

Unit I

इकाई I

2. Write down the definitions of Health Education and explain the aims and objectives of Health Education. **15**

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषाएँ लिखिए तथा इसके लक्ष्य तथा उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए ।

3. Explain the water pollution and noise pollution along with their effects and control measures. **15**

दूषित पानी तथा दूषित शोर की व्याख्या उनके प्रभावों तथा नियन्त्रण साधनों सहित व्याख्या कीजिए ।

Unit II

इकाई II

4. Write an essay on Health Instructions and School Health Problems. **15**

31084

M.P.Ed. EXAMINATION, 2025

(Second Semester)

(Re-appear Only)

HEALTH AND WELLNESS

(From 2019-20 Onwards)

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 80

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 *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 1 is compulsory.

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

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. (i) What is Health and Wellness of an Individual ?

व्यक्ति का स्वास्थ्य तथा कल्याण (वेलनेस) क्या है ?

- (ii) Explain the importance of Rest and Sleep.

आराम तथा नींद का महत्त्व लिखिए ।

- (iii) What do you know about Health Instructions ? Explain.

स्वास्थ्य निर्देशन के बारे में आप क्या जानते हैं ? व्याख्या कीजिए ।

- (iv) Write down the safety measures in the play-field.

खेल के मैदान में रक्षा साधनों को लिखिए ।

- (v) Define Balance Diet.

संतुलन आहार की परिभाषा लिखिए ।

- (vi) Define hypertension disorder.

हाइपरटेंशन की डिसऑर्डर की परिभाषा लिखिए ।

- (vii) Explain good and bad Posture.

एक अच्छे तथा दोषपूर्ण पोस्चर की व्याख्या कीजिए ।

- (viii) Write one Spinal Deformity along with its posture.

रीढ़ की हड्डी की दोषपूर्ण पोस्चर को लिखिए ।

- (ix) Write two principles of First Aid.

प्राथमिक सहायता के दो सिद्धांत लिखिए ।

- (x) Write two corrective exercises for Control Obesity. **10×2=20**

मोटपे के नियन्त्रण के लिये दो व्यायामों को लिखिए ।

स्कूल स्वास्थ्य निर्देशन तथा स्कूल स्वास्थ्य समस्याओं पर लेख लिखिए ।

5. What is Communicable Disease ? Explain any *one* communicable disease along with its causes, symptoms, prevention and mode it spread in detail.

छूआछूत बीमारी क्या है ? किसी **एक** बीमारी की व्याख्या उसके कारण, लक्षण, बचाव तथा फैलने के जरिये की व्याख्या विस्तार से कीजिए ।

Unit III

इकाई III

6. Explain obesity related health problems. How you control body, weight and its effects on health ?

15

मोटापे से जुड़ी सेहत समस्याओं का वर्णन करते हुये बताइये कि आप कैसे शारीरिक भार को नियन्त्रण करेंगे तथा इसका क्या प्रभाव शरीर पर पड़ेगा ?

7. How will you be control the body weight through exercises and dieting ? Explain with examples. **15**

शारीरिक भार को व्यायाम तथा डाईटिंग द्वारा आप कैसे नियन्त्रित करेंगे ? उदाहरण सहित लिखिए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Write down the concept of bad posture. Explain their causes of bad Posture. **15**

दोषपूर्ण पोस्चर की धारणा बताते हुये उसके कारणों की व्याख्या कीजिए ।

9. Write short notes on the following : **7½+7½**

(i) Kyphosis

(ii) Flat Foot

(iii) Knock Knee.

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(i) कुबड़ापन

(ii) फ्लैटफुट

(iii) नॉक नी (घुटनों का बिगड़ना) ।

