

A

(20423)

Roll No.

B.A./B.Sc./B.Com.-I Sem.

ME-07

B.A./B.Sc./B.Com. Examination, Dec.-2022

Minor Course (Under NEP)

PHYSICAL EDUCATION

Health Personal & Environment

Paper Code : Q10005

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 75

Note : Attempt any **five** questions out of the following Ten questions. Each question carries equal marks.

$5 \times 15 = 75$

नोट : निम्नलिखित 10 प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Explain balanced diet and nutrition in detail. 15

सन्तुलित आहार और पोषण की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

2. What is the importance of proper postures in life? Explain in detail. 15

उचित आसनों का जीवन में क्या महत्व है? विस्तृत व्याख्या कीजिए।

3. Describe the water and fat soluble vitamins. 15

जल और वसा में घुलनशील विटामिन का वर्णन कीजिए।

4. Explain the concept of proper posture and throw light on proper posture of standing and sitting. 15

उचित आसन की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए एवं खड़े होने तथा बैठने के उचित आसन पर प्रकाश डालिए।

5. Write the meaning and definition of health and describe the dimensions of health. 15

स्वास्थ्य का अर्थ तथा परिभाषा लिखिए व स्वास्थ्य के आयामों का वर्णन कीजिए।

P.T.O.

ME-07/2

6. Describe in detail the management of stress and anxiety in sportsperson. 15

खिलाड़ी में दबाव एवं दुश्चिंता के प्रबंधन का विस्तृत वर्णन कीजिए।

7. What is first aid? Write the characteristics of first aider. 15

प्राथमिक चिकित्सा क्या है? प्राथमिक चिकित्सक की विशेषताएं लिखिए।

8. Explain in detail the concept of environmental health. 15

पर्यावरणीय स्वास्थ्य की अवधारणा की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

9. Explain in detail environmental and personal hygiene. 15

पर्यावरणीय स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता की विस्तृत व्याख्या कीजिए।

ME-07/3

P.T.O.

10. Write the meaning and definition of disease and describe congenital or acquired diseases. 15

रोग का अर्थ तथा परिभाषा लिखिए तथा जन्मजात व उपार्जित रोगों का वर्णन कीजिए।

ME-07/4