

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय -14

प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था

कार्यपत्रक - 14

1. प्रौढ़ावस्था के विकास की प्रकृति की व्याख्या कीजिये और प्रौढ़ावस्था के लिए वैकासिक कार्यों की सूची बनाएं।
2. प्रौढ़ावस्था विभिन्न अवस्थाओं से मिलकर बनी होती है। प्रौढ़ावस्था विभिन्न अवस्थाओं की विशेषताओं का वर्णन कीजिए ।
3. “कोई व्यक्ति वृद्धावस्था से नहीं मरता।” दिए गए कथन पर चर्चा करें।
4. एक किशोर और एक प्रौढ़ व्यक्ति (35-40 वर्ष) का अवलोकन करें। उम्र बढ़ने के बाहरी परिवर्तनों की तुलना करते हुए एक रिपोर्ट तैयार कीजिए ।
5. प्रौढ़ावस्था में होने वाले आंतरिक और ऐन्द्रिक क्षमता परिवर्तनों की व्याख्या करें।
6. 55-65 वर्ष के आयु वर्ग के किन्हीं दो व्यक्तियों का साक्षात्कार लें और वृद्धावस्था के आंतरिक परिवर्तनों को समझें।
7. रहीम 67 साल के हैं और उन्हें शिकायत है कि उन्हें महत्वपूर्ण जानकारियां याद नहीं रहती हैं। स्मृति समस्या से निपटने में आप रहीम की मदद कैसे कर सकते हैं?
8. एक वृद्धाश्रम सुविधा वृद्धावस्था में लोगों की शिक्षा और ध्यान बढ़ाने के लिए एक कार्यक्रम पर काम कर रही है। कम से कम दो उपायों का सुझाव दीजिए जिनका उपयोग वृद्धावस्था में सीखने और ध्यान को बढ़ाने के लिए किया जा सकता है।
9. वृद्धावस्था को आमतौर पर कम गतिविधि की अवधि के रूप में देखा जाता है। वृद्धावस्था की सामान्य समायोजन समस्याओं का वर्णन कीजिए।
10. वृद्ध व्यक्तियों को समायोजन के मुद्दों से निपटने में मदद करने के लिए एक कार्यक्रम तैयार कीजिए।