

(i) Printed Pages : 4

Roll No. ....

(ii) Questions : 5

Sub. Code :

1	0	3	2	0
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	1
---	---	---	---

NEP U.G. Common-Value Added Course 1<sup>st</sup> Semester  
(2125)

## PHYSICAL EDUCATION

Paper—Health and Wellness (In all Mediums) PEDVAC1

Time Allowed : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 20

- Note :— (1) There are **five** questions in all, spread over two Units.  
(2) Question No. 1 is compulsory and carries **6** marks. It contains **four** short-answer questions of **2** marks each. Attempt any **three** questions out of **four**.  
(3) Attempt **one** question each from Unit I and Unit II. Each question carries **7** marks.

(Compulsory)

1. Answer any **three** of the following:

- Define Wellness.
- Mention two components of Physical Fitness.
- What are hypo-kinetic diseases? Give one example.
- Write any two causes of postural deformities.  $3 \times 2 = 6$

### UNIT—I

2. Explain the meaning and importance of Health and Wellness. Discuss various societal issues factors affecting them. 7

3. What is a balanced diet? Explain any three essential components of a balanced diet and its role in maintaining wellness. 7

### UNIT—II

4. How would you justify the role of Physical activities in the prevention and management of Hypo-Kinetic diseases? 7
5. Explain postural deformities and suggest corrective measures for any two of them. 7

### (हिन्दी माध्यम)

- नोट :- (1) कुल पाँच प्रश्न हैं, जो दो यूनिटों में विभाजित हैं।  
(2) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है और 6 अंकों का है। इसमें दो-दो अंकों के चार लघु-उत्तरीय प्रश्न हैं। चार में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  
(3) यूनिट-I और यूनिट-II प्रत्येक में से एक प्रश्न का उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 7 अंकों का है।

### (अनिवार्य)

1. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन के उत्तर दीजिए:
- (a) कल्याण को परिभाषित कीजिए।  
(b) शारीरिक स्वास्थ्य के दो घटकों का उल्लेख कीजिए।  
(c) अल्प-गतिज रोग क्या हैं? एक उदाहरण दीजिए।  
(d) आसन संबंधी विकृतियों के किन्हीं दो कारणों को लिखिए।

3×2=6

### यूनिट-I

2. स्वास्थ्य और कल्याण का अर्थ और महत्व स्पष्ट कीजिए। विभिन्न सामाजिक मुद्दों और उन्हें प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कीजिए। 7

3. संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार के किन्हीं तीन आवश्यक घटकों और स्वास्थ्य को बनाए रखने में उनकी भूमिका की व्याख्या कीजिए। 7

### यूनिट-II

4. हाइपो-काइनेटिक रोगों की रोकथाम और प्रबंधन में शारीरिक गतिविधियों की भूमिका को आप कैसे उचित ठहराएँगे? 7
5. आसन संबंधी विकृतियों की व्याख्या कीजिए और उनमें से किन्हीं दो के लिए सुधारात्मक उपाय सुझाइए। 7

### (पंजाबी अनुवाद)

- ਨੋਟ :- (1) ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹਨ।
- (2) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ 6 ਅੰਕ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਲਘੁ-ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
- (3) ਯੂਨਿਟ I ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ II ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 7 ਅੰਕ ਹਨ।

### (ਲਾਜ਼ਮੀ)

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :
- (a) ਵੇਲਨੇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- (b) ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।
- (c) ਹਾਈਪੋ-ਕਾਇਨੇਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ? ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ।
- (d) ਆਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ।  $3 \times 2 = 6$

## ਯੂਨਿਟ-1

2. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵੇਲਨੇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

7

3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਟਕਾਂ ਅਤੇ ਵੇਲਨੇਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

7

## ਯੂਨਿਟ-II

4. ਹਾਈਪੋ-ਕਾਇਨੇਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਓਗੇ ?

7

5. ਆਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਲਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਅ ਸੁਝਾਓ।

7