

Exam. Code : 103202

Subject Code : 1033

B.A./B.Sc. 2nd Semester
PHYSICAL EDUCATION

Time Allowed—3 Hours] [Maximum Marks—60

Note :— Candidates are required to attempt **five** questions, selecting at least **one** question from each section. The **fifth** question may be attempted from any section. All questions carry equal marks.

SECTION—A

1. What do you know about muscular system ? Explain the various types of muscles.
2. Write in detail about the structure and functions of cell.

SECTION—B

3. Define Digestive system. Explain in detail the mechanism of digestion.
4. Write in detail the effects of doping on the sports performance.

SECTION—C

5. What is personal hygiene ? Explain how to take care of eyes, skin and nails.
6. What is air pollution ? Explain the causes and preventive measures of air pollution.

SECTION—D

7. Explain in detail what type of first aid should be given in case of snake bite.
8. Write in detail the effects of alcohol and smoking on health.

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :— ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਪੰਜਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਭਾਗ—ੳ

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਸੈਲ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—ਅ

3. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ—ੲ

5. ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ ? ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ—ਸ

7. ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
8. ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਮੋਕਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।

(Hindi Version)

नोट :— प्रत्येक भाग में से कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए, पांच प्रश्न करें। पांचवां प्रश्न किसी भाग में से किया जा सकता है। सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

भाग—क

1. मांसपेशी प्रणाली के बारे में आप क्या जानते हैं ? मांसपेशियों के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करें।
2. सेल की संरचना और कार्यों के बारे में विस्तार से लिखें।

भाग—ख

3. पाचन प्रणाली को परिभाषित करें। पाचन तंत्र के बारे में विस्तार से व्याख्या करें।
4. खेल प्रदर्शन पर डोपिंग के प्रभावों के बारे में विस्तार से लिखें।

भाग—ग

5. व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है ? आँखों, त्वचा और नाखूनों की देखभाल करने के तरीकों की व्याख्या करें।
6. वायु प्रदूषण क्या है ? वायु प्रदूषण के कारण और निवारक उपायों की व्याख्या करें।

भाग—घ

7. सांप के काटने की स्थिति में किस प्रकार की प्राथमिक चिकित्सा दी जानी चाहिए। व्याख्या करें।
8. स्वास्थ्य पर शराब और धूम्रपान के प्रभाव को विस्तार से लिखें।