

G

(20518)

B.Ed.(Two Year Course)-II Year

Roll No.

5072

B. Ed. II Year (Annual) Examination, May 2018

(Session 2016-18 Main)

&

(Session 2015-17 Ex. & Back)

Health, Physical Education & Yoga

(E-505)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt questions from all Sections as per instructions.

सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्न हल कीजिए ।

Section-A

खण्ड-अ

(Descriptive Answer Questions)

(विस्तृत उत्तरीय प्रश्न)

This Section contains three questions. Each question has internal choice. Answer *all* questions. Each question carries 8 marks. $8 \times 3 = 24$

इस खण्ड में तीन प्रश्न दिये गये हैं । प्रत्येक प्रश्न में आन्तरिक चयन का विकल्प है । सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 8 अंकों का है ।

1. What do you understand by Health ? Discuss the proper diet for health.

स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ? स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त आहार की विवेचना कीजिए ।

(2)

Or/अथवा

What is Yoga ? Describe in detail about the steps of Yoga.
योग क्या है ? योग के पगों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

2. What do you understand by Pranayama ? How does Pranayama effect physical health ?

प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ? प्राणायाम शारीरिक तंत्र को किस प्रकार प्रभावित करता है ?

Or/अथवा

Describe in detail the need of physical education in modern education system.

वर्तमान शिक्षा पद्धति में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को विस्तार से बताइए ।

3. Define health and describe in detail about physical health.

स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए शारीरिक स्वास्थ्य को विस्तार से बताइए ।

Or/अथवा

How is Dhyana helpful in stress management ? Describe in detail.

तनाव प्रबन्धन में ध्यान किस प्रकार सहायक है ? विस्तृत विवेचना कीजिए ।

Section-B

खण्ड-ब

(Short Answer Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

This Section contains eight questions. Answer any *four* questions. Each question carries 2 marks. $2 \times 4 = 8$

इस खण्ड में आठ प्रश्न दिये गये हैं । किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है ।

(3)

1. Explain the necessity of Yogic environment in Physical Education.
शारीरिक शिक्षा में यौगिक वातावरण की अनिवार्यता को स्पष्ट कीजिए।
2. Explain the benefits of physical health in the field of education.
शारीरिक स्वास्थ्य के शिक्षा के क्षेत्र में होने वाले लाभ बताइए।
3. Write the method and benefits of Chandrabhedhi Pranayama.
चन्द्रभेदी प्राणायाम की विधि व लाभ बताइए।
4. How does Yogasana helpful in removing stress?
तनाव निवारण में योगसन किस प्रकार सहायक है?
5. "Yoga is the basis of complete health." Explain this statement.
"योग सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार है।" इस कथन को स्पष्ट कीजिए।
6. Describe in detail about Yama.
यम की विस्तृत विवेचना कीजिए।
7. How is Niyama helpful in achieving physical health?
शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में नियम किस प्रकार सहायक है?
8. "Yoga is art of living life." Explain this statement.
"योग जीवन जीने की कला का नाम है।" इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

(4)

Section-C

खण्ड-स

(Very Short Answer Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

This Section contains ten questions. Answer any eight questions. Each question carries 1 mark. $1 \times 8 = 8$ इस खण्ड में दस प्रश्न दिये गये हैं। किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

1. Write about balanced diet.
संतुलित आहार के बारे में लिखिए।
2. "To be in self is health." Explain this statement.
"स्व में स्थित होना स्वास्थ्य है।" इस कथन को स्पष्ट कीजिए।
3. Write the objectives of Yoga education.
योग शिक्षा के उद्देश्य बताइए।
4. Describe the role of teacher in teaching about health.
स्वास्थ्य शिक्षण में शिक्षक की भूमिका बताइए।
5. Write the need of Physical Education.
शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता बताइए।
6. Describe the methods to measuring physical health.
शारीरिक स्वास्थ्य मापन की विधियाँ बताइए।
7. Explain the determine elements of health.
स्वास्थ्य के निर्धारक तत्वों को स्पष्ट कीजिए।
8. Discuss the various types of Yoga.
योग के विभिन्न प्रकारों को स्पष्ट कीजिए।
9. Write the types of stress.
तनाव के प्रकार बताइए।
10. What is obstructive element in Yoga?
योग में बाधक तत्व क्या है?