नैक (NAAC) द्वारा "A" ग्रेड प्राप्त

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा

Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya, Wardha

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)

(A Central University established by Parliament by Act No. 3 of 1997)

वेबसाइट : www.hindivishwa.org

दूर शिक्षा निदेशालय

बी.एड. (सत्र 2015-17) द्वितीय सेमेस्टर सत्र

सत्रीय कार्य

विषय कोड-पी.एच.301

विषय का नाम- स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा

(Name of the Subject: Health and Yoga Education)

निर्देश : बहुविकल्पीय प्रश्नों में से सभी प्रश्नों, लघु उत्तरीय प्रश्नों में से किन्हीं 03 और दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों में से किन्हीं 03 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

बहुविकल्पीय प्रश्न
(सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए) (अंक 02 × 05 =10)

प्रश्न 01 : "स्वास्थ्य सिर्फ रोगों से मुक्ति की अवस्था ही नही बल्कि शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्तर पर भला-चंगा होने की अवस्था भी है|" किसकी परिभाषा है ?

(क) महात्मा गाँधी (ख) जेम्स विलियम (ग) विश्व स्वास्थ्य संगठन (घ) स्वास्थ्य विश्वकोश

प्रश्न 02 : पानी में घुलनशील विटामिन हैं-

(क) D (ख) E (ग) A (घ) C

प्रश्न 03 : हाइड्रोफोबिया होता है -

(क) विषाणु से (ख) जीवाणु से (ग) प्रोटोजोआ से (घ) उपर्युक्त से कोई नही

प्रश्न 04 : लीग प्रतियोगिता को इस नाम से भी जानतें हैं -

(क) नॉक-आउट (ख) बर्गर सिस्टम (ग) चैलेन्ज (घ) कॉव वेब

प्रश्न 05 : प्राणायाम के भाग "पूरक" में श्वांस को

(क) रोका जाता है (ख) बाहर निकाला जाता है (ग) अन्दर लिया जाता है (घ) अन्दर-बाहर किया जाता है |

लघु उत्तरीय प्रश्न

(किन्हीं तीन प्रश्नों के 200 से 300 शब्दों में उत्तर दीजिए) (अंक 05 × 03 =15)

प्रश्न 06 : स्वास्थ्य का अर्थ व परिभाषा बताइए |

प्रश्न 07 : पाचन संस्थान के प्रमुख कार्यों का विवरण दें|

प्रश्न 08 :मनोरंजन के प्रकारों का वर्णन करें|

प्रश्न 09 :एब्रेजन क्या है ? इसके कारण व उपचार पर प्रकाश डालें |

प्रश्न 10 :अष्टांग योग के तत्वों का परिचयात्मक विवरण दें|

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(किन्हीं तीन प्रश्नों के 800 से 1000 शब्दों में उत्तर दीजिए) (अंक 15 × 03 =45)

प्रश्न 11 :स्वास्थ्य शिक्षा क्या है ? इसकी परिभाषा देते हुए प्रमुख सिद्धांतों के बारे में उल्लेख करें|

प्रश्न 12 :संक्रामक रोग का आशय स्पष्ट करें तथा किन्ही चार संक्रामक रोगों का परिचय देते हुए कारण, लक्षण व बचाव के उपायों पर प्रकाश डालें |

प्रश्न 13 : प्राथमिक उपचार एवं इसके सिद्धांतों के बारे में विस्तृत चर्चा करें तथा यह भी बताएं कि प्राथमिक उपचार किट में कौन-कौन सामग्री होती है |

प्रश्न 14 :योग का अर्थ व परिभाषा | योग करने से सम्बंधित नियम व दिशा-निर्देश क्या है ? किन्हीं दो योगासनों का परिचय तथा विधि बताते हुए उनसे होने वाले लाभ पर प्रकाश डालें |

प्रश्न 15 :मनोरंजन का क्या अर्थ है ? इसके प्रकारों व उद्देश्यों के बारे में विस्तृत रूप से चर्चा करें |