

[PAPER-OPT. (III)]
HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Time : 1½ Hrs.

Max. Marks : 40

Note : Attempt three questions in all selecting one question from each unit.

Question No. 1 is compulsory.

1. Write short notes on the following : $4 \times 2 = 8$
(a) Nutritious Diet and its functions.
(b) First Aid and its importance
2. Define Health. Write down the various factors affecting health. 16

OR

Discuss in detail the meaning, aims and objectives of physical education. 16

3. What do you mean by postural deformities? Explain any two postural deformities giving their causes and management. 16

OR

What do you mean by communicable diseases? Explain any two communicable diseases giving their mode, control and prevention. 16

(हिन्दी माध्यम)

नोट : प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न छांटते हुए केवल तीन प्रश्न कीजिए। प्रश्न संख्या एक अनिवार्य है।

1. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए— $4 \times 2 = 8$
(क) पोषक आहार तथा उसकी विशेषताएं

(ख) प्राथमिक चिकित्सा तथा उसका महत्व

2. स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए। स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

अथवा

शारीरिक शिक्षा का अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 16

3. आसन सम्बन्धी विकृतियों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो आसन सम्बन्धी विकृतियों के कारण तथा उसके उपचार का वर्णन कीजिए।

अथवा

संक्रामक रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो संक्रामक रोगों के फैलने के कारण, बचाव तथा नियंत्रण का वर्णन कीजिए।