

Chapter: 9

Q.1 खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

3

1 ताणतणाव कमी करणाचे विविध मार्ग कोणते?

Ans ताणतणाव कमी करण्यासाठी पुढील मार्ग आहेत:

- हास्यमंडळ : एकत्र जमून मोठमोठयाने व मनमोकळे हसून आपला ताण हलका करता येतो.
- सुसंवाद : मित्र-मैत्रिणी, समवयस्क, भाऊ-बहिणी, शिक्षक व पालक या सर्वांशी सुसंवाद साधणे म्हणजेच आपले मन मोकळे करणे याने ताणतणाव कमी होतो.
- लेखन : मनातले विचार लिहून काढले आणि आपल्या चुकीच्या विचारांचे विश्लेषण केले तरीही ताण कमी होतो.  
छंद जोपासणे : वस्तूंचा संग्रह करणे, छायाचित्रण, दर्जेदार पुस्तकांचे वाचन, पाककला, शिल्पकला, चित्रकला, रांगोळी, नृत्य
- इत्यादी छंद मनाला लावून घेतले तर ताण येत नाही आणि रिकामा वेळदेखील सत्कारणी लागतो. सकारात्मक गोष्टींकडे ऊर्जा व मन वळवावे. त्यामुळे नकारात्मक भावना कमी होतात.
- संगीत : संगीत शिकणे, ऐकणे, गाणी म्हणणे यांमुळे आनंद मिळून ताण हलका होतो. संगीतात मनःस्थिति बदलण्याची ताकद असते.
- मैदानी खेळ व व्यायाम : मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य मैदानी खेळांमुळे सुधारते. खेळांमुळे शारीरिक व्यायाम, शिस्त, इतरांशी आंतरक्रिया, संघभावना वाढणे, एकाकीपणा संपून व्यक्ती समाजाभिमुख होणे असे अनेक फायदे असतात. योगाचा पण सराव असावा.
- निसर्ग भ्रमण, पक्षी निरीक्षण, पाळीव प्राण्यांचे संगोपन यानेही ताण कमी होतो.

Q.2 गुणधर्म / वैशिष्ट्ये / लक्षणे / फायदे / तोटे / परिणाम लिहिणे.

6

1 सामाजिक आरोग्यासाठी काय काय महत्वाचे आहे.

Ans i. बदलत्या सामाजिक परिस्थितीनुसार स्वतःचे वर्तन अनुकूल करता येणे सामाजिक आरोग्याचे लक्षण आहे.

ii. सामाजिक आरोग्य उत्तम असण्यासाठी व्यक्तिमत्वातील खंबीरपणा, मित्र व नातेवाईकांचा मोठा संग्रह असणे, समवयस्क किंवा एकटेपणाने वेळ योग्य रीतीने वेळ व्यतीत करणे, इतरांशी विश्वास, आदर व माणसांचा स्वीकार करण्याची प्रवृत्ती इत्यादी घटक महत्वाचे मानले जातात.

2 सतत मोबाईल व इंटरनेटच्या वापराने व्यक्ती मध्ये काय बदल आढळतात.

Ans i. सतत तासनतास सेल फोनवर वेळ घालवणाऱ्या व्यक्तीस सभोवतालच्या जगाचे भान राहत नाही.

ii. हे एक व्यसन असून शारीरिक आरोग्य धोक्यात घालते. त्याप्रमाणे सेल मधून निघणाऱ्या घातक प्रारणांमुळे व्यक्तीच्या शारीरिक आरोग्यावर सुद्धा परिणाम करते.

3 दुसऱ्यांबरोबर होणाऱ्या सुसंवादाचे महत्त्व स्पष्ट करा.

Ans i. मित्र-मैत्रिणी, समवयस्क, भाऊ-बहिणी, शिक्षक व सर्वात महत्वाचे म्हणजे पालक या सर्वांनी संवाद साधणे, जवळच्या व्यक्तीकडे मन मोकळे करणे, मनातले विचार लिहून काढणे, हसणे अशा वेगवेगळ्या प्रकारांनी 'व्यक्त होण्याने' ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते.

ii. सुसंवादामुळे व्यक्तीचा एकाकीपणा संपून व्यक्ति समाजाभिमुख होते असे अनेक फायदे होतात.

Q.3 उदाहरणे सोडवा

8

1 सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे रोग.

Ans एड्स, क्षयरोग, कुष्ठरोग, कर्करोग

2 ताणतणाव कमी करणारे छंद.

Ans i. संगीत ऐकणे

ii. निसर्ग निरीक्षणाचा छंद

iii. चांगली पुस्तके वाचणे.

iv. मैदानी खेळ खेळणे.

3 मोबाईल फोन्सच्या अतिवापरामुळे उद्भवणारे शारीरिक त्रास.

**Ans** डोकेदुखी, सांधेदुखी, दृष्टीदोष, औदासिन्य

**4** सायबर गुन्हाच्या कक्षेत येणाऱ्या कृती.

**Ans** i. एखादयाच्या खाजगी माहिती काढून त्याला आर्थिक बाबतीत लुबाडणे.

ii. दुसऱ्याने तयार केलेले लिखित साहित्य, सॉफ्टवेअर्स, फोटो, व्हिडिओ, संगीत इत्यादी इंटरनेटवरून मिळवून त्याचा गैरवापर किंवा अवैध विक्री करणे.

iii. इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांतून बदनामीकारक संदेश पाठवणे, अश्लील चित्रे प्रसारित करणे.

**Q.4 उपाययोजना सुचविणे**

**1** खालील उदाहरणांसाठी कोणत्याही तीन उपाययोजना सूचवा.

1. घरात एखादी वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असल्यास घरातील वातावरण काय फरक पडतो ? ते वातावरण कसे चांगले ठेवावे?

2. तुमचा भाऊ 12 वी च्या अभ्यासमुळे मानसिक ताणतणावात असेल तर तुम्ही काय कराल.

**Ans** 1. i. अशा वेळेला सर्वांनी आळीपाळीने रुग्णाची काळजी घेतली पाहिजे. स्वतःच्या वेळात वेळ काढून घरातील वृद्धांची सेवा-शुश्रूषा केली पाहिजे.

ii. औषध-पाणी आणून देणे, रात्रीची थोडा वेळ जागरणे करणे आणि ज्या गोष्टी आपण सहज करू शकतो त्या आनंदाने केल्या पाहिजेत.

iii. घरातील कामे वाटून घेऊन एखादयाच्या अंगावर जास्त जबाबदारी पडणार नाही हे लक्षात घेतले पाहिजे. घरातले वातावरण आनंदी ठेवले पाहिजे.

2. i. मी त्याच्याबरोबर बसून त्याला सांगेन ताणतणाव घेण्याची काहीही गरज नाही. जर तू तणावमुक्त राहशील तर अभ्यासात लक्ष लागून कार्यक्षमता वाढेल.

ii. तणावमुक्त होण्यासाठी आवश्यक असलेल्या व्यायाम व कृतीचा अवलंब करू. जेणेकरून तणावाऐवजी तो वेळ व्यवस्थापन, तणावमुक्ती आणि कार्यक्षम कामाबद्दल विचार करेल/ लक्ष देईल.

**2** 1. तुमच्या बहिणीने जर कुणाशीही बोलण सोडून दिलं व एकटीने एकांतात राहण पसंद करत असेल तर तुम्ही काय कराल?

2. तुमच्या मित्राने सेल फोनमधून सेल्फी काढण्याचा छंद जोपासनला असेल तर तुम्ही काय कराल.

**Ans** 1. i. माझी बहीण जर अबोला किंवा कुणाशीही संवाद करण्याचे टाकले तर मी तिला हळूहळू बोलण्यास संवादात्मक बनविण्यासाठी प्रयत्न करेन.

ii. माझ्यावर विश्वास ठेवून सगळ्या समस्या माझ्याशी चर्चा करून सोडविण्याचा प्रयत्न करू असं मी तिला पटवून देईन आणि तीचे सगळ्या समस्या दूर करण्याचा प्रयत्न करेन.

iii. अस करताना मी तिच्या सवयी व वागणूक बारीक निरीक्षण करेन ते दूर करण्याचं प्रयत्न करेन.

iv. जर ती मित्रांमुळे दबावात भासत असेल तर तिला जाणीव करून देईन की तू इतरांसारखी अद्वितीय आहेस, तीला फक्त स्वताची ओळख करून तिच्यातील क्षमता तिच्या हृदयात जतन करण्यास सांगेन.

2. i. सेल्फी काढणे हे एक व्यसन आहे ह्याची जाणीव करून देईन त्यातल्या त्यात विशेषकरून धोक्याच्या ठिकाणी आणि त्याच्यामुळे जीवही गमवावा लागेल असही सांगेन.

ii. जर तो त्या व्यसनापासून दुर व्हायला तयार झाला तर आम्ही दोघे मिळून त्या व्यसनावर मात करण्याचा प्रयत्न करू.

**3** i. तुमच्या शेजाऱ्याचा मुलगा जर तंबाखूच्या सेवनाच्या आहारी गेला असेल तर तुम्ही काय कराल ?

ii. तुमच्या आजूबाजूला जर मोकळी जागा असेल तर तुम्ही काय कराल.

**Ans** 1. i. मी त्याच्या पालकांबरोबर योग्य अशा प्रकारे संवाद साधण्याचा प्रयत्न करेन.

ii. त्याचं व्यसन त्याच्या स्वतःच्या आयुष्यावर परिणाम करते परंतु सामाजिक आरोग्याच्या दृष्टीने सुद्धा हे योग्य नव्हे.

iii. मी तंबाखू मुक्त समाज करणाऱ्या विविध संस्थांबद्दल माहिती देईन जसे की TATA ट्रस्ट, WHO आणि त्या संस्था व्यसनापासून परावृत्त करण्यासाठी मदत करतात हेही सांगेन.

2. i. मी त्या मोकळ्या जागेचा चांगल्या कामासाठी उपयोग करण्यासाठी खूप आनंदी असेन.

ii. लहान मुलांसाठी खेळाचे मैदान बनवू शकतो, तसेच दिवसाच्या वेळेत लोकांना थोडा वेळ आराम करण्याची बकड्यांची सोय करू शकतो व झाडे लावू शकतो.

iii. मोकळ्या जागेचा उपयोग बागेसाठी केला असता की ज्या लोकांना बाधकाम करणे आवडतयं पण जागेची कमतरता आहे.

**Q.5 सारणी / तक्ता पूर्ण करणे.**

**1** पुढील शब्दकोडे सोडवा:

- 
- आ
- इ
- अ व्य स ना धि न ता
- उ
- अ

							इ
				आ			गा
			फे				य
अ	व्य	स	ना	धि	न	ता	
उ		बु					
ई	सा	त्ति	क	आ	हा	र	
	मा						
	जि						
ऊ	पा	क	क	ला			

12

ii. मी स्वतः लाच धन्यवाद देईल की मला माझी चुक उमगली.

iii. मी उपाययोजना म्हणून दिवसातील मोबाईल, इंटरनेट वरील वेळेत कपात करून नैसर्गिक कृती करण्यात जास्त वेळ घालवून

काही छंद जोपासेन.

iv. खेळ, योगा अशा शारीरिक कृतीचा समावेश करणे कारण त्यामुळे शारीरिक फिटनेस राहून सामाजिकीकरण ही होते.

v. निरोगी शरीरामुळे मनही निरोगी राहते, ज्यामुळे चांगल सामाजिक आरोग्य व जीवन संतुलित होते.

**4** घरात एखादी वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असल्यास घरातील वातावरण काय फरक पडतो ? ते वातावरण कसे चांगले ठेवाल?

**Ans** घरातील वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असेल, तर घरातील सर्वच वातावरण बदलून जाते. घरात काळजीचे आणि खिन्नतेचे सावट असते. डॉक्टरांची ये-जा असते. अंथरुणाला खिळून राहिलेल्या वृद्धाच्या खाण्याचे-जेवण्याचे पथ्य पाळले जाते.

अशा वेळेला सर्वांनी आळीपाळीने रुग्णाची काळजी घेतली पाहिजे. स्वतःच्या वेळात वेळ काढून घरातील वृद्धांची सेवा-शुश्रूषा केली पाहिजे. औषध-पाणी आणून देणे, रात्रीची थोडा वेळ जागरणे करणे आणि ज्या गोष्टी आपण सहज करू शकतो त्या आनंदाने केल्या पाहिजेत. घरातील कामे वाटून घेऊन एखादयाच्या अंगावर जास्त जबाबदारी पडणार नाही हे लक्षात घेतले पाहिजे. घरातले वातावरण आनंदी ठेवले पाहिजे.

**Q.7** **रिकाम्या जागा भरा**

**3**

**1** ..... दुर करण्यासाठी 'हास्य मंडळ' हा एक प्रभावी उपाय आहे.

**Ans** **मानसिक ताणतणाव** दुर करण्यासाठी 'हास्य मंडळ' हा एक प्रभावी उपाय आहे.

**2** अल्कोहोल मूळे ..... संस्थेवर परिणाम होतो.

**Ans** अल्कोहोल मूळे **चेता** संस्थेवर परिणाम होतो.

**3** सायबर गुन्ह्यावर नियंत्रण ठेवण्याकरीता ..... आमलात आला.

**Ans** सायबर गुन्ह्यावर नियंत्रण ठेवण्याकरीता **IT Act-2000** आमलात आला.

