

U.G. 4th Semester Examination - 2021**PHYSICAL EDUCATION**

[PROGRAMME]

Course Code : PED-G-CC-T-1D**(Health Education, Physical Fitness and Wellness)**

Full Marks : 30

Time : 1½ Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*1. Answer any **five** questions: 2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define Health.

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও।

b) What do you mean by Health Service?

স্বাস্থ্য পরিষেবা বলতে কি বোঝ?

c) What do you mean by Communicable Disease?

সংক্রামক ব্যাধি বলতে কি বোঝ?

d) What is the role of protein in human body?

মানব শরীরে প্রোটিনের ভূমিকা কি?

e) What do you mean by Physical Fitness?

শারীরিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ?

f) What do you mean by Endurance?

সহনশীলতা বলতে কি বোঝ?

g) What do you mean by First aid?

প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কি বোঝ?

h) What is massage?

মর্দন কি?

2. Answer any **two** questions: 5×2=10

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is the objective of Health Education?
Mention its principles. 2+3=5

স্বাস্থ্যশিক্ষার উদ্দেশ্য কি? এর নীতিগুলি উল্লেখ কর।

b) What is balanced diet? How Diarrhoea can be controlled? 2+3=5

সুষম আহার বলতে কি বোঝ? ডায়ারিয়া কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়?

c) What do you mean by performance related physical fitness? Mention the components of it. 2+3=5

দক্ষতা সংক্রান্ত শারীরিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ? এর উপাদানগুলি উল্লেখ কর।

[Turn over]

d) What do you mean by sports injuries?
Describe a hydrotherapy technique. 2+3=5

ক্রীড়া আঘাত বলতে কি বোঝ? হাইড্রোথেরাপির একটি
কৌশল ব্যাখ্যা কর।

e) What is postural deformity? How can
Kyphosis be controlled? 2+3=5

দেহভঙ্গী বিকৃতি কি? কাইফোসিস কিভাবে নিয়ন্ত্রন করা যায়?

3. Answer any **one** question: 10×1=10

যে-কোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is Health Instruction? Write a note on
School Health Program. 2+8=10

স্বাস্থ্য নির্দেশনা কি? বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচী সম্পর্কে একটি
টীকা লেখ।

b) What is personal hygiene? Write a note on
maintenance of personal hygiene. 2+8=10

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কি? ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কিভাবে
বজায় রাখবে সে সম্পর্কে একটি টীকা লেখ।

c) What is Lordosis? Prepare a balanced diet
chart for an athlete. 2+8=10

লরডোসিস কি? একজন খেলোয়াড়ের সুষম আহারের একটি
তালিকা তৈরী কর।