

2747

4

चैतन्यता तनाव प्रबंधन में किस प्रकार मदद करती है? विस्तार में बताइए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

17.01.2023(M)  
Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 2747

G

Unique Paper Code : 6967000016

Name of the Paper : Social and Emotional Learning

Name of the Course : VAC

Semester : I

Duration : 1 Hours

Maximum Marks : 30

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. This question paper has only **four** questions.
3. Question no. 1 is compulsory.
4. From the rest of the three questions write any two answers.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. इस प्रश्न पत्र में कुल चार प्रश्न हैं।
3. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
4. शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लिखिए।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write short notes on any **two** of the following :

(5+5=10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(a) Resilience

लचीलापन

(b) Digital Identity

डिजिटल अस्मिता

(c) Social Emotional Learning.

सामाजिक भावनात्मक शिक्षा।

2. Discuss the ways in which self-awareness is vital for personal development. (10)

उन तरीकों पर चर्चा कीजिए जिनमें व्यक्तिगत विकास के लिए आत्म-जागरूकता महत्वपूर्ण है।

3. What are the advantages of practicing gratitude? (10)

कृतज्ञता का अभ्यास करने के क्या फायदे हैं?

4. How does mindfulness help in stress management? Elaborate. (10)