निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(i) संक्रामक रोगों के फैलने के माध्यमों व रोकथाम के उपाय

(ii) अष्टांग योग का अर्थ व विभिन्न घटक

5. What is Yogic diet ? What are the types of food according to a Yogi ? How yogic diet is important in today's context ? Explain it ?

4,4,8

यौगिक आहार क्या है ? एक योगी के अनुसार भोजन कितने प्रकार का होता है ? आज के संदर्भ में यौगिक आहार कितना महत्वपूर्ण है, वर्णन कीजिए ?

❖❖❖❖❖❖❖

No. of Printed Pages : 04 Roll No. .....

48528

B. Ed. (General) (Second Year) EXAMINATION, 2026

Course V B : ii) Health, Physical and Yoga Education

Time : 1½ *Hours*] [*Maximum Marks :* 40

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

Note : Attempt *Three* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. **1** is compulsory.

प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. **1** अनिवार्य है ।

1. Write short notes on the following : **4×2=8**

(i) Discuss the factors that influencing health.

(ii) Functions of Yoga Education

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(i) स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कीजिए ।

(ii) योग शिक्षा के कार्य

Unit I (इकाई I)

2. What do you mean by the term 'Physical Education' ? Discuss the importance, aims, and objectives of teaching Physical Education at teacher training institutions ? **4,4,4,4**

शारीरिक शिक्षा से आपका क्या अभिप्राय है ? शिक्षण प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा शिक्षण के उद्देश्यों, लक्ष्यों एवं महत्व पर चर्चा कीजिए ।

3. What is Posture ? What are the causes of bad postures ? What measures would you suggest for the management of postural deformities ? **4,6,6**

आसन या शारीरिक मुद्रा क्या है ? विकृत आसनों के कौन-कौनसे मुख्य कारण हैं ? विकृत आसनों को ठीक (प्रबन्धन) करने के लिए आप किन उपायों का सुझाव देंगे ?

Unit II (इकाई II)

4. Write short notes on the following : **8,8**

(i) Mode of transmission and measures to preventions of communicable diseases ?

(ii) Meaning and Components of Astang Yoga.