

सराव प्रश्नपत्रिका: सामाजिक आरोग्य (संच - १)

इयत्ता: १० वी | विषय: विज्ञान आणि तंत्रज्ञान (भाग २) | वेळ: ४५ मिनिटे | एकूण गुण: २०

प्र. १. दिलेल्या सूचनेनुसार उत्तरे लिहा. (०४ गुण)

१. रिकामी जागा भरा: हास्य मंडळ हा \_\_\_\_\_ दूर करण्याचा एक प्रभावी उपाय आहे.
२. रिकामी जागा भरा: सायबर गुन्ह्यांना आळा घालण्यासाठी \_\_\_\_\_ हा कायदा करण्यात आला आहे.
३. चूक की बरोबर लिहा: मद्यपानामुळे मानवी मज्जासंस्थेची कार्यक्षमता वाढते. \_\_\_\_\_
४. गटातील वेगळा शब्द ओळखा: तंबाखू, मद्यपान, व्यायाम, अमली पदार्थ. \_\_\_\_\_

प्र. २. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा (कोणतेही ४). (०८ गुण)

१. 'सामाजिक आरोग्य' म्हणजे काय?
२. सामाजिक आरोग्यावर परिणाम करणारे कोणतेही दोन घटक स्पष्ट करा.
३. 'सेल्फीसाईड' (Selficide) म्हणजे काय?
४. मुलांनी मैदानी खेळ खेळणे का आवश्यक आहे?
५. मोबाईल फोनच्या अतिवापरामुळे होणारे दोन शारीरिक त्रास सांगा.

प्र. ३. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा (कोणतेही २). (०८ गुण)

१. 'ताणतणाव व्यवस्थापन' (Stress Management) म्हणजे काय? तणावमुक्त राहण्याचे विविध मार्ग स्पष्ट करा.
२. व्यसनाधीनतेचे (Addiction) मानवी शरीरावर आणि सामाजिक आरोग्यावर होणारे परिणाम लिहा.
३. सायबर गुन्हे म्हणजे काय? या गुन्ह्यांची कोणतीही दोन उदाहरणे देऊन माहिती लिहा.

## उत्तरपत्रिका (Answer Sheet)

प्र. १. उत्तरे: १. मानसिक ताण (Mental Stress)

२. आय. टी. कायदा २००० (IT Act-2000)

३. चूक (मद्यपानामुळे कार्यक्षमता कमी होते).

४. व्यायाम (इतर सर्व व्यसने किंवा हानिकारक सवयी आहेत).

प्र. २. उत्तरे (प्रत्येकी ४ मुद्दे):

१. सामाजिक आरोग्य:

- एखाद्या व्यक्तीची इतर व्यक्तींशी संबंध स्थापन करण्याची क्षमता म्हणजे सामाजिक आरोग्य.
- बदलत्या सामाजिक परिस्थितीनुसार स्वतःचे वर्तन बदलता येणे यात समाविष्ट आहे.
- व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व खंबीर असणे आणि मित्र-नातेवाईकांचा मोठा संग्रह असणे हे त्याचे लक्षण आहे.
- इतरांबद्दल आदर आणि विश्वास असणे हे चांगल्या सामाजिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.

२. सामाजिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक:

- **आर्थिक स्तर:** व्यक्तीची आर्थिक स्थिती तिच्या राहणीमानावर आणि सामाजिक आरोग्यावर परिणाम करते.
- **शिक्षण आणि नोकरी:** शिक्षणाच्या संधी आणि कामाचे स्वरूप व्यक्तीच्या सामाजिक दर्जावर परिणाम करतात.
- **सामाजिक वातावरण:** आजूबाजूचा परिसर आणि तेथील लोकांकडून मिळणारी वागणूक महत्त्वाची असते.
- **मूलभूत गरजा:** अन्न, वस्त्र, निवारा आणि औषधोपचार यांसारख्या सुविधा उपलब्ध असणे गरजेचे आहे.

३. सेल्फीसाईड (Selficide):

- सेल्फी काढण्याच्या नादात जेव्हा एखाद्या व्यक्तीचा अपघाती मृत्यू होतो, त्याला 'सेल्फीसाईड' म्हणतात.
- यामध्ये व्यक्ती फोनमध्ये इतकी मग्न असते की तिला आसपासच्या धोक्याचे भान राहत नाही.
- समुद्रकिनारी लाटांसोबत किंवा रेल्वे रुळावर सेल्फी घेताना असे अपघात होतात.
- मानसशास्त्रानुसार अशा प्रकारे स्वतःचा जीव धोक्यात घालणे हे मानसिक आजाराचे लक्षण मानले जाते.

४. मैदानी खेळांचे महत्त्व:

- मैदानी खेळांमुळे शरीराला आवश्यक असणारा व्यायाम मिळतो आणि आरोग्य सुधारते.
- खेळामुळे मुलांमध्ये शिस्त, संघभावना आणि एकजूट निर्माण होते.
- मैदानी खेळ खेळल्यामुळे मुलांमधील एकटेपणा दूर होतो आणि ते अधिक संवादप्रिय होतात.
- याउलट, इंटरनेटवर सतत बसून राहिल्याने मुले आत्मकेंद्रित आणि असंवेदनशील बनतात.

#### ५. मोबाईलच्या अतिवापराचे शारीरिक त्रास:

- सतत मोबाईल पाहिल्याने थकवा आणि तीव्र डोकेदुखी जाणवते.
- मोबाईलच्या रेडिएशनमुळे दृष्टीदोष निर्माण होऊ शकतात.
- झोप न लागणे (Insomnia) आणि विसरभोळेपणा यांसारखे त्रास उद्भवतात.
- हाडांचे सांधे दुखणे आणि कानात सतत आवाज येणे (Tinnitus) असे विकार होऊ शकतात.

#### प्र. ३. उत्तरे (प्रत्येकी ६ मुद्दे):

##### १. ताणतणाव व्यवस्थापन (Stress Management):

- **महत्त्व:** तणाव वाढल्यास नैराश्य किंवा नैराश्यासारखे गंभीर आजार होऊ शकतात, म्हणून त्याचे व्यवस्थापन गरजेचे आहे.
- **संवाद:** मित्र, पालक किंवा शिक्षकांशी मनमोकळेपणाने बोलल्याने मनावरचा ताण हलका होतो.
- **छंद जोपासणे:** वाचन, चित्रकला, स्वयंपाक किंवा फोटोग्राफी यांसारख्या छंदांमुळे मन प्रसन्न राहते.
- **हास्य मंडळ:** सार्वजनिक बागांमध्ये एकत्र येऊन मोठ्याने हसल्याने मानसिक ताण दूर होतो.
- **मैदानी खेळ:** शारीरिक हालचालींमुळे नकारात्मक विचार दूर होतात आणि एकाग्रता वाढते.
- **योग आणि ध्यान:** नियमित योगासने आणि ध्यान केल्याने मानसिक शांती मिळते आणि सकारात्मकता वाढते.

##### २. व्यसनाधीनतेचे परिणाम:

- **मज्जासंस्था:** अमली पदार्थ आणि मद्यामुळे मानवी मज्जासंस्थेवर कायमस्वरूपी विपरीत परिणाम होतो.
- **यकृत:** मद्यपानामुळे यकृताचे गंभीर आजार होतात आणि व्यक्तीचे आयुष्य कमी होते.
- **मानसिक परिणाम:** व्यसनी व्यक्तीची सारासार विचार करण्याची क्षमता नष्ट होते.
- **कौटुंबिक परिणाम:** कुटुंबामध्ये आर्थिक ओढाताण निर्माण होते आणि घरातील वातावरण दूषित होते.
- **सामाजिक प्रतिष्ठा:** व्यसनाधीन व्यक्तीची समाजात बदनामी होते आणि त्याला सामाजिक बहिष्काराला सामोरे जावे लागते.
- **किशोरवयीन मुलांवर परिणाम:** किशोरवयीन मुलांच्या मेंदूच्या वाढीवर व्यसनांचा गंभीर परिणाम होऊन त्यांची शिकण्याची क्षमता कमी होते.

### ३. सायबर गुन्हे (Cyber Crimes):

- **व्याख्या:** इंटरनेट, संगणक आणि मोबाईल यांसारख्या साधनांचा वापर करून केलेले बेकायदेशीर कृत्य म्हणजे सायबर गुन्हा.
- **आर्थिक फसवणूक:** बँकांचे एटीएम पिन किंवा कार्ड नंबर चोरून ग्राहकांच्या खात्यातून पैसे काढणे.
- **हॅकिंग:** एखाद्या संस्थेची किंवा सरकारी कार्यालयाची गोपनीय माहिती बेकायदेशीरपणे मिळवणे.
- **बनावट खाते:** सोशल मीडियावर इतरांच्या नावाने बनावट खाती उघडून लोकांची फसवणूक करणे किंवा त्यांना त्रास देणे.
- **पायरेसी (Piracy):** इंटरनेटवरील सॉफ्टवेअर, गाणी किंवा चित्रपट चोरून त्यांची बेकायदेशीर विक्री करणे.
- **कायदा:** आय.टी. कायदा २००० नुसार सायबर गुन्हेगारांना ३ वर्षांपर्यंत कैद आणि ५ लाखांपर्यंत दंड होऊ शकतो.