

Roll No.....

Total Pages : 4

Paper Code: 110

D.El.Ed-I/11/17

Health and Physical Education

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 50

समय : 2½ घंटे

अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS :

- i) All questions are compulsory.
- ii) Question No. 1 is of 10 marks. It has three parts and attempt any two. Each part is of 5 marks. The expected length of answer is approximately 300 words.
- iii) Question No. 2 to 6 are of 8 marks each. The expected length of answer is approximately 500 words.

सामान्य निर्देश :

- i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- ii) प्रथम प्रश्न 10 अंक का है। इस प्रश्न के तीन भाग हैं और किन्हीं दो भागों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक भाग के 5-5 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 300 शब्दों में दीजिए।
- iii) प्रश्न नं. 2 से 6 तक के प्रत्येक प्रश्न के 8 अंक हैं। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों में दीजिए।

1. Attempt any two of the following :

निम्नलिखित में से किन्हीं दो के उत्तर दीजिए:

a) What are the benefits of health assessment of children ? Calculate the Body Mass Index (BMI) for body weight 45kg & height 1.35 meters.

$$(2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}=5)$$

क) स्वास्थ्य आकलन किस प्रकार बच्चों के लिए लाभप्रद है? शरीर भार 45 किलोग्राम एवं 1.35 मीटर ऊँचाई के बाली मास इंडैक्स की गणना करें।

b) What do you understand by children with special needs? Enlist the various physical activities for special need children. Explain any one activity with suitable diagram.

$$(1+4=5)$$

ख) विशेष आवश्यकता वाले बालकों से आपका क्या अभिप्राय है? विशेष आवश्यकताओं वाले बालकों के लिए विभिन्न शारीरिक क्रियाओं की सूची बनाइए। किसी एक क्रिया की रेखाचित्र सहित व्याख्या कीजिए।

c) Draw a Kho - Kho field with proper Markings / Dimensions.

$$(5)$$

ग) खो-खो मैदान का चित्र बनाएँ सही प्रकार के अंकन / आयाम सहित।

2. What do you mean by Health & Wellbeing ? Write down the various components of health. What are the various factors that can affect the health of children.

$$(1+1+3+3=8)$$

स्वास्थ्य व कुशलक्षेम से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य के विभिन्न अवयवों को लिखिए। बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें।

OR

अथवा

What do you understand by Personal Hygiene & How is it important for children. Write down the various initiatives you will take for improving the Personal Hygiene of Children. (4+4=8)

व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं? यह किस प्रकार बच्चों के लिए आवश्यक है? आप बच्चों के व्यक्तिगत स्वास्थ्य को सुधारने हेतु किस प्रकार की पहल करेंगे?

3. What are the causes of poor posture in children ? Discuss any two postural deformities and their remedies. (4+4=8)
बच्चों में गलत मुद्रा / आसन के क्या कारण हैं? किन्हीं दो शारीरिक मुद्रा / आसन दोषों एवं उनके निवारणों का वर्णन करें।

4. Define First Aid ? What are important points you will remember while attending the casualty ? What First Aid you will provide in case of shock and drowning ?

(1+2+2½+2½=8)

प्राथमिक सहायता को परिभाषित कीजिए? घायल को देखते हुए आप किन मुख्य बिंदुओं का ध्यान रखेंगे? सदमे व डूबने की स्थिति में आप किस प्रकार प्राथमिक सहायता देंगे? लिखिए।

OR

अथवा

What are the causes of Sports - Injuries ? Write down the causes, symptoms & management of sprain and fracture.

(3+2½+2½=8)

खेल के दौरान लगने वाली चोटों के क्या कारण हैं? खिंचाव व अस्थिभंग के कारण, लक्षण व उपचार लिखिए।

5. What is the importance of physical activities for Elementary School children ? Explain the relationship of Physical Education & Health ? (4+4=8)

शारीरिक गतिविधियों की क्या महत्ता है? शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य के बीच में क्या संबंध है? विस्तारपूर्वक लिखें।

6. Write in brief about the following : (2+2+2+2=8)

- i) Importance of Lesson plan
- ii) Development of values through Physical Education
- iii) C.P.R.
- iv) Demonstration method

निम्नलिखित के बारे में संक्षेप में लिखिए:

- i) पाठ योजना की महत्ता
- ii) शारीरिक शिक्षा द्वारा मूल्यों का विकास
- iii) सी.पी.आर.
- iv) प्रदर्शन विधि