

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University, Ahmedabad

Term-End Examination : January-2026

Course Name : B.Ed. (ODL)

Subject Name : જીવન કૌશલ્ય માટેનું શિક્ષણ

Subject Code : ES-221

Date : 26-02-2026

Time : 11:30AM TO 01:45PM

Max Marks : 70

પ્રશ્ન-1. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

પ્રશ્ન-1 મન પર કાબુ કેવી રીતે મેળવી શકાય? તે વિસ્તારપૂર્વક સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન-1 સમસ્યા નિરાકરણ એટલે શું? સમસ્યાઓ માટેના સામાન્ય કારણો જણાવી સમસ્યા નિરાકરણની પ્રક્રિયા સમજાવો.

પ્રશ્ન-2. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

પ્રશ્ન-2 જાહેરમાં બોલવું એટલે શું? જાહેર વક્તવ્યનું મહત્ત્વ જણાવી તેના આવશ્યક તત્વો વિશે સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન-2 આપસી સંબંધોના કૌશલ્યને કેવી રીતે સુધારવું જોઈએ?

પ્રશ્ન-3. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

પ્રશ્ન-3 વિવિધ પ્રકારના શારીરિક હાવભાવો વિશે પરિચય આપો.

અથવા

પ્રશ્ન-3 હકારાત્મક સંબંધોને અસર કરતાં પરિબળો જણાવો.

પ્રશ્ન-4. નીચેનામાંથી કોઈપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપો. (14)

પ્રશ્ન-4 સમય વ્યવસ્થાપન એટલે શું? સમય ક્યાં ક્યાં વેડફાય છે ? તે જણાવી સમયનું મહત્ત્વ સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન-4 દ્રષ્ટિકોણ એટલે શું? દ્રષ્ટિકોણને પ્રભાવિત કરતાં પરિબળો જણાવો.

પ્રશ્ન-5. ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ ત્રણ) (9)

1. આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન વચ્ચેનો તફાવત
2. અહંકાર પર નિયંત્રણ
3. સમસ્યા નિરાકરણના ફાયદાઓ
4. કાર્યોના પ્રકારો
5. અસરકારક અને કાર્યકુશળતાપૂર્વકની કામગીરી

પ્રશ્ન-6. નીચેના પ્રશ્નોનો જવાબ આપો. (5)

1. ઘણાં બધા લોકો એસર્ટીવનેસની કોની સાથે સરખાવી દે છે?
2. કોણે 1892 માં આત્મસન્માન વિશે લેખો લખ્યા?
3. અવરોધોના પ્રકારો જણાવો.
4. હિન્દુ દ્રષ્ટિકોણ મુજબ મન પર મૂળભૂત કઈ ત્રણ શક્તિઓનું મિશ્રણ છે?
5. નેતૃત્વનો અભ્યાસ કયા ક્ષેત્રમાં આવે છે?
