

19/05/2024 (E)

Exam. Code: 1103

(2056)

Sub. Code: 45111

B.Ed. - 4th Semester
Paper-E 4.1/4.2 [Opt. (V)]: Life Skills Education
(Same for USOL candidates of 4th Semester)
(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours

Max. Marks: 40

NOTE: Attempt five questions in all, including Question No. IX (Unit-V) which is compulsory and selecting one question each from Unit I -IV.

x-x-x

UNIT - I

- I. Life skills as “a behaviour change or behaviour development method aimed to address a balance of three areas such as knowledge, attitude and skills.” Discuss Life skills in the light of above said definition. (8)
- II. Why life skills are essential for the holistic development of the learners? Discuss some ways to develop life skills. (8)

UNIT - II

- III. What do you mean by the skill of problem solving and decision making? Discuss the importance of these skills with for Educationists. (8)
- IV. Write the concept of effective communication skills and discuss its importance for teachers in teaching learning process. (8)

UNIT - III

- V. How can technology be used to enhance life skill education, including the use of educational apps, online resources and virtual reality simulations to provide interactive and engaging learning experiences? (8)
- VI. What are livelihood skills? Discuss how these skills are different from life skills. (8)

UNIT - IV

- VII. Define self awareness. Why it is considered a fundamental aspect of personal development, support your answer with relevant examples. (8)
- VIII. What do you mean by skill of building inter personal relationships? Explain the strategies to develop the skill among students. (8)

UNIT - V

- IX. Write short note on the following:-
- a) Discuss key issues related to life skills education.
 - b) What is problem solving skill?
 - c) Enlist the core skills prescribed by W.H.O.
 - d) Write the ways for coping stress. (4×2)

x-x-x

(2)

ਨੋਟ: ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਪਾੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਂ। ਪ੍ਰਤਿਯੇਕ ਭਾਗ (1-4) ਦੇ ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਾ ਚਯਨ ਕਰੋਂ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 (ਭਾਗ-5) ਅਨਿਵਾਰਯ ਹੈ।

- *_*_* -

ਭਾਗ-1

1. ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਕੋ "ਵਧਵਹਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਯਾ ਵਧਵਹਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕੀ ਏਕ ਵਿਧਿ ਕੇ ਰੂਪ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖਿਏ ਜਿਸਕਾ ਉਦੇਸ਼ ਜ਼ਾਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਆਰ ਕੌਸ਼ਲ ਜੈਸੇ ਤੀਨ ਕੇਸ਼ਰਾਂ ਮੇਂ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।" ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੇਂ ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਕੀ ਵਧਾਝਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

2. ਸ਼ਿਸ਼ਾਅਰਥਿਯੋਂ ਕੇ ਸਮਗ੍ਰ ਵਿਕਾਸ ਕੇ ਲਿਏ ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਕਯੋਂ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ? ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਕੇ ਕੁਝ ਵਿਧਿਯੋਂ ਕੀ ਵਿਵੇਚਨਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

ਭਾਗ-2

3. ਸਮਸ਼ਯਾ ਸਮਾਧਾਨ ਆਰ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲੇਨੇ ਕੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸੇ ਆਪਕਾ ਕਯਾ ਤਾਤਪਰਯ ਹੈ? ਸ਼ਿਸ਼ਾਵਿਦੋਂ ਕੇ ਲਿਏ ਇਨ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਕੇ ਸਹਤਵ ਕਾ ਵਰਧਨ ਕੀਜ਼ਿਏ।

4. ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਕੌਸ਼ਲ ਅਵਧਾਰਣਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਏ ਆਰ ਸ਼ਿਸ਼ਾਣ-ਅਧਿਗਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਮੇਂ ਸ਼ਿਸ਼ਕਾਂ ਕੇ ਲਿਏ ਇਸਕੇ ਸਹਤਵ ਕੀ ਵਿਵੇਚਨਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

ਭਾਗ-3

5. ਸ਼ੈਸ਼ਿਕ ਏਸ਼, ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਆਰ ਆਭਾਸੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਅਨੁਕਰਣ ਕਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਸੰਵਾਦਾਤਮਕ ਆਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸ਼ਿਸ਼ਾਣ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪ੍ਰਾਏਗਿਕੀ ਕਾ ਉਪਯੋਗ ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਸ਼ਿਸ਼ਾ ਕੋ ਕੈਸੇ ਬੇਹਤਰ ਬਨਾ ਸਕਤਾ ਹੈ?

6. ਆਜੀਵਿਕਾ ਕੌਸ਼ਲ ਕਯਾ ਹੈ? ਧਹ ਕੌਸ਼ਲ ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਸੇ ਕੈਸੇ ਭਿਨਨ ਹੈ? ਵਧਾਝਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

ਭਾਗ-4

7. ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖਿਏ। ਇਸੇ ਵਧਿਗਤ ਵਿਕਾਸ ਕਾ ਏਕ ਮੂਲਭੂਤ ਪਹਲੂ ਕਯੋਂ ਮਾਨਾ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਸੰਗਿਕ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕੇ ਸਾਧ ਅਪਨੇ ਉਤਰ ਕੀ ਪੁਸ਼ਟਿ ਕੀਜ਼ਿਏ।

8. ਅੰਤਰਵਧਿਗਤ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਨੇ ਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸੇ ਆਪਕਾ ਕਯਾ ਤਾਤਪਰਯ ਹੈ? ਵਿਧਾਰਥਿਯੋਂ ਮੇਂ ਇਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕੋ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ ਕੀ ਰਣਨੀਤਿਯੋਂ ਕੀ ਵਿਵੇਚਨਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

ਭਾਗ-5

9. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਟਿਪਣੀ ਲਿਖਿਏ:-

(ਕ) ਜੀਵਨ ਕੌਸ਼ਲ ਸ਼ਿਸ਼ਾ ਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਮੁਖ ਸੁਧੋਂ ਕੀ ਵਧਾਝਾ ਕੀਜ਼ਿਏ।

(ਖ) ਸਮਸ਼ਯਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕੌਸ਼ਲ ਕਯਾ ਹੈ?

(ਗ) ਵਿਸ਼ਵ ਸਵਾਸਥਯ ਸੰਗਠਨ ਧਵਾਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮੁਖਯ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਤੈਧਾਰ ਕੀਜ਼ਿਏ।

(ਧ) ਤਨਾਵ ਸੇ ਨਿਪਟਨੇ ਕੇ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖਿਏ।

- *_*_* -

(3)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 9 (ਭਾਗ-5) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗ (1-4) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

- *_*_* -

ਭਾਗ-1

1. ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ "ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗਿਆਨ, ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ? ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-2

3. ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

4. ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਗਮ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਯਾ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-3

5. ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਧਿਗਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਐਪਸ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਆਭਾਸੀ ਅਸਲੀਅਤ ਅਨੁਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

6. ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਹੁਨਰ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਹੁਨਰ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-4

7. ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

8. ਅੰਤਰ-ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-5

9. ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ:-

(ੳ) ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

(ਅ) ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਕੀ ਹੈ?

(ੲ) ਡਬਲਯੂ.ਐੱਚ.ਓ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁੱਖ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

(ਸ) ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।

- *_*_* -