

18257

TEGQ/M-26

HEALTH, PHYSICAL AND YOGA EDUCATION

Course : 11

Opt. (iii)

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt *three* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Question No. 1 is compulsory.

नोट : प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न का चयन करते हुए, कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. Explain the following points in detail :

(a) Components of balanced diet.

(b) Importance of Personal Hygiene.

(4+4=8)

निम्नलिखित बिंदुओं की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए :

(क) संतुलित आहार के घटक।

(ख) व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्त्व।

UNIT-I (इकाई-I)

2. Explain the concept of Health and factors affecting Health in detail.

(4+12=16)

स्वास्थ्य की अवधारणा और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों को विस्तार से समझाइए।

18257/9100/555/1081

[P.T.O.]

13/5

3. Explain the Causes of malnutrition and suggest ways to prevent it. (8+8=16)

कुपोषण के कारण बताइए और इसे रोकने के उपाय सुझाइए।

UNIT-II (इकाई-II)

4. Write short notes on the following :

(a) Need for first aid in case of hammerages.

(b) Discuss types of pollution and their effects on health. (8+8=16)

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

(क) रक्तस्राव की स्थिति में प्राथमिक उपचार की आवश्यकता।

(ख) प्रदूषण के प्रकारों और स्वास्थ्य पर उनके प्रभावों की चर्चा कीजिए।

5. Discuss the importance of Physical fitness and explain its elements in detail. (16)

शारीरिक स्वस्थता (Physical fitness) के महत्त्व पर चर्चा कीजिए और इसके तत्वों को विस्तार से समझाइए।
