

(i) Printed Pages: 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 9

Sub. Code : 

8	0	8	0
---	---	---	---

Exam. Code : 

1	1	0	3
---	---	---	---

B.Ed. 4<sup>th</sup> Semester

(2040)

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

Paper—E-4.1/4.2 Opt. (iv) (In all Mediums)

~~Time Allowed : Three Hours~~

[Maximum Marks : 40

Note: Attempt 50% of Total Questions of Question Paper. Time: 2 Hours  
All will carry equal marks. Fraction will be lower digit.

~~equal marks.~~

**UNIT-I**

- 1. Discuss the aims and objectives of health education at school level. 8
- 2. Explain the different types of school health programmes. 8

**UNIT-II**

- 3. What are different contemporary health problems ? Discuss any one in detail. 8
- 4. Describe the mode of transmission, common symptoms and prevention of chicken pox. 8

**UNIT-III**

- 5. What is the importance of good posture ? Discuss common postural deformities. 8
- 6. Explain the techniques and benefits of 'Surya Namaskar' and 'Padam Asana'. 8

### UNIT-IV

7. Discuss the layout of ground along with rules and regulations of Volleyball. 8

8. What is recreation ? Discuss the importance of a recreation programme in school curriculum. 8

### UNIT-V

9. Write short notes on the following :

(a) Importance of physical education in school curriculum

(b) Malnutrition

(c) First aid kit

(d) Athletic meet. 4×2=8

### (हिन्दी माध्यम)

नोट :- विद्यार्थी प्रत्येक यूनिट I से IV में से एक प्रश्न करें। यूनिट V अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

### यूनिट-1

1. स्कूल स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य और तथ्यों की चर्चा करें। 8

2. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विभिन्न प्रकारों के बारे में बताएं। 8

### यूनिट-11

3. विभिन्न तलकालीन स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं ? किसी एक पर विस्तार में चर्चा करें। 8

4. चिकन पॉक्स के संरक्षण, सामान्य लक्षण और रोकथाम के तरीकों का वर्णन करें। 8

### यूनिट-III

5. अच्छे आसन का क्या महत्व है ? सामान्य आसन विनियमों की चर्चा करें। 8

6. सूर्य नमस्कार और पद्म आसन की तकनीकों और लाभों के बारे में बताएं। 8

### यूनिट-IV

7. बॉलीबॉल के नियमों और विनियमों के साथ ग्राउंड के लेआउट की चर्चा करें। 8

8. मनोरंजन क्या है ? स्कूल के कार्यक्रम में मनोरंजन कार्यक्रम के महत्व की चर्चा करें। 8

### यूनिट-V

9. निम्नलिखित पर लघु नोट लिखें :-

(क) स्कूल कार्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का महत्व।

(ख) बुधोषण

(ग) प्राथमिक चिकित्सा किट

(घ) एथलेटिक मीट। 4×2=8

### (पंजाबी अठुवादा)

ਨੋਟ :- ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਯੂਨਿਟ I ਤੋਂ IV ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ।  
ਯੂਨਿਟ-V ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਸਮਾਨ ਹਨ।

### ਯੂਨਿਟ-1

1. ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

2. ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8

### ਯੂਨਿਟ-II

- ਸਮਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
4. ਚਿਕਨ ਪੋਕਸ ਦੇ ਸੰਚਰਣ, ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 8

### ਯੂਨਿਟ-III

5. ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਸਧਾਰਣ ਅਸਾਨ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
6. 'ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ' ਅਤੇ 'ਪਦਮ ਆਸਣ' ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 8

### ਯੂਨਿਟ-IV

7. ਵਾਲੰਬਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਲੇਆਉਟ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
8. ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀ ਹੈ ? ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

### ਯੂਨਿਟ-V

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਲਘੂ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- (ੳ) ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- (ਅ) ਕੁਪੋਸ਼ਣ
- (ੲ) ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- (ਸ) ਅਥਲੈਟਿਕ ਮਿਲਟਾ। 4×2=8