

CME-101

स्मृति वर्धक विज्ञान

Certificate in Memory Enhancement (CME-17)

स्मृति वर्धक विज्ञान में प्रमाण पत्र (CME-17)

Examination 2019

Time : 3 Hours]

Max. Marks : 80

Note : This paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

SECTION-A/(खण्ड-क)

(Long Answer Type Questions)/(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'A' contains five (05) long answer type questions of fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any three (03) questions only. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन प्रश्नों के उत्तर देना हैं।

1. Define memory and explain its nature.

स्मृति को परिभाषित कीजिए तथा इसके स्वरूप को समझाइए।

2. What are the ways to improve memory ?

स्मृति को उन्नत बनाने के क्या तरीके हैं?

3. Explain the Retroactive inhibition and describe its major determinants.

पृष्ठोन्मुख अवरोध को स्पष्ट करते हुए इसके प्रमुख निर्धारकों का वर्णन कीजिए।

4. Explain the principles and benefits of Asans.

आसनों के सिद्धान्त व लाभ बताइए।

5. Describe lifestyle-based methods of improving memory.

स्मृति को उन्नत बनाने के जीवन शैली आधारित तरीके बताइए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

(Short Answer Type Questions)/(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of seven (07) marks each. Learners are required to answer any five (05) questions only.

(5×7=35)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Laws of memory.

स्मृति के नियम।

2. Syntoms of good memory.

अच्छी स्मृति के लक्षण।

3. Importance of memory in education.

शिक्षा में स्मृति का महत्त्व।

4. PQRST method.

पी.क्यू.आर.एस.टी. विधि।

5. Types of memory loss.

स्मृति लोप के प्रकार।

6. Psychoneurobics.

मनो-स्नायुव्यायाम।

7. Meaning and purpose of Posture (Asan)

आसन का अर्थ एवं उद्देश्य।

8. Utility of Pranayam.

प्राणायाम की उपयोगिता।
