

5273

4

(b) Indian Approach to Holistic Health

समग्र स्वास्थ्य के प्रति भारतीय दृष्टिकोण

(c) Benefits of Yoga and Mental Health

योग के लाभ और मानसिक स्वास्थ्य

(d) Consequences of Stress

तनाव के परिणाम

(e) Positive Reappraisal (10+10+10)

सकारात्मक पुनर्मूल्यांकन

(7500)

9/6/25 (M)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5273

J

Unique Paper Code : 2114001203

Name of the Paper : GE7 : Health and Wellbeing

Name of the Course : NEP-UGCF 2022

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **all** questions.
3. Attempt any **three** questions from **Q1 to 5** and **06** is mandatory.
4. 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।

P.T.O.

2. सभी प्रश्नों का प्रयास करें।
3. प्रश्न 1 से 5 तक कोई भी तीन प्रश्न हल करें तथा प्रश्न 6 अनिवार्य है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Define the concept of well-being and health. Elaborate on the models of well-being.

कल्याण और स्वास्थ्य की अवधारणा को परिभाषित करें। कल्याण के मॉडलों पर विस्तार से चर्चा करें। (6,14)

2. What are the different types of health compromising behaviors? Evaluate the strengths and limitations with reference to health-promoting and health-compromising behaviours.

स्वास्थ्य से समझौता करने वाले व्यवहार के विभिन्न प्रकार क्या हैं? स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले और स्वास्थ्य से समझौता करने वाले व्यवहारों के संदर्भ में ताकत और सीमाओं का मूल्यांकन करें। (8,12)

3. Explain some of the physiological and mental health benefits of physical activity. Elaborate on the key implications of physical activity for overall well-being.

शारीरिक गतिविधि के कुछ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभों के बारे में बताएँ। समग्र स्वास्थ्य के लिए शारीरिक गतिविधि के मुख्य निहितार्थों पर विस्तार से चर्चा करें। (10,10)

4. What is stress? Discuss upon the major theoretical models used to understand and explain how each model contributes to our understanding of the stress response.

तनाव क्या है? तनाव प्रतिक्रिया को समझने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले प्रमुख सैद्धांतिक मॉडलों पर चर्चा करें और समझाएँ कि प्रत्येक मॉडल तनाव प्रतिक्रिया की हमारी समझ में कैसे योगदान देता है। (5,15)

5. Explain the eight limbs of yoga. Discuss in detail how the practice of these limbs can lead to improved emotional regulation and psychological well-being?

योग के आठ आंगों के बारे में विस्तार से बताएं। विस्तार से चर्चा करें कि इन आंगों के अभ्यास से भावनात्मक विनियमन और मनोवैज्ञानिक कल्याण में कैसे सुधार हो सकता है? (10,10)

6. Write short notes on any **three** of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें :

(a) Health Enhancing Behavior

स्वास्थ्य वर्धक व्यवहार