

MR-114

March-2019

B.A., Sem.-VI

CC-316 : Home Science (Essay)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. “સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ” વિશે નીચેના મુદ્દાઓનો ઉપયોગ કરી નિબંધ લખો : 35

- (1) સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટનો અર્થ અને વ્યાખ્યા.
- (2) તનાવ થવાનાં કારણો
- (3) તનાવ દુર થવાના ઉપાયો જણાવો.
- (4) સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટની ટીપ્સ

અથવા

“આંગણવાડી” વિશે નીચેના મુદ્દાઓનો ઉપયોગ કરી નિબંધ લખો : 35

- (1) આંગણવાડીનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- (2) બાળ વિકાસમાં આંગણવાડીનું મહત્ત્વ
- (3) આંગણવાડી વર્કરની ભૂમિકા તેની મર્યાદા અને લાક્ષણિકતાઓ.
- (4) બાળક અને માતા-પિતા સાથેના સંબંધો.

2. “યોગા અને હેલ્થ” વિશે નીચેના મુદ્દાઓનો ઉપયોગ કરી નિબંધ લખો : 35

- (1) યોગાનો અર્થ અને વ્યાખ્યા
- (2) યોગાના તબક્કાઓ
- (3) આસનના પ્રકાર અને તેના ફાયદા
- (4) પ્રાણાયામના પ્રકાર અને ફાયદા

અથવા

“પોષણની પદ્ધતિ”ઓ વિશે નીચેના મુદ્દાઓનો ઉપયોગ કરી નિબંધ લખો : 35

- (1) પોષણ સંબંધિત અર્થ અને વ્યાખ્યા
- (2) પોષણ સંબંધિત ખ્યાલ, મહત્ત્વ, ધ્યેય, જરૂરીયાત
- (3) કોમ્યુનીટી ન્યૂટ્રીશનમાં પોષણ સંબંધિત મૂલ્યાંકન
- (4) પોષણ સંબંધિત મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિઓ

Seat No. : _____

MR-114

March-2019

B.A., Sem.-VI

CC-316 : Home Science

(Essay)

Time : 2:30 Hours]

[Max. Marks : 70

1. Write an essay on “Stress Management” by using following points. **35**
- (1) Definition and concept of Stress Management.
 - (2) Reasons of Stress Management.
 - (3) Remedies of Stress Relaxation.
 - (4) Tips of Stress Management.

OR

Write an essay on “Aanganwadi” by using following points : **35**

- (1) Concept and definition of Aanganwadi.
- (2) Importance of Aanganwadi in Child Development.
- (3) Role of Aanganwadi workers and their strength and characteristics.
- (4) Relationship between Parents and Children.

2. Write an essay on “Yoga & Health” by using following points : **35**

- (1) Concept and definition of Yoga.
- (2) Stages of Yoga
- (3) Types of Asana and their benefits.
- (4) Types of Pranayam and their benefits.

OR

Write an essay on “Nutritional Assessment” by using following points : **35**

- (1) Definition and concept of Nutrition.
- (2) Concept, importance, aim and need of nutrition.
- (3) Nutritional assessment in community nutrition.
- (4) Method of Nutritional Assessment.