

Exam. Code : 103202

Subject Code : 1056

**B.A./B.Sc. 2<sup>nd</sup> Semester**  
**PHYSICAL EDUCATION**

Time Allowed—3 Hours]

[Maximum Marks—60

**PART—A**

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

1. What is a cell ?
2. Define Bone.
3. What is a Balanced Diet ?
4. Define Hepatitis-B.
5. What is Personal Hygiene ?
6. What is Doping ?

**PART—B**

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

1. Differentiate between a Strain and Sprain ?
2. What is Tuberculosis ? How is it treated ?
3. What are the three Different Types of Joints ? Explain any one.
4. What are the Causes of Water Pollution ?
5. What is the First Aid ? Explain treatment for fracture.
6. What is Health Education ? Explain its scope.
7. What is nutrition ? Explain the importance of carbohydrates, fats and protein.
8. What is the function of the organs of the digestive system ?
9. What effects does alcohol have on health ?
10. What are the symptoms of rabies ?

11. Explain the types of Muscles and their functions.
12. How can Hepatitis-A be prevented ?

### PART—C

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

1. Explain the importance of a Balanced Diet for a Healthy Lifestyle.
2. State the function and structure of cell.
3. Write the definition, function and organs of digestive system.
4. What is blood doping ? Explain its effects on sports person.

### (Punjabi Version)

#### ਭਾਗ—ੳ

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

1. ਸੈਲ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਕੀ ਹੈ ?
4. ਹੇਪੇਟਾਈਟਿਸ-B ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
5. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀ ਹੈ ?
6. ਡੋਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ ?

#### ਭਾਗ—ਅ

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

1. ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਮੋਚ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।
2. ਟੀ. ਬੀ. ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
3. ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹਨ ?

5. ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ? ਫਰੈਕਚਰ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
7. ਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ ? ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਜ ਹਨ ?
9. ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?
10. ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ?
11. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
12. ਹੇਪੇਟਾਈਟਿਸ-A ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

#### ਭਾਗ—ੲ

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

1. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਸੈਲ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸੰਰਚਨਾ ਦੱਸੋ।
3. ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
4. ਖੂਨ ਡੋਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ ? ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

#### (Hindi Version)

#### भाग—क

नोट :— सभी छः प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं।

1. सैल क्या है ?
2. हड्डी को परिभाषित करें।
3. संतुलित आहार क्या है ?
4. हेपेटाइटिस-B को परिभाषित करें।
5. व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है ?
6. डोपिंग क्या है ?

## भाग—ख

नोट :— कोई सात प्रश्न करें। प्रत्येक प्रश्न के 4 अंक हैं।

1. तनाव तथा मोच के मध्य अंतर स्पष्ट करें।
2. क्षयरोग क्या है ? इसका उपचार कैसे किया जाता है ?
3. जोड़ों के तीन विभिन्न प्रकार क्या हैं ? किसी एक की व्याख्या करें।
4. जल प्रदूषण के कारण क्या है ?
5. प्राथमिक चिकित्सा क्या है ? फ्रैक्चर के लिए उपचार की व्याख्या करें।
6. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? फ्रैक्चर के लिए उपचार की व्याख्या करें।
7. पोषण क्या है ? कार्बोहाइड्रेट, फैट तथा प्रोटीन के महत्व की व्याख्या करें।
8. पाचन तंत्र के अंगों के क्या कार्य हैं ?
9. स्वास्थ्य पर शराब का क्या असर पड़ता है ?
10. रेबीज़ के लक्षण क्या हैं ?
11. मांसपेशियों के प्रकार तथा उनके कार्यों की व्याख्या करें।
12. हेपेटाइटिस-A की रोकथाम कैसे की जा सकती है ?

## भाग—ग

नोट :— कोई दो प्रश्न करो। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए संतुलित आहार के महत्व की व्याख्या करें।
2. सैल के कार्य और संरचना बताइए।
3. पाचन तंत्र की परिभाषा, कार्य और अंगों के नाम लिखिए।
4. रक्त डोपिंग क्या है ? खिलाड़ियों पर इसके प्रभावों की व्याख्या करें।