



1. रिकाम्या जागी योग्य शब्द लिहा.

अ. हास्य मंडळ हा दूर करण्याचा एक उपाय आहे.

उत्तर :

हास्य मंडळ हा मानसिक तणाव दूर करण्याचा एक उपाय आहे.

आ. मद्यसेवनाने मुख्यतः संस्थेला धोका पोहोचतो.

उत्तर :

मद्यसेवनाने मुख्यतः चेतासंस्थेला धोका पोहोचतो.

इ. सायबर गुन्ह्यांना आळा घालण्यासाठी एक कायदा आहे.

उत्तर :

सायबर गुन्ह्यांना आळा घालण्यासाठी माहिती तंत्रज्ञान कायदा 2000 एक कायदा आहे.

2. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

अ. कोणकोणते घटक सामाजिक आरोग्य निर्धारित करतात ?

उत्तर :

- i) कोणत्याही समाजाचे आरोग्य टिकून राहण्यासाठी त्या ठिकाणी असणाऱ्या सोयीसुविधा चांगल्या असणे आवश्यक आहे. उदा., अन्न, वस्त्र, निवारा, पाण्याची सोय, औषधोपचार, शिक्षणाच्या सोयी व समान संधी, परिसराची स्वच्छता, परिवहनाची सुलभता इत्यादी.
- ii) आजूबाजूची सामाजिक परिस्थिती आणि राजकीय आधार तसेच गुन्हेगारी असणे/नसणे अशा अनेक बाबींचा सामाजिक आरोग्याशी संबंध आहे.
- iii) तसेच उद्याने, मैदाने, खेळण्यासाठी मोकळ्या जागा या व्यक्तिविकासासाठी महत्त्वाच्या ठरतात. याच्याच बरोबर प्रत्येकाचे व्यक्तिमत्त्व खंबीर आणि आनंदी असणे जरूरीचे आहे.
- iv) व्यसनाधीनता, गुन्हेगारी प्रवृत्ती, विकृत वागणे आणि विकृत विचार हे सामाजिक आरोग्य बिघडवण्यास कारणीभूत होतात.
- v) मित्र व नातेवाइकांचा मोठा संग्रह असणे, समवयस्क चांगले मिळणे, एकटेपणाने राहायचे झाल्यास योग्य छंद जोपासणे, आपल्या कामात आणि कर्तव्यात न चुकता झोकून देणे.
- vi) इतरांप्रती विश्वास, आदर व माणसांचा स्वीकार करण्याची प्रवृत्ती असे सर्व घटक सामाजिक आरोग्य टिकवून ठेवतात.

आ. इंटरनेट, मोबाइल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्याने व्यक्तींमध्ये कोणकोणते बदल घडतात ?

उत्तर :

- i) इंटरनेट, मोबाइल फोन्स यांच्या सतत संपर्कात राहिल्याने लोकांवर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक परिणाम होतात.
- ii) मोबाइल फोन्सच्या प्रारणांमुळे शारीरिक समस्या देखील निर्माण होतात. थकवा, डोकेदुखी, निद्रानाश, विस्मरण, कानांत आवाज घुमणे, सांधेदुखी व त्याचबरोबर दृष्टिदोष असे शारीरिक त्रास उद्भवतात.
- iii) सारखे इंटरनेटवर असल्याने ते एकलकोंडे होतात. त्यांना आपल्या वेळेचे नियोजन करता येत नाही. रोजची कामे सोडून ते आपल्या वेळेचा भरपूर अपव्यय करतात.
- iv) एकलकोंडेपणामुळे समाजातील इतर व्यक्ती, नातेवाईक यांच्याशी सुसंवाद साधणे जमत नाही. फक्त स्वतःचाच विचार करण्याची सवय लागून त्यांच्यामध्ये आत्मकेंद्रीपणा निर्माण होतो.
- v) अशा व्यक्ती सामाजिक जबाबदाऱ्या घेऊ शकत नाहीत. त्यांचे सामाजिक आरोग्य धोक्यात येते.

इ. सायबर गुन्ह्यांच्या घटनांमुळे सामान्य माणसाला कोणकोणत्या दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते ?

उत्तर :

सायबर गुन्ह्यांच्या घटनांमुळे सामान्य माणसाला पुढील दुष्परिणामांना सामोरे जावे लागते.

- i) वेबसाईट्सवर उत्कृष्ट वस्तू दाखवणे व प्रत्यक्षात निकृष्ट दर्जाच्या वस्तू किंवा बिघाड असणारी उपकरणे पाठवून ग्राहकांची फसवणूक केली जाते.
- ii) बँकेची डेबिट/क्रेडिट कार्ड्स यांचे पिन क्रमांक वापरून ग्राहकांच्या खात्यातील पैशांचे व्यवहार परस्पर केले जातात.
- iii) इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांतून बदनामीकारक संदेश पाठविले जातात. अश्लील चित्रे प्रसारित केले जातात. प्रक्षोभक विधाने पाठवून नागरिकांना मानसिक त्रास दिला जातो.

ई. इतरांशी सुसंवाद साधण्याचे महत्त्व सांगा.

उत्तर :

- i) सध्याच्या जगात खूप स्पर्धा, असुरक्षितता आणि चढाओढ आहे. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला मानसिक ताण-तणावाला सामोरे जावे लागते.
- ii) हा तणाव काही काळ मनात तसाच राहिला तर औदासीन्य, नैराश्य आणि तत्सम मानसिक आजार निर्माण होतात.
- iii) औदासीन्यातून व्यसने लागू शकतात किंवा आत्मघाताचे विचार मनात येतात. अशा वेळी आपली दुःखे आणि समस्या दुसऱ्याशी बोलण्यामुळे हलकी होतात.
- iv) समुपदेशकांची मदत घेऊन संवादातून समस्या सोडवता येतात.
- v) जे लोक आपल्या चांगल्याचा विचार करतात, ते नेहमीच आपली मदत करतात. त्यासाठी सुसंवाद करणे आवश्यक आहे.

3. खालील शब्दकोडे सोडवा.

- अ. मद्य, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सतत सेवन
आ. या अँपमुळे सायबर गुन्हे घडण्याची शक्यता
इ. ताणतणाव नाहीसा करण्याचा एक उपाय
ई. ताणविरहित जीवन जगण्यास आवश्यक
उ. विविध घटकांचा आरोग्यावर परिणाम होतो.
ऊ. खाद्यपदार्थ बनविण्याची कला



उत्तर :

आ						गा	इ
फे						य	
	अ	व्य	स	ना	धि	न	ता
	उ		बू				
इ	सा	त्वि	क	जी	व	न	
	मा						
ऊ	जि						
पा	क	क	ला				

4. ताणतणाव कमी करण्याचे विविध मार्ग कोणते ?

उत्तर :

ताणतणाव कमी करण्याचे विविध मार्ग पुढीलप्रमाणे आहेत.

i) सार्वजनिक उद्यानामध्ये सकाळी एकत्र जमून मोठमोठ्याने हसावे.

मनमोकळे हसल्याने ताणतणाव हलका होतो.

ii) मित्र-मैत्रिण, समवयस्क , भाऊ-बहिणी, शिक्षक व पालक या सर्वांशी मनमोकळा संवाद साधावा. तसेच जवळच्या व्यक्तीकडे मन मोकळे करणे, मनातले विचार लिहून काढणे, हसणे अशा 'व्यक्त होण्याने' ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते.

iii) त्याचप्रमाणे वस्तुंचा संग्रह करणे, छायाचित्रण, दर्जेदार पुस्तकांचे वाचन करणे, पाककला, शिल्पकला, चित्रकला, रांगोळी, नृत्य असे छंद जोपासल्याने ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे आपल्याला असणारा रिकामा वेळ सत्कारणी लागतो. सकारात्मक गोष्टींकडे ऊर्जा व मन वळल्याने नकारात्मक घटक दूर जातात व आपला तणाव कमी होतो.

5. प्रत्येकी तीन उदाहरणे द्या.

अ. ताणतणाव कमी करणारे छंद

उत्तर :

पुस्तके वाचणे, संगीत ऐकणे व गाणी म्हणणे, चित्रकला, शिल्पकला, पाककला, रांगोळी काढणे, नृत्य करणे, वस्तुंचा संग्रह करणे, छायाचित्रण करणे. यासारखे छंद ताणतणाव कमी करतात.

आ. सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे रोग

उत्तर :

सामाजिक आरोग्य धोक्यात आणणारे रोग - एड्स, टीबी, कुष्ठरोग आणि मानसिक विकृती.

इ. मोबाइल फोन्सच्या अतिवापरामुळे उद्भवणारे शारीरिक त्रास

उत्तर :

मोबाईल फोन्सच्या अतिवापरामुळे उद्भवणारे शारीरिक त्रास - थकवा, डोकेदुखी, निद्रानाश, विस्मरण, कानांत आवाज घुमणे, सांधेदुखी, दृष्टिदोष.

ई. सायबर गुन्ह्याच्या कक्षेत येणाऱ्या कृती

उत्तर :

सायबर गुन्ह्याच्या कक्षेत येणाऱ्या कृती -

- i) ATM मधून पैसे आह काढतांना किंवा खरेदी करण्यासाठी कार्ड वापरत असताना PIN क्रमांक माहिती करून त्यातून पैसे काढणे.
- ii) बँकेची डेबिट/क्रेडिट कार्ड्स यांचे पिन क्रमांक वापरून ग्राहकांच्या खात्यातील पैशाचे व्यवहार परस्पर करणे.
- iii) खोटे फेसबुक अकाउंट उघडून त्यात स्वतःची खोटी माहिती देणे, त्या माहितीच्या आधारे तरुणींना फसवून त्यांचा विनयभंग करणे, आर्थिक तसेच मानसिक शोषण करणे.

6. तुम्ही काय कराल ? का ?

अ. तुमचा बराच मोकळा वेळ इंटरनेट/मोबाइल गेम्स, फोन यांसाठी खर्च होतो आहे.

उत्तर :

एकदा वाया गेलेला वेळ परत कधीही भरून येत नाही. आपला वेळ अभ्यास, व्यायाम अथवा मैदानी खेळ यांसाठीच वापरणे योग्य आहे. फावल्या वेळात आई-बाबांना मदत करणे योग्य आहे. परंतु जर कामाशिवाय इंटरनेट वापरणे, अयोग्य व्हिडिओ पाहणे, संगणकावर किंवा मोबाइलवर गेम्स खेळत राहणे आणि फोनचा अतिवापर करणे अशा सवयी लागल्या की त्यांचेच व्यसन होते. त्यामुळे आपली ही सवय प्रयत्नपूर्वक कमी करू. आपला वेळ वाया चालला आहे हे ध्यानात ठेवू. त्या वेळात काही सकारात्मक व विधायक कामे करू.

आ. शेजारच्या मुलाला तंबाखू खायला आवडते.

उत्तर :

तंबाखू खाणे म्हणजे कर्करोगाला निमंत्रण आहे. हे पटवून देण्यासाठी शेजारच्या मुलाला तंबाखू खाण्याचे दुष्परिणाम समजावून सांगू. वेगवेगळ्या माध्यमांत तंबाखूचे दुष्परिणाम दर्शवणारी चित्रे, फोटो उपलब्ध आहेत. ती त्या मुलाला दाखवू. त्याच्या पालकांना या सवयीविषयी सांगू. त्याचे व्यसन दूर करण्यासाठी प्रयत्न करू,

इ. तुमची बहीण अबोल झाली आहे, सतत एकटी राहते.

उत्तर :

सतत अबोल राहणाऱ्या व्यक्तीच्या मनात नाना विचार येत असतात. कधी कधी अशी व्यक्ती नैराश्याने ग्रस्त असते. यासाठी बहिणीला एकटे पडू देणार नाही. तिच्याशी बोलत राहिले पाहिजे. तिच्या मित्र-मैत्रिणींना घरी बोलावून त्यांच्याबरोबर तिला मिळायला उदयुक्त केले पाहिजे. तिला जे आवडते असे छंद जोपासायला मदत केली पाहिजे. समुपदेशकाची मदत देखील घेता येईल.

ई. घराच्या भोवताली रिकामी जागा आहे, तिचा सदपयोग करायचा आहे.

उत्तर :

घराच्या भोवताली असलेल्या रिकाम्या जागेचा उपयोग छोटीशी बाग बनवण्यासाठी करता येईल. त्यासाठी माती आणून तेथे रोपे लावता येतील. रोपांची नर्सरी सुरू करता येईल. तसेच छोटे मैदान बनवता येईल. बॅडमिंटनसारख्या खेळासाठी जाळी लावता येईल. या जागेची स्वच्छता राखली पाहिजे हे लक्षात ठेवून तेथे कचरा फेकायला निर्बंध करता येईल.

उ. तुमच्या मित्राला सतत सेल्फी काढायचा छंद लागला आहे.

उत्तर :

सतत सेल्फी काढण्याच्या सवयीला दूर ठेवणे जरूरीचे आहे. जो अशा सवयीत अडकतो तो केवळ स्वतःचाच विचार करीत असतो. त्याला दुसऱ्या कोणत्याच गोष्टीचे भान नसते. यासाठी त्याची सेल्फी काढायची सवय दूर करण्याचा प्रयत्न करू. यासाठी त्याच्या या प्रवृत्तीचे कारण काय ते शोधून काढू. त्याचे मन इतर गोष्टींकडे वळेल याचा प्रयत्न करू.

ऊ. बारावीत असणाऱ्या तुमच्या भावाला अभ्यासाचा खूप ताण आला आहे.

उत्तर :

बारावीचा अभ्यास जास्त असतो आणि ज्यांनी वर्षभर अभ्यासाकडे विशेष लक्ष दिले नाही अशांना ताण येणे स्वाभाविक असते. यासाठी त्याने वेळेचे योग्य नियोजन करावे, एकेक विषयाचा एकाच वेळी विचार करावा, अभ्यासाच्या मध्ये थोडा वेळ विश्रांती घ्यावी. घरातल्या लोकांशी मनमोकळे बोलावे. ताण हलका होईल अशा पद्धतीने घरचे वातावरण ठेवावे. 'तुझ्यासाठी अभ्यास आहे, अभ्यासासाठी तू नाहीस' हे सत्य त्याला पटवून द्यावे.

7. घरात एखादी वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असल्यास घरातील वातावरणात काय फरक पडतो ? ते वातावरण कसे चांगले ठेवाल ?

उत्तर :

घरातील वृद्ध व्यक्ती बरेच दिवस आजारी असल्याने घरातील वातावरण रोगजन्य बनते. त्यांच्या आजारांची कारणे असणारे विषाणू घरातील परिसरात कायम प्रस्थान ठेवून असतात. अशावेळी घरातले वातावरण स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे. वृद्ध व्यक्तीची राहण्याची जागा स्वच्छ ठेवणे, त्यांच्या सेवा सूश्रुषेची योग्य सोय करणे व ते स्वच्छ ठेवणे, त्यांचे कपडे चादरी डेटॉल तसेच बाजारात उपलब्ध असलेल्या निर्जंतूकांचा वापर करून धुवावेत. तसेच आजारी व्यक्तीच्या शरीराची काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्यांची नखे, केस स्वच्छ करणे तसेच त्यांची आंघोळ घालणे गरजेचे आहे. अशाप्रकारे घरातील वातावरण आजारी व्यक्ती असूनही आरोग्यजन्य व प्रसन्न असेल.