

७. आधुनिक तंत्रज्ञानाकडून सक्रियतेकडे

उद्दिष्टे

- (१) आधुनिक तंत्रज्ञानाची माहिती घेणे.
- (२) आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या अतिवापराने निर्माण होणाऱ्या धोक्यांची जाणीव निर्माण करून देणे.
- (३) शारीरिक सक्रियतेमधील तंत्रज्ञानाचे योगदान जाणणे व सक्रियतेचा विकास करणे.

तंत्रज्ञान व शारीरिक सक्रियता

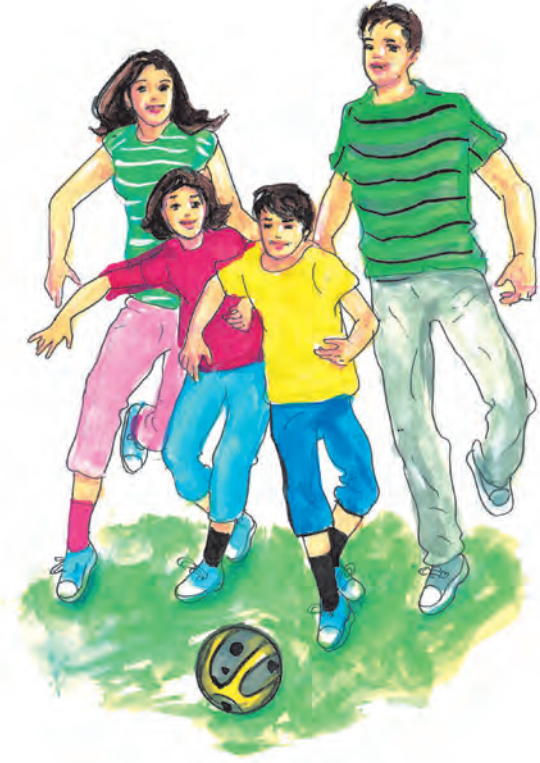
सध्याचे युग हे माहिती तंत्रज्ञानाचे युग मानले जाते. माहिती तंत्रज्ञान व प्रगत तंत्रज्ञानाने मानवी जीवन फारच सोयीस्कर केले आहे. तंत्रज्ञानाचा वापर करून घराबाहेर न पडता आपण गरजेच्या सर्व गोष्टी घरी मागवू शकतो, मोबाईलच्या साहाय्याने घरातील उपकरणे चालू किंवा बंद करू शकतो.

प्रगत तंत्रज्ञानाने अनेक सुखसोयींची रेलचेल झाली आहे. कित्येक बाबी सहजपणे शक्य होत असताना एक प्रश्न मात्र नक्कीच पडतो की या प्रगत तंत्रज्ञानामुळे आपली शारीरिक सक्रियता तर कमी होत नाही ना ?

आधुनिक तंत्रज्ञानाने माणसाची कार्यशक्ती खूप वाढवली आहे हे खरे असले तरी, तेवढीच माणसाची क्रयशक्तीही कमी केली आहे, त्यामुळे माणसांना विविध शारीरिक व्याधी जडत आहेत.

पूर्वी एखादे कुटुंब फावल्या वेळेत एकमेकांसह वेळ घालवण्याबरोबरच काही खेळ खेळणेही पसंत करत असे. सुट्ट्यांमध्ये शालेय विद्यार्थी दोरीच्या उड्या, सुरपारंब्या किंवा तत्सम खेळ खेळत, परंतु आजच्या युगात कुटुंब एकत्र असताना किंवा सुट्ट्यांमध्ये शालेय विद्यार्थी एकत्र असतानासुद्धा खेळण्यापेक्षा मोबाईल, टॅब किंवा संगणकावरच जास्त वेळ घालवताना दिसतात.

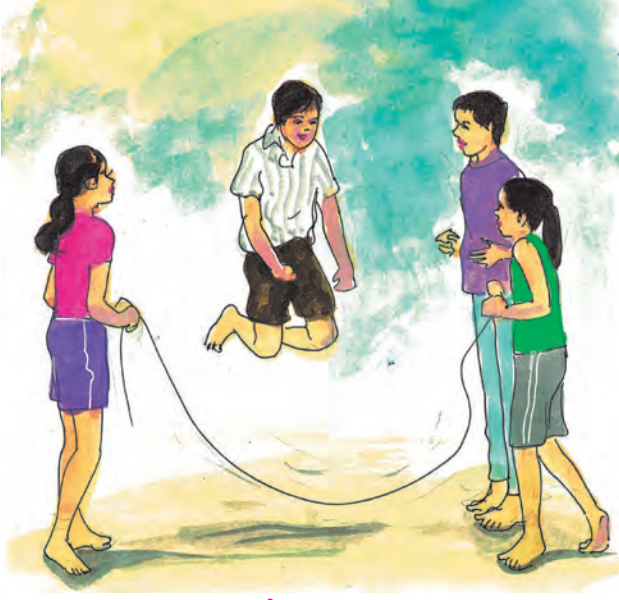
दिवसातील कमीत कमी एक तास तरी विविध शारीरिक उपक्रमांमध्ये सक्रिय असले पाहिजे, परंतु बऱ्याच संशोधनांमधून असे दिसून आले आहे की, यामध्येही बहुतांश मुले सक्रिय नाहीत.



कुटुंब - १



कुटुंब - २



खेळ - १



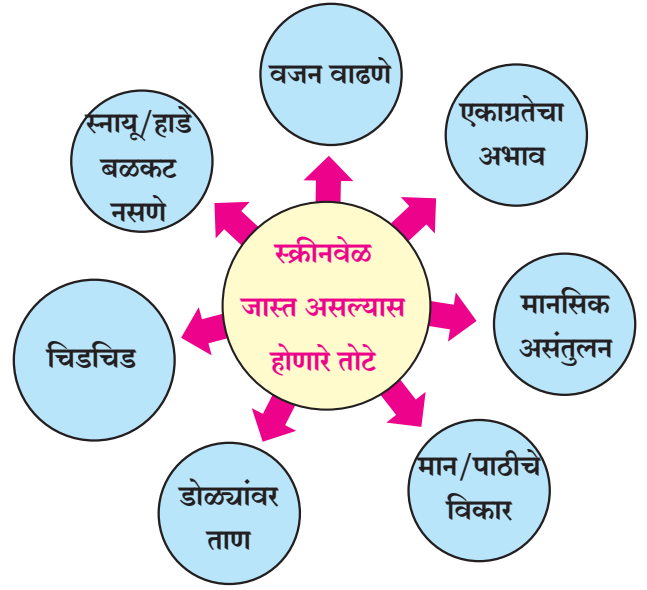
खेळ - २

स्क्रीनवेळ आणि शारीरिक सक्रियता

संगणक, मोबाईल, व्हिडिओ गेम यांसारख्या उपकरणांसमवेत घालवलेला वेळ हा स्क्रीनवेळ म्हणून संबोधला जातो. ज्या मुलांचा स्क्रीनवेळ जास्त असतो अशी मुले शारीरिक उपक्रमांमध्ये कमीत कमी सहभागी होतात व त्यामुळे निष्क्रियता वाढून त्यांना शारीरिक व्याधी, स्नायूंची ताकद कमी होणे यासारख्या व्याधी जडतात.

विविध सर्वेक्षणांमधून असे दिसून आले आहे की, जास्त स्क्रीनवेळ हाही मुलांमध्ये अति वजन वाढण्यास कारणीभूत आहे.

खरे तर तंत्रज्ञानाचा वापर करून आपण जेवढे प्रगत होत आहोत, त्याचबरोबर जर आपण तंत्रज्ञान वापराच्या मर्यादा पाळल्या नाहीत तर भौतिक दृष्ट्या प्रगत होऊ



परंतु शारीरिक दृष्ट्या मात्र दुर्बल बनू.

आपणास या बदलणाऱ्या तंत्रज्ञानाचा, जर गोष्टी सोयीस्कर करण्यासाठी सुलभ वापर करावयाचा असेल तर या तंत्रज्ञान वापरासंबंधी काही मर्यादासुद्धा आपण पाळल्या पाहिजेत. यासाठी खालील नियम आपण पाळू शकतो का? याचा विचार करावा.

नियम १ : पालकांनी ठरवून दिलेल्या वेळेपुरताच संगणक/मोबाईल/टीव्हीचा वापर करावा.

नियम २ : संगणक किंवा मोबाईल यांचा वापर करताना २० ते ३० मिनिटांपर्यंतच सलग वापर, त्यापेक्षा जास्त वेळ वापर करणार नाही.

नियम ३ : मोबाईल किंवा संगणक वापरताना योग्य शरीरस्थिती ठेवणे, पाठीचा मणका सरळ असेल व संगणक किंवा मोबाईलची जागा डोळ्यांसमोर, योग्य अंतरावर असेल.

नियम ४ : दिवसातून कमीत कमी एक तास खेळणे, पोहणे, सायकल चालवणे यांसारखे उपक्रम करणे.

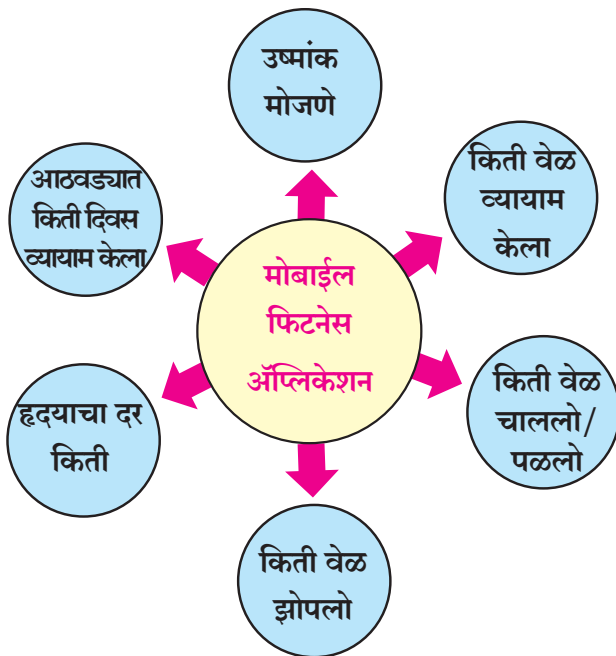
नियम ५ : मोबाईल किंवा संगणक यांचा गेम्स किंवा सोशल साईटसाठी वापर करण्यापेक्षा नवीन ज्ञान मिळवण्यासाठी वापर करणे.

चला तर निर्धार करूया, या सर्व नियमांचा वापर करून तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याबरोबरच शारीरिक सक्रियतासुद्धा वाढवूया.

तंत्रज्ञान व सक्रियता

या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात दिवसेंदिवस बदलणाऱ्या तंत्रज्ञानामुळे माणसांना अनेक सवयींत जसे मोबाईलद्वारे संवाद साधणे, संगीत ऐकणे, व्हिडिओ पाहणे, वस्तूंची खरेदी-विक्री करणे यांमध्ये आमूलाग्र बदल झाले आहेत. माणसाच्या दैनंदिन जीवनावर तंत्रज्ञानाचा मोठ्या प्रमाणात प्रभाव दिसून येतो पण या बदलणाऱ्या तंत्रज्ञानाचा वापर आपण स्वतःला सक्रिय ठेवण्यासाठीही करू शकतो. आपल्याला सक्रिय राहण्यासाठी मदत करणाऱ्या तंत्रज्ञानाची ओळख करून घेऊया.

(१) मोबाईल – फिटनेस ॲप्लिकेशन : स्मार्टफोनच्या वापराने आपल्याला भरपूर गोष्टी सहज उपलब्ध झाल्या आहेत. यामधील काही ॲप्लिकेशनद्वारे आपण किती व्यायाम केला, किती वेळ केला या सर्वांची माहिती मिळते. त्यामुळे आपण सक्रियतेबद्दल अधिक जागरूक होतो.



मोबाईल फिटनेस ॲप्लिकेशन

लक्षात ठेवा :

आपण दररोज कमीत कमी १०,००० ते १२,००० पावले चालले पाहिजे.

काही मोबाईल ॲप्लिकेशन्स :

- गुगल फिट
- सॅमसंग हेल्थ
- नार्क प्लस
- रन कीपर
- फिटनेस बिल्डर

(२) वेअरेबल स्मार्ट डिव्हाईसेस : आपण परिधान केल्यावर ज्या गोष्टी आपल्याला केलेल्या व्यायामाचा योग्य तपशील देतात त्यांना 'वेअरेबल डिव्हाईसेस' असे म्हणतात. उदा. हातातील घड्याळ. या सर्व डिव्हाईसेसचा वापर करताना आपल्याला त्यांच्या संदर्भातील ॲप्लिकेशन्स आपल्या मोबाईलमध्ये डाऊनलोड करावी लागतात.

अ) स्मार्ट वॉच : आज अशा प्रकारची घड्याळे बाजारात उपलब्ध आहेत. वेळ सांगण्याव्यतिरिक्त ती आपल्याला आपल्या फिटनेसविषयी अधिक माहिती देतात. उदा. किती वेळ व्यायाम केला, किती उष्मांक वापरले इत्यादी. परंतु याचबरोबर आपण जर जास्त वेळ बसून काम करत असू तर ते आपल्याला काम करण्यासंदर्भातील अलार्म/रिमाइंडर देते.

ब) स्मार्ट रोप : तुम्ही बऱ्याच वेळा दोरीवरील उड्या मारल्या असतील परंतु या रोपचा वापर करून आपण उड्या मारू लागलो की आपल्याला आपल्या डोळ्यांसमोर आपण मारलेल्या उड्यांची आभासी प्रतिमा दिसते.

क) स्मार्ट शूज : हे शूज विशेष तंत्रज्ञान वापरून तयार केलेले असतात. यामध्ये वापरलेल्या

इलेक्ट्रॉनिक डिवाइसमुळे आपण केलेल्या व्यायामाचा पूर्ण तपशील आपल्याला लगेच आपल्या फोनमध्ये पाहता येतो.

ड) स्मार्ट सॉक्स/ग्लोव्हज : शूजप्रमाणेच या प्रकारचे सॉक्स किंवा ग्लोव्हज (हात मोजे) घालून व्यायाम केल्यावर आपल्याला आपण दिवसभर किती वेळ क्रियाशील होतो किंवा आपण किती व्यायाम केला याची माहिती मिळते.

इ) स्मार्ट शॉर्ट्स : व्यायाम करताना आपण नेहमी घालतो ती शॉर्ट्स न घालता ही शॉर्ट्स घातली तर यामध्ये असलेली चीप आपण केलेल्या व्यायामाची माहिती आपल्या स्मार्टफोनमध्ये जतन करून ठेवते.

फ) व्हर्चुअल गेम्स : आजकाल सर्व जण बाहेर मैदानावर जाऊन खेळण्यापेक्षा मोबाईल किंवा संगणकावर गेम खेळणे पसंत करतात. यावर उपाय म्हणून कंपन्यांनी व्हर्चुअल गेम तयार केल्या आहेत. अशा प्रकारचा गेम खेळताना आपल्याला आपल्या समोर प्रतिस्पर्धी उभा आहे व तो आपल्याशी खेळतो आहे असा आभास तयार केला जातो. यासाठी लागणारी उपकरणे उदा. बॅडमिंटन रॅकेट, क्रिकेट बॅट किंवा बॉल, टेबल टेनिस रॅकेट इत्यादी विशेष तंत्रज्ञान वापरून तयार केलेली असतात. हा व्हर्चुअल गेम खेळताना आपल्याला हाच खेळ मैदानावर खेळताना लागणाऱ्या सर्व हालचाली कराव्या लागतात त्यामुळे



यातूनसुद्धा चांगल्या प्रकारे हालचाल होते.

आधुनिक तंत्रज्ञान वापरून व्यायाम केल्याचे फायदे-

- ध्येय साध्य करता येते.
- प्रोत्साहन मिळते.
- विविध आव्हानांना सामोरे जाता येते.
- ऑनलाइन मित्रांसोबत व्यायाम करता येतो.
- ॲप्लिकेशनच्या माध्यमातून विशिष्ट पातळीवर व्यायाम पूर्ण केल्यास विविध बाबी बक्षीस म्हणून मिळतात.
- आपल्याला व्यायामाच्या सर्व बाबी मित्रांसोबत

शेअर करता येतात.

- व्यायाम करताना आपण एकूण किती आवर्तने केली, किती व्यायाम केला, किती प्रमाणात हालचाल करत आहोत इत्यादी बाबी स्मार्टफोनद्वारे ऐकू येतात त्यामुळे व्यायामातील अचूकता वाढते.
- व्यायाम करताना आपण योग्य शरीरस्थितीत आहोत की नाही, हात किंवा पायांवर आपले वजन योग्य प्रकारे आहे की नाही हेसुद्धा आपल्याला स्मार्टफोनद्वारे ऐकू येत असल्याने, व्यायाम करताना इजा होत नाहीत.

स्वाध्याय

प्र.१) खालील प्रश्नांची एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

- (१) स्क्रीनवेळ म्हणजे काय ?
- (२) स्मार्ट वेअरेबल डिव्हाईसेस कोणती ती लिहा.
- (३) कोणत्याही दोन मोबाईल फिटनेस ॲप्लिकेशन्सची नावे लिहा.
- (४) आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून व्यायाम करण्याचे कोणतेही दोन फायदे लिहा.

प्र.२) चूक की बरोबर ते लिहा.

- (१) मोबाईलच्या अतिवापराने शरीरावर कोणताही वाईट परिणाम होत नाही.
- (२) व्यायाम करताना आपली शरीरस्थिती योग्य असावी.
- (३) मोबाईल फिटनेस ॲप्लिकेशनद्वारे हृदयाचा दर मोजता येतो.
- (४) व्हर्च्युअल गेम्सद्वारे खेळाडू इतरांच्या मदतीशिवाय खेळू शकत नाही.

पूरक अभ्यास :

- (१) स्वतःचा स्क्रीनवेळ प्रतिदिनी किती आहे याची आठवडाभर नोंद करा व सक्रियतेच्या वेळेशी तुलना करा.
- (२) तंत्रज्ञान किंवा संगणक तसेच मोबाईल वापराविषयीचे स्वतःसाठीचे नियम स्वतः तयार करा.