

M.A. (PSYCHOLOGY) Semester - 1 (CBCS) Examination**Jan/Feb.-2022 [NEW COURSE]****HEALTH PSYCHOLOGY(ELECTIVE-1)****Time: 1:30 Hours****Marks: 42****Instructions:**

1. Figures to the right indicate marks.
2. There are five questions in the question paper.
3. Answer any three of the following questions.

-
- પ્રશ્ન.૧ સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન એટલે શું? સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાનમાં જૈવ મનોસામાજિક મોડેલ સમજાવો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૨ કસરતના ફાયદા સમજાવો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૩ મેદસ્વિતા એટલે શું? તેની સારવાર કેવી રીતે કરશો સમજાવો. (૧૪)
- પ્રશ્ન.૪ તનાવનો સામનો કેવી રીતે કરી શકાય? (૧૪)
- પ્રશ્ન.૫ ટ્રેકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (૧૪)
1. તરૂણોમાં સ્વાસ્થ્યની ટેવો.
 2. મનોભારતનું વ્યવસ્થાપન.
 3. ધૂમ્રપાન.
 4. ઊંઘ અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ.

ENGLISH VERSION

- Q.1 What is health psychology? Explain its bio-psychological model. (14)
- Q.2 Explain the benefits of exercise. (14)
- Q.3 What is obesity? Explain how to treat obesity. (14)
- Q.4 How can coping with stress? (14)
- Q.5 Write short notes (Any Two) (14)
1. Health habit in adolescent.
 2. Management of stress.
 3. Smoking.
 4. State the relationship between sleep and health.
