

Sr. No. of Question Paper: 6437

Roll No:

Unique Paper Code: 2114001203

Name of the Paper: GE 7: Health and Well-Being

Name of the Course: GE 7

Semester: II

Duration: 3 Hours

Max. Marks: 90

सेक्शन- A

1. स्वास्थ्य व्यवहार के विभिन्न सिद्धांतों और उनके उपयोगों को समझाएं। (20)
2. स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले और स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाले विभिन्न व्यवहारों पर विस्तार से चर्चा करें। (20)
3. बीमारी-स्वास्थ्य सातत्य (illness-wellness continuum) क्या है? उपयुक्त उदाहरणों के साथ स्वास्थ्य के बायो-साइकोसोशल मॉडल का वर्णन करें। (5+15)
4. बताएं कि शारीरिक गतिविधियों और भावनात्मक नियंत्रण (emotional regulation) से स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है। (20)
5. चर्चा करें कि ध्यान और योग स्वास्थ्य और कल्याण में कैसे योगदान करते हैं। विस्तार से समझाएं। (20)

सेक्शन- B

6. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त नोट्स लिखें: (10x3=30)
 - i. मन-शरीर संबंध
 - ii. स्वास्थ्य और कल्याण के संकेतक
 - iii. दैनिक जीवन में तनाव प्रबंधन
 - iv. स्वास्थ्य मनोविज्ञान के लक्ष्य