

Exam. Code : 112501
Subject Code : 1041

Bachelor of Physical Education and Sports (B.P.E.S.)

Part—I

HEALTH EDUCATION

Paper—IV

Time Allowed—2 Hours] [Maximum Marks—100

Note :—There are *eight* questions of equal marks.
Candidates are required to attempt any
four questions.

1. Define Health Education. Discuss the factors influencing individual's health.
2. What do you mean by fatigue ? Describe various types of fatigue.
3. Write about any five voluntary organisations with their functions in the promotion of health and general welfare.
4. What is health observation ? Describe its need and importance in school health services programmes.
5. Define Nutrition. Enumerate the components of food.
6. Write about the symptoms, sources of their transmission and prevention of tuberculosis and measles.
7. Describe various sports injuries and their preventive measures.
8. What do you mean by Drug ? What are the effects of smoking on health ?

(Punjabi Version)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਅੱਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਵੇਚਨਾ ਕਰੋ।
2. ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
3. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਭਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੰਜ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀ ਹੈ ? ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
5. ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ।
6. ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਖਸਰਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
7. ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
8. ਡਰੱਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

(Hindi Version)

ਨੋਟ :- ਆਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅੰਕ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਕਰਨਾ ਆਵਸ਼ਯਕ ਹੈ।

1. ਸੁਰੂਤ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਯੇ। ਵਯਕਤਿ ਕੇ ਸੁਰੂਤ ਕੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕੋਂ ਕੀ ਵਿਵੇਚਨਾ ਕੀਜ਼ਿਯੇ।
2. ਥਕਾਨ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ? ਥਕਾਨ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰੋਂ ਕਾ ਵਰਨਣ ਕੀਜ਼ਿਯੇ।
3. ਸੁਰੂਤ ਔਰ ਸਾਮਾਨਯ ਕਲਯਾਣ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਮੇਂ ਤਨਕੇ ਕਾਰਯੋਂ ਸਹਿਤ ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਪਾਂਚ ਸਵੈਚਿੱਕ ਸੰਗਠਨੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਲਿਖਿਯੇ।
4. ਸੁਰੂਤ ਨਿਰੀਕਸ਼ਣ ਕਯਾ ਹੈ ? ਸਕੂਲੀ ਸੁਰੂਤ ਸੇਵਾ ਕਾਰਯਕ੍ਰਮੋਂ ਮੇਂ ਝਸਕੀ ਆਵਸ਼ਯਕਤਾ ਔਰ ਸਹਤਵ ਕਾ ਵਰਨਣ ਕੀਜ਼ਿਯੇ।
5. ਪੋਸ਼ਣ ਕੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਜ਼ਿਯੇ। ਭੋਜਨ ਕੇ ਘਟਕੋਂ ਕੀ ਗਣਨਾ ਕੀਜ਼ਿਯੇ।
6. ਤਪੇਦਿਕ ਔਰ ਖਸਰੇ ਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਔਰ ਤਨਕੇ ਸਾਂਚਾਰਣ ਕੇ ਚੋਟੋਂ, ਲਕਸ਼ਣੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਲਿਖਿਯੇ।
7. ਵਿਭਿੰਨ ਤਰਹ ਕੇ ਖੇਲ ਕੀ ਚੋਟੋਂ ਔਰ ਤਨਕੇ ਨਿਵਾਰਕ ਤਪਾਯੋਂ ਕਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋਂ।
8. ਡ੍ਰਗ ਸੇ ਆਪ ਕਯਾ ਸਮਝਤੇ ਹੈਂ ? ਸੁਰੂਤ ਪਰ ਝੂਸ਼ਪਾਨ ਕਾ ਕਯਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੜਤਾ ਹੈ ?