

B

Identify one social issue/problem of key significance and write an essay on it
सामाजिक समस्या / 3000 शब्दों तक लिखें / 10 अंक

- भारतीय समाजातील स्वतंत्र समस्या - शेतकरी आत्महत्येच्या

समाजातील प्रत्येक व्यक्ती ही समाजाच्या वृक्ष असते. लग्नातील कोणतीही व्यक्ती समाजापासून मुक्त नाही. भारतीय समाजाला समाजाच्या विचार करणे हे आधुनिक काळात अगत्याचे सापेक्ष आहे. कारण भारतीय समाजाला समाजाच्या विचार करणे हे आधुनिक काळात गरजेचे आहे. सामाजिक प्रश्न दिवसेंदिवस अधिक गंभीर होत आहेत. आज आपण कितीही आधुनिक झालो असलो तरी आपल्या प्राथमिक गरजा ह्या बऱ्याचैकी शेतकरी अवलंबून आहेत.

अत्यंत प्राचीन काळापासून भारत हा शेतीप्रधान देश म्हणून ओळखला जातो. अद्यापही 60 टक्के भारतीय लोकसंख्या शेतकरी अवलंबून आहे. शेती हा अर्थव्यवस्थेचा कणा आहे. कुरवतीपासून शेतीच्या बाबतीत अनेक समस्या पहावयास मिळतात. दारिद्र्य, बिषमता, नैसर्गिक आपत्ती इ. समाजांना तोंड द्यावे लागते. पण अल्पकालाच्या काळात शेतीकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळे शेती क्षेत्राच्या विकासाची प्रक्रिया मंदोवली आहे. शेतकऱ्यांना अनेक आज्ञांना सामोरे जावे लागत आहे. व्यातून तो कटाक्षून आत्महत्येच्या मार्ग बघीकाळू लागला आहे. देशात होणाऱ्या शेतकरी आत्महत्येच्या लक्षात घेता शासकीय यातळीवर विविध प्रकारच्या माध्यमातून तयारी करण्यात आल्या आहेत. तरीदेखील शेतकरी आत्महत्येचे सार यांच्यातल्या तयार नाही. ही परिस्थिती का आली आणि व्यातून बाहेर पडण्याच्या शाश्वत मार्ग काढणे आता क्लमपात आहे. सध्या शेतकऱ्यांच्या सुरवातीस आत्महत्येच्या करणाऱ्या बळ शेतकऱ्यांवर आत्महत्येच्या शासकीय यंत्रणेची निर्माण झाली आहे.

Self-reflection about the course कोर्स बद्दल स्वतःचे मत

श्रीवाली विद्यापीठांतर्गत असलेल्या वैभव शिक्षण संस्था विटा संस्थापित कॉलेज ऑफ एज्युकेशन महाविद्यालयात बी.एड भाग-२ सत्र IV मध्ये EPC-4 - Understanding the self हे प्रात्यक्षिक आयोजित केले.

या प्रात्यक्षिकामुळे आम्हांला 'वेव' ची जाणीव आली. स्वतःमध्ये असणाऱे सामर्थ्य, कमकुवतपणा ही स्वतःची ओळखली. यावरून एक लक्षात आले की माणसाच्या जगाच्या प्रवास हा वाक्यात सांगायचा झाल्या तर असे म्हणता येईल - अज्ञानाकडून विज्ञानाकडे आणि तदनंतर ज्ञानाकडे मार्गक्रमण करण्याचा प्रवास हा प्रवास निवृत्त राहिलेला असतो. म्हणजे अगदी हा प्रवास निवृत्त राहिलेला असतो. म्हणजे अगदी हा प्रवास निवृत्त राहिलेला असतो.

न उगम न अंत असे हे आहे. आणि म्हणूनच कुणीही संपूर्ण अज्ञानी नसतो, न कुणी संपूर्ण ज्ञानी असतो. हे स्वतःला समजून घेताना समजले.

या प्रात्यक्षिकांचा नक्कीच आम्हांला जायदा धोडप.

~~Mangal~~

EPC 4: Understanding the Self

Who am I and Understanding one's Strength and Weakness through self observation (मी कोण आहे? आत्मनिरीक्षणद्वारे एखाद्याचे सामर्थ्य आणि दुर्बलता जाणून घेणे)

नाव :- प्राज्ञकानामदेव कोळी.

जन्म तारीख :- 15/03/1997

शिक्षण :- M.Sc

मावड :- ① पुस्तक वाचन. ② शंभोळी कलाकुसर करणे
③ नवनवीन गोष्टी जाणून घेणे.

Strength साकारात्मक बाबी / सामर्थ्य

- ① नवनवीन गोष्टी आत्मसात करणे.
- ② सर्वांना सहकार्य करणे
- ③ कोणतीही परिस्थिती असू तिथेच वातावरण, लोक यांच्याशी शांतपणे, समंजसपणे मिसळणे राहणे.
- ④ एखादे काम कराव्ये असेल मग ते कितीही कठीण असेल तरी यत्नेन पणे निरीक्षण पूर्ण करणे.
- ⑤ एखाद्याला कोणत्या गोष्टीची अडथळी असेल तर समजून घेऊन त्याला त्या अडथळीतून बाहेर काढणे मदत करणे.
- ⑥ दिलेले काम वेळेत पूर्ण करणे.
- ⑦ माझ्या लोकांच्या आदर, सन्मान करणे.

Weakness मर्यादा / कमकुवत बाबी

- ① कोणताही निर्णय धाई-ठडळीत घेणे.
- ② सतत एखाद्या गोष्टीवर चिंता व चिंतन करत राहणे
- ③ राग आला तर पटकन बोलून टाकणे.
- ④ कोणावरही त्वरीत विश्वास ठेवणे.

आत्मचिंतन म्हणजे आरशात पाहणे आपण काय पाहतो त्याचे वर्णन करूयास्वाराज आहे. हे स्वतःचे, तुमच्या कामाच्या पध्दती आणि तुम्ही कसे अभ्यास करता याचे मूल करूयात्या हा एक मार्ग आहे. सोप्या भाषेत याचे तर प्रतिबिंब म्हणजे एखाद्या गोष्टीचा विचार करणे. चिंतन केल्याने तुम्हाला तुमच्या कार्याचे विकसित करूयात आणि त्याच्या परिणामकारकतेचे पुनरावलोकन करूयात मग हेतू कोणत्याही भूमिकेत, घर असो कि कामावर, प्रतिबिंब हा शिकूयात्या एक महत्त्व भाग आहे. जेव्हा आपण शिकतो तेव्हा नित्यक्रमात अडकू शकतो जे प्रभावीपणे कार्य करत नाही. तुमच्या स्वतःच्या कार्यावर वळून विचार केल्याने तुम्हाला कळत येईल व्हात मग हेतू.

जेरी आपण स्वतःवरून आत्मनिरीक्षण दुर्बलता व सामर्थ्य जाणून घेण्याच्या प्रयत्न करत राहिलो तर आपण भरपूर प्रगत शिल्लू येवू शकतो. समाजातील ऐतिहासिक अक्षीयी भूमिका, सामाजिक समस्या तसेच शैक्षणिक विचारवंतांचे विचार यांसारखे विचार, व त्यातून आपण समस्यांचे निराकरण करू शकतो. आत्मचिंतन, निरूपण या कास मूळ आपण स्वतःमधील गुणा, दोष, समाजिक परिस्थिती यांचा भरपूर अभ्यास करू शकतो व आणि पूर्ण करू शकतो.

Mosaryar

B

Identify one social issue/problem of key significance and write an essay on
 सामाजिक समस्या ओळखून त्यावर निबंध / लेख लिहा

कोरोना एक सामाजिक समस्या.

कोरोना विकार आपल्या समाजाला नवी विषमता शिकवितो आहे. त्यातुनच कोरोना रुग्णांची किंवा कोविड योद्ध्यांची वागताना समाजाचे शौर्य उकाडून येत आहे. कोरोना गेल्यावरही ही भेदभाव कसल्याची वृत्ती कायमच राहिल अशी भीती वास्तव आहे.

कोरोना ने जगामध्ये भय व क्लेशदायक परिस्थिती निर्माण केली. आज भारतात कोरोनाच्या रुग्णांची संख्या नाश्वात गेली आहे. त्यामुळे समाजातील लोकांवर भयाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. कोरोना या आजाराने लोकांची मानसिक स्थिती पुढात ढसळली आहे. या काळात आलेल्या कोरोनागारी व नेराश्यामुळे आलेल्या आत्महत्या आणि अपघातात मृत्यू लोकांच्याची संख्या अधिक आहे. अशा परिस्थितीत समुपदेशकांची भूमिका महत्त्वाची ठरत असून. आपण समाजात सकारात्मक पसरवणे गरजेचे झाले आहे. जेवणातील मिठाप्रमाणे जीवनातील प्रसन्नताही महत्त्वाची आहे.

कोरोनामुळे लोकांमध्ये प्रसन्नता कमी झाल्याने निराशा आणि उदासिनता पसरली आहे. समुपदेशकांना लोकांशी संवाद साधून जीवनातील आनंद परत आणायला गरज आहे.

सोशल डिस्टेंसिंगच्या नावाने नात्यांमध्ये दुरावा निर्माण झाला आहे नात्यांमध्ये असणारी आपुलकीची, मायेची, कुठं कमी झाली सा आहे. यामुळे अशुभचिंतेची भावना वाढीस लागली आहे. त्यामुळे आपल्या जीवनात नकारात्मकता पसरू देऊ नका. वैयक्तिक आणि व्यवसायिक जीवनात हे

कशावरच्यान मुले आधुनिक आणि शारिरिकदृष्ट्या असुरक्षित असतात. योग्य पोषण व आरोग्याची वाच्यते आहारांना बंधी पडतात. संशोधनात असे दिसून आले आहे की पौढ लोकांमध्ये एवढेच नव्हे 50% मानसिक आरोग्य विकार. 15 व्या वर्षी सुरु होतात. त्याचबरोबर पौढांमध्येही मुलांना बौद्धिक आव्हाने होवतात. आधुनिक समास्या, शारिरिक बदल अशा समस्यांना सामोरे जावे लागते.

Role of teacher in adolescence चौथ्या वर्गातील शिक्षकांची भूमिका

कुमारांमध्ये विविध प्रकारचे शारिरिक व मानसिक बदल घडून येतात. कुमारांना मी लहान राहिलो नाही असे वाटते त्यावेळी शिक्षक व वैजिक शिक्षण देऊ शकतो. कुमारांना योग्य ती माहिती न दिल्यामुळे त्यांच्यात वैजिक समस्या निर्माण होतात. कुमारांच्या वैजिक समस्या निराकरणाला प्रोत्साहन देण्याची भूमिका पाहू पाडते. कुमारांमध्ये बघून घ्यावे लागते. अशा वेळी शिक्षक या मुलांना योग्य सल्ला व मार्गदर्शन करण्याची भूमिका शिककांना पाहू पाडते. नवीन पिढी आणि जुनी पिढी यांत संघर्ष निर्माण होतो. अशा वेळी शिक्षक त्यांना मार्गदर्शन करू शकतो.

Communities role in forming one's identity, beliefs, attitude etc. अर्थ, शिकणे आणि शिक्षकांचे समाजाची भूमिका.

मानवी जीवनातील 'समाज' ही एक महत्त्वपूर्ण संकल्पना आहे. समाजीकरणाच्या प्रक्रियेद्वारे व्यक्ती समाजमान्यते व मान्यते प्राप्त करते. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो.

व्या. व्यक्तीचा विकास होतो. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो. समाजात व्यक्तीचा विकास होतो.

Write an essay on Educational thinker who has the most impact on me. माड्यावर

सर्वाधिक प्रभाव झालेल्या शैक्षणिक विचारवंतावर निबंध लेखन.

A. P. J. Abdul Kalam

ए.पी.जे. अब्दुल कलाम.

डॉ. कलाम हे एक सामाजिक शैक्षणिक विचारवंत आणि दूरदर्शी आहेत. जे समतात्मक भारतीय समाजाच्या विकासासाठी प्राचीन आणि आधुनिक शैक्षणिक आदर्शांचे समाकलन करतात. कलामांच्या जीवनाविषयी तर आपण जाणतेच पण डॉ. A.P.J. अब्दुल कलाम यांच्या मते मुलांचे स्वांतर करण्याची जबाबदारी शिक्षण पद्धतीवर असते. शिक्षण हा अविरत प्रवास आहे. ज्ञान आणि ज्ञानातून वास्तविक शिक्षण माणसाची प्रतिष्ठा वाढवते.

शिक्षण हा ज्ञान आणि ज्ञानातून होणारा अविरत प्रवास आहे. शिक्षण आणि शाळांच्या लक्षकेंद्रित मुल्य प्रणालीसह मिशन डेगारे शिक्षण प्रदान करणे आवश्यक आहे. बालपण हा पावाभरणी आहे. जिथ्यावर बालपणात परलेल्या बिया जीवनाच्या झाडाकडे उमलल्यामुळे संपूर्ण जीवनशैली उभी राहते. मुक्त व पारदर्शक समाज स्थापनेसाठी शाळांच्या मावासात 12 वर्षे मुल्यवर्धित शिक्षण आवश्यक आहे.

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम अनेकदा असे म्हणतात की विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक असंगत आणि सर्जनशीलता विकसित करते. डॉ. कलाम यांच्या म्हणण्यानुसार शिक्षण हा प्रत्येक भारतीय समाजाचा उत्तम उत्तम कृत्क आहे यश मिळविण्याबाबत

Philosophy of yoga and benefits of yoga for body and mind संगठित करके एक
बोले प्रयोगशील मानवों के लिए

- योग फल व्योमनासनापुस्तक मर्यादित आहे असो याद
लोकोंका योगसमझ आहे. कारण त्याचे शारीरिक फायदे
सहज तपसात येतात परंतु, प्रत्यक्षात शारीर, मन आणि
इवासोच्छ्वास यांच्या संयोगामुळे अगटित फायदे होतात.
- मन, शरीर आणि इवास यांचे अंतर्मुखन बाळगल्याने दीर्घ-
प्रवास शांत, आनंदी आणि स्वस्थाने सफल होता.
- शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक व भावनिक स्वास्थ्य
योग्यते वाढते.
- बलन कमी करल्यासाठी योगाचा फायदा होता.
- तणावनापासून मुक्ती मिळते.
- अस्वस्थ सातल्या मनाला काबू देण्यासाठी योगाचा
फायदा होता.
- ध्यान धारणामुळे शरीरात साठलेल्या तणा निघून योगप्रतिक
शक्ती वाढते.
- स्वतःगता वाढते. मन आनंदी आणि पुकारू बनते.
- शरीराचा लवचिकपणा आणि शरीराची ठेवण सुधारते.

Case studies / biographies / stories of different children who are arises in dif-
ferent circumstances किंवा कीसिल्लेकर विद्यार्थी व्यक्तींच्या

विद्यार्थीनीचे नाव - भार्गवी विद्यास पाटील.

ही विद्यार्थीनी इयत्ता आठवी मध्ये शिकते या विद्यार्थी
नीचे निरीक्षण केले. तिच्या गुणवैशिष्ट्यांचा व विविध
गुणांचा लसे विकीटोपणा, आत्मविश्वास पुढाकार नेतृत्व
स्वावलंबन, धाडस, दया अभ्यास कथा. व्याकरण
शिक्षण प्रशिक्षणार्थीया असे आढळून आले की ही
विद्यार्थीनी अभ्यास, ध्येय निश्चित असलेली तसेच प्रत्येक
कामात स्पष्टतः दिवरीने जाग घेणारी आहे.

एवढी हुकार आणि धडाडीचे नेतृत्व असणाऱ्या
भार्गवीची परिस्थिती खूपच हालाकीची आहे. पण शाळा
इतर समानातील अनेक संस्था तिला मदत करतात.

Article reading and discussion 199 वाक्य आणि पत्रे

महाराष्ट्र टाइम्स च्या वृत्तपत्रातील 'समानतेची पाऊले' हा लेख स्त्री-पुरुष समानतेची निगाडीत आहे. यामध्ये मानवी आत्मतास अर्चनागरी गामीण आगाव व नल व टाकली. तर महिलांची समाजातील स्थिती जादवी समाधानकारक नाही. असेच सांगितले गेले अनेक दशके अत्यंत बुर आणि तडफदाव अधिकारी तयार करणाऱ्या अडकवासत्या येथील बापदीच पुनोचिनीची दारे आता महिलांसाठी उघडार आहेत. यातील जेदलनक व व म्हणजे केंद्रसरकार यासाठी जादवी उल्लेख नसताना सर्वोच्च न्यायालयच्या पुढाकार घेऊन हे पाऊल टाकावे लागते आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी देशातल्या सर्व सैलिकी शाळांमध्ये मुलींना प्रवेश देण्याचा स्वागतार्ह निर्णय घ्यावे केल्या.

गोव्या काही वर्षांमध्ये देशातील अनेक उच्च न्यायालये आणि सर्वोच्च न्यायालये सातत्याने महिलांच्या प्रस्ताव कायसुसंगत व आधुनिक भूमिका घेत आहे. आज समाजात समानतेचा आदर्श ठेवायचा असेच तर नवतपासून सुरुवात करावयाची वही.

Watching one movie / documentary of educational and social content सैलिकी शाळांमध्ये / महिलांच्या

तर समानतेचे सर्वसामान्यांना माहित नसणाऱ्या मंडान मुलांच्या नसलेब व आघावलेला हा खिन्नपट खूप लोकप्रिय आहे. हा खिन्नपट डिस्कोमिच्या हा सर्वसामान्यांना माहित नसलेल्या मुलांच्या प्रथेम वर प्रकाशनेत टाकतो. डिस्कोमिच्या म्हणजे विद्याभ्या, बाबायत्या व व्याकरण समजून घ्यायच्या येणारी उघडण ही मोठेपणी नाहीशी होते. अशा मुलांवर अभ्यासाचे ओसे न टाकता त्यांना वेळ देऊन समजून घेणे आवश्यक असते. हे बऱ्याच पालकांना व शिक्षकांना माहित नसल्याने ते अशा मुलांना समजून घ्यायच्या असले उरतात. अशाच इशान अवस्थी हा मुलगा एक उदाह म्हणून शिक्षकांमार्फत बोर्डाचे स्कुलमध्ये रवानगी होते. शिक्षकांच्या नागाप्यामुळे शाळेत तो गप्प राहायला लागतो. कुणालाच त्याचा प्रश्नच कळत नाही. हे कळत ते एका तरुण शिक्षकाला तो म्हणजे रामशाकर निकुम. तो त्याच्याबद्दल सगळी माहिती गोळा करतो. व त्याला त्याचा आत्मविश्वास परत मिळवून देतो.

How political, social and historical forces shape the identity अच्छे निमाण करतात

सामाजिक, आर्थिक ऐतिहासिक शक्तींची प्रभावना

राजकीय घटना :- राजकीय अंतीतल घटना म्हणजे आपल्या उद्वेगसमोर अनेक राजकीय अंतीतल शेतक्या उतंनि होवरी, खरे बोरपणा समनणे, वार-विवाह, येकमेकाकड वदव्याच्या हल्लीकान या प्रकारच्या घटना घडत असतात यासाथच्या क्रिया शिकण्या विद्याथरिता शिकवाव्यात शिकक व नेहमी सत्याच्या वाजून असतो.

सामाजिक घटना :- शिकक व समाजातील एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे. आपल्या समाजामध्ये शिकक मानाय आकराय स्थान दिले जाते त्यामुळे समाजात घडणाऱ्या काही घटनांच्या समाजासाठी त्या समाजासाठी धनिकारक असतात त्या घटनांचे पिकिसक परिणाम करणे.

Meaning and concept of adolescence पौर्वावस्थांची संकल्पना व अर्थ

पौर्वावस्थांची संकल्पना व अर्थ :- माणसाची वाढ व विकास ठे जन्मापासून शुरू असले तरी त्यांच्या भ्रुण, बाळ, नवजात अर्भक, शिशु बालक, कुमार तरुण, वृद्ध इ. अनेक व्यथांपैकी रहाव्या वर्षापासून सोळा ते वीस वर्षापर्यंतच्या संक्रमणाच्या कालखंडाला किशोरवय म्हणतात. या कालखंडात अप्रारिपक्य मुलांचे (कुमारचे) पूर्ण शारीरिक वाढ झालेल्या व सानसिक, सामाजिक दृष्ट्या प्रवर्धित तरुणात रूपांतर होते याच वयात होणाऱ्या माणसाच्या लैंगिक वाढ व विकास व्यथाला पौर्वावस्था म्हणतात. पौर्वावस्था व लैंगिक संक्रमणाच्या कालखंडात किशोरवय मूळीच्या वयात होते। व्यावर्षी भागी किशोरवय लैंगिक कालखंड संपतो.

Issues of contemporary adolescence पौंगडावस्थेतील घांके / समस्या

① बालपण संपताना आणि पौंगडावस्थेच्या शुरुवातीला अनेक मानसिक समस्या उद्भवू शकतात. बागव्याबोलव्याच्या खाव्यापिव्याच्या सवयी, नैसर्गिक चिठ्ठिउद्दे. ② घातक पराधर्मिक स्पर्धा, रस्त्यावरील उपघातांना कधी पडणे. मानसिक समस्या उद्भवू शकतात. ③ बालपणाचे बंधीर कुपोषण आन्व्यास एकंदर वाढ खुंडते. हिश्याचार व हिंसक वृत्ती निर्माण होते.

Role of teacher in adolescence पौंगडावस्थेतील विद्यार्थ्यांविषयी शिक्षकाची भूमिका

① पौंगडावस्था हा एक कालखंडी किंवा टप्पा आहे जिथे जास्तीत जास्त वाढ आणि विकास होतो. शिक्षकांनी या अवस्थेतील मुळांना वाढ आणि विकाससाठी योग्य वातावरण प्रदान केले पाहिजे. ② शिक्षकांनी पौंगडावस्थेतील मानशास्त्राचे ज्ञान असले पाहिजे जसे की- या काळात कोणते बदल घडतात. समस्यांना तोंड कसे द्यावे इ. ③ विद्यार्थ्यांच्या विशेष हितार्था काळजी घेतली पाहिजे- स्वभावानुसार विविध विषयांची आणि क्रियाकलापांची खुंडी निवडून घ्याव्यासक्रमाने दिली पाहिजे. ④ शिक्षक आणि पाठकांनी पौंगडावस्थेला धार्मिक व नैतिक शिक्षण दिले पाहिजे. ⑤ मार्गदर्शन आणि समुपदेशन सेवेची व्यवस्था करणे.

Communities role in forming one's identity, beliefs, attitude etc. आंळण, श्रध्दा, आभयुती इत्यादी निर्मितीमध्ये समाजाची भूमिका

समानां - हा प्रत्येक व्यक्तीसाठी फार महत्त्वाचा हत्यक असतो. समाजामध्ये आपली स्वतःची ओळख निर्माण करव्यासाठी आपल्या आनुवांजुल्य घडणाऱ्या गोष्टींचा आपले ज्ञान, माहिती, विद्याध्याना उणे समजून सावणे महत्त्वपूर्ण - प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात महत्त्वपूर्ण फार महत्त्वाची झामिका फार पाडत असतात कारण शिक्षक असा किंवा एखाद्या हत्यका जेतातील व्यक्ती संगत ही सांगसात्त हत्यकाही शिकवत असते. आपल्या सोबत असणारे मित्र हे विविध स्वरूपाचे असतात शेजारी शालेय मित्र, समुह गट, कुंडुब प्रसार माध्यम इत्यादी माझ्यावर चांगला परिणाम आला. त्यामुळे माझी प्रगती झाली.

योगासने साधारणपणे वयाच्या उदाच्या वर्षापासून मुला-मुलींनी करव्यास प्रत्यवाय नाही. योगासने प्रातःकाल करणे आपल्या शरीरासाठी चांगले असते. रोज सकाळी आपण योगासन व प्राणायाम केवायला हवेत.

- योगासनाचे शारीरिक व मानसिक फायदे :-
- ① शरीराची लवचिकता सुधारते.
 - ② स्नायूंची ताकद वाढते.
 - ③ आपला रक्तप्रवाह व प्रतिकारक शक्ती वाढते.
 - ④ निरोगी जिवनशैली व आनंद प्राप्त करते.
 - ⑤ आपल्या लक्षकेंद्रित करव्यास मजत करते.
 - ⑥ मानसिक शांती प्राप्त करते.
 - ⑦ तुमच्या सर्व वेडनांवर इलाज हा योगा आहे.
 - ⑧ योगाचे एक सौंदर्य असे आहे की योगाचा शारीरिक सराव हृद्य किंवा कुमकुवत सर्वांसाठी फायदेशीर आहे. यामुळे प्रगती होते.
 - ⑨ नियमितपणे योगासन केव्हा आपण कोणत्याही आज्ञावर सल्लापणे मात फक्त आपण.
 - ⑩ आपल्या मधील आंतरिक शक्ती वाढव्यास मजत होते.
 - ⑪ आपला स्वाभिमानही उंचावला जातो.

Case studies / biographies / stories of different children who are arises in different circumstances

विभिन्न परिस्थितींमधील विद्यार्थ्यांच्या व्यक्ती अभ्यास
cases studies :- कस रूडिजमध्ये. विद्यार्थ्यांना स्पष्टपणे आणि समस्यांचे निराकरण करण्याचा अनुभव साध्य होतो. त्यामुळे शिक्षकांना कस रूडिज मर्यातज्ञानाचा वापर करणे आवश्यक आहे.

EPC 4: Understanding the Self

Who am I and Understanding one's Strength and Weakness through self observation (मी कोण आहे? आत्मनिरीक्षणद्वारे एखाद्याचे सामर्थ्य आणि दुर्बलता जाणून घेणे)

मी कोण आहे याचा विचार करणे खूप महत्त्वाचे असते. कारण आपण स्वतःच्या ओळखत्याशीबाबत आपल्यातीतच उणीवा जाणून घेऊ शकत नाही. त्याशीबाबत आपली प्रगती आपण करू शकत नाही. कोणतेही दृष्येय साध्य करण्यासाठी आपल्याच्या आपले स्वतःचे आत्मनिरीक्षण करणे गरजेचे आहे. मी म्हणजे कोण हे जाणून घेणे आपल्या जीवनासाठी आवश्यक आहे.

Strength सकारात्मक बाबी / सार्वभूम्य

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये विशिष्ट अशा सकारात्मक बाबी असतात. त्या प्रत्येक व्यक्तीत भिन्न-भिन्न असतात.

- ① कार्यक्षमता - जीवन जगताना आपल्याच्या अनेक कार्ये पार पाडावी लागतात. त्यामुळे नेहमीच कार्यक्षम राहावं लागत.
- ② महत्त्वाकांक्षी - कोही लोक महत्त्वाकांक्षी असतात.
- ③ आशावादी - माणूस हा नेहमीच आशावादी असतो. नेहमी पुढाची आशा मनाशी बाळगून असतो व ती पूर्ण होण्याची वाट पाहत असतो.
- ④ सर्वज्ञशीलता - प्रत्येक व्यक्तीमध्ये सर्वज्ञशीलता हा गुण असणे आवश्यक आहे.

Weakness मर्यादा / कमकुवत बाबी

- ① मी पुढाच्या गोष्टीचा लगेच तणाव घेते.
- ② पुढाची गोष्ट मनाविरुद्ध भाषी तर मला त्रास होतो.
- ③ मी रागावर लगेच मर्यादा आणि शकत नाही.
- ④ मला पुढाची गोष्ट पूर्ण करताना मनात भिती निर्माण होते.
- ⑤ मी लगेच भावनाप्रधान होते.

आपण "शेतकरी आत्महत्येचे सामाजिकपैलू" हा

लेख पाह्यात :- रूष्काळामुळे शेतकरी कर्जस्थिती टाळण्याकत अडकतो आणि आपले जीवन संपवतो शेतकऱ्यांचे समर्थन करत असलेल्या लेखेचे मत आहे की धान्याची/पिकाची खरी किंमत त्यांना मिळत नाही. त्यांना आताच्या स्थितीला मजुरीची रुग्णा किंमत मिळत नाही. पणाने त्यांचे नुकसान होते व ती कर्जस्थिती ओढ्याखाली वागतो. मराठवाड्यातील मागील वर्षी 1133 शेतकऱ्यांची अमहात्म्या झाल्याचे दिसून येते.

शेतकरी अमहात्म्यामागे बेशेजगारी, गारपीट, सतत्या दुष्काळ सावकारी कर्ज, बी-बियाणांचे पाडेते भाव असे अनेक कारणा आहेत.

उपाययोजना :- ① शेतकऱ्यांना प्रोत्साहन मिळव्यासाठी उमेद सारखे प्रकल्प कृषी विद्यापिठात राबवले आहेत ② शेतकऱ्यांना कृमी व्याजमुद्रात व लवकर कर्ज उपलब्ध करून द्यावे ③

शेतकऱ्यांना उत्पादित मालाच्या नासारीपासून वाचवण्यासाठी शेतकऱ्यां तयार करून द्यावेत. नवीन योजनेवर साहित्य उण्यासाठी ताल्लुका पातळीवर एक शेतकरी मागील शेतकऱ्यांकडे येऊ करावे.

Watching one movie / documentary of educational and social content शैक्षणिक आणि सामाजिक आरुचाचा चित्रपट / माहितीपट पाहणे

या ACPA's मध्ये आपण एक शैक्षणिक व सामाजिक दृष्ट्या वर आधारित एक चित्रपट निवडावया आहे आ.तानी, दुगा, 1988.

तानी :- तानी हा संजीव कोलते यांच्या दिग्दर्शित मराठी चित्रपट आहे. तानी ही सायकल-रिमा द्यालकाची मुलगी आहे तिला आपल्या घरच्या परिस्थिती साणिवे होते व ती स्वतः काम करून IAS ची परिक्षा उत्तीर्ण होते. धीर न सोडता तानी आणि तानीच्या आई वडील ^{यांच्या} निरुद्ध बिकायी, आत्मविश्वास उाखवता आहे. अरुण नल्लवडु यांनी बाबांच्या भूमिकेला अथुक् व्यास देतात. तानीला पिडित राखण्यासाठी तिच्यावर येमण भारगारी, तिची कीव करणारी तिच्यावर लसणारी अशी सर्व प्रकारची पण शामध्ये उाखविली आहेत.

या चित्रपटातून आपण असे शिकतो की अनेक अशा मुली आहेत ज्या स्वतःच्या परिस्थितीला डोन हात करून शिक्षण पूर्ण करतात. निरुद्ध बिकायी, आत्मविश्वास, प्रेरणा, कष्ट करव्याची प्रेरणा या गोष्टींची जोपासना केले पाहिजे.

How political, social and historical forces shape the identity

साप्ताहिक जीवन प्रतिनिधित्व: शक्यतेच पूर्णित

अद्वैत निर्माण करताना

स्वतःची ओळख निर्माण करताना सामाजिक बाक्तीची भूमिका खूप महत्त्वाची असते. आपण समालात वावरत आसताना सामाजिकत्व लोकांची भूमिका खूप काही शिकवून लाते. तसेच भारताच्या एक विलक्षण चैत्र पुतळे हा शिकवून पाश्चिमी आहे. दादली कोडेव हे शिवाजी महाराजांचे गुरू म्हणजेच शिक्षक होते. तसेच आपला इतिहास गुरूचा, शिक्षकाचा अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. त्यामुळे आपल्या लढणघडणीमध्ये तसेच शिक्षक म्हणून कार्य करत असताना सामाजिक आणि ऐतिहासिक बाक्तीची भूमिका खूप महत्त्वाची आहे.

Meaning and concept of adolescence पौढत्वचे संकल्पना व अर्थ

पौढांदावस्था :- किशोरवयातील लैंगिक विकासाच्या काळात घेतल्या पौढांदावस्था असे म्हणतात. मॅट्रमरुज विशेषतः वयात येणाऱ्या संदेशानुसार उदित झालेल्या अंतःस्रावी ग्रंथीच्या नियंत्रणाखाली हा लैंगिक गुणधर्मांचा व लैंगिक अवयवांचा विकास होतो. व व्याक्तपुढ ननदम शाब्दावत तो संपतो. या कायत प्रत्यक्ष सहभागी मुख्य लैंगिक अवयवांना प्राथमिक लैंगिक गुणधर्म असे म्हणतात. याशिवाय या वयात मुलगा व मुलगी सहभागी ओळखता येईल, अशी शिन्हे शरीरावत विकासेत सहलपण त्यांना दुर्यम लैंगिक शिन्हे असे म्हणतात. ती प्रत्यक्ष पुढनसंख्येचा भाग नसतात पूण ती लैंगिक सक्षमता, वैशिष्ट्ये व पुढनसमता दखितात आणि त्यांचा उपयोग लोडीदावाची निवड करताना होतो असे समलते जाते. मुलांच्या लैंगिक विकासापेक्षा मुलींचा लैंगिक विकास वेगळ्या पदाघतीने होतो.