राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम: गृहविज्ञान

पाठ 20 - किशोरावस्था : रोमांच और चुनौतियाँ

कार्यपत्रक - 20

1. किशोरावस्था 'तूफान और तनाव' का दौर है । बयान को सही ठहराते हुए अपने विचार लिखिए।

2. मीशा अपने लुक को लेकर काफी जुनूनी है। उसने अपनी पसंदीदा अभिनेत्री की तरह दिखने के लिए अपना खाना खाना बंद कर दिया है। उसे लगता है सब उसी को देखते है और उसके वजन का मज़ाक उड़ाते है।

   i. क्या आपको लगता है कि मीशा किसी से प्रभावित हैं? क्यों या क्यों नही?
   ii. किशोरावस्था की कौन सी विशेषता यहाँ परिलक्षित हो रही है?

3. दोस्त किशोरावस्था में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। अपने व्यक्तित्व जीवन से किसी भी दो उदाहरणों को बताएं कि आपके दोस्तों ने आपको सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से कैसे प्रभावित किया है?

4. सुरेश सिंगल पिता हैं। वह अक्सर नोटिस करता है कि उसका 15 साल का बेटा ज़्यादातर अपने कमरे में अकेला रहता है और उसके साथ समय नहीं बिताता हैं। वह पारिवारिक समारोहों में भी जाने से बचते हैं। सुरेश को डर है कि कहीं उसके साथ मजबूत बंधन न टूट जाए। अपने बेटे के साथ बंधन को मजबूत करने के लिए आप सुरेश को क्या सुझाव देंगे?

5. गृह विज्ञान के एक छात्र के रूप में, आप मासिक धर्म के बारे में जागरूकता कैसे बढ़ाएंगे। आप उन्हें क्या जानकारी देना चाहेंगे?

6. राधिका 16 वर्ष कि है जो अपनी पहचान को लेकर बहुत उलझन में है उसके माता-पिता उसे ज़िम्मेदारी से काम करने के लिए कहते हैं क्योंकि वह बड़ी हो गयी है और अपनी छोटी बहन के लिए एक रोल मॉडल है जबकि जब वह कोई समर्थन चाहती है, तो वे यह कह कर मना कर देते हैं कि वह इसके लिए बहुत छोटी है। अगर आप राधिका होते, तो आप इस स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया देतीं?

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम: **गृहविज्ञान**

पाठ 20 **- किशोरावस्था : रोमांच और चुनौतियाँ**

कार्यपत्रक - 20

7. दुनिया भर के किशोरों मे लगभग समान शारीरिक विकास होता है। क्या आपको लगता है कि इन सभी का सामाजिक और भावनात्मक विकास भी समान है? क्यों या क्यों नहीं?

8. सुनैना अपने दोस्तों के साथ एक यात्रा पर जाना चाहती है लेकिन उसके माता-पिता उसे अनुमति नहीं दे रहे हैं। उसकी सबसे अच्छी दोस्त ने उसे यात्रा के बारे में अपने माता-पिता से झूठ बोलने और यात्रा पर आने कि सलाह दी।
   i. बिना झूठ बोले अपने माता-पिता को समझाने में आप सुनैना की कैसे मदद करेंगे?
   ii. यदि आप सहमत नहीं हैं तो आप उसे क्या करने का सुझाव देंगे?

9. बच्चे के आत्म-सम्मान के लिए माता-पिता की बहुत बड़ी भूमिका होती है। स्नेही माता-पिता के बच्चों में अक्सर उच्च आत्म-सम्मान होता है और उन्हें प्राप्तकर्ताओं के रूप में माना जाता है। टिप्पणी

10. किशोरावस्था के दौरान संज्ञानात्मक विकास की महत्वपूर्ण विशेषताओं को स्पष्ट करें। एक उदाहरण के साथ अपने उत्तर का समर्थन करें।