

लक्ष्मी

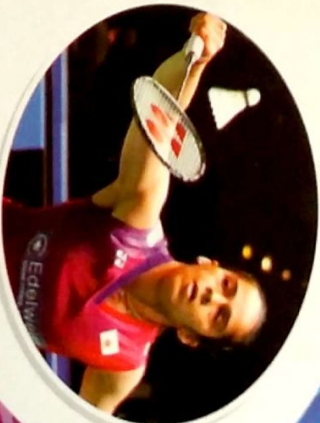
स्वास्थ्य, शारीरिक एवं योग शिक्षा (HEALTH, PHYSICAL & YOGA EDUCATION)

M.D.U. : Paper-V (B) (Opt-ii)

K.U.K. : Paper-XI (Optional) (Opt-iii)

Prof. S.S. Chahal

B.Ed.



M.D.U./K.U.K./C.D.L.U.

विषय-सूची

1. स्वास्थ्य शिक्षा [Health Education].....1

स्वास्थ्य का क्या अर्थ है? स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्त्व कौन से हैं?
(What do you understand by health? What are the influencing factors of health?)

अथवा

स्वास्थ्य से आपका क्या अभिप्राय है? स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं का वर्णन करें।
(What do you mean by health? Explain various aspects or dimensions of Health.).....1

स्वास्थ्य के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।
(Throw light on the importance of health.)

अथवा

स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं? इसके महत्त्व का वर्णन करें।
(What do you understand by health? Explain its importance in detail.).....6

स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What do you understand by health education? Discuss the role of the teacher in achieving the aims of health education.)

अथवा

स्वास्थ्य-शिक्षा के विभिन्न स्कुली स्तर पर क्या उद्देश्य हैं?
(What are the aims and objectives of health education at different school levels?)

अथवा

विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा के सामान्य लक्ष्य एवं उद्देश्य क्या हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What are the common aims and objectives of Health education in school? Discuss the role of a teacher in achieving the aims of Health education.)

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा दें। स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा देने के क्या उद्देश्य हैं? संक्षेप में वर्णन करें।
(Define Health education. Discuss in brief the objectives of imparting Health Education in School.)

अथवा

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
(Define Health education. Discuss the aims and objectives of Health Education.).....9

अथवा

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
(Define Health education. Discuss the aims and objectives of Health Education.).....9

4. विद्यार्थियों में बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?
(What are the influencing factors of health in school?)
स्वस्थी स्वास्थ्य कार्यक्रम से आप क्या समझते हैं? स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What do you understand by School Health Programme? Explain the role of the Teacher School Health Programme.)
स्वास्थ्य योग व शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के द्वारा एक स्वस्थ व्यक्ति के किन में स्कूल व समाज की भूमिका का वर्णन करें।
(Explain the role of school and society in developing a healthy individual through the programme of health, yoga and physical education.)
योग के मुख्य प्रकारों का वर्णन कीजिए तथा उनमें से किसी एक को संक्षेप में व्याख्या कीजिए।

अथवा

आप योग से क्या समझते हैं? इसके विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें।
(What do you understand by Yoga? Explain its various types.)

2. शारीरिक शिक्षा [Physical Education].....

1. 'शारीरिक-शिक्षा' से आपका क्या अभिप्राय है? इसकी सही अवधारणा और इसके महत्त्व को उल्लेख कीजिए।
(What do you mean by the term Physical Education? State its right concept along with its importance.)
शारीरिक शिक्षा के अभिप्राय के बारे में कुछ श्रुतियाँ हैं, उल्लेख कीजिए।
(Describe misconception about the meaning of physical education.)

अथवा

शारीरिक शिक्षा के विषय में आम भ्रमियाँ क्या हैं?
(What are the popular misconceptions about the physical education?)
शारीरिक शिक्षा का अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
(Discuss in detail the meaning, aims and objectives of physical education.)

अथवा

विद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा के क्या लक्ष्य एवं उद्देश्य हैं? उचित उदाहरणों सहित व्याख्या करें।
(What are the aims and objectives of physical education at school level? Discuss with suitable examples.)

अथवा

शारीरिक शिक्षा को परिभाषित कीजिए एवं इसके लक्ष्य एवं उद्देश्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
(Define physical education and explain in detail about the aims and objectives of physical education.)

4. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है" चर्चा कीजिए।
(Physical education is an integral part of the education. Discuss.)

अथवा

आप कैसे कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है?
(How can you say that Physical education is an integral part of education?)

शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा शिक्षण के उद्देश्यों तथा महत्त्व पर चर्चा कीजिए।
(Discuss the importance, aims and objectives of teaching physical education at teachers training institutions.)

3. आहार व पोषण [Food and Nutrition].....

1. सन्तुलित आहार से आप क्या समझते हैं? सन्तुलित आहार के विभिन्न तत्वों के स्त्रोतों तथा कार्यों की चर्चा करें।
(What do you understand by Balanced Diet? Describe the functions and major sources of components of the Balanced Diet.)

अथवा

"पोषण शरीर को शक्ति प्रदान करने का विज्ञान है।" इस कथन को ध्यान में रखते हुए भोजन के प्रमुख तत्वों तथा शरीर के विकास और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए उनके कार्यों की चर्चा कीजिए।
(Nutrition is a science of nourishing the body. In the light of this statement, discuss the main components of food and their functions in the growth and maintenance of the body.)

अथवा

सन्तुलित आहार के विभिन्न घटक कौन-से हैं? किस प्रकार ये आहार के घटक अच्छे स्वास्थ्य के रख रखाव में सहायक हैं?
(What are the components of Balanced Diet? How are these components of diet helpful in keeping good health?)

अथवा

2. सन्तुलित भोजन के कार्यों पर टिप्पणी लिखिए।
(Write a note on functions of balanced diet.)
3. भोजन के विभिन्न कार्यों पर एक टिप्पणी लिखिए।
(Write a note on the various functions of food.)
3. सन्तुलित भोजन का महत्त्व लिखिए।
(Write down the importance of balanced diet.)

अथवा

संतुलित भोजन से क्या अभिप्राय है? इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए।
(What is balanced diet? Discuss its importance.)
सन्तुलित भोजन के महत्त्व पर संक्षेप टिप्पणी लिखें।
(Write a short note on the importance of balanced diet.)

Ans

4. कुपोषण किसे कहते हैं? कुपोषण के कारण व प्रभाव क्या हैं?
(What is Malnutrition? What are the causes, effects and remedies of Malnutrition?)

अथवा

भारतीय बच्चों में कुपोषण के क्या कारण हैं?
(What are the causes of malnutrition among Indian Children?)

अथवा

कुपोषण क्या है? इसके लक्षणों व सर्भाहित कारणों पर प्रकाश डालिए।
(What is malnutrition throw light on the symptoms and prospective causes of malnutrition.)

Ans

5. पोष्टिकता व संतुलित भोजन पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।
(Write a brief note on Nutrition and Balanced diet.)

Ans

6. योगिक आहार क्या है? एक योगी के अनुसार भोजन किन्ने प्रकार का होना है?
(What is Yogic diet? What are the types of food according to an Yogi?)

4. आसन या आकृति [Posture].....

Ans

1. आसन से आप क्या समझते हैं? स्कूलों के बच्चों में विकृत आसनों के कौन-कौन से कारण हैं? आप इन विकृतियों को कैसे दूर करेंगे?
(What do you understand by posture? What are the causes of bad posture among school children? How will you prevent postural defects?)

अथवा

अच्छे आसन से क्या अभिप्राय है? इसके महत्त्व का वर्णन कीजिए।
(What is good posture? State its importance.)

अथवा

आसन क्या है? बच्चों में पाई जाने वाली आसन संबंधी विकृतियों का वर्णन कीजिए।
(What is posture? Discuss common postural deformities?)

2.

“अनुचित आसनों के कारण” विषय पर लघु टिप्पणी लिखें।
(Write short note on “Causes of Poor Posture”.)

Ans

3. स्कूली बच्चों में सामान्य तौर पर शारीरिक मुद्रा सम्बन्धी दोष कौन से हैं? उन्हें ठीक करने के लिए आप क्या सुझाव देंगे?
(What are the common postural defects in school children? What measures would you suggest for their management?)

अथवा

बच्चों में पाई जाने वाली आसन सम्बन्धी विकृतियों का वर्णन कीजिए।
(Discuss common postural deformities found in children.)

अथवा

आसन संबंधी विकृतियों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों के कारण तथा उनके उपचार का वर्णन कीजिए।

5.

संक्रामक रोग : अर्थ, संचारण के साधन व बचाव [Communicable Diseases : Meaning, Mode and Prevention]. 90

Ans

1. एच के रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो ऐसे रोगों, उनके कारण तथा बचाव का वर्णन कीजिए।
(What do you understand by Infectious Diseases? Describe any two such diseases, their causes and prevention measures.)

अथवा

स्कूल जाने वाले बच्चों में विद्यमान विभिन्न संक्रामक रोग कौन से हैं? उनकी रोकथाम के लिए सुझाव दीजिए।
(What are the various infectious diseases which prevalent among school children? Give suggestions for their prevention.)

अथवा

कुछ सामान्य संक्रामक रोगों के नाम लिखिए। विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम किस प्रकार से विद्यार्थियों के बीच इस प्रकार के रोगों को फैलाने से रोकता है?
(Write name of some common infectious diseases. How can school health programme help in checking the spread of such diseases among the students.)

अथवा

संक्रामक रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं तीन संक्रामक रोगों के चिह्नों, लक्षण और रोकने के उपायों की चर्चा करें।
(What do you understand by communicable diseases? Discuss signs, symptoms and preventive steps of any three communicable diseases.)

अथवा

संक्रामक रोगों से आपका क्या अभिप्राय है? उनके प्रसार की सामान्य विधियाँ और उनके निवारण तथा नियंत्रण के उपायों की चर्चा कीजिए।
(What do you mean by communicable diseases? Explain their general modes of transmission and methods of prevention and control.)

अथवा

संक्रामक रोग क्या हैं? विद्यालयों में विभिन्न माध्यमों से फैलने वाले किन्हीं पाँच संक्रामक रोगों का वर्णन कीजिए। इनके नियंत्रण व रोकथाम के उपायों का वर्णन कीजिए।
(What are communicable diseases? Discuss any five communicable diseases spread in school through different modes. Discuss briefly its control and preventive measuras.)

अथवा

संचारी रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो रोगों को उनके फैलने वाले तरीके, रोकथाम एवं इनके बचाव की विधियों के साथ बताइए।
(What do you mean by communicable diseases? Explain any two while explaining their mode of transmission, control and prevention.)

अथवा

संक्रमक रोग के बचाव व नियन्त्रण पर टिप्पणी लिखिए।
(Write a note on prevention and control of communicable disease.)

2. एड्स व पोलियो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। इनका उपचार कैसे किया जा सकता है?
(Write short note on Aids and Polomyelitis (Polio), stating steps for their treatment.)

6. प्राथमिक उपचार [First Aid]

1. प्राथमिक सहायता से आपका क्या अभिप्राय है? इसके क्षेत्र व आवश्यक सिद्धांतों को व्याख्या करें।
(What do you understand by First-Aid? Enumerate its scope and essential principles.)

2. अभ्यापकों के लिए प्राथमिक सहायता पर टिप्पणी लिखिए।
(Write down qualities and duties of a trained first-aid.)

प्रशिक्षित प्राथमिक सहायक के कर्तव्य एवं गुण लिखिए।
(Write down qualities and duties of a trained first-aid.)

प्राथमिक सहायक के गुणों पर विस्तृत टिप्पणी कीजिए।
(Write a detailed note on qualities of a First-Aider) or Need and Importance of First-Aid.)

3. एक प्राथमिक सहायता देने वाले के रूप में आप अपने मित्र की निम्न स्थितियों में कैसे सहायता करेंगे—
(As a First-Aider, how would you help your friend in case of—

(a) Sprain (b) Fracture (c) Bite of Insects (d) Wounds.

निम्नलिखित अवस्थाओं में आप क्या प्राथमिक सहायता देंगे?
(क) हड्डी का उतरना (ख) चोट तथा खरोंच
(ग) साप के काटने पर (घ) हड्डी का टूटना।
(Write first-aid, will you give in case of—

(a) Dislocation (b) Cuts and Bruises
(c) Snake bite (d) Fracture)

4. रक्त साव के बाह्य और आन्तरिक कारणों पर प्रकाश डालिए। आप इसके लिए प्राथमिक सहायता कैसे देंगे?
(Explain the main causes of external and internal haemorrhage and state means of providing first aid.)

रक्त साव पर विस्तार से टिप्पणी लिखिए।
(Write a detailed note on Haemorrhage or Bleeding.)

5. विद्यार्थ व मोच पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए।
(Write short notes on Strain and Sprain.)

6. अस्थि-भंग व अस्थि-विस्थापन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए।
(Write short notes on Fractures and Dislocation.)

7. योग शिक्षा [Yoga Education]

1. योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? व्यक्ति के जीवन में इसका क्या महत्त्व है? (What do you understand by Yoga? What is its importance in man's lives.)

2. योग की परिभाषा दीजिए। इसके महत्त्व की विस्तार से व्याख्या कीजिए।
(Define Yoga. Discuss its importance in details.)

3. योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? इसके लक्ष्य, क्षेत्र व कार्यों का विस्तार से वर्णन करें।
(What do you understand by Yoga education? Discuss in detail aims, scope and functions of yoga education.)

अष्टांग योग के निम्न अंगों पर टिप्पणी लिखिए—यम, नियम, ध्यान, प्राणायाम, समाधि।
(Write short notes on:—Yama, Niyama, Dhyanan, Pranayam, Samadhi)

अष्टांग योग क्या है? इसके विभिन्न तत्वों (अंगों) का विस्तार से वर्णन करें।
(What is Ashtanga Yoga? Explain its various components in detail.)

5. प्रदूषण का स्वास्थ्य पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है? विस्तार से वर्णन करें। आप इसे कैसे नियंत्रण करेंगे?
(What are health hazard of different types of pollution? Explain in details. How will you control it?)

6. प्रदूषण से आप क्या समझते हैं? यह किसने प्रकार का होता है? सभी का विस्तार से वर्णन करें।
(What do you understand by pollution? What are its types? Explain each in detail.)

प्रदूषण के प्रभावों पर एक निबंध लिखें।
(Write an essay on the effects of pollution.)

6. प्रदूषण से आपका क्या अभिप्राय है? ये किसने प्रकार का होता है? इसके कारण व रोकने के उपायों का वर्णन करें।
(What do you mean by pollution? What are its types? Explain its causes and prevention method.)

जल संरक्षण का क्या महत्त्व है? जल संरक्षण कैसे किया जा सकता है?
(What is the importance of water conservation? How can the water conserved?)

7. **जल संरक्षण की कौन-सी विधियाँ हैं? विस्तार से विवेचना कीजिए।**
 (What are the methods of conservation? Discuss.)
 क्या जल संरक्षण करने की प्रक्रिया का वर्णन करें।
 (Explain the process of rain water harvesting.)
 अथवा

8. **जलोंबन चक्र से आप क्या समझते हैं? विस्तार से वर्णन करें।**
 (What do you understand by water recycling? Explain in detail.)
 नदीबल वर्णन पर एक विस्तृत टिप्पणी लिखें।
 (Write down a detailed note on global warming.)
 अथवा

9. **विश्व तापीकरण क्या है? इसके कारण व प्रभावों का वर्णन करें।**
 (What is global warming? Describe its causes and effects in detail in life.)
 अथवा
 विश्वतापीकरण पर एक विस्तार से टिप्पणी कीजिए।
 (Write a detailed note on Global warming.)
 अथवा

10. **विश्व तापीकरण से आप क्या समझते हैं? इसके क्या कारण हैं? मानवता व इसके प्रभावों का वर्णन करें।**
 (What do you understand by Global warming? What are its causes? Explain its effects on humanity.)
 अथवा
 विश्व तापीकरण के कारण व प्रभाव का वर्णन करें। विश्व तापीकरण के रक्षण के तरीके कौन से हैं?
 (Explain causes and effects of Global warming. What are the various methods of prevention to control global warming?)
 विश्व तापीकरण के बारे में भावों दृष्टिकोण : हम सहायता के लिए क्या कर सकते हैं?
 (Future outlook of Global Warming : What can we do to help?)
 निम्नी स्वास्थ्य विज्ञान से आप क्या समझते हैं? इसका क्या महत्व है?
 (What do you understand by Personal Hygiene? State its importance.)
 अथवा

11. **व्यक्तिगत स्वच्छता से आपका क्या तात्पर्य है? इसके मुख्य तत्वों का वर्णन करें।**
 (What do you mean by Personal Hygiene? Describe its main elements.)
 अथवा
 व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
 (Write a short note on the importance of Personal Hygiene.)

11. **निम्नी स्वच्छता की अवधारणा को परिभाषित कीजिए।**
 (Define the concept of Personal Hygiene.)
 आवागमन या पर्यावरणीय स्वच्छता से आपका क्या तात्पर्य है? घर के आवागमन को स्वच्छतापूर्ण बनाने से विभिन्न-विभिन्न तत्व बर्तों को ध्यान में रखना चाहिए?
 (What do you mean by Environmental Hygiene? What measures you would like to take for development of a healthy and safe environment at home?)
 अथवा

12. **स्वच्छ परियोजना हम सबके लिए क्यों महत्वपूर्ण है?**
 (Why Hygienic Environment is valuable to all us?)
 अथवा
 'आवागमनीय स्वच्छता' पर संक्षेप से टिप्पणी कीजिए।
 (Write short note on Environmental Hygiene.)
 पर्यावरण को स्वच्छता से आपका क्या अभिप्राय है? रक्षार्थ पर्यावरण को असंतुलित करने के लिए कौन-कौन से तत्व उत्तरदायी हैं?
 (What do you understand by Environmental Hygiene? What are the factors responsible for imbalancing the environment?)
 अथवा

13. **पर्यावरणीय स्वच्छता किन्ने कहते हैं? पर्यावरण को सुरक्षित रखने के उपायों का वर्णन करें।**
 (What is Environmental Hygiene? Describe the measures to save environment.)
 स्वास्थ्य पर्यावरण से क्या तात्पर्य है? स्वास्थ्य पर्यावरण के लिए क्या प्रयास किए जाने चाहिए?
 (What do you mean by Healthy Environment? What efforts should be made to maintain Healthy Environment?)
 अथवा
 पर्यावरण स्वच्छता पर विस्तार से टिप्पणी कीजिए।
 (Write a detailed note on Environmental Hygiene.)

8. **शारीरिक पुष्टि [Physical Fitness]**
 1. **शारीरिक पुष्टि की परिभाषा दीजिए। इसके उद्देश्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए।**
 (Define Physical Fitness. Discuss its objectives in detail.)
 अथवा
 शारीरिक पुष्टि से आपका क्या तात्पर्य है? इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।
 (What do you mean by Physical fitness? Throw light on its importance.)
 शारीरिक पुष्टि की परिभाषा दें। शारीरिक पुष्टि के विभिन्न अंगों (अवयवों) की व्याख्या कीजिए।
 (Define physical fitness. Explain the components of the physical fitness.)

196
197
198
199