



'समानो मन्त्रः समितिः समानी'

**UNIVERSITY OF NORTH BENGAL**

B.A. Programme 4th Semester [Special] Examination, 2023

**DSC1/2-P4-PHYSICAL EDUCATION**

**HEALTH EDUCATION, PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS**

Time Allotted: 2 Hours

Full Marks: 40

*The figures in the margin indicate full marks.*

1. Answer any **five** questions from the following: 1×5 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন **পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Define 'First Aid'.  
প্রাথমিক প্রতিবিধানের সংজ্ঞা দাও।
- (b) What do you mean by communicable disease?  
সংক্রামক ব্যাধি বলতে কি বোঝ ?
- (c) Define Thermotherapy.  
থার্মোথেরাপীর সংজ্ঞা দাও।
- (d) Define Nutrition.  
পুষ্টির সংজ্ঞা দাও।
- (e) Write the four sources of Vitamin C.  
ভিটামিন C-এর চারটি উৎস লেখ।
- (f) Define Health.  
স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও।
- (g) Write down the full form of 'UNESCO'.  
'UNESCO'-এর পুরো কথাটি লেখ।
- (h) Disease caused by deficiency of Vitamin 'K'.  
ভিটামিন 'K'-এর অভাবে কি রোগ দেখা যায় ?
2. Write short notes on any **three** from the following: 5×3 =15  
নিম্নলিখিত যে-কোন **তিনটির** ওপর সংক্ষিপ্ত টীকা লেখঃ
- (a) Golden rules of 'First Aid'  
প্রাথমিক চিকিৎসার গোল্ডেন রুলস্

(b) Fracture

অস্থিভঙ্গ

(c) Flexibility

নমনীয়তা

(d) Dimension of Health

স্বাস্থ্যের পরিধি

(e) Kyphosis.

কাইফোসিস।

3. Answer any *two* questions from the following: 10×2 = 20

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ

(a) Write down the importance of Protein and Fat. 5+5

প্রোটিন ও ফ্যাটের গুরুত্বগুলি আলোচনা কর।

(b) Discuss about the causes and remedies of strain and sprain. 5+5

স্ট্রেইন এবং স্প্রেইন এর কারণ ও প্রতিকার ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোচনা কর।

(c) What is Obesity? Discuss how you can get rid of obesity. 4+6

স্কুলতা কি? তুমি কিভাবে স্কুলতা থেকে মুক্তি পাবে আলোচনা কর।

(d) Define Fitness. Explain in brief about the components of skill related fitness. 2+8

সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও। ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত সক্ষমতার উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর।

—x—