

A-1148

Total Pages : 4

Roll No.

VAC-07

तनाव प्रबंधन

Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 100

Note :- This paper is of Hundred (100) marks divided into Two (02) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट :- यह प्रश्न-पत्र सौ (100) अंकों का है, जो दो (02) खण्डों 'क' तथा 'ख' में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। *परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।*

Section-A

(खण्ड-क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×26=52

Note :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

नोट :- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the symptoms and sources of stress.

तनाव के लक्षण और स्रोतों की व्याख्या कीजिए।

2. Explain Yoga as techniques of stress management.

योग की तनाव प्रबंधन की तकनीक के रूप में व्याख्या कीजिए।

3. Describe the effect of stress on health.

स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

4. Write an essay on food and nutrition.

खाद्य एवं पोषण पर एक निबन्ध लिखिए।

5. Differentiate between cognition and memory.

संज्ञान और स्मृति के मध्य अंतर स्पष्ट कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×12=48

Note :- Section 'B' contains Eight (08) Short-answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any *four* (04) questions only.

नोट :- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Social stress.

सामाजिक तनाव।

2. Define stress.

तनाव को परिभाषित कीजिए।

3. Emotional focused approaches.

संवेग केंद्रित उपागम।

4. Eustress stress.

यूस्ट्रेस तनाव।

5. Behavioural aspect of stress.

तनाव के व्यवहारात्मक पहलू।

6. Explain forgiveness.

क्षमा की व्याख्या कीजिए।

7. Important of stress management.

तनाव प्रबंधन का महत्व।

8. Differentiate between adaptive and non adaptive model of stress.

तनाव के अनुकूली व गैर-अनुकूली मॉडल में अंतर।
