

G

(20518)

Roll No. ....

B.Ed.(Two Year Course)-II Year

5072

B. Ed. II Year (Annual) Examination, May 2018  
(Session 2016-18 Main)

&

(Session 2015-17 Ex. & Back)  
Health, Physical Education & Yoga  
(E-505)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note : Attempt questions from all Sections as per instructions.  
सभी खण्डों से निर्देशानुसार प्रश्न हल कीजिए ।

Section-A

खण्ड-अ

(Descriptive Answer Questions)

(विस्तृत उत्तरीय प्रश्न)

This Section contains three questions. Each question has internal choice. Answer all questions. Each question carries 8 marks.  $8 \times 3 = 24$

इस खण्ड में तीन प्रश्न दिये गये हैं । प्रत्येक प्रश्न में आन्तरिक चयन का विकल्प है । सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 8 अंकों का है ।

1. What do you understand by Health ? Discuss the proper diet for health.  
स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं ? स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त आहार की विवेचना कीजिए ।

Or/अथवा

What is Yoga ? Describe in detail about the steps of Yoga.  
योग क्या है ? योग के पगों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

2. What do you understand by Pranayama ? How does Pranayama effect physical health ?  
प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ? प्राणायाम शारीरिक तंत्र को किस प्रकार प्रभावित करता है ?

Or/अथवा

Describe in detail the need of physical education in modern education system.  
वर्तमान शिक्षा पद्धति में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को विस्तार से बताइए ।

3. Define health and describe in detail about physical health.  
स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए शारीरिक स्वास्थ्य को विस्तार से बताइए ।

Or/अथवा

How is Dhyana helpful in stress management ? Describe in detail.  
तनाव प्रबन्धन में ध्यान किस प्रकार सहायक है ? विस्तृत विवेचना कीजिए ।

Section-B

खण्ड-ब

(Short Answer Questions)

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

This Section contains eight questions. Answer any four questions. Each question carries 2 marks.  $2 \times 4 = 8$   
इस खण्ड में आठ प्रश्न दिये गये हैं । किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है ।

(3)

1. Explain the necessity of Yogic environment in Physical Education.  
शारीरिक शिक्षा में यौगिक वातावरण की अनिवार्यता को स्पष्ट कीजिए ।
2. Explain the benefits of physical health in the field of education.  
शारीरिक स्वास्थ्य के शिक्षा के क्षेत्र में होने वाले लाभ बताइए ।
3. Write the method and benefits of Chandrabhedhi Pranayama.  
चन्द्रभेदी प्राणायाम की विधि व लाभ बताइए ।
4. How does Yogasana helpful in removing stress?  
तनाव निवारण में योगसन किस प्रकार सहायक है ?
5. "Yoga is the basis of complete health." Explain this statement. <https://www.ccsustudy.com>  
"योग सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार है ।" इस कथन को स्पष्ट कीजिए।
6. Describe in detail about Yama.  
यम की विस्तृत विवेचना कीजिए ।
7. How is Niyama helpful in achieving physical health?  
शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में नियम किस प्रकार सहायक है ?
8. "Yoga is art of living life." Explain this statement.  
"योग जीवन जीने की कला का नाम है ।" इस कथन को स्पष्ट कीजिए ।

(4)

Section-C

खण्ड-स

(Very Short Answer Questions)

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

This Section contains ten questions. Answer any eight questions. Each question carries 1 mark. 1×8=8  
इस खण्ड में दस प्रश्न दिये गये हैं । किन्हीं आठ प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है ।

1. Write about balanced diet.  
संतुलित आहार के बारे में लिखिए ।
2. "To be in self is health." Explain this statement.  
"स्व में स्थित होना स्वास्थ्य है ।" इस कथन को स्पष्ट कीजिए ।
3. Write the objectives of Yoga education.  
योग शिक्षा के उद्देश्य बताइए ।
4. Describe the role of teacher in teaching about health.  
स्वास्थ्य शिक्षण में शिक्षक की भूमिका बताइए ।
5. Write the need of Physical Education.  
शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता बताइए ।
6. Describe the methods to measuring physical health.  
शारीरिक स्वास्थ्य मापन की विधियाँ बताइए ।
7. Explain the determine elements of health.  
स्वास्थ्य के निर्धारक तत्वों को स्पष्ट कीजिए ।
8. Discuss the various types of Yoga.  
योग के विभिन्न प्रकारों को स्पष्ट कीजिए ।
9. Write the types of stress.  
तनाव के प्रकार बताइए ।
10. What is obstructive element in Yoga?  
योग में बाधक तत्व क्या है ?