

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4373

H

Unique Paper Code : 6967000016

Name of the Paper : Social and Emotional
Learning

Name of the Course : VAC

Semester : II

Duration : 1 Hour

Maximum Marks : 30

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. This question paper has only **four** questions.
3. Question no. 1 is compulsory.
4. From the rest of the **three** questions write any **two** answers.

P.T.O.

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. इस प्रश्न पत्र में कुल चार प्रश्न हैं ।
3. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है ।
4. शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं दो के उत्तर लिखिए ।
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 :

(5×2=10)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए :

- (i) Self esteem

आत्म सम्मान

(ii) Resilience

प्रतिस्कंदन

(iii) Mindfulness

सचेतन

2. How can we help someone cope effectively with adverse experiences in the digital world? (10)

डिजिटल दुनिया में प्रतिकूल अनुभवों से प्रभावी ढंग से निपटने में किसी की मदद कैसे कर सकते हैं?

3. "There is always light. If only we're brave enough to see it. If only we're brave enough to be it." Share your thoughts on the quotation. (10)

प्रकाश का हमेशा अस्तित्व होता है। बस हमारे अन्दर इसे देखने का साहस हो, और इस साहस से हम प्रकाशयुक्त हो जाएँ।

P.T.O.

4. Discuss the role of practicing yoga and meditation in enhancing one's overall wellbeing. (10)

किसी के कुशलछेम में वृद्धि के लिए योगाभ्यास एवं ध्यान की भूमिका पर चर्चा कीजिए।