

Exam. Code: 1103

Sub. Code: 8089

2053

B.Ed.-Fourth Semester

Paper E-4.1 &amp; 4.2 [Opt. (iii)]: Health and Physical Education

(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours

Max. Marks: 40

**NOTE:** Attempt five questions in all, including Question No. IX (Unit-V) which is compulsory and selecting one question each from Unit I -IV.

x-x-x

UNIT - I

- I. Give reasons why the health education is so important in school curriculum. (8)
- II. Explain the importance of health education, supervision and instruction in school health programmes. (8)

UNIT - II

- III. What are three problems associated with obesity? Write their causes, preventive measures and remedial measures. (8)
- IV. How much of a problem is drug abuse in India? Moreover, write in detail about the prevention of smoking and Alcoholism. (8)

UNIT - III

- V. Explain in detail about common postural deformities their causes, preventive measures and corrective techniques. (8)
- VI. Explain the mode of transmission, symptoms and prevention of spread of Chickenpox. (8)

UNIT - IV

- VII. Explain in detail about the organizational planning and methods of administrating Athletic meet at University level. (8)
- VIII. Explain in detail about position, signals and movement mechanism of officiating in kho-kho. (8)

UNIT - V

- IX. Write short notes on the following:-
- (a) Elements of Balanced diet.
- (b) Write the function of food and food habits.
- (c) Prevention of stress and depression.
- (d) Benefits and precautions of Paschimotana Asana. (4×2)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

(2)

ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਠਹਿਰਾਵੇ ਦੇ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ (1-4) ਦੇ  
 ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 (ਭਾਗ-5) ਅਨਿਵਾਰੀ  
 ਹੈ।

- \* \* \* -

ਭਾਗ-1

1. ਵਿਦਿਅਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਸਿੱਖਿਆ ਭਰਮਾ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ  
 ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
2. ਸਕੂਲ ਸਵਾਸਥ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਸਥ ਸਿੱਖਿਆ, ਪ੍ਰਬੰਧਿਕਾਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼  
 ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਭਾਗ-2

3. ਸੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜੁੜੀ ਹੀਨ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ? ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਨਿਵਾਰਕ  
 ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤਰਜਮਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਲਿਖੋ।
4. ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦੁਰਯੋਗ ਦੀ ਕਿਸਮੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?  
 ਇਸਦੇ ਅਲਾਪਾ, ਪ੍ਰਫੁੱਲਾਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਚੋਕਯਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ  
 ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭਾਗ-3

5. ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੁਧਾਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਨਿਵਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਕ  
 ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
6. ਚੋਕਯਾਨ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਲਘੂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਚੋਕਯਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ  
 ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭਾਗ-4

7. ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਅਕ ਸਰ ਪਰ ਏਕੈਡੈਮਿਕ ਸੀਟ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ  
 ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
8. ਖੋ-ਖੋ ਨੂੰ ਸਥਾਨਾਪਨ ਹੋਣੇ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਤਰੀਕੇ ਦਾ  
 ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਭਾਗ-5

9. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪਰ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ:-

- (ਕ) ਸੰਗਠਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।
- (ਖ) ਖੋਜਨ ਅਤੇ ਖੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ।
- (ਗ) ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਅਘੋਸ਼ਣਕ ਚੋਕਯਾਨ।
- (ਘ) ਪਰਿਵਰਜਨ ਆਹਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਵੀਆਂ।

- \* \* \* -

(3)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 9 (ਭਾਗ-5) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗ (1-4)  
 ਵਿੱਚ ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰਿਆਂ  
 ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

- \* \* \* -

ਭਾਗ-1

1. ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿੱਖੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ  
 ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ  
 ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-2

3. ਸੋਟਾਪੇ ਲਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ,  
 ਚੋਕਯਾਨ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਕ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੋ।
4. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਣਾ,  
 ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਚੋਕਯਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-3

5. ਆਮ ਆਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਚੋਕਯਾਨ ਦੀ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ  
 ਸੁਧਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੋ।
6. ਚੋਕਯਾਨ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਚੰਗੇ, ਠੀਕ ਅਤੇ ਠੀਕ ਦੀ ਚੋਕਯਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ  
 ਕਰੋ।

ਭਾਗ-4

7. ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਅਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਏਕੈਡੈਮਿਕ ਸੀਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ  
 ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੋ।
8. ਖੋ-ਖੋ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖੀ, ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿਧੀ  
 ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਕ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-5

9. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:-

- (ੳ) ਸੰਗਠਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।
- (ਅ) ਖੋਜਨ ਅਤੇ ਖੋਜਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ।
- (ੲ) ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਅਘੋਸ਼ਣਕ ਚੋਕਯਾਨ।
- (ੳ) ਪਰਿਵਰਜਨ ਆਹਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਵੀਆਂ।

- \* \* \* -