

**GSM/D-21****864****HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION**

Time Allowed : 3 Hours]

[Maximum Marks : 60

**Note :** Attempt **five** questions in all, selecting **one** question from each Unit.  
Question No. **9** is compulsory.

प्रत्येक इकाई में से **एक** प्रश्न का चयन करते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या **9** अनिवार्य है।

**UNIT-I ( इकाई-I )**

1. What do you mean by Sports injuries. Explain the types of sports injuries in detail. 10

खेल चोटों से क्या अभिप्राय है। खेल चोटों के प्रकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

2. Write down the notes on the following : 5+5=10

निम्न पर नोट लिखिए :

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| (a) Soft tissue injuries | (b) Dislocation of shoulder joint. |
| कोमल ऊतकों की चोटें      | कंधे का विस्थापन।                  |

**UNIT-II ( इकाई-II )**

3. What do you mean by communicable diseases? Explain about any two communicable disease in detail. 10

संक्रामक रोगों से क्या तात्पर्य है? किन्हीं दो संक्रामक रोगों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Write down the notes on any two the following : 5+5=10

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर नोट लिखिए :

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| (a) Viral Hepatitis | (b) Influenza |
| वायरल हेपाटाइटिस    | इन्फ्लुएंजा   |
| (c) Dengue.         |               |
| डेंगू।              |               |

### UNIT-III ( इकाई-III )

5. What do you mean by balance diet. Elaborate the importance of balance diet in detail. 10

संतुलित आहार से क्या तात्पर्य है, संतुलित आहार के महत्व का विस्तृत वर्णन कीजिए।

6. What do you mean by minerals, explain their various types and sources. 10

खनिज लवण से क्या तात्पर्य है, इसके विभिन्न प्रकारों तथा स्रोतों की व्याख्या कीजिए।

### UNIT-IV ( इकाई-IV )

7. What is circulatory system. Explain the structure of heart with the help of a diagram. 10

रक्त प्रवाह संस्थान क्या है, हृदय की संरचना का सचित्र वर्णन कीजिए।

8. Explain the effect of exercises on circulatory system in detail. 10

व्यायाम के रक्त संस्थान पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

### Compulsory Question ( अनिवार्य प्रश्न )

9. Attempt all question in short : 2×10=20

सभी प्रश्नों के संक्षिप्त उत्तर दीजिए :

- (a) Clarify the meaning of safety education.

सुरक्षा शिक्षण का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

- (b) What do you mean by sprain?

मोच से क्या तात्पर्य है?

- (c) Briefly explain about the type of Malaria.

मलेरिया के प्रकारों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

- (d) What is Sinusitis.

साइनासिटिस क्या है?

- (e) What do you mean by Carbohydrates.

कार्बोहाइड्रेट्स से आप क्या समझते हैं?

- (f) What do you mean by Vitamins.  
विटामिन से क्या अभिप्राय है?
- (g) What do you mean by Pulmonary Circulation.  
फेफड़ों सम्बन्धी प्रवाह से आप क्या समझते हैं?
- (h) What is Junk Food.  
जंक फूड किसे कहते हैं?
- (i) What do you mean by Typhoid.  
टाइफाइड से आप क्या समझते हैं?
- (j) What do you mean by Systematic Circulation.  
सामान्य रक्त प्रवाह से क्या अभिप्राय है?