

भारतीय समाज में शारीरिक छवि और रूपरंग से जुड़ी दबावों पर विचार कीजिए। आत्म-स्वीकृति और भावनात्मक दृढ़ता युवाओं को इन रुढ़ियों से उबरने में कैसे सहायता कर सकती हैं, इस पर चर्चा कीजिए।



[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : **12053 I**

Unique Paper Code : 6967000016

Name of the Paper : Social and Emotional Learning

Name of the Course : **VAC**

Semester : I/III

Time : 1 Hour **Maximum Marks : 30**

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

- (1) 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।

- (2) 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।

(3) Answer any **three** questions.

किसी भी **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(4) Question No. **1** is compulsory.

प्रश्न संख्या **1** अनिवार्य है।

(5) Each question carries **10** marks.

प्रत्येक प्रश्न **10** अंक का है।

1. Write short notes on any **two** of the following :
10

निम्नलिखित में से किसी भी **दो** पर संक्षिप्त टिप्पणी
कीजिए -

(i) Sources of Happiness

प्रसन्नता के स्रोत

(ii) Personal Identity

व्यक्तिगत पहचान

(iii) Digital Identity

डिजिटल पहचान

2. "Self-awareness is the first step towards emotional growth." Discuss how self-awareness helps Indian youth manage personal challenges such as academic pressure, competition, and social media comparison. Give examples from school or college life. 10

“आत्म जागरूकता भावनात्मक विकास की पहली सीढ़ी है।” यह चर्चा कीजिए कि आत्म-जागरूकता भारतीय युवाओं को शैक्षणिक दबाव, प्रतिस्पर्धा और सोशल मीडिया तुलना जैसी व्यक्तिगत चुनौतियों से निपटने में कैसे सहायता करती है। विद्यालय या कॉलेज जीवन के उदाहरण देकर समझाइए।

3. Discuss how mindfulness practices like observing silence (maun), deep breathing (pranayama), or mindful eating can help young Indian students deal with stress in life. 10

यह चर्चा कीजिए कि मौन, गहरी साँस लेना (प्राणायाम) या सजग भोजन जैसी सचेतनता की प्रथाएँ भारतीय विद्यार्थियों को जीवन के तनाव से निपटने में कैसे सहायता कर सकती हैं।

4. Reflect on the pressure of body image and appearance in Indian society. How can self-acceptance and emotional resilience help young people overcome such stereotypes? 10