

Exam. Code : 103202

Subject Code : 1035

B.A./B.Sc. Semester—II

PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours]

[Maximum Marks—60

PART-A

Note :- Attempt all **SIX** questions. Each question carries **2** marks.

1. Write the four functions of cell.
2. What do you mean by skeletal system ?
3. Enlist the types of bone.
4. Define Nutrition.
5. Define the term doping.
6. What is first aid ?

PART-B

Note :- Attempt any **SEVEN** questions. Each question carries **4** marks.

1. Write the different types of joints.
2. Write the basic constituents of cell.
3. Enlist the types of muscles. Explain any one.
4. Write the organs of digestive system.
5. Define the personal hygiene. Write the care of skin and care of hair and nail.
6. Write in detail the meaning and scope of health education.
7. What are the causes of water pollution ?
8. What could be the preventive measures of air pollution ?
9. Define first aid. Write the different types of first aid.
10. What is doping ? Write the effect of doping on the health of sports person.
11. Write in detail the effects of alcohol and smoking on the health of sports person.

12. Write short notes on the following :

- (i) HIV/AIDS
- (ii) Hepatitis A, B and C

PART-C

Note :- Attempt any **TWO** questions. Each question carries **10** marks.

1. Define skeletal system. Explain in detail the functions of skeletal system.
2. State the function and importance of muscles.
3. What is balanced diet ? Explain the elements of balanced diet.
4. What do you mean by the term First Aid ? Highlight the most important functions of first aider.

(Punjabi Version)

ਭਾਗ-ੳ

ਨੋਟ : ਸਾਰੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਸੈਲ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਜ ਲਿਖੋ।
2. ਕੰਕਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
3. ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।
4. ਪੋਸਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
5. ਡੋਪਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
6. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਭਾਗ-ਅ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਸੈਲ ਦੇ ਮੂਲ ਘਟਕ ਲਿਖੋ।
3. ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
5. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇ ਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਨਾਖੂਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਿਖੋ।
6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

7. ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ ?
8. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਅ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
9. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਲਿਖੋ।
10. ਡੋਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ ? ਖੇਡ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ।
11. ਖੇਡ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਧੂਮਰਪਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
12. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਉਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
 - (i) ਏਚਆਈਵੀ / ਏਡਸ
 - (ii) ਹੇਪੇਟਾਈਟਸ A, B ਅਤੇ C।

ਭਾਗ-ੲ

ਨੋਟ : ਕੋਈ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਕੰਕਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਕੰਕਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਕੀ ਹੈ ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਸੱਬ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ।

(Hindi Version)

ਭਾਗ—ਕ

ਸੂਚਨਾ :- ਸਮੀ ਛ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਜ਼ਿਏ। ਪ੍ਰਤ੍ਯੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੇ 2 ਅੰਕ ਹੈਂ।

1. ਸੈਲ ਕੇ ਚਾਰ ਕਾਰਯ ਲਿਖਿਏ।
2. ਕੰਕਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੇ ਆਪਕਾ ਕਯਾ ਅਭਿਪ੍ਰਾਯ ਹੈ ?
3. ਹਡਿਯੋਂ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰੋਂ ਕੀ ਸੂਚੀ ਬਨਾਏ।
4. ਪੋਞਯ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ।
5. ਡੋਪਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਏ।
6. ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਯਾ ਹੈ ?

भाग—ख

सूचना :- कोई सात प्रश्न कीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं।

1. जोड़ों के विभिन्न प्रकार लिखिए।
2. सैल के मूल घटक लिखिए।
3. मांसपेशियों के प्रकारों की सूची बनाइए। किसी एक की व्याख्या कीजिए।
4. पाचन तंत्र के अंगों को लिखिए।
5. व्यक्तिगत स्वच्छता को परिभाषित कीजिए। त्वचा की देखभाल तथा बाल और नाखूनों की देखभाल लिखिए।
6. स्वास्थ्य शिक्षा के अर्थ तथा विषयक्षेत्र की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।
7. जल प्रदूषण के क्या कारण हैं ?
8. वायु प्रदूषण के निवारक उपाय कौन से हैं ?
9. प्राथमिक चिकित्सा परिभाषित कीजिए। प्राथमिक चिकित्सा के विभिन्न प्रकारों को लिखिए।
10. डोपिंग क्या है ? खेल व्यक्ति के स्वास्थ्य पर डोपिंग के प्रभावों को लिखिए।
11. खेल व्यक्ति के स्वास्थ्य पर शराब तथा धूम्रपान के प्रभावों को विस्तारपूर्वक लिखिए।
12. निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखें :
 - (i) एचआईवी/एड्स
 - (ii) हेपेटाइटिस A, B, तथा C।

भाग—ग

सूचना :- कोई दो प्रश्न कीजिए। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. कंकाल प्रणाली को परिभाषित कीजिए। कंकाल प्रणाली के कार्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
2. मांसपेशियों के कार्यों तथा महत्व को लिखिए।
3. संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार के तत्वों की व्याख्या कीजिए।
4. प्राथमिक चिकित्सा शब्द से आप क्या समझते हैं ? प्राथमिक चिकित्सक के सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को उजागर करो।