

(i) Printed Pages : 3

Roll No.

(ii) Questions : 5

Sub. Code :

1	0	3	2	0
---	---	---	---	---

Exam. Code :

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

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

PHYSICAL EDUCATION (In all Mediums)

Paper : Health and Wellness PEDVAC1

Time Allowed : 1.5 Hours]

[Maximum Marks : 20

Note :— Attempt **THREE** questions in all, including Question No. 1 and selecting **ONE** question from each Unit.

1. Attempt any **THREE** questions in short :

- | | |
|--|---|
| (i) Define Malnutrition. | 2 |
| (ii) What is health related physical fitness ? | 2 |
| (iii) What do you know about hypo-kinetic diseases ? | 2 |
| (iv) Define health and wellness. | 2 |

UNIT-I

- | | |
|--|---|
| 2. Highlight on processed foods and unhealthy eating habits. | 7 |
| 3. Write short notes on the following : | |
| (a) Importance of wellness | |
| (b) Nutrition and diet for health & wellness. | 7 |

UNIT-II

- | | |
|--|---|
| 4. Discuss different postural deformities and corrective measures. | 7 |
| 5. Explain the impact of modern lifestyle on health and wellness. | 7 |

नोट :- प्रश्न सं. 1 सहित कुल तीन प्रश्नों का उत्तर दें और प्रत्येक यूनिट में से एक प्रश्न चुनें।

1. संक्षेप में कोई तीन प्रश्न हल करें :
 - (i) कुपोषण को परिभाषित करें। 2
 - (ii) स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस क्या है ? 2
 - (iii) हाइपो-काइनेटिक रोगों के बारे में आप क्या जानते हैं ? 2
 - (iv) स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को परिभाषित करें। 2

यूनिट-I

2. तैयार खाद्य पदार्थों और अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों पर प्रकाश डालें। 7
3. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें :
 - (a) स्वास्थ्य का महत्व
 - (b) स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए पोषण और आहार। 7

यूनिट-II

4. विभिन्न आसन संबंधी विकृतियों और सुधारात्मक उपायों पर चर्चा करें। 7
5. स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर आधुनिक जीवनशैली के प्रभाव की व्याख्या करें। 7

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਕੁੱਲ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ. 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

1. ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ :

- (i) ਕੁਪੋਸ਼ਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। 2
- (ii) ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਹੈ ? 2
- (iii) ਹਾਈਪੋ-ਕਾਇਨੇਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? 2
- (iv) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 2

ਯੂਨਿਟ-I

2. ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਓ। 7

3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

- (a) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।
- (b) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ। 7

ਯੂਨਿਟ-II

- 4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 7
- 5. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 7