

Roll No.

Total Pages : 4

GSE/M-20

1422

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Attempt *five* questions in all, selecting atleast *one* question from each unit. Unit-V is compulsory.

नोट : प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न का चयन करते हुए, **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। इकाई-V अनिवार्य है।

UNIT-I (इकाई-I)

1. Define Health Education. What is the importance of health education in modern society ?

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। आधुनिक समाज में स्वास्थ्य शिक्षा का क्या महत्त्व है?

2. What are the general principles of First-Aid ? Explain the steps of First-Aid to be given to a person in case of Snake bite. 10

प्राथमिक उपचार के सामान्य सिद्धांत क्या हैं? सर्पदंश की स्थिति में किसी व्यक्ति को दिए जाने वाले प्राथमिक उपचार के चरणों का वर्णन कीजिए।

UNIT-II (इकाई-II)

3. What kind of Physical Education and sports programmes were developed by the British ruler in India ? Explain. 10
भारत में ब्रिटीश शासकों द्वारा शारीरिक शिक्षा व खेल के किस प्रकार के कार्यक्रमों को विकसित किया गया? वर्णन करें।
4. Write notes on the following :
- (a) Functions of SAI.
 - (b) Role of YMCA in promotion of sports.
- निम्न पर नोट लिखिए :
- (क) SAI के कार्य।
 - (ख) खेलों के विकास में YMCA की भूमिका।

UNIT-III (इकाई-III)

5. Define physical fitness. Explain the factors influencing physical fitness of an individual. 10
शारीरिक पुष्टि को परिभाषित कीजिए। किसी व्यक्ति की शारीरिक पुष्टि को प्रभावित करने वाले घटकों का वर्णन कीजिए।
6. Write notes on the following :
- (a) Flexibility and methods to improve it.
 - (b) Types of strength and methods to improve it.
- (5×2=10)

निम्न पर नोट लिखिए :

(क) लोचशीलता व इसको विकसित करने के उपाय।

(ख) शक्ति के प्रकार व इसको विकसित करने के उपाय।

UNIT-IV (इकाई-IV)

7. What is Joint ? Explain the types of joints in human body with example. 10

जोड़ क्या है? मानव शरीर में पाए जाने वाले विभिन्न जोड़ों की उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए।

8. Explain the Anatomy of long bone of human body. 10

मानव शरीर की लम्बी हड्डी की संरचना का वर्णन कीजिए।

UNIT-V (इकाई-V)

Compulsory Question (अनिवार्य प्रश्न)

9. Attempt all questions : 2x10=20

(a) When and who adopted the term 'First-Aid' first time ?

(b) Define First-Aider.

(c) What is Conjunctiva ?

(d) What is full form of I.O.C ?

(e) When was NSNIS started ?

(f) What do you mean by target heart rate ?

- (g) What is Ballistic Stretching ?
- (h) What is Appendicular Skeleton ?
- (i) Where is scapula bone situated ?
- (j) What is saddle joint ?

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (क) First-Aid शब्द का प्रथम बार प्रयोग कब और किसने किया?
 - (ख) First-Aider को परिभाषित कीजिए।
 - (ग) Conjunctiva क्या है?
 - (घ) I.O.C. का मतलब क्या है?
 - (ङ) NSNIS कब शुरू की गई?
 - (च) Target हृदय दर से आप क्या समझते हैं?
 - (छ) Ballistic Stretching क्या है?
 - (ज) Appendicular Skeleton क्या है?
 - (झ) Scapula हड्डी कहाँ स्थित होती है?
 - (ञ) Saddle Joint क्या है?
-