

**Prof. Pratima M. Chhaniyara**  
**(H.O.D.)**

Department of Home science

# HOME SCIENCE B.A. SEMESTER-4

CORE-212

SUBJECT-WOMEN EMPOWERMENT

# વ્યક્તિત્વ વિકાસ

- ▶ વ્યાખ્યા - શ્રી જે. બી વોટસન “આપણું વ્યક્તિત્વ આપણે શું (વારસાગત અને શારીરિક બાબતો) લઈને જન્મ્યા હતા અને જીવન દરમ્યાન કેવી પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ તેમાથી ઉદ્ભવે છે”

એક વ્યક્તિની રીતભાત બીજા ઉપર જે અસર કરે છે તેને વ્યક્તિત્વ કહેવાય.

# વ્યક્તિત્વ વિકાસને અસરકર્તા પરિબલો

- ▶ ૧-કાર્યક્ષેત્રની મર્યાદા
- ▶ ૨-વ્યક્તિના આંતરિક ગુણો
- ▶ ૩-શિક્ષણની અસર
- ▶ ૪-વિનોદવૃત્તિ
- ▶ ૫-દુઃખ/તકલીફનો સામનો કરવો
- ▶ ૬-લગુતા/ગુરૂંતા ગ્રંથીનો સામનો કરવો
- ▶ ૭-સર્જનાત્મકતા
- ▶ ૮-ડર
- ▶ ૯-અંધશ્રદ્ધા
- ▶ ૧૦-શરીરનો બાંધો અને તંદુરસ્તી
- ▶ ૧૧-વારસો અને વાતાવરણ
- ▶ ૧૨-વ્યક્તિનો દેખાવ અને બુધ્ધી

# સમતોલ વ્યક્તિત્વ વિકાસની યાવીઓ

- ▶ ૧-વ્યક્તિએ સબંધો નું મુલ્ય સમજવું
- ▶ ૨-જીવનની અનુકુળ/પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિમા અનુકુલન સાધવું
- ▶ ૩-સહાનુભૂતિનું વલણ રાખવું
- ▶ ૪-કાર્યોનું આયોજન,સમયનું પ્લાનીગ
- ▶ ૫-નકારાત્મક પરિસ્થિતિ જેવીકે મૃત્યુ,છૂટાછેડા
- ▶ ૬-શોખ વિકસાવવા
- ▶ ૭-ખોટા માર્ગો ન અપનાવવા
- ▶ ૮-સાચા રસ્તે કારકિર્દી ઘડવી
- ▶ ૯-આર્થીક સ્વતંત્રતા કેળવવી
- ▶ ૧૦-હકારાત્મક વલણો કેળવવા

# વ્યક્તિત્વ નિખાર અને શિષ્ટાચાર

- ▶ વ્યક્તિત્વ નિખારનો અર્થ શારીરિક તથા માનસીક સુંદરતા

વ્યક્તિગત શારીરિક સજ્જતાના પાસાઓ

૧-શારીરિક વ્યાયામ

૨-એરોબીક્સ

૩-યોગ

૪-સાત્વિક ખોરાક

૫-સોંદર્ય ની સંભાળ

# શારીરિક વ્યાયામ

ચેહરાનો ,આંખોનો,ગરદન,ખભા,હાથ,પેટ  
છાતી,નિતંબનો વ્યાયામ.

વ્યાયામના ફાયદા

1. લોહી પરિવહન ગતિશીલ બને
2. હાડકાની મજબૂતાઈ વધે
3. શરીર ઘાટીલું બને
4. તાજગી,યાદશક્તિ વધે
5. ઊંઘ સારી આવે
6. ભૂખ સારી લાગે

# એરોબિક્સ

- ▶ ઝડપથી,લયબધ્ધ,સંગીતના તાલે શરીરના અવયવોને કસરત મળે તેને અરોબીક્સ કહેવાય
- ▶ અરોબિક્સને ત્રણ વિભાગમા વહેચવામાં આવે છે
- ▶ ૧ વોર્મિંગ અપ કસરત
- ▶ ૨ અરોબિક્સ
- ▶ ૩ લાંબા લયબધ્ધ શ્વાસ લેવા



# યોગ

- ▶ યોગ શબ્દ યુજ ધાતુ ઉપરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ જોડાણ થાય છે.
- ▶ આસનના પ્રકારો.
- ▶ ૧-ધ્યાન માટેના આસન
- ▶ ૨-ચત્તાં સુઈને કરવાના આસન
- ▶ ૩-ઉંધા સુઈને કરવાના આસન
- ▶ ૪-ઉભા રહીને કરવાના આસન
- ▶ ૫-બેસીને કરવાના આસન

# સાત્વિક ખોરાક

- ▶ તાજો,પચવામાં હલકો,ઓછા મસાલાવાળો,કુદરતી સ્વાદવાળા,બાફેલા કે શેકેલા ખોરાકને સાત્વિક ખોરાક કહેવાય છે.

. આહારના સપ્તજૂથનો સમાવેશ

યોગ્ય આહાર આયોજન કરવું. .

# સૌદર્યની સંભાળ

- ▶ ચહેરાની સંભાળ - ત્વચાની સંભાળ
- ▶ વાળની સંભાળ
- ▶ ત્વચાના પ્રકાર---રુક્ષ ત્વચા,તેલી ત્વચા ,મિશ્ર ત્વચા,સામાન્ય ત્વચા
- ▶ વાળના પ્રકાર---૧ મોનોગેલાયિત -લીસાં વાળ.  
૨. કાઉસા-ભૂખરા વાળ  
૩. નેગ્રોઈડ - હબસીલોકો જેવા