

D.El.Ed. II Year Annual Examination 2019

Paper Code: 212

Roll No. 00035765

Total Pages : 4

D.El.Ed.-II/12/19

Health and Physical Education

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 50

समय : 2½ घंटे

अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS:

1. All questions are compulsory.
2. Question No.1 is of 10 marks. It has three parts. Attempt any two. Each part is of 5 marks. The expected length of answer is approximately 300 words.
3. Question No.2 to 6 are of 8 marks each. The expected length of answer is approximately 500 words.

सामान्य निर्देश:

1. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
2. 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।
3. प्रश्न न. 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 का उत्तर दीजिए :

i. Draw a fixture of 12 teams on both league and on knockout basis for a tournament separately. (5)

12 टीमों का लीग एवं नाक आउट के आधार पर फिक्सचर बनाएँ।

ii. Briefly explain any two 'Asanas' alongwith their illustrations. (2½+2½=5)

रेखाचित्र की सहायता से किन्हीं दो आसनों का संक्षिप्त विवरण दें।

iii. Define yoga. What is the importance of exercise and nutrition? (1+2+2=5)

योग की परिभाषा बताएँ। व्यायाम तथा पौष्टिक आहार की महत्ता के बारे में बताएँ।

2. Describe the concept of balanced diet. Enlist the various diet deficiency diseases and write the causes, symptoms and remedies in detail. (3+2+3=8)

संतुलित आहार के प्रत्यय की व्याख्या कीजिए। आहार हीनता जन्य रोगों की सूची बनाते हुए इन रोगों के कारणों, लक्षणों व दूर करने के उपायों को विस्तार से लिखिए।

OR

अथवा

2

Briefly explain the major pre-adolescence and adolescent health issues. Suggest the role of parents and teachers in addressing these issues. (4+4=8)

किशोरावस्था व किशोरावस्थापूर्व के स्वास्थ्य संबधी मुद्दों का संक्षिप्त विवरण दीजिए। इन मुद्दों पर माता-पिता व शिक्षक की भूमिका पर प्रकाश डालिए।

3. "Prevention is better than cure". Explain this statement keeping in view various steps to control communicate diseases. (8)

“उपचार की अपेक्षा रोगों की रोकथाम करना बेहतर है।” संक्रामक रोगों की रोकथाम हेतु विभिन्न उपायों को ध्यान में रखते हुए इस कथन पर प्रकाश डालिए।

OR

अथवा

Explain causes and symptoms of malaria, dengue and T.B. (2+3+3=8)

मलेरिया, डेंगू तथा क्षय रोग के कारण एवं लक्षणों की व्याख्या करें।

4. What is stress? What are the lifeskills required to cope up with stress and emotions? Explain. (8)

तनाव क्या है? तनाव एवं भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए कौन से जीवन कौशलों की आवश्यकता होती है। व्याख्या कीजिए।

5. Define first-aid. What are the principles of first-aid in road accident? (8)

प्राथमिक चिकित्सा क्या है? सड़क दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों का वर्णन करें।

6. Write short notes on the following: (2+2+2+2=8)

- a) Extramural competition
- b) Games and Sports
- c) Life style diseases
- d) Healthy eating habits

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- a) बाह्य विद्यालयीन प्रतियोगिता
- b) खेल एवं क्रीड़ा
- c) जीवनशैली रोग
- d) स्वास्थ्यप्रद भोजन संबंधी आदतें