एन.आई.ओ.एस/शैक्षिक/2021/222/12/हिंदी

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 12

प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

कार्यपत्रक - 12

1. किसी भी उदाहरण को याद करने की कोशिश कीजिए जहाँ आपको अपनी उम्र के अनुसार व्यवहार करने के लिए कहा गया हो। इस उदाहरण के आलोक में समझाइए कि "अपनी उम्र के अनुसार व्यवहार करने" का क्या अर्थ है? उपर्युक्त कथन को ध्यान में रखते हुए; एक प्रौढ़ की भूमिका और जिम्मेदारियों की व्याख्या कीजिए।
2. "एरिकसन के अनुसार, युवा प्रौढ़ता अवधि की विशेषता अंतरंगता बनाम एकान्तता का संकट है"। दिए गए कथन का समालोचनात्मक विश्लेषण कीजिए।
3. "हमारे समाज में, वृद्ध लोगों को विशिष्ट दृष्टि से देखा जाता है।आमतौर पर इतना सक्रिय नहीं माना जाता है, बौद्धिक रूप से ह्रास, संकीर्ण सोच, तथा धर्म और आध्यात्मिकता को अधिक महत्व देने वाला समझा जाता हैं"। क्या आप दिए गए कथन से सहमत हैं? एक सप्ताह के लिए में कम से कम पांच वृद्ध लोगों का निरीक्षण कीजिए। अपने अवलोकन के आधार पर वृद्धावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों की व्याख्या करते हुए एक रिपोर्ट कीजिए।
4. प्रौढ़ होना और वृद्ध होना एक जैविक प्रक्रिया है, लेकिन इसके साथ-साथ कई अन्य विकास भी होते हैं। उन अन्य विकास की पहचान कीजिए और उचित कारणों से अपने उत्तर का समर्थन कीजिए।
5. पारिवारिक संरचना को आम तौर पर दो प्रकारों में विभाजित किया जाता है - संयुक्त परिवार और एकल परिवार। उस पारिवारिक संरचना पर विचार करें जो बड़े होने के दौरान आपने अनुभव की है/थी। आपकी राय में, बच्चे के विकास की दृष्टि से कौन-सा परिवार ढांचा बेहतर है? अपने उत्तर के समर्थन में कम से कम पाँच कारण दीजिए।
6. निम्नलिखित प्रश्नो के जवाब दें:

- कभी-कभी यह देखा गया है कि जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, वे परिवर्तनों का सामना करने में असमर्थ होते हैं। समायोजन करने की कम से कम पांच रणनीतियों का सुझाव दें जो वृद्धावस्था के दौरान स्वस्थ समायोजन करने में प्रभावी हो सकती हैं।
- सामाजिक नेटवर्क का विस्तार करना जीवन की समस्याओं से निपटने का एक अन्य साधन है। "बढ़ती आयु और सामाजिक समर्थन" पर एक निबंध लिखिए।

7. एक पुरुष और एक महिला का साक्षात्कार करें जो अपनी प्रौढ़ता /मध्य आयु में हो, उनकी जीवन के इस चरण के दौरान प्राथमिकताओं और चिंताओं के बारे में एक तुलनात्मक रिपोर्ट लिखिए।

8. सामाजिक समर्थन सभी के लिए महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से वृद्धावस्था में सामाजिक समर्थन के महत्व और लाभों की व्याख्या कीजिए।

9. “ढलती आयु वस्तुतः एक मनोवैज्ञानिक घटना है।” दिए गए कथन की प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए।

10. आपने सीखा है कि वृद्धावस्था एक जैविक और मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है। स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से उम्र बढ़ने में देरी हो सकती है लेकिन इससे कोई नहीं बच सकता। स्वस्थ और दीर्घ जीवन जीने के लिए कम से कम छह उपाय बताएं।