

D

Printed Pages : 7

(20619)

Roll No.

B.Ed. (Two Year Course) II Year

5073

B.Ed. IInd Year Annual Examination, June-2019

Session (2017-19), II Year

(Session (2015-17) and (2016-18) IInd Year

Ex. & Back)

LIFE STYLE MANAGEMENT

E-506

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt *all* sections as per given instructions.

नोट : सभी खण्डों को निर्देशानुसार हल कीजिए।

Section-A

(खण्ड-अ)

Descriptive Answer Questions

(विस्तृत उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section has three questions. Each question has internal choice. Attempt **all** questions.

Each question carries 8 marks.

3×8=24

5073

[P.T.O.]

नोट : इस खण्ड में तीन प्रश्न आन्तरिक चयन विकल्प के साथ दिये गये हैं। सभी प्रश्नों को हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 8 अंकों का है।

1. What is meant by exploring inner world ? Having no routine is so much more draining mentally, physically and emotionally. Justify the statement.
आन्तरिक संसार से आपका क्या तात्पर्य है ? दिनचर्या का न होना मानसिक, शारीरिक और संवेगात्मक रूप से अत्याधिक उत्सारक होता है। कथन की न्यायोचितता सिद्ध कीजिए।

or/अथवा

Define self-leadership. What are the aspects of self-leadership ? Why is it important in managing life-style.

स्व-नेतृत्व को परिभाषित कीजिए। स्व-नेतृत्व के कौन-कौन से पक्ष हैं ? जीवन-शैली के प्रबन्धन में यह क्यों महत्वपूर्ण है ?

2. Define personality. Discuss the dimensions of personality.

व्यक्तित्व को परिभाषित कीजिए। व्यक्तित्व की विमाओं पर चर्चा कीजिए।

(3)

or/अथवा

Discuss the role of self awareness and self confidence in development of personality.

व्यक्तित्व के विकास में स्व-जागरूकता और आत्म-विश्वास की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

3. Explain Personality skills giving emphasis on adjustment and creative reading and writing skills.

रचनात्मक पठन और लेखन कौशलों तथा समायोजन पर बल देते हुए व्यक्तित्व कौशल की व्याख्या कीजिए।

or/अथवा

What do you mean by Spiritual practices ? How these practices affect our life-style ?

आध्यात्मिक अभ्यास से आपका क्या तात्पर्य है ? ये अभ्यास हमारी जीवन-शैली को कैसे प्रभावित करते हैं ?

Section-B

(खण्ड-ब)

Short Answer Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains eight questions. Answer any *four* questions. Each question carries 2 marks.

4×2=8

नोट : इस खण्ड में आठ प्रश्न हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

4. What do you mean by positive thinking ?
सकारात्मक सोच से आपका क्या तात्पर्य है ?
5. What are the ways to measure personality potential?
व्यक्तित्व क्षमता के मापन के लिए क्या तरीके हैं ?
6. Describe four stress management strategies.
चार तनाव प्रबन्धन रणनीतियों का वर्णन कीजिए।
7. What is the role of values in life-style ?
जीवन-शैली में मूल्यों की क्या भूमिका है ?
8. Describe ideal routine for a good life-style.
अच्छी जीवन-शैली के लिए आदर्श दिनचर्या का वर्णन कीजिए।
9. Write characteristics of individuals having low emotional intelligence.
कम सांवेगिक बुद्धि वाले लोगों की विशेषताएं लिखिए।

10. Define self evaluation.

स्व-मूल्यांकन को परिभाषित कीजिए।

11. What do you mean by refined view of life ?

जीवन के परिष्कृत दृष्टिकोण से आपका क्या तात्पर्य है ?

Section-C

(खण्ड-स)

Very Short Answer Questions

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains ten questions. Answer any *eight* questions. Each question carries 1 mark.

$$8 \times 1 = 8$$

नोट : इस खण्ड में दस प्रश्न हैं। किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

12. Write two benefits of self-study.

स्वाध्याय के दो लाभ लिखिए।

13. Who is founding father of Emotional intelligence ?
सांवेगिक बुद्धि के संस्थापक जनक कौन हैं ?

14. Give one example of conversion of negative self talk into positive thinking.

नकारात्मक स्व-वार्तालाप से सकारात्मक चिंतन में परिवर्तन का एक उदाहरण दीजिए।

15. Define spiritual insight.

आध्यात्मिक अन्तःदृष्टि को परिभाषित कीजिए।

16. Give name of the psychologist who developed theory of self awareness.

उस मनोवैज्ञानिक का नाम बताइये जिसने स्व-जागरूकता सिद्धान्त का विकास किया।

17. Define inner health.

आन्तरिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

18. What is the formula of IQ ?

IQ का क्या सूत्र है ?

19. Differentiate duty and commitment.

कर्तव्य और प्रतिबद्धता में अन्तर बताइये।

20. Write two benefits of diary writing.

डायरी-लेखन के दो लाभ लिखिए।

21. Write two characteristics of a creative writer.

रचनात्मक लेखक की दो विशेषताएं लिखिए।