

Roll No. 14101430091

(12/15-I)

**5600**

**B. A. (Gen.) EXAMINATION**

(Third Semester)

**HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

*Time : Three Hours*

*Maximum Marks : 40*

**Note :** Attempt *Five* questions in all. Q. No. 1 will be compulsory. Attempt *four* questions by selecting *one* question from each Unit. All questions carry equal marks.

1. (a) Write any *three* importance of Safety Education.
- (b) What is Safety Education ?
- (c) Process of First Aid for fracture injuries.
- (d) Write the mode of transmission of Communicable disease.

(3-14) B-5600

P.T.O.



- (e) Write any *three* imporances of Yogasanas.
- (f) Write the benefits of Savangasana.
- (g) Write the aim of First Aid.
- (h) Write the benefits of Vajrasana.

#### Unit I

2. Define First Aid. Write its objective and scope in physical education and sports.
3. Explain the process of first aid for Sprain and Strain injuries.

#### Unit II

4. What do you mean by Communicable and Non-communicable diseases ? Write steps to control their mode of transmission.
5. Write in detail about HIV/AIDS and Viral Hepatitis.

#### Unit III

6. Define Fitness. Write component of health related physical fitness.
7. Describe in detail the factors affecting physical fitness.

#### Unit IV

8. Write in detail the meaning and types of Yogasanas.
9. Write the preparation and benefits of Suptvajrasana and Purn Matschhendrasana.

#### (Hindi Version)

नोट : कुल पाँच प्रश्न कीजिए । प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है । अन्य चार प्रश्न प्रत्येक इकाई से एक चुनते हुए कीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (i) सुरक्षा शिक्षा के कोई तीन महत्त्व लिखिए ।

- (ii) सुरक्षा शिक्षा क्या है ?
- (iii) फ्रेक्चर चोट के लिए प्राथमिक सहायता का तरीका बताइए ।
- (iv) संक्रामक बीमारियों के फैलने के कारण लिखिए ।
- (v) योगासन के कोई तीन महत्त्व लिखिए ।
- (vi) सर्वांगासन के लाभ लिखिए ।
- (vii) प्राथमिक सहायता का लक्ष्य लिखिए ।
- (viii) वज्रासन के लाभ लिखिए ।

#### इकाई I

- 2. प्राथमिक सहायता की व्याख्या कीजिए । शारीरिक शिक्षा एवं खेल में इसके उद्देश्य एवं अर्थ को लिखिए ।
- 3. मोच एवं खिंचाव वाली चोटों की प्राथमिक सहायता के तरीके की व्याख्या कीजिए ।

#### इकाई II

- 4. संक्रामक एवं असंक्रामक बीमारियों से आपका क्या अर्थ है ? इनके फैलने से रोकने के स्तर लिखिए ।

B-5600

- 5. एच. आई. वी./एड्स और वाइरल हैपेटाइटिस के विषय में विस्तार से लिखिए ।

#### इकाई III

- 6. दक्षता को समझाइए । स्वास्थ्य से सम्बन्धित दक्षता के आधारों को लिखिए ।
- 7. शारीरिक दक्षता को प्रभावित करने वाले कारकों की विस्तार से व्याख्या कीजिए ।

#### इकाई IV

- 8. योगासनों का अर्थ एवं प्रकारों पर विस्तार से लिखिए ।
- 9. सुप्तवज्रासन और पूर्णमत्तेस्वेन्द्रासन की तैयारी एवं लाभ लिखिए ।

B-5600