

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 7 Sub. Code :

1	0	1	0	4
---	---	---	---	---

Exam. Code :

5	0	0	1
---	---	---	---

**Bachelor of Arts (FYUP) 1st Semester
(2124)**

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Modern Lifestyle and Physical Education PEDIDC

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 45

Note :— There shall be **seven** questions in all, spread over three units; **first** question is compulsory, attempt any **five** questions out of **seven**. From Units 1-3 select **one** question from each unit.

1. Attempt any **five** questions :

- (i) What is healthy lifestyle ?
- (ii) What is health ?
- (iii) What is physical activity ?
- (iv) Write about wellness
- (v) Food pyramid.
- (vi) Junk food.
- (vii) What is malnutrition ?

5×3=15

UNIT-1

2. What is the concept of healthy lifestyle ?

OR

3. Explain promotion of healthy lifestyle of an individual's responsibility. 10

UNIT-2

4. Write the dimensions of wellness.

OR

5. Role of active lifestyle on health and wellness. 10

UNIT-3

6. What is the concept of nutrition ?

OR

7. Planning and development of a personal fitness program. 10

(हिन्दी माध्यम)

नोट :- कुल सात प्रश्न होंगे, यह प्रश्नपत्र तीन यूनिटों में विभाजित होगा; पहला प्रश्न अनिवार्य है, पहले प्रश्न में सात में से कोई पाँच प्रश्न हल करें। यूनिट 1 से 3 प्रत्येक में से एक प्रश्न चुनें।

1. कोई पाँच प्रश्न हल करें :

(i) स्वस्थ जीवन शैली क्या है ?

(ii) स्वास्थ्य क्या है ?

(iii) शारीरिक गतिविधि क्या है ?

(iv) स्वास्थ्य के बारे में लिखें।

(v) खाद्य पिरामिड।

(vi) जंक फूड।

(vii) कुपोषण क्या है ?

5×3=15

ਯੂਨਿਟ-1

2. ਸ્ਵਥ ਯੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕੀ ਅਵਧਾਰਣਾ ਕਯਾ ਹੈ ?

ਅਥਵਾ

3. ਸ੍ਵਥ ਯੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕੋ ਬਢਾਵਾ ਦੇਨਾ ਵਯਕਿਤ ਕੀ ਯਿਮਮੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਵਯਾਖਯਾ ਕਰੇਂ। 10

ਯੂਨਿਟ-2

4. ਸ੍ਵਾਸ੍ਥਯ ਕੇ ਆਯਾਮੋਂ ਕੋ ਲਿਖੇਂ।

ਅਥਵਾ

5. ਸ੍ਵਾਸ੍ਥਯ ਔਰ ਤੰਦੂਰੁਸ਼ਤੀ ਪਰ ਸਕਰਿਯ ਯੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਤਾਓ। 10

ਯੂਨਿਟ-3

6. ਪੋਸ਼ਣ ਕੀ ਅਵਧਾਰਣਾ ਕਯਾ ਹੈ ?

ਅਥਵਾ

7. ਵਯਕਿਤਗਤ ਫਿਟਨੇਸ ਕਾਰਯਕਰਮ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਨਾ ਔਰ ਤਸਕਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ। ਟਿਪਪਣੀ ਦੇਂ। 10

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਸੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਸੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਯੂਨਿਟ 1-3 ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

1. ਕੋਈ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ :

(i) ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕੀ ਹੈ ?

(ii) ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ ?

(iii) ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ?

(iv) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

(v) ਭੋਜਨ ਪਿਰਾਮਿਡ।

(vi) ਜੰਕ ਫੂਡ।

(vii) ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ ?

5×3=15

ਯੂਨਿਟ-I

2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਜਾਂ

3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਯੂਨਿਟ-II

4. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਮਾਪ ਲਿਖੋ।

ਜਾਂ

5. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ। 10

ਯੂਨਿਟ-III

6. ਪੋਸ਼ਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਜਾਂ

7. ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 10