

8087

8. Discuss the role of counsellor in stress management and promoting healthy lifestyle.

18

तनाव प्रबंधन और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने में परामर्शदाता की भूमिका की चर्चा कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **8087** **I**

Unique Paper Code : 2203320010

Name of the Paper : Nutritional and
Lifestyle Counselling
DSE NHE

Name of the Course : **B.A (Programme)**
Nutrition and Health
Education NEP UGCF

Semester : VIII

Time : 3 Hours **Maximum Marks : 90**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (a) Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

- (b) Answer may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तर एक ही भाषा में होने चाहिए।

P.T.O.

- (c) Answer **five** questions in all. **All** Questions carry equal marks.

सभी 5 प्रश्नों के उत्तर दें। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. Attempt any **three** : 6×3=18

किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

- (a) Define counselling and list its stages.

परामर्श को परिभाषित कीजिए तथा इसके चरणों को लिखिए।

- (b) What are counselling skills?

परामर्श कौशल क्या हैं?

- (c) Define behaviour change.

व्यवहार परिवर्तन को परिभाषित कीजिए।

- (d) Write short notes on physical activity promotion.

शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

- (e) What are lifestyle related diseases?

जीवनशैली से संबंधित रोग क्या होते हैं?

2. Explain the concept of counselling and its importance in health promotion. 18

स्वास्थ्य संवर्धन में परामर्श की अवधारणा तथा उसके महत्व को समझाइए।

3. Discuss the stages of counselling process in detail. 18

परामर्श प्रक्रिया के चरणों की विस्तार से चर्चा कीजिए।

4. Explain nutrition counselling and its objectives. 18

पोषण परामर्श को समझाइए तथा उसके उद्देश्यों को लिखिए।

5. Discuss the role and responsibilities of nutrition counsellor. 18

पोषण परामर्शदाता की भूमिका और जिम्मेदारियों की चर्चा कीजिए।

6. Explain the concept of behaviour change and counselling techniques. 18

व्यवहार परिवर्तन की अवधारणा तथा परामर्श तकनीकों को समझाइए।

7. Describe types, signs and symptoms of lifestyle diseases. 18

जीवनशैली संबंधी रोगों के प्रकार, लक्षण और संकेतों का वर्णन कीजिए।