

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय -25

स्वास्थ्य मनोविज्ञान

कार्यपत्रक - 25

1. "रोग की अनुपस्थिति से स्वस्थ का भ्रम नहीं होना चाहिए।" दिए गए कथन का समालोचनात्मक विश्लेषण करें और इसका अर्थ स्पष्ट कीजिए।
2. "दबाव अब एक मूक मारक है।" क्या आप दिए गए कथन से सहमत हैं? यदि हाँ/नहीं, तो कारणों सहित अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए।
3. एक गांव में एक मानसिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। आपको वहां "स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहार" पर भाषण देना है। दिए गए विषय पर एक विस्तृत भाषण तैयार कीजिये ताकि ग्रामीणों को समझने और लागू करने में आसानी हो।
4. लोग अक्सर कुछ अस्वस्थ/आत्म-विनाशकारी व्यवहारों में लिप्त होते हैं। ऐसे कम से कम छह सामान्य व्यवहारों की पहचान कीजिये और किसी व्यक्ति पर उनके नकारात्मक प्रभाव की व्याख्या कीजिये ।
5. अपने इलाके में देखें कि क्या कोई ऐसा व्यवहार प्रचालन में है जो प्रकृति के लिहाज से अस्वस्थ है। इन व्यवहारों से निपटने के लिए कम से कम दो तरीके सुझाएं।

या

शराब और नशीली दवाओं के उपयोग, कुपोषण, एचआईवी / एड्स या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित व्यक्तियों के स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने के लिए किसी गैर सरकारी संगठन / सरकारी निकाय द्वारा चलाए जा रहे किसी भी कार्यक्रम की पहचान कीजिये ।

6. मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बढ़ती समस्या से निपटने के लिए तीन अलग-अलग स्तरों पर हस्तक्षेप किया जा सकता है। हस्तक्षेप के तीन स्तरों को उदाहरण सहित समझाइए।

7. भारतीय प्रणाली के अनुसार, अच्छे स्वास्थ्य और कुशल क्षेम के लिए कुछ प्रमुख सिद्धांत हैं। इन प्रमुख सिद्धांतों पर प्रकाश डालिए।