

Exam.Code:1103
Sub. Code: 8080

2021
Bachelor of Education
Third Semester
E-4.1 & 4.2 [Opt (iv)]: Health and Physical Education
(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours

Max. Marks: 40

NOTE: Attempt five questions in all, including Question No. IX (Unit-V) which is compulsory and selecting one question each from Unit I-IV.

x-x-x

UNIT - I

- I. What is Physical Education? Discuss the aims and objectives of Physical Education at various levels of school education. (8)
- II. What is School Health Programme? Explain health services in detail. (8)

UNIT - II

- III. Describe any two contemporary health problems along with their prevention. (8)
- IV. Discuss the mode of transmission, common symptoms and prevention of spread of Chickenpox and Typhoid. (8)

UNIT - III

- V. What is the need and importance of first aid? Explain its principles. (8)
- VI. What is the importance of good posture? Explain any one postural deformity in detail. (8)

UNIT - IV

- VII. Discuss the layout along with rules and regulations of Volleyball. (8)
- VIII. What is the importance of athletic meet? How can it be organized at school level? (8)

UNIT - V

- IX. Write short notes on the following:-
- a) Principles of Health Education in school curriculum
- b) Malnutrition
- c) Need and importance of yoga
- d) Importance of recreation programme in school curriculum (4x2)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

P.T.O.

(2)

ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਤਰਜ਼ 'ਤੇ। ਹਰੇਕ ਖਾਗ (1-4) ਦੇ
 ਏਕ-ਏਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਾ ਵਧਨ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-9 (ਖਾਗ-5) ਅਨਿਕਾਰਯ
 ਹੈ।

..*.

ਖਾਗ-1

1. ਸਾਰੀਰਕ ਸਿਖਾ ਕਯਾ ਹੈ? ਸਕੂਲੀ ਸਿਖਾ ਕੇ ਵਿਖਿਨ ਸਰੋਂ ਧਰ ਸਾਰੀਰਕ
 ਸਿਖਾ ਕੇ ਲਥਯ ਓਰ ਤਰੋਂਸਰੋਂ ਕੀ ਧਰੀ ਕਰੋ।
2. ਸਕੂਲ ਸਕਾਲਰ ਕਾਰਯਕਰਮ ਕਯਾ ਹੈ? ਸਕਾਲਰ ਯੋਗਓ ਕੇ ਧਰੋ ਮੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾ
 ਮੇਂ ਧਰਨ ਕੀਯੋ।

ਖਾਗ-2

3. ਓਏਂ ਟੀ ਸਮਕਾਲੀਨ ਸਕਾਲਰ ਸਮਸਯਾਓਂ ਕਾ ਤਨਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇ ਸਾਧ
 ਧਰਨ ਕਰੋ।
4. ਓਟੀ ਸਾਗ ਓਰ ਧਿਧਾਟੀ ਖੁਲਾਰ ਕੇ ਧਸਾਰ ਕੇ ਸਚਾਰਧ, ਸਕਾਲਰ ਲਥਾਓਂ
 ਓਰ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀ ਵਿਧਿਧੀ ਕੀ ਯਾਠਯਾ ਕੀਯੋ।

ਖਾਗ-3

5. ਸਾਧਕਿਕ ਧਿਧਿਧਾ ਕੀ ਆਧਰਧਕਯਾ ਓਰ ਸਹਯ ਕਯਾ ਹੈ? ਓਥਕੇ
 ਸਿਧਾਓਂ ਕੀ ਯਾਠਯਾ ਕੀਯੋ।
6. ਆਠੇ ਆਸਨ ਕਾ ਸਹਯ ਕਯਾ ਹੈ? ਕਿਸੀ ਧੀ ਏਕ ਸੁਯ ਵਿਕ੍ਰਿਧਿ ਕਾ
 ਵਿਸ਼ਵਾ ਮੇਂ ਧਰਨ ਕੀਯੋ।

ਖਾਗ-4

7. ਵਲੋਂਕੀਲ ਕੇ ਨਿਯਮ ਓਰ ਧਿਨਿਧਿਧਿ ਕੇ ਸਾਧ ਕਯੋਯੋਗ ਧਰ ਧਰੀ ਕਰੋ।
8. ਏਧਲੋਂਕਿਕ ਸੀਟ ਕਾ ਕਯਾ ਸਹਯ ਹੈ? ਓਠੇ ਸਕੂਲ ਸਰ ਧਰ ਕੀਯੇ ਆਧੀਯਿਯ
 ਕਿਯਾ ਕਾ ਸਕਯਾ ਹੈ?

ਖਾਗ-5

9. ਨਿਯਮਨਿਯਿਯ ਧਰ ਸਧਿਯ ਸੀਟ ਲਿਖੋ:-
 (ਕ) ਸਕੂਲ ਧਾਠਕਰਮ ਮੇਂ ਸਕਾਲਰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਸਿਧਾਧ
 (ਖ) ਕੁਧੀਯਯ
 (ਗ) ਧੀਯ ਕੀ ਸਾਧਕਯਕਯਾ ਓਰ ਸਹਯ
 (ਧ) ਸਕੂਲ ਧਾਠਕਰਮ ਮੇਂ ਸਨੀਓਂਕਨ ਕਾਰਯਕਰਮ ਕਾ ਸਹਯ

..*.

(3)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ੧ (ਖਾਗ-5) ਲਾਯਮੀ ਹੈ ਓਰ ਖਾਗ (1-4)
 ਵਿਧਿ ਵਿਧਿ-ਵਿਧਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਏ ਹੋਏ, ਸਾਰਿਆਂ
 ਵਿਧਿ ਫੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

..*.

ਖਾਗ-1

1. ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਕੀ ਹੈ? ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ
 ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦੇਸਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ।

ਖਾਗ-2

3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇ ਸਮਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਠੇਕਥਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ
 ਕਰੋ।
4. ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਖੰਭਾ, ਆਮ ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਮਾਠਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਸੁਖਾਰ
 ਦੇ ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਠੇਕਥਾਮ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਖਾਗ-3

5. ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਜਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਸਥੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ
 ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਆਸਣ ਅਪੰਗਤਾ
 ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਧਿ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖੋ।

ਖਾਗ-4

7. ਵਾਲੋਂਕੀਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉਪਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਥੇ ਕੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਸੀਟ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਯੋਜਿਤ
 ਖੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਖਾਗ-5

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਧ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:-
 (ੳ) ਸਕੂਲ ਧਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
 (ਅ) ਕੁਧੀਯਯ
 (ੲ) ਯੋਗ ਦੀ ਲੋਭ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ
 (ੳ) ਸਕੂਲ ਧਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

..*.