

D.El.Ed. I Year Annual Examination-2023

Paper Code: 110

Roll No. 00049158

Total Pages : 16

D.El.Ed.-I/10/23

Health and Physical Education

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 50

समय : 2½ घंटे

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. Which of the following does not affect the health of an individual?

- (a) Physical Environment
- (b) Eating habits
- (c) Lifestyle
- ✓(d) Literacy

निम्नलिखित में से कौन सा व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है?

- (a) भौतिक पर्यावरण
- (b) खाने की आदतें
- (c) जीवन शैली
- (d) साक्षरता

2.

Match the following :

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| (a) BMI | (i) Information about health |
| (b) Kyphosis | (ii) No Gap between the Knees |
| (c) Health Profile | (iii) Indicator of health assessment |
| (d) Knock knee | (iv) Bhujang asana |

Choose the correct option from the following:

- | | A | B | C | D |
|------|-----|-----|-----|----|
| (a) | ii | i | iii | iv |
| (b) | iv | iii | i | ii |
| ✓(c) | iii | iv | i | ii |
| (d) | i | iii | ii | iv |

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| (a) बीएमआई | (i) स्वास्थ्य के बारे में जानकारी |
| (b) काईफोसिस (कूबड़) | (ii) घुटनों के बीच कोई गैप नहीं |
| (c) स्वास्थ्य प्रोफाइल | (iii) स्वास्थ्य मूल्यांकन का संकेतक |
| (d) नॉक नी (घुटने मिलना) | (iv) भुजंगासन |

निम्नलिखित को मिलाएं -

- | | A | B | C | D |
|-----|-----|-----|-----|----|
| (a) | ii | i | iii | iv |
| (b) | iv | iii | i | ii |
| (c) | iii | iv | i | ii |
| (d) | i | iii | ii | iv |

3. Which one out of the following is not the reason for organising the physical education activities for CWSN-

- (a) competition
- (b) social skills
- (c) recreation
- (d) health benefits

निम्नलिखित में से कौन सा CWSN के लिए शारीरिक शिक्षा गतिविधियों के आयोजन का कारण नहीं है-

- (a) प्रतियोगिता
- (b) सामाजिक कौशल
- (c) मनोरंजन
- (d) स्वास्थ्य लाभ

4. The best method to teach skills of game _____

- (a) Mirror Method
- (b) Demonstration Method
- (c) Lecture Method
- (d) Command Method

खेल का कौशल सिखाने का सबसे अच्छा तरीका

- (a) दर्पण विधि
- (b) प्रदर्शन विधि
- (c) व्याख्यान विधि
- (d) आदेश विधि

5. Fainting usually occurs due to _____

- (a) Over eating
- (b) Long standing
- (c) Bathing with cold water
- (d) None of the above

बेहोशी आमतौर पर के कारण होती है -

- (a) अधिक खाना
- (b) लंबे समय तक
- (c) ठंडे पानी से नहाना
- (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

6. In the following question, the Assertions (A) and Reason(s) (R) have been put forward. Read both statements carefully.

Assertion (A): The school health services include the prevention of diseases and the promotion and maintenance of the health of school personnel.

Reason (R): Medical check-ups is the only way to achieve school health services.

Choose the correct option from the following:

- (a) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.
- (b) Both A and R are true, and R is not the correct explanation of A.
- ✓(c) A is true, but R is false.
- (d) A is false, but R is true.

निम्नलिखित प्रश्न में, कथन (A) और कारण (R) को रखा गया है। दोनों कथनों को ध्यान से पढ़िए।

अभिकथन (A) : स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं में बीमारियों की रोकथाम और स्कूल कर्मियों के स्वास्थ्य का प्रचार और रखरखाव शामिल है।

कारण (R) : स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं को प्राप्त करने का एकमात्र तरीका चिकित्सा जाँच है।

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए:

- (a) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
- (b) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) A सत्य है, लेकिन R असत्य है
- (d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है

7. Assertion (A): Knock knee deformity is just opposite to bow legs.

Reason (R): when a person stands straight with feet together his/her knee touch each other.

Choose the correct option from the following:

- (a) Both A and R are true, and R is the correct explanation of A.
- (b) Both A and R are true, and R is not the correct explanation of A.
- (c) A is true, but R is false.
- (d) A is false, but R is true.

निम्नलिखित प्रश्न में, कथन (A) और कारण (R) को रखा गया है। दोनों कथनों को ध्यान से पढ़िए।

अभिकथन (A) : घुटने मिलना विकृति धनुषाकार टांगों के ठीक विपरीत होती है।

कारण (R) : जब कोई व्यक्ति पैरों को मिलाकर सीधा खड़ा होता है तो उसके घुटने एक दूसरे को स्पर्श करते हैं।

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए:

- (a) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या है।
- (b) A और R दोनों सत्य हैं, और R, A की सही व्याख्या नहीं है।
- (c) A सत्य है, लेकिन R असत्य है
- (d) A असत्य है, लेकिन R सत्य है

8. Warming up should be performed.

- (a) After the completion of activity
- (b) Before the completion of activity
- (c) During the activity
- (d) None of above

वार्म अप किया जाना चाहिए

- (a) गतिविधि के पूर्ण होने के बाद
- (b) गतिविधि के पूर्ण होने से पहले
- (c) गतिविधि के दौरान
- (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

✓ 9. Match the following-

- | | |
|--------------|----------------|
| (a) Sprain | (i) Bone |
| (b) Strain | (ii) Skin |
| (c) Fracture | (iii) Ligament |
| (d) Abrasion | (iv) Tendon |

Choose the correct option from the following :

- | | | | | |
|------|-----|-----|-----|----|
| | A | B | C | D |
| (a) | ii | i | iii | iv |
| (b) | iv | iii | i | ii |
| ✓(c) | iii | iv | i | ii |
| (d) | i | iii | ii | iv |

निम्नलिखित को मिलाएं -

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| (a) मोच | (i) हड्डी |
| (b) तनाव | (ii) त्वचा |
| (c) फ्रैक्चर (अस्थिभंग) | (iii) लिगामेंट |
| (d) छीलना कटना | (iv) पेशी (टैंडन) |

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|----|
| | A | B | C | D |
| (a) | ii | i | iii | iv |
| (b) | iv | iii | i | ii |
| (c) | iii | iv | i | ii |
| (d) | i | iii | ii | iv |

10. ✓ Calisthenics are the exercises performed with ____

- (a) Ball
- (b) Hoops
- (c) Ribbon
- ✓(d) All of the above`

कैलीस्थेनिक्स वे व्यायाम हैं जिन्हें के साथ किया जाता है -

- (a) गेंद
- (b) रिंग (हूप)
- (c) रिबन
- (d) उपरोक्त सभी

(3x5=15)

11. Calculate the BMI of a student whose weight is 66 kg and height is 156cm. and also mention the category in which he/she falls.

एक विद्यार्थी के बी एम आई की गणना करें, जिसका वजन 66 किलोग्राम है और लम्बाई 156 सेमी है। विद्यार्थी की श्रेणी का भी उल्लेख करें जिस में वह आता है/आती है।

12. How physical education activities helpful in the around development of children. Explain with examples.

शारीरिक शिक्षा गतिविधियाँ बच्चों के सर्वांगीण विकास में किस प्रकार सहायक होती है। उदाहरण सहित समझाइए।

13. Write down the steps of Cardio pulmonary resuscitation (CPR).

कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) के चरणों को लिखें।

14. As a teacher what suggestions you will give for effective implementation of School Health Services in your school.

एक शिक्षक के रूप में आप अपने विद्यालय में विद्यालय स्वास्थ्य सेवाओं के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए क्या सुझाव देंगे।

15. Demonstration method is effective for learning of skills of games. Write merits of the demonstration method.

प्रदर्शन विधि खेलों के कौशल सीखने के लिए प्रभावी है। प्रदर्शन विधि के गुणों को लिखें।

16. Differentiate between Sprain and Fractures types of Sports injuries.

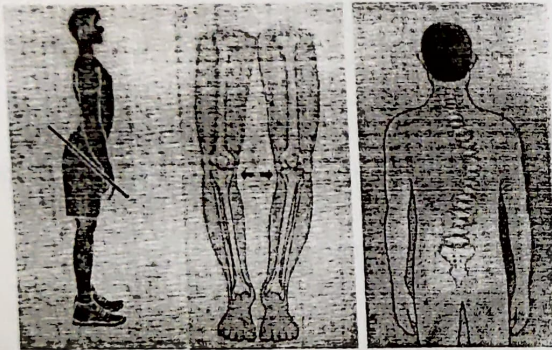
मोच और फ्रैक्चर प्रकार की खेल चोटों के बीच अंतर स्पष्ट करें।

17. Health is important for the learning of children. Justify with suitable examples.

बच्चों के सीखने के लिए स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। उपयुक्त उदाहरणों साथ औचित्य सिद्ध कीजिए।

18. Identify the Postural Defect in the given three pictures and write one corrective measure of each.

दिए गए तीनों चित्रों में आसन दोषों की पहचान करें और प्रत्येक का एक सुधारात्मक उपाय दें।



(1)

(2)

(3)

PART-III

भाग- III

(5x5=25)

19. Prepare a lesson plan on recreational activity for the children of class IV.

कक्षा 4 के बच्चों के लिए मनोरंजक गतिविधि पर एक पाठ योजना तैयार करें।

20. Cooperation and emotional stability are developed through participation in Physical education activities. Write your views about this statement.

शारीरिक शिक्षा गतिविधियों में भागीदारी के माध्यम से सहयोग और भावनात्मक स्थिरता विकसित होती है। इस कथन के बारे में अपने विचार लिखिए।

21. Design a Health Profile card for children of primary classes.

प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों के लिए एक स्वास्थ्य प्रोफाइल कार्ड तैयार करें।

22. You are a class teacher of the class V. Prepare a programme for sensitizing children about the safety precautions in the school.

आप कक्षा 5वीं के कक्षा शिक्षक हैं। बच्चों को विद्यालय में सुरक्षा सावधानियों के बारे में जागरूक करने के लिए एक कार्यक्रम तैयार करें।

23. What points will you keep in mind while preparing a Physical Education lesson plan?

शारीरिक शिक्षा की पाठ योजना तैयार करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे?

24. Design an activity /game using any of the methods of teaching physical education.

शारीरिक शिक्षा की किसी भी शिक्षण विधि का उपयोग करते हुए एक गतिविधि/खेल की रचना कीजिए।

25. Prepare a personal hygiene awareness programme for the primary level children.

प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता जागरूकता कार्यक्रम तैयार करें।

26. Briefly explain the determinants of health.

स्वास्थ्य के निर्धारकों को संक्षेप में समझाइए।