

D

Printed Pages : 7

(20619)

Roll No. ....

B.Ed. (Two Year Course) II Year

**5072**

B.Ed. IIInd Year Annual Examination, JUNE-2019

SESSION (2017-19), IIInd Year

SESSION (2015-17) and (2016-18), IIInd Year

Ex. & Back,

HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND

YOG

E-505

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt **all** sections as per instructions.

नोट : सभी खण्डों को निर्देशानुसार हल कीजिए।

Section-A

खण्ड-अ

(Descriptive Answer Type Questions)

(विस्तृत उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains three questions. Each question has internal choice. Answer **all** questions.

Each question carries 8 marks.  $3 \times 8 = 24$

नोट : इस खण्ड में तीन प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न में आन्तरिक चयन विकल्प है। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 8 अंकों का है।

5072

[P.T.O.]

(2)

1. What do you understand by balanced diet ? Why this is important for our body ?

सन्तुलित आहार से आप क्या समझते हैं ? हमारे शरीर के लिये यह क्यों महत्वपूर्ण है ?

or/अथवा

What do you understand by 'Ashtang Yoga'? Explain in detail its different ways.

अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं ? इसके विभिन्न मार्गों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।

2. Discuss the aim of physical education. Explain the social, national and international importance of Physical Education.

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य की विवेचना कीजिए। शारीरिक शिक्षा के सामाजिक, राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय महत्व को स्पष्ट कीजिए।

or/अथवा

Define 'Asan', and explain the Shirshasan and Dhanurasan with their methods, advantages and precautions.

5072

(3)

आसन को परिभाषित कीजिए एवं शीर्षासन तथा धनुरासन की विधि, लाभों तथा सावधानियों की व्याख्या कीजिए।

3. What do you understand by philosophy of yoga ? Describe the importance of philosophy of yoga in daily life.

योग के दर्शन से आप क्या समझते हैं ? दैनिक जीवन में योग के दर्शन का महत्व बताइये।

or/अथवा

What do you understand by stress and strain ? Describe the remedies to relieve stress and strain by yoga.

तनाव एवं खिंचाव से आप क्या समझते हैं ? योग के द्वारा तनाव एवं खिंचाव के निवारण हेतु उपायों का वर्णन कीजिए।

**Section-B**

**खण्ड-ब**

**(Short Answer Questions)**

**(लघु उत्तरीय प्रश्न)**

Note : This section contains eight questions. Answer any four questions. Each question carries 2 marks.

4×2=8

5072

[P.T.O.]

(4)

नोट : इस खण्ड में आठ प्रश्न दिये गये हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

4. Explain the role of teacher in school health programme.

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम में शिक्षक की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।

5. What is Fat ?

वसा क्या है ?

6. Explain in brief the Yogic Hygiene.

योगिक स्वच्छता को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

7. Describe the general rules of good health.

उत्तम स्वास्थ्य के सामान्य नियम बताइए।

8. What is the corporate social responsibility of UNICEF ?

यूनिसेफ का संयुक्त सामाजिक उत्तरदायित्व क्या है ?

5072

(5)

9. "Good life-style is the way of physical wellness."  
Describe this statement.

"उत्तम जीवन-शैली शारीरिक निरोगता का एक तरीका है।" इस कथन का वर्णन कीजिए।

10. 'Explain the benefits of 'Bandha and Mudra'.

'बन्ध एवं मुद्रा' के लाभ बताइए।

11. What do you understand by 'Pratyahar and Samadhi'?

'प्रत्याहार एवं समाधि' से आप क्या समझते हैं ?

### Section-C

#### खण्ड-स

(Very Short Answer Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

Note : This section contains ten questions. Answer any eight questions. Each question carries 1 mark.

8×1=8

नोट : इस खण्ड में दस प्रश्न दिये गये हैं। किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

5072

[P.T.O.]

(6)

12. Explain the need of food.  
भोजन की आवश्यकता समझाइए।
13. Write about malnutrition.  
कुपोषण के बारे में लिखिए।
14. "Healthy habits keep away the illness." How?  
"स्वस्थ आदतें शरीर से रोग भगाती हैं।" कैसे ?
15. Write the full name of WHO.  
डब्ल्यू. एच. ओ. का पूरा नाम लिखिए।
16. Discuss the various types of Pranayama.  
प्रणायाम के विभिन्न प्रकारों की विवेचना कीजिए।
17. 'Health is Wealth.' Explain this statement.  
'स्वास्थ्य ही धन है' - इस कथन को स्पष्ट कीजिए।
18. What are the sources of carbohydrates?  
कार्बोहाइड्रेट के स्रोत क्या हैं ?

5072

(7)

19. Discuss the national physical fitness programme.  
राष्ट्रीय शारीरिक अनुकूलता कार्यक्रम की विवेचना कीजिए।
20. Describe the importance of yoga in Physical Education and Sports.  
योग का शारीरिक शिक्षा एवं खेलों में महत्व बताइए।
21. 'Yoga is the effective way to relieve stress'. Explain this statement.  
'योग ही तनाव से मुक्त रहने का प्रभावी तरीका है।' इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

5072