

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6103

H

Unique Paper Code : 2554001002

Name of the Paper : GE-Stress Mangement
DSC-4 (NEP)

पेपर का नाम : जीई : स्ट्रेस मैनेजमेंट

Name of the Course : Bachelor of Science in
Physical Education, Health
Education & Sports (Hons
Course) UGCF

पाठ्यक्रम का नाम : बी.एस.सी. (शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य
शिक्षा और खेल) यूजीसीएफ

Semester : II (July-2023)

सेमेस्टर

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

3. Question Paper consists of Two Parts, A and B. Attempt any 3 Questions from Part-A & any 3 Questions from Part-B.
4. The Questions of Part-A shall carry 10 marks each and Questions for Part-B shall carry 20 marks each.
5. Part A: 03 Questions \times 10 Marks = 30 Marks.
Part B: 03 Questions \times 20 Marks = 60 Marks.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।
2. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।
3. छात्र को भाग ए से किन्हीं तीन प्रश्नों और भाग बी से तीन प्रश्नों का प्रयास करना आवश्यक है ।
4. भाग ए में प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है और भाग बी में प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है ।
5. भाग ए : 03 प्रश्न \times 10 अंक = 30 अंक
भाग बी : 03 प्रश्न \times 20 अंक = 60 अंक

PART A / भाग-ए

1. Write a short note on Music therapy.
संगीत चिकित्सा पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।
2. Explain different Causes of stress.

तनाव के विभिन्न कारणों की व्याख्या कीजिए।

3. Prepare Hostility log.

शत्रुता लॉग तैयार करें।

4. Discuss the role of physical-activity for stress management.

तनाव प्रबंधन के लिए शारीरिक गतिविधि की भूमिका पर चर्चा करें।

5. Discuss the causes of student stress.

छात्र तनाव के कारणों पर चर्चा करें।

PART B / भाग-बी

6. What do you understand by Stress? Explain different causes of anger.

तनाव से आप क्या समझते हैं? क्रोध के विभिन्न कारणों की व्याख्या कीजिए।

7. Write an essay on the relationship between stress and disease.

तनाव और बीमारी के बीच संबंध पर एक निबंध लिखिए।

8. Briefly explain elements of self awareness.

आत्म जागरूकता के तत्वों को संक्षेप में समझाइए।

9. How mental imagery be used as a technique of progressive muscle relation?

प्रगतिशील मांसपेशी संबंध की तकनीक के रूप में मानसिक इमेजरी का उपयोग कैसे किया जा सकता है।

10. What is Coping? Explain different coping strategies.

मुकाबला क्या है? अलग-अलग मुकाबला रणनीतियों की व्याख्या करें।