



Paper Code

BPE0203

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination May – 2019

Bachelor of Physical Education and Sports (Semester: Second)

BPES

Health Education and Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. **(3×15=45)**

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं? इसके सिद्धान्तों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
What do you mean by health education? Explain its principles in detail.
2. आप अपनी त्वचा, आँख व कान की सुरक्षा किस प्रकार करेंगे।
How would you take care of your skin, ear and eyes.
3. व्यक्तिगत स्वच्छता को परिभाषित कीजिए। स्वस्थ जीवन व्यतीत करने हेतु व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व था। वर्णन कीजिए।
Define Personal Hygiene. Discuss the importance of Personal Hygiene for leading a healthy life.
4. स्वास्थ्य निर्देशन क्या है? दैनिक जीवन में इसके महत्व का वर्णन कीजिए।
What is health instruction? Explain its importance in daily life.
5. मलेरिया और चेचक की विस्तार से व्याख्या कीजिए।
Discuss malaria and small pox in detail.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. **(4×5=20)**

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. 'स्वास्थ्य शिक्षा' के उद्देश्यों के बारे में लिखिए।
Write down the objectives of 'Health Education'.
2. दैनिक जीवन में आराम एवं नींद के महत्व का वर्णन कीजिए।
Explain the need of rest and sleep in daily life.
3. एक स्वस्थ शरीर में 'विटामिन' का क्या महत्व है?
What is the importance of 'Vitamins' in a healthy body?

4. 'वसा' के बारे में लिखिए।

Write down about 'Fats'.

5. 'तपेदिक' का वर्णन करें।

Explain 'Tuberculosis'.

6. संक्रामक रोगों के फैलने के माध्यम की व्याख्या कीजिए।

Discuss the mode of transmission of communicable diseases.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. 'जल' के द्वारा फैलने वाले रोग का क्या नाम है?

(अ) मलेरिया

(ब) हैजा

(स) तपेदिक

(द) कैंसर

What is the name of the disease which spreads through 'water'?

(A) Malaria

(B) Cholera

(C) Tuberculosis

(D) Cancer

2. विटामिन 'डी' की कमी से होने वाला रोग

(अ) अनिमिया (रक्त हीनता)

(ब) बेरी-बेरी

(स) घेंघा

(द) रिकेट्स (सूखा रोग)

A disease occurs due to the deficiency of Vitamins 'D'

(A) Anaemia

(B) Beri-Beri

(C) Goiter

(D) Rickets

3. 'रक्त हीनता' होती है

(अ) लोह तत्व की कमी से

(ब) विटामिन 'सी' की कमी से

(स) अ एवं ब दोनों

(द) इनमें से कोई नहीं

'Anaemia' occurs due to

(A) Deficiency of Iron

(B) Deficiency of vitamin 'C'

(C) Both A and B

(D) None of these

4. अच्छा स्वास्थ्य पाने के लिए कैसा व्यायाम करना चाहिए

(अ) तेज

(ब) कठिन

(स) धीरे

(द) नियमित

Which type of exercises does to get good health

(A) Fast

(B) Hard

(C) Slow

(D) Regular

5. 'W.H.O.' की स्थापना कब हुई थी ?

(अ) 1948

(ब) 1966

(स) 1955

(द) 1936

When 'W.H.O.' is established?

(A) 1948

(B) 1966

(C) 1955

(D) 1936

6. "स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जिससे व्यक्ति दीर्घायु होकर उत्तम सेवा प्रदान करता है।" यह कथन किसका है ?

(अ) Bacon

(ब) W.H.O.

(स) J.F. Lalilliaus

(द) None of these

"Health is the quality of life that enables the individual to live most and service best". Who said this?

(A) Bacon

(B) W.H.O.

(C) J.F. Lalilliaus

(D) None of these

7. शरीर के रक्त को शुद्ध करती है
- (अ) नाइट्रोजन (ब) कार्बन डाईआक्साइड
(स) आक्सीजन (द) इनमें से कोई नहीं
- It purifies body's blood
- (A) Nitrogen (B) Carbon-di-oxide
(C) Oxygen (D) None of these
8. "स्वस्थ मस्तिष्क केवल स्वस्थ शरीर में ही रह सकता है" किसने कहा है?
- (अ) जॉन लॉक (ब) ट्रेवर
(स) मेरी बेकर (द) इनमें से कोई नहीं
- "A sound mind can live only in a sound body". Who said this?
- (A) John Locke (B) Trever
(C) Mary Baker (D) None of these
9. सूर्य की रोशनी देती है
- (अ) विटामिन ए (ब) विटामिन सी
(स) विटामिन बी (द) विटामिन डी
- Sun rays gives
- (A) Vitamin A (B) Vitamin C
(C) Vitamin B (D) Vitamin D
10. घेंघा नामक रोग किसकी कमी से होता है?
- (अ) आयोडीन (ब) पोटेशियम
(स) आयरन (द) सोडियम
- Due to which deficiency Goitre disease occurs?
- (A) Iodine (B) Potassium
(C) Iron (D) Sodium

-----X-----