

Roll No.

92135

**B. A. (Pass) 3rd Semester
Examination – December, 2022**

**PHYSICAL EDUCATION – PHYSICAL – ACTIVITY AND
HEALTH**

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Before answering the questions, candidates should ensure that they have been supplied the correct and complete question paper. No complaint in this regard, will be entertained after examination.

प्रश्नों के उत्तर देने से पहले परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर लें कि उनको पूर्ण एवं सही प्रश्न-पत्र मिला है। परीक्षा के उपरान्त इस संबंध में कोई भी शिकायत नहीं सुनी जायेगी।

Note : Attempt five questions in all, selecting one question from each Unit. Question No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

92135-3100-(P-4)(Q-9)(22)

P. T. O.

1. Briefly answer the following *Compulsory* questions :

2 × 6 = 12

निम्नलिखित *अनिवार्य* प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दीजिए :

- (a) What do you mean by Health Education ?
स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं ?
- (b) What are the effects of exercise on diabetes ?
मधुमेह पर व्यायाम के प्रभाव क्या हैं ?
- (c) Write any *four* values of posture.
आसन के कोई चार मान लिखिए।
- (d) What do you mean by WHO ?
डब्ल्यू एच ओ से आप क्या समझते हैं ?
- (e) What are *two* objectives of Health Education ?
स्वास्थ्य शिक्षा के दो उद्देश्य क्या हैं ?
- (f) What are the Nutritional Tips for an Athlete ?
एक एथलीट के लिए पोषण संबंधी सुझाव क्या हैं ?

UNIT - I

इकाई - I

2. Describe about the concept of Health. Explain the Health and Physical Fitness, in detail. 12

स्वास्थ्य की अवधारणा के बारे में बताइए। स्वास्थ्य एवं शारीरिक स्वस्थता को विस्तार से समझाइए।

3. Write an essay on UNICEF, in detail. 12

‘यूनिसेफ’ पर विस्तार से एक निबंध लिखिए।

UNIT – II

इकाई – II

4. Explain in detail about Elements and Functions of Balance Diet, in detail. 12

संतुलित आहार के तत्त्वों एवं कार्यों के बारे में विस्तार से समझाइए।

5. Throw light on the Vegetarian verses Non-vegetarian diet, in detail. 12

शाकाहारी व मांसाहारी आहार पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

UNIT – III

इकाई – III

6. Describe about posture and their deformities with precaution, in detail. 12

पॉस्चर और उनकी विकृतियों के बारे में एहतियात के साथ विस्तार से वर्णन कीजिए।

7. Explain in detail the common first aid measures for Choking and Fainting. 12

चोकिंग और बेहोशी के लिए सामान्य प्राथमिक उपचार के उपायों को विस्तार से समझाइए।

UNIT – IV

इकाई – IV

8. What do you know about the Exercise and Obesity ?

12

आप व्यायाम और मोटापे के बारे में क्या जानते हैं ?

9. What do you mean by Exercise and Heart diseases ?

Explain in detail.

12

व्यायाम और हृदय रोग से आप क्या समझते हैं ? विस्तार से समझाइए।