

मनोविज्ञान
Psychology
(222)
शिक्षक अंकित मूल्यांकन-पत्र
Tutor Marked Assignment

कुल अंक: 20

Max. Marks: 20

- टिप्पणी : (i) सभी प्रश्नों के उत्तर देने अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गए हैं।
Note : All questions are compulsory. The marks allotted for each question are given beside the questions.
- (ii) उत्तर पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ पर ऊपर की ओर अपना नाम, अनुक्रमांक, अध्ययन केंद्र का नाम और विषय स्पष्ट शब्दों में लिखिए।
Write your name, enrollment numbers, AI name, and subject on the first page of the answer sheet.

1. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.
- (a) विकास को विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं। किसी व्यक्ति के समग्र विकास को प्रभावित करने वाले कम से कम दो कारकों का वर्णन कीजिए। (पाठ - 9 देखें)
Different factors influence development. Describe at least two factors that influence the overall development of an Individual. (See Lesson 9)
- (b) गरीबी लगभग हर समाज की प्रमुख चिंताओं में से एक है क्योंकि इसके कुछ भयानक परिणाम होते हैं। समाज में मौजूद विभिन्न प्रकार की गरीबी पर प्रकाश डालिए। (पाठ - 16 देखें)
Poverty is one of the major concerns for almost every society as it has some dreadful consequences. Shed light on the different types of poverty that exists in a society. (See Lesson 16)
2. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.
- (a) जीवन का ऐसा कोई क्षेत्र नहीं है जहां योग प्रासंगिक नहीं है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में योग के अनुप्रयोगों की पहचान करें। (पाठ-25 देखें)
There is no domain of life where Yoga is not relevant. Identify the applications of Yoga in different walks of life. (See Lesson-25)

- (b) अपने परिवेश में विशेष प्रशिक्षण प्रदान करने वाले स्थानीय/राज्य/राष्ट्रीय संचालित संस्थानों को पहचानें और नीचे दी गयी तालिका में वर्गीकृत करें: (पाठ-21 देखें)

क्र. सं.	संस्थान का प्रकार	स्थानीय	राज्य	राष्ट्रीय
1	पोलिटैक्निक			
2	पत्राचार संस्थान			
3	व्यावसायिक संस्थान			
4	शिल्प प्रशिक्षण स्कूल			
5	वाणिज्यिक संस्थान			
6	विशेष संस्थान			

Identify the local / state / national run institutes providing specialized training in your surroundings and categorize them in the table given below: (See Lesson 21)

S.No.	Type of Institution	Local	State	National
1	Polytechnique			
2	Correspondence Institution			
3	Professional Institute			
4	Craft Training School			
5	Commercial Institution			
6	Special Institution			

3. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 40-60 शब्दों में दीजिए। 2
Answer any one of the following questions in about 40-60 words.

- (a) पतंजलि ने योग के आठ सूत्रों को योग के आंतरिक और बाहरी पहलू के रूप में विभाजित किया है। योग के लिए आंतरिक और बाहरी पहलू की पहचान करें। (पाठ-25 देखें)

Patanjali divided eight sutras of yoga as internal and external aids to yoga. Identify the internal and external aids to yoga. (See Lesson 25)

- (b) भावनाएँ एक सातत्य की तरह होती हैं। हम जीवन में सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं से गुजरते हैं। हालाँकि सकारात्मक भावनाओं के लिए हम अधिक अभिलाषा रखते हैं। हम सकारात्मक भावनाओं की इच्छा क्यों रखते हैं। तर्क सहित उत्तर दीजिए। (पाठ-17 देखें)

Emotions are like a continuum. We go through positive and negative emotions in life. But positive emotions are desired more and more by us. Explain why we desire positive emotions. The support your answer with suitable reasons.

(See Lesson 17)

4. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4
Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- (a) "मनुष्य के रूप में हमारी जिज्ञासा हमें अपने आसपास होने वाली विभिन्न घटनाओं के पीछे का कारण जानने के लिए प्रेरित करती है।" दैनिक जीवन के उदाहरणों से स्पष्ट कीजिए कि मनोविज्ञान आम आदमी के व्यवहार की समझ से किस प्रकार भिन्न है? (पाठ-1 देखें)

"As human beings our curiosity drives us to know the reason behind various events happening around us." Using examples of day to day life, explain what makes psychology different from the layman's understanding of behavior?

(See Lesson 1)

- (b) "सृजनात्मकता ही दुनिया के सभी अविष्कारों और खोजों का परिणाम है।" 'आर्किमिडीज के सिद्धांत' की कहानी का अन्वेषण करें और इस खोज में सृजनात्मकता के चरणों की पहचान कीजिए ।

(पाठ-7 देखें)

"Creativity is the mother of all inventions and discoveries in the world". Explore the story of "Archimedes Principle", and identify the stages of creativity in this discovery.

(See Lesson- 7)

5. निम्नलिखित में से किसी एक प्रश्न का उत्तर लगभग 100-150 शब्दों में दीजिए। 4
Answer any one of the following questions in about 100-150 words.

- (a) जिन समूहों के आप हिस्सा हैं उनकी पहचान कीजिए और उनकी एक सूची बनाइए । स्पष्ट कीजिए कि ये समूह एक दूसरे से कैसे भिन्न हैं और एक सदस्य के रूप में इन प्रत्येक समूहों में आपका योगदान कैसे भिन्न है ? (पाठ-13 देखें)

Identify the groups you are a part of, and make a list of these groups. Explain how these groups differ from one another, and how as a member your contribution is different in each of these groups.

(See Lesson 13)

- (b) "शरीर और मन हमारी संपूर्णता के दो भाग हैं। अगर हमारा मन प्रसन्न है तो हम अपना कार्य सक्रियता और उत्साह से करते हैं । इसी प्रकार अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हमारा मन प्रफुल्लित, सतर्क और उत्सहित रहता है।" मन-शरीर संबंध की प्रकृति पर टिप्पणी कीजिए और तन-मन के संबंध को स्वस्थ बनाए रखने के लिए कम से कम तीन तरीके सुझाइए।

(पाठ-24 देखें)

"Our body and mind are two parts of a whole. If the body is healthy, the mind also remains radiant, alert, enthusiastic, and vice-versa". Comment upon the nature of mind-body relationship, and suggest at least three ways to maintain a healthy body mind relationship.

(See Lesson 24)

6. नीचे दी गई परियोजनाओं में से कोई एक परियोजना तैयार कीजिए: 6
Prepare any one project out of the given below:

- (a) पेज नं. 56 (क्रियाकलाप-1), पर एक अंक अवधि परीक्षण दिया गया है। कम से कम पांच लोगों पर यह परीक्षण कीजिए और डेटा रिकॉर्ड कीजिए। क्या जादुई संख्या 7 ± 2 , एकत्रित आंकड़ों के लिए सही है? जादुई संख्या सिद्धांत के आलोक में एकत्रित आंकड़ों की प्रकृति पर टिप्पणी कीजिए।

(पाठ-6 देखें)

On Page no. 56, a digit span test is given (Activity 1). Conduct this test on a minimum of seven people, and record the data. Does the magic number 7 ± 2 hold true for the collected data? Comment upon the nature of data collected in the light of the magic number theory. (See Lesson 6)

- (b) आपके आवासीय क्षेत्र में योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। "भावातीत ध्यान अभ्यास" के पहलू पर जागरूकता फैलाने के लिए आपको एक वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया है। दिए गए विषय पर एक भाषण तैयार कीजिए जो सूचनात्मक हो तथा समाज के सभी वर्गों द्वारा समझ में आ सके।

(पाठ-27 देखें)

In your residential area, a yoga camp is being organized. You are invited as a speaker to spread awareness on the aspect of "Transcendental Meditation Practice". Prepare a speech for the given topic such that it is informative and easy to understand by all sections of the society. (See Lesson 27)