

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4852

L

Unique Paper Code : 6967000016

Name of the Paper : Social and Emotional Learning

Name of the Course : Value Addition Course (VAC)

Semester : II / IV

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

समय : 1 घण्टा

पूर्णांक : 30

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question No. 1 is compulsory.
3. Answer any **two** questions from question nos. 2 to 4.
4. **All** questions carry equal marks.
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. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
3. प्रश्न संख्या 2 से 4 तक किन्हीं दो के उत्तर लिखिए।
4. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
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 टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) What is meant by Self-Identity

स्व-परिचय से क्या तात्पर्य है?

P.T.O.

(b) Define empathy.

सहानुभूति को परिभाषित कीजिए।

(c) What is mindfulness?

सचेतनता क्या है?

2. Explain the concept of self-awareness. How can it help a person improve their happiness and daily life? Give simple examples. (10)

आत्म-जागरूकता की संकल्पना को समझाइए। यह किसी व्यक्ति की खुशी और दैनिक जीवन को कैसे बेहतर बना सकती है? सरल उदाहरणों के साथ समझाइए।

3. Stress is a part of student life, but it can be managed effectively. Discuss various stress management techniques with examples from daily life. (10)

तनाव छात्र जीवन का एक हिस्सा है, लेकिन इसे प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। दैनिक जीवन के उदाहरणों सहित विभिन्न तनाव प्रबंधन तकनीकों पर चर्चा कीजिए।

4. What is the importance of effective communication and conflict resolution in social relationships? Illustrate your answer with suitable examples." (10)

सामाजिक संबंधों में प्रभावी संचार और संघर्ष समाधान का क्या महत्व है? उपयुक्त उदाहरणों के साथ स्पष्ट कीजिए कि ये संबंधों को कैसे प्रभावित करते हैं।