

अध्याय - 6 | किशोरावस्था : वृद्धि एवं परिवर्तन की अवस्था

QUIZ PART-02

1. किशोरावस्था में मनोदशा में बार-बार बदलाव किस प्रकार का परिवर्तन है?
- A. केवल शारीरिक
B. पोषण संबंधी
C. संवेगात्मक
D. रोग संबंधी (C)

व्याख्या: मनोदशा में बार-बार परिवर्तन किशोरावस्था में होने वाले सामान्य संवेगात्मक परिवर्तनों में से एक है।

2. निम्नलिखित में से कौन किशोरावस्था का एक संवेगात्मक परिवर्तन है?
- A. संवेदनशीलता में वृद्धि
B. शरीर की लंबाई कम होना
C. दाँतों का गिरना
D. आँखों का रंग बदलना (A)

व्याख्या: संवेदनशीलता बढ़ने को किशोरों में होने वाले संवेगात्मक परिवर्तनों में शामिल किया गया है।

3. संवेगों का व्यवहार पर कौन-सा प्रभाव पड़ सकता है?
- A. हमेशा शांत रहना
B. केवल पढ़ाई करना
C. कोई प्रभाव नहीं पड़ना
D. आसानी से परेशान या उदास हो जाना (D)

व्याख्या: तीव्र संवेगों के कारण किशोर कभी-कभी जल्दी परेशान या उदास हो सकते हैं।

4. संवेगात्मक परिवर्तनों को सकारात्मक रूप से संभालने का अच्छा तरीका कौन-सा है?
- A. सभी लोगों से दूरी बना लेना
B. मित्रों, माता-पिता और शिक्षकों से बात करना
C. हर समय अकेले रहना
D. अपनी समस्याएँ छिपाना (B)

व्याख्या: विश्वसनीय लोगों से बातचीत करने से भावनाओं को समझने और संभालने में सहायता मिल सकती है।

5. निम्न में से कौन सकारात्मक गतिविधि का उदाहरण है?
- A. हर बात पर क्रोधित होना
B. दूसरों से झगड़ना
C. संगीत, नृत्य या खेल में भाग लेना
D. सभी गतिविधियाँ छोड़ देना (C)

व्याख्या: रचनात्मक और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना संवेगात्मक परिवर्तनों को सकारात्मक दिशा देने में सहायक बताया गया है।

6. किशोरावस्था में मानसिक विकास की कौन-सी विशेषता बताई गई है?

- A. प्रश्न पूछना बंद करना
B. भविष्य के बारे में न सोचना
C. अपनी राय न बनाना
D. गहरी और आलोचनात्मक सोच का विकास (D)

व्याख्या: किशोरावस्था में तर्क, जिज्ञासा और आलोचनात्मक सोच का विकास होने लगता है।

7. किशोरावस्था में भविष्य से संबंधित कौन-सा मानसिक परिवर्तन हो सकता है?

- A. लक्ष्य और भविष्य की योजना में रुचि
B. हर लक्ष्य को छोड़ देना
C. सोचने की क्षमता समाप्त होना
D. जिज्ञासा कम होना (A)

व्याख्या: इस अवस्था में किशोर अपने लक्ष्यों और भविष्य के बारे में अधिक सोचने लग सकते हैं।

8. साइबर उत्पीड़न से क्या तात्पर्य है?

- A. विद्यालय में खेल खेलना
B. डिजिटल माध्यम से किसी को परेशान करना
C. ऑनलाइन पढ़ाई करना
D. इंटरनेट पर विज्ञान पढ़ना (B)

व्याख्या: भ्रामक संदेश, अफवाह या निजी जानकारी डिजिटल माध्यम से फैलाकर किसी को परेशान करना साइबर उत्पीड़न में शामिल है।

9. साइबर उत्पीड़न होने पर क्या करना चाहिए?

- A. निजी जानकारी और अधिक साझा करनी चाहिए
B. किसी को नहीं बताना चाहिए
C. अपरिचित व्यक्ति को फोटो भेजनी चाहिए
D. माता-पिता या शिक्षकों से सहायता लेनी चाहिए (D)

व्याख्या: ऐसे मामलों में भयभीत न होकर समझदारी से काम करने और विश्वसनीय बड़ों की सहायता लेने को कहा गया है।

10. इंटरनेट पर अपरिचित व्यक्ति के साथ क्या साझा नहीं करना चाहिए?

- A. मौसम की सामान्य जानकारी
B. विद्यालय के विषय का नाम
C. निजी जानकारी
D. सामान्य विज्ञान प्रश्न (C)

व्याख्या: ऑनलाइन सुरक्षा के लिए अपरिचित लोगों के साथ निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए।