

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

**Time : 1½ Hrs.**

**Max. Marks : 50**

**Note :** *Attempt only three questions. Question No. 1 is compulsory.*

1. Write short notes on the following :
  - (a) Functions of balanced diet. 5
  - (b) Modes of transmission of communicable diseases 5
2. What do you understand by health? Explain the factors influencing health. 20

OR

Discuss in detail the meaning, aims and objectives of physical education. 20

3. What do you mean by postural deformities? Explain any two postural deformities giving their causes and management. 20

OR

Define physical fitness. Explain the components of physical fitness in details. 20

(हिन्दी माध्यम)

नोट : केवल तीन प्रश्न कीजिए। प्रश्न संख्या एक अनिवार्य है।

- निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए—  
(क) संतुलित भोजन के कार्य 5  
(ख) संक्रामक रोगों के संचारण के साधन 5
- स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिये।

अथवा

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए। 20
- आसन सम्बन्धी विकृतियों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो आसन सम्बन्धी विकृतियों के कारण तथा उसके उपचार का वर्णन कीजिए।

अथवा

शारीरिक सुदृढ़ता को परिभाषित कीजिए। शारीरिक सुदृढ़ता के अवयवों का विस्तार से वर्णन कीजिए। 20