

2054-A

4

9. Write an essay on the progressive mental relaxation.

प्रगतिशील मानसिक विश्राम पर एक निबंध लिखिए।

10. Briefly explain the Redford William's 12 step of anger management.

रेडफोर्ड विलियम के क्रोध प्रबंधन के 12 चरणों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

आपका अनुक्रमांक.....

25 JUL 2023



Sr. No. of Question Paper : 2054-A

Unique Paper Code : 2554001202

Name of the Paper : GE – Stress Mangement

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)

Type of the Paper : DSC-4 (NEP)

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. Question Paper consists of Two Parts, A and B. Attempt any 3 Questions from Part-A & any 3 Questions from Part-B.

(500)

P.T.O.

2054-A

2

3. The Questions of **Part-A** shall carry **10** marks each and Questions for **Part-B** shall carry **20** marks each.

Part A : 03 Questions × 10 Marks = 30 Marks

Part B : 03 Questions × 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. छात्र को भाग ए से किन्हीं तीन प्रश्नों और भाग बी से तीन प्रश्नों का प्रयास करना आवश्यक है।
3. भाग ए में प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है और भाग बी में प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

भाग ए : 03 प्रश्न × 10 अंक = 30 अंक

भाग बी : 03 प्रश्न × 20 अंक = 60 अंक

PART - A (भाग ए)

1. List down different causes of stress.

तनाव के विभिन्न कारणों की सूची बनाइए।

2. Write a note on sleep disorder.

निद्रा विकार पर एक टिप्पणी लिखिए।

2054-A

3

3. What is stress free living.

तनाव मुक्त जीवन क्या है?

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

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

5. Discuss the role of Yoga for stress management.

तनाव प्रबंधन के लिए योग की भूमिका पर चर्चा करें।

PART - B (भाग बी)

6. What do you understand by Stress? Explain process of stress.

तनाव से आप क्या समझते हैं? तनाव की प्रक्रिया को समझाइए।

7. Explain process of adaptation to stress reframing.

स्ट्रेस रीफ्रेमिंग के अनुकूलन की प्रक्रिया को समझाइए।

8. Briefly explain the different coping strategies.

सामना करने की विभिन्न रणनीतियों को संक्षेप में समझाइए।

P.T.O.