

Paper Code: 212
(Set-1)

Roll No.....
Total Pages : 12
D.El.Ed.-II/12/24

Health and Physical Education
स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours
समय : 2½ घंटे

Maximum Marks : 50
अधिकतम अंक : 50

GENERAL INSTRUCTIONS:

- This Question Paper has three parts : **Part-I, Part-II, Part-III.**
- All parts are compulsory.
- In **Part-I**, there are 10 Objective Type Questions. All Questions are compulsory. Each question carries 1 mark.
- In **Part-II**, there are 8 Questions. Attempt any 5 Questions. Each Question carries 3 marks. (Answer in 100 words approximately).
- In **Part-III**, there are 8 Questions. Attempt any 5 Questions. Each Question carries 5 marks. (Answer in 300 words approximately).
- In case of any discrepancy between the meanings of English and Hindi versions, the English version shall prevail accordingly.

सामान्य निर्देश:

- इस प्रश्नपत्र के तीन भाग हैं : **भाग-I, भाग-II और भाग-III.**
- प्रत्येक भाग के प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है।
- **भाग-I** में 10 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं, सभी प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।
- **भाग-II** में 8 प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 3 अंक का है। (उत्तर लगभग 100 शब्दों में दें।)
- **भाग-III** में 8 प्रश्न हैं, जिनमें से किन्हीं 5 प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है। (उत्तर लगभग 300 शब्दों में दें।)
- अंग्रेजी और हिंदी संस्करणों के अर्थ के बीच किसी भी विसंगति के मामले में अंग्रेजी संस्करण तदनुसार मान्य होगा।

PART-I

भाग-I

(1x10=10)

1. Scurvy is caused by deficiency of Vitamin _____.

(1)

(a) A

(b) B

(c) C

(d) E

स्कर्वी रोग विटामिन _____ की कमी के कारण होता है।

(a) A

(b) B

(c) C

(d) E

2. Which of the following is known as energy giving food?

(a) Fat

(b) Carbohydrates

(c) Vitamins

(d) Proteins

(1) निम्नलिखित में से कौन सा ऊर्जा देने वाले भोजन के रूप में जाना जाता है - Which

(a) वसा

(b) कार्बोहाइड्रेट

(c) विटामिन

(d) प्रोटीन

3. If a child has difficulty in focusing, lack of restraint or has mood swings, it indicates - (1)

(a) Hypertension

(b) Diabetes

(c) A.D.H.D.

(d) Asthma

यदि किसी बच्चे को ध्यान केन्द्रित करने में, संयम बरतने में कठिनाई होती है या उसका मूड बदलता है तो यह इंगित करता है -

(a) उच्चरक्तचाप

(b) मधुमेह

(c) ए.डी.एच.डी.

(d) अस्थमा

4. Which one of the following is a non-communicable disease? (1)

(a) Malaria

(b) Dengue

(c) Asthma

(d) HIV/AIDS

निम्नलिखित में से कौन-सा गैर-संक्रामक रोग है?

(a) मलेरिया

(b) डेंगू

(c) अस्थमा

(d) एच.आई.वी/एड्स

5. In what order does Yogasana come in eight elements of Ashtanga Yoga? (1)

(a) 2nd

(b) 3rd

(c) 5th

(d) 6th

अष्टांग योग के आठ तत्वों में योगासन किस क्रम में आता है?

(a) 2

(b) 3

(c) 5

(d) 6

6. Rechaka, Purak and Kumbhak are parts of which of the following. (1)

(a) Yam

(b) Niyama

(c) Asana

(d) Pranayam

रेचक, पूरक और कुंभक निम्न में से किसके अंग है-

(a) यम

(b) नियम

(c) आसन

(d) प्राणायाम

7. For which of the following rules are set by the national or international bodies? (1)

(a) Sports

(b) Games

(c) Play

(d) Free play

निम्नलिखित में से किसके लिए नियम राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय निकायों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं?

(a) खेल (स्पोर्ट्स)

(b) गेम्स

(c) प्ले (क्रीडा)

(d) मुक्त प्ले (युक्त क्रीडा)

8. Which one of the following is an example of Intramural? (1)

(a) Match between two classes of same Institution

(b) Match between two institutes

(c) Match between IPL teams

(d) Cricket world cup match

निम्नलिखित में से कौन-सा इंट्राम्यूरल का उदाहरण है?

- (a) संस्था की दो कक्षाओं के बीच मैच
- (b) दो संस्थानों के बीच मैच
- (c) आई.पी.एल. की टीमों का मैच
- (d) क्रिकेट वर्ल्ड कप का मैच

9. A teacher is under stress to finish his course, what type of stress is this? (1)

- (a) Domestic stress
- (b) Job related stress
- (c) Health related stress
- (d) Economic stress

एक शिक्षक अपना पाठ्यक्रम पूरा करने के तनाव में है, यह किस प्रकार का तनाव है?

- (a) घरेलू तनाव
- (b) कार्य (जॉब) से सम्बन्धित तनाव
- (c) स्वास्थ्य से सम्बन्धित तनाव
- (d) वित्त से संबंधित तनाव

10. Teaching children playground marking is an integration with which subject?(1)

- (a) Maths
- (b) English
- (c) Science
- (d) Social studies

बच्चों को खेल के मैदान की मार्किंग सिखाना किस विषय से एकीकरण है?

- (a) गणित
- (b) अंग्रेजी
- (c) विज्ञान
- (d) सामाजिक विज्ञान

PART-II

भाग-II

Attempt any 5 questions:

(3x5=15)

किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

- (11). Explain any three points on the importance of balance diet with special reference to elementary school children. (3)

प्रारंभिक विद्यालय के बच्चों के विशेष संदर्भ में संतुलित आहार के किन्हीं तीन महत्वों की व्याख्या कीजिए।

12. Enlist any four communicable diseases and briefly explain the prevention of any one disease. (1+2)

किन्हीं चार संक्रामित रोगों को सूचीबद्ध कीजिए तथा किसी एक रोग की रोकथाम के बारे में संक्षेप में वर्णन कीजिए।

13. What are the benefits of yoga education for school children? Explain. (3)

विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए योग शिक्षा के क्या लाभ हैं? व्याख्या कीजिए।

14. Differentiate between games and sports and briefly explain the significance of games and sports at elementary level. ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1 + 2 = 3$)

गेम्स व स्पोर्ट्स के बीच अंतर स्पष्ट करते हुए प्राथमिक स्तर पर इसके महत्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए।

15. Discuss the role of yoga, nutrition and exercise in removing stress in the life of school going children. (3)

विद्यालय जाने वाले बच्चों के जीवन में तनाव को दूर करने के लिए योग, पोषण व व्यायाम की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

16. Health education is an integral part of education. Elucidate the importance of health education with reference to elementary school children. (3)

स्वास्थ्य-शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। प्रारंभिक विद्यालय के बच्चों के संदर्भ में स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व को स्पष्ट कीजिए।

17. Describe any three components of physical fitness with suitable examples. (1x3=3)

शारीरिक फिटनेस के किन्हीं तीन घटकों का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।

18. Discuss about the alternative systems of health and healing. (3)

स्वास्थ्य एवं उपचार की वैकल्पिक प्रणाली के बारे में चर्चा कीजिए।

PART-III

भाग-III

Attempt any 5 questions:

(5x5=25)

किन्हीं 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

①9. Outline the pre-adolescence and adolescence health issues in detail. (1x5=5)

पूर्व किशोरावस्था एवं किशोरावस्था के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों की विस्तार से रूपरेखा तैयार कीजिए।

②0. Enlist any four non-communicable diseases. Discuss measures to protect children from non-communicable diseases. (1+4)

किन्हीं चार गैर-संक्रामक रोगों को सूचीबद्ध कीजिए। बच्चों को गैर-संक्रमणित रोगों से बचाने के उपायों पर चर्चा कीजिए।

21. Prepare a plan to organize physical activities for all round development of children at elementary level. (5)

प्रारंभिक स्तर पर बच्चों के सर्वांगीण विकास हेतु शारीरिक गतिविधियों को आयोजित करने की एक योजना तैयार कीजिए।

22. Prepare a fixture of 15 teams on the basis of knockout tournament with all steps involved. (1x5=5)

सभी चरणों को सम्मिलित करते हुए नॉकआउट टूर्नामेंट प्रतियोगिता के आधार पर 15 टीमों का एक फिक्सचर तैयार कीजिए।

23. Prepare a plan to integrate physical education with any other subjects at primary level. (5)

शारीरिक शिक्षा की किसी भी पाठ योजना को प्राथमिक स्तर के किसी अन्य पाठ के साथ एकीकृत करके तैयार करें।

24. Describe in detail any two diseases caused by deficiency of vitamins. (2½+2½)

विटामिनों की कमी से होने वाले किन्हीं दो रोगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

- (25) Discuss the role of Asthanga Yoga in the growth and development of children. (5)

बच्चों की वृद्धि व विकास में अष्टांग योग की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

26. Describe the rules for court marking of play fields. Prepare a Jumping pit for long jump and high jump. (2+3)

(2+3) खेल के मैदान की कोर्ट मार्किंग के नियमों का वर्णन कीजिए। लंबी कूद तथा ऊँची कूद

के लिए जंपिंग पिट तैयार कीजिए।

Attempt any 5 questions

किसी एक प्रश्न को उत्तर दीजिए।

किसी 5 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

23. Prepare a plan to integrate physical education with any other subjects at

primary level.

के साथ किसी अन्य विषय के साथ शारीरिक शिक्षा को जोड़ने का योजना तैयार कीजिए।

कीजिए।

एक प्रश्न को उत्तर दीजिए।

24. Describe in detail any two diseases caused by deficiency of vitamins (2+2)

वैटमिन की कमी से होने वाले दो रोगों का विवरण दीजिए।

किसी दो रोगों के लक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए।

उत्तर के आधार पर अंक दीजिए।