

५. व्यायामाचे महत्त्व

प्र. १. व्यायामाचे फायदे दर्शवणारा आकृतिबंध पूर्ण करा.

व्यायामाचे फायदे

उत्तर :

- (१) अग्निदीपन होऊन सहज अन्नपचन होते.
- (२) जडत्व जाऊन अंगात तरतरी येते.
- (३) शरीरातील रक्तव्यवस्था उत्तम राहून विचारांचा सजीवपणा वाढतो.
- (४) स्नायू सशक्त होतात.
- (५) माणूस दीर्घायु होतो.
- (६) प्रतिकारशक्ती वाढते.
- (७) स्वावलंबनाची वृत्ती अंगी बाणते.
- (८) कार्य करण्याची स्फूर्ती वाढते.

प्र. २. चूक की बरोबर ते लिहा.

(अ) व्यायाम सर्वाकरता उपयुक्त असतो.

उत्तर : बरोबर

(आ) व्यायामाने जडत्व वाढते.

उत्तर : चूक

(इ) व्यायामाने स्नायू अशक्त होतात.

उत्तर : चूक

(ई) व्यायामाने प्रतिकारशक्ती वाढते.

उत्तर : बरोबर

प्र. ३. शब्दसमूहांबद्दल एक शब्द चौकटीत लिहा.

(अ) आरोग्य देणारी -

उत्तर : आरोग्यदायी

(आ) विरोध करण्याची क्षमता असलेली शक्ती -

उत्तर : प्रतिकारशक्ती

(इ) स्वतःची कामे स्वतः करणारा -

उत्तर : स्वावलंबी

प्र. ४. व्यायाम न करण्याचे तोटे लिहून आकृती पूर्ण करा.

व्यायामाविण

उत्तर :

- (१) सात्विक जेवणही विकारी होऊन शरीराला मारते.
- (२) पित्त, कफ व वात शरीराला जीर्ण करतात.
- (३) रक्तव्यवस्था बिघडून अंगात स्थूलपणा येतो.
- (४) स्नायू अशक्त होऊन माणूस अल्पजीवी ठरतो.

प्र. ५. भावार्थाधारित.

(अ) व्यायामाचे महत्त्व तुमच्या शब्दांत लिहा.

उत्तर : शरीर आणि मन निकोप राहण्यासाठी व्यायामाची नितांत आवश्यकता आहे. व्यायाम केल्यामुळे स्नायू तंदुरुस्त राहतात व रक्ताभिसरण चांगले होऊन प्रकृती ठणठणीत राहते. शरीर कोणत्याही आजाराला थारा देत नाही. आरोग्य उत्तम राहते. व्यायाम केल्यामुळे शरीराची अनावश्यक चरबी कमी होऊन अंगात तरतरी येते. स्वावलंबनाची वृत्ती अंगी बाणते. अशा प्रकारे व्यायामाचे अनन्य साधारण महत्त्व आहे. खरे म्हणजे व्यायाम आपला आरोग्यदायी मित्रच आहे !

(आ) 'व्यायामे अंगी वाढे स्फूर्ति। कार्य करण्याची॥' या पंक्तीतील तुम्हांला समजलेला अर्थ लिहा.

उत्तर : व्यायाम केल्याने रक्तव्यवस्था निकोप होते. अंगात उत्साह संचारतो. शरीराला तरतरी येते. व्यायामामुळे स्नायू बळकट होतात. त्यामुळे कोणतेही काम करण्याचा आळस न येता, अंगात स्फूर्ती वाढते व कार्य करण्याची प्रेरणा मिळते.

(इ) 'आरोग्यम् धनसंपदा' या उक्तीतील विचाराचा विस्तार करा.

उत्तर : उत्तम आरोग्य ही मानवाची सर्वात मोठी दौलत आहे. तुम्ही पैशाने खूप श्रीमंत असलात पण सुखे उपभोगण्यासाठी शरीर तंदुरुस्त नसेल, तर त्या श्रीमंतीचा उपयोग काय? आरोग्य चांगले असले की मनही प्रसन्न व उत्साही राहते व जीवनातील प्रत्येक आनंदाचा मनापासून आस्वाद घेता येतो.

आमचे बाबा म्हणतात, लहानपणी देवासमोर दिवा लागला की आम्ही भावंडे 'शुभम् करोति कल्याणम् । आरोग्यम् धनसंपदा' ही प्रार्थना म्हणत असू. त्याच वेळी आरोग्याचे महत्त्व मनात ठसले. निरोगी राहायचे असेल, तर दररोज थोडा वेळ व्यायाम करणे आवश्यक आहे. व्यायामामुळे आरोग्य उत्तम राहते. कोणतेही काम करण्यास उत्साह व तरतरी येते. म्हणूनच 'आरोग्यम् धनसंपदा' असे म्हटले आहे.