

(i) Printed Pages : 4 Roll No.

(ii) Questions : 7 Sub. Code :

1	0	9	2	5
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	3
---	---	---	---

NEP U.G. Common-Inter Disciplinary Course 3rd Semester
(2125)

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Exercise And Lifestyle Diseases

Time Allowed : Three Hours] [Maximum Marks : 45

Note :— (1) Question No. 1 is compulsory and is of 15 marks.

(2) Attempt any **THREE** questions from Units I to III, selecting **ONE** question from each Unit. Each question is of **10** marks.

1. Attempt any **FIVE** questions out of the following :

(i) Define 'Health'.

(ii) Explain the meaning of aerobic exercise with the help of suitable examples.

(iii) List any three common lifestyle diseases and suggest one preventive measure for each.

(iv) What do you understand by 'Blood Pressure'? What is the normal value of blood pressure for a common person?

(v) Briefly explain the concept of mental health.

(vi) Explain the meaning of 'anxiety'.

(vii) How does exercise help in managing stress? $5 \times 3 = 15$

UNIT—I

2. What are the recommended guidelines for the improvement of health? 10
3. List and explain the various components of health-related fitness. 10

UNIT—II

4. How does exercise help in the management of common lifestyle diseases? 10
5. How does regular exercise contribute to effective weight management? 10

UNIT—III

6. Discuss how regular exercise helps in the prevention and management of mental health problems like depression and aggression. 10
7. Highlight the role of sports in promoting social harmony in the society. 10

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है और 15 अंकों का है।

(2) यूनिट I से III तक किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

1. निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए :
 - (i) 'स्वास्थ्य' को परिभाषित कीजिए।
 - (ii) उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से एरोबिक व्यायाम का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
 - (iii) किन्हीं तीन सामान्य जीवनशैली संबंधी रोगों की सूची बनाइए और प्रत्येक के लिए एक निवारक उपाय सुझाइए।

- (iv) 'रक्तचाप' से आप क्या समझते हैं? एक सामान्य व्यक्ति के लिए रक्तचाप का सामान्य मान क्या है?
- (v) मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा की संक्षेप में व्याख्या कीजिए।
- (vi) 'चिंता' का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
- (vii) व्यायाम तनाव प्रबंधन में कैसे मदद करता है? $5 \times 3 = 15$

यूनिट-I

2. स्वास्थ्य सुधार के लिए अनुशंसित दिशानिर्देश क्या हैं? 10
3. स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के विभिन्न घटकों की सूची बनाएँ और उनकी व्याख्या करें। 10

यूनिट-II

4. सामान्य जीवनशैली संबंधी बीमारियों के प्रबंधन में व्यायाम कैसे मदद करता है? 10
5. नियमित व्यायाम प्रभावी वजन प्रबंधन में कैसे योगदान देता है? 10

यूनिट-III

6. चर्चा कीजिए कि नियमित व्यायाम अवसाद और आक्रामकता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम और प्रबंधन में कैसे मदद करता है। 10
7. समाज में सामाजिक सद्भाव को बढ़ावा देने में खेलों की भूमिका पर प्रकाश डालिए। 10

(पंजाबी अनुवाद)

- नोट :- (1) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ 15 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।
- (2) ਯੂਨਿਟ I ਤੋਂ III ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :
- (i) 'ਸਿਹਤ' ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (ii) ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਓ।

- (iii) ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਆਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਸੁਝਾਓ।
- (iv) 'ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਆਮ ਮਾਨ ਕੀ ਹੈ ?
- (v) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ।
- (vi) 'ਚਿੰਤਾ' ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਓ।
- (vii) ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

5×3=15

ਯੂਨਿਟ-I

- 2. ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ ? 10
- 3. ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਟਨੇਸ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਯੂਨਿਟ-II

- 4. ਕਸਰਤ ਆਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ? 10
- 5. ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ? 10

ਯੂਨਿਟ-III

- 6. ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। 10
- 7. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ। 10