

22. List out the cognitive behavioural approaches to health behaviour change.

உடல் நல நடத்தை மாற்றத்தின் உள்மசார் நடத்தை அணுகுமுறைகளை பட்டியலிடுக.

23. Describe the methods of weight control.

உடல் எடை கட்டுபாட்டு முறைகளை விவரிக்கவும்.

24. Write an essay on the demerits of alcohol.

மது பாதிப்புகள் பற்றி எழுதுக.

NOVEMBER 2019

61355/SET5A

Time : Three hours

Maximum : 75 marks

PART A — (10 × 2 = 20 marks)

Answer any TEN questions each in 30 words.

1. Define health psychology

உடல்நல் உளவியல் வரையறு.

2. What is mortality?

இறப்புவீதம் – என்றால் என்ன?

3. What is epidemiology?

நோய்க்காரணங்களை என்றால் என்ன?

4. Who is a healthy person?

ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் யார்?

5. What are carcinogens?

புற்றுநோய்க்காரணிகள் என்றால் என்ன?

6. What is stimulus control?

தூண்டுதல் கட்டுப்பாடு என்றால் என்ன?

7. What is accident prevention?

விபத்து தடுப்பு என்றால் என்ன?

8. What is smoking prevention?

புகைத்தல் தடுப்பு என்றால் என்ன?

9. Define health habit.

ஆரோக்கிய பழக்கம் வரையறு.

10. What is CBT?

CBT – என்றால் என்ன?

11. How alcohol affects behaviour?

மது எப்படி நடத்தையை பாதிக்கிறது?

12. What is a healthy diet?

ஆரோக்கிய உணவு என்றால் என்ன?

PART B — (5 × 5 = 25 marks)

Answer any FIVE questions each in 200 words.

13. What are the functions of a health psychologist?

உடல் நல உளவியலாளர்களின் செயல்பாடுகள் யாவை?

14. Explain the training and career in health psychology.

உடல் நல உளவியலாளர் பயிற்சி மற்றும் பணி பற்றி விவரி.

15. Give an account on habit modification

பழக்கமாற்றம் பற்றி எழுதுக.

16. Explain the benefits of exercise.

உடற்பயிற்சி மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றி விவரி.

17. List out the demerits of smoking.

புகை பிடித்தவினால் ஏற்படும் தீமைகளை விவரி.

18. List out the interventions to reduce smoking

புகைப்பதை குறைப்பதற்கான குறுக்கீட்டு முறைகளை பட்டியலிடுக.

19. Give an account on the effects of teratogens.

கருஊனமாக்கிகளின் விளைவுகள் பற்றி எழுதுக.

PART C — (3 × 10 = 30 marks)

Answer any THREE questions each in 500 words.

20. Explain the barriers to effective health promotion.

திறமையான உடல் நல மேம்பாட்டின் இடையூறுகளை விளக்குக.

21. Discuss the models in health psychology.

உடல்நல உளவியலின் மாதிரிகள் பற்றி எழுதுக.