींना नाटकात काम करणे छान जमते.



प्रत्येक व्यक्ती इतर सर्वांपेक्षा वेगळी असते. आपली शारीरिक व मानसिक जडणघडण यांची इतरांशी तुलना होऊ शकत नाही.

आपल्याला काय करायला आवडते व आपण कशाचा सराव करतो यांतून आपले व्यक्तिमत्त्व विकसित होत असते.

वाढीच्या वयात चांगले काय व वाईट काय याचा सारासार विचार करायलाही आपण शिकतो. आपले व्यक्तिमत्त्व तेव्हाच चांगले म्हणता येते, जेव्हा आपण चांगल्या विचारांप्रमाणे आचरण करतो.

हे नेहमी लक्षात ठेवा.



चांगली मूल्ये केवळ परीक्षेत लिहिण्यासाठी नसतात, तर ती आचरणात आणण्यासाठी असतात.



- जन्मापासून प्रौढावस्थेपर्यंत आपली उंची व वजन वाढते.
- बाळ लहान असते तेव्हा ते स्वतःची कुठलीच कामे करू शकत नाही.
- आपले आईवडील, शिक्षक व इतरांकडून आपण अनेक कौशल्ये शिकतो.

- एका कुटुंबातील लोकांमध्ये अनेक बाबतीत साम्य दिसून येते. तरीही प्रत्येक व्यक्ती इतर सर्वांपेक्षा वेगळी असते.
- जितकी जास्त कौशल्ये आपण आत्मसात करतो तितके आपले इतरांवर अवलंबून राहणे कमी होते.
- कौशल्यांच्या आधारे स्वतंत्रपणे उपयोगी आणि समृद्ध जीवन जगण्याची तयारी होते.

## स्वाध्याय

### १. काय करावे बरे ?

कबीरला प्राणिशास्त्र विषयाचा प्राध्यापक व्हायचे आहे. त्यासाठी त्याने आत्तापासून काय तयारी करावी ?

### २. जरा डोके चालवा.

(अ) सायकल चालवायला शिकण्यापूर्वी आपल्यात इतर कोणकोणती कौशल्ये विकसित झालेली असतात ?

(आ) सुमनला पुढे स्वतःचे हॉटेल चालवायचे आहे. तिच्या पुढील जीवनातील कामात ती आता शिकत असलेली कोणती कौशल्ये तिला उपयोगी पडणार आहेत ?

### ३. पुढील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

- (अ) आनुवंशिकता म्हणजे काय ?
- (आ) बालवर्गातील मुले व पाचवीचा विद्यार्थी यांच्यात दिसणारे फरक सांगा.
- (इ) जन्मापासून प्रौढावस्थेपर्यंत आपल्यात कोणकोणते बदल होतात ?
- (ई) तुम्ही आत्मसात केलेली कोणतीही तीन कौशल्ये लिहा.
- (उ) शारीरिक वाढ कशाला म्हणतात ?

### ४. चूक की बरोबर ते सांगा.

- (अ) नव्याने शिकलेली कामे बाळ हळूहळू न चुकता करू लागते.
- (आ) जन्मतःच आपण कौशल्ये आत्मसात केलेली असतात.
- (इ) स्वतःची सर्वच कामे आपण स्वतः करत नाही.
- (ई) जन्मापासून वृद्धावस्थेपर्यंत आपली उंची वाढत राहते.

### उपक्रम

घरातील मांजर, कुत्रा किंवा परिसरातील पक्षी, कीटक, प्राण्यांच्या पिलांचे जन्मापासून प्रौढावस्थेपर्यंत निरीक्षण करा. नोंदी ठेवा. या उपक्रमासाठी पुढील मुद्दे लक्षात घ्या. वाढ, उंची, विकास, कौशल्ये इत्यादी. तुमच्या नोंदींच्या आधारे एक मजेदार गोष्ट लिहा.

\* \* \*

