

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 19

मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

कार्यपत्रक - 19

1. स्वच्छता शब्द का अर्थ आम तौर पर बीमारी और बीमारी को रोकने के लिए अपने आप को और अपने रहने और काम करने वाले क्षेत्रों को साफ-सुथरा रखना है। मानसिक स्वच्छता का अर्थ और हमारे लिए इसके महत्व की व्याख्या कीजिए।
2. आपका/आपकी एक मित्र बहुत तनावपूर्ण स्थिति का सामना कर रहा/रही है। वह ठीक से सो नहीं पा रहा/रही है और इस प्रत्याशा में मशगूल है कि चीजें कैसे गलत हो सकती हैं। इस मित्र को बेहतर मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए कुछ तकनीकों का सुझाव दीजिए।
3. मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में एक प्रश्नावली पृष्ठ संख्या 78,79 पर दी गई है। इस प्रश्नावली को कम से कम 3 विभिन्न आयु समूहों (जैसे किशोरावस्था, वयस्कता, वृद्धावस्था) पर प्रशासित कीजिए। प्रत्येक आयु वर्ग से 2 प्रतिभागियों का चयन कीजिए और परिणामों की तुलना करते हुए एक रिपोर्ट कीजिए।
4. दिए गए कथनों में मानसिक रूप से स्वस्थ और मानसिक रूप से बीमार स्वास्थ्य कथनों की पहचान कीजिए:
 - एक व्यक्ति दरवाजा बंद कर देता है और सोन चला जाता है _____
 - नीति अब तक कई कमरे बदल चुकी है क्योंकि उसे लगता है कि हर कोई उससे ईर्ष्या करता है और उसे मारना चाहता है। _____
 - मजूमदार हमेशा गुस्से में रहता है और दूसरे लोगों पर चिल्लाता रहता है, कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण और छोटी-छोटी गलतियों पे ।

- ग्रेस अपने दैनिक अनुभवों के बारे में लिखने और महत्वपूर्ण घटनाओं का रिकॉर्ड रखने के लिए एक दैनिक पत्रिका रखती है। _____
5. प्रश्न संख्या 4 से किन्हीं दो उदाहरणों का प्रयोग करके *मानसिक स्वास्थ्यता और मानसिक- अस्वस्थता* की व्याख्या कीजिए। मानसिक अस्वस्थता के लक्षणों को भी सूचीबद्ध कीजिए।
 6. अपने क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत किन्हीं दो सुविधाओं या संगठनों की पहचान करें। उनके उद्देश्यों और चल रही परियोजनाओं और कार्यक्रमों की व्याख्या करते हुए एक रिपोर्ट लिखिए।
 7. आपके आवासीय क्षेत्र में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जागरूकता फैलाने के लिए एक संगोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है। आप मुख्य वक्ता के रूप में संगोष्ठी में आमंत्रित हैं। अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहारों पर एक भाषण तैयार कीजिए।
 8. अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्यों से उनकी दैनिक दिनचर्या के बारे में साक्षात्कार करें। एकत्रित जानकारी के आधार पर उनके समय प्रबंधन कौशल का विश्लेषण करते हुए एक रिपोर्ट लिखिए।
 9. अपनी दैनिक दिनचर्या पर विचार करें और एक शेड्यूल तैयार करें जो आपके 24 घंटों का अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग करने में आपकी मदद कर सके।