

21-07-2022

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

8	0	6	3
---	---	---	---

Exam. Code :

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

B.Ed. 4th Semester

(2042)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : E-4.1 & 4.2, Opt. (iii)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :— Attempt FIVE questions in all. Question No. IX (Unit-V) which is compulsory. Each part will carries 2 marks and selecting ONE question each from Units I to IV. Each question carries 8 marks.

UNIT—I

- I. Define Health Education. Explain its importance.
- II. Explain the meaning and objective of physical education in schools.

UNIT—II

- III. Write short notes on the following :—
 - (a) Food Habits
 - (b) Malnutrition.
- IV. Define communicable diseases and explain the symptoms of AIDS.

UNIT—III

- V. Explain the techniques and benefits of Surya Namaskar.
- VI. Define good postures. What is the importance of good postures ? Explain in detail.

UNIT—IV

VII. Draw a layout of Kho-Kho ground and write its rules and regulations.

VIII. Define recreation. How we can organise a recreation game in school?

UNIT—V

IX. Write short notes on the following :—

- Objectives of health education.
- Elements of Balanced Diet.
- Define Stress and Depression.
- Athletic Meet.

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— सभी में से दो यांच प्रश्न करें। प्रश्न नं. IX (यूनिट-V) जो कि अनिवार्य है। प्रत्येक भाग के 2 अंक होंगे और यूनिट I से IV तक में से एक प्रश्न का चयन करें। प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक हैं।

यूनिट-I

- स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित करें। इसके महत्व की व्याख्या कीजिए।
- स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के अर्थ और उद्देश्य की व्याख्या करें।

यूनिट-II

- निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखिए :
(क) भोजन की आदतें
(ख) कुपोषण।
- संचारी रोगों को परिभाषित कीजिए तथा एड्स के लक्षणों की व्याख्या कीजिए।

यूनिट-III

- यूनिट-III नसस्कार की प्रक्रियाओं और तापों की व्याख्या करें।
- अच्छे आसनों को परिभाषित करें। अच्छे आसनों का क्या महत्व है? विस्तार में व्याख्या करें।

यूनिट-IV

- खो-खो मैदान का एक लाका खीचें और इसके नियमों और शर्तों को लिखें।
- मनोरंजन को परिभाषित कीजिए। हम विद्यालय में एक मनोरंजन खेल का आयोजन कैसे कर सकते हैं?

यूनिट-V

- निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखिए :
(क) स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य।
(ख) संतुलित आहार के तत्व।
(ग) तनाव और अवसाद को परिभाषित करें।
(घ) एथलेटिक मीटिंग।

(पंजाबी अनुवाद)

नोट :— साठवाँ विद्यार्थी पੰजाब प्रश्न करें। प्रश्न नंबर IX (यूनिट-V) से कि छात्र ही है। प्रत्येक भाग के 2 अंक होंगे और यूनिट I से IV तक प्रत्येक विद्यार्थी एक प्रश्न ही चुन सकते हैं। प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक होंगे।

यूनिट-I

- मिठठ सिखਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।
- ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-II

III. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(ੳ) ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

(ਅ) ਕੁਪੋਸ਼ਣ।

IV. ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ (AIDS) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-III

V. ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

VI. ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।

ਯੂਨਿਟ-IV

VII. ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

VIII. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਡ ਕਿਵੇਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਯੂਨਿਟ-V

IX. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

(ੳ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼।

(ਅ) ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ।

(ੲ) ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

(ਸ) ਐਥਲੈਟਿਕ ਮੀਟ।