



'समानो मन्त्रः समितिः समानी'

UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
B.A. Programme 4th Semester Examination, 2023

DSC1/2-P4-PHYSICAL EDUCATION
HEALTH EDUCATION, 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) What is the aim of Health Education?
স্বাস্থ্যশিক্ষার লক্ষ্য কী ?
- (b) What do you mean by physical fitness?
শারীরিক সক্ষমতা বলতে কী বোঝ ?
- (c) What is balanced diet?
সুখম খাদ্য কী ?
- (d) What is the full form of STD?
STD-এর পূর্ণরূপ কী ?
- (e) Define Scoliosis.
স্কোলিওসিসের সংজ্ঞা দাও।
- (f) What is dislocation?
সন্ধিচ্যুতি কী ?
- (g) What do you mean by obesity?
স্থূলতা বলতে কী বোঝ ?
- (h) What is massage?
মর্দন কী ?
2. Answer any **three** questions from the following: 5×3 =15
নিম্নলিখিত যে-কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What is Health Service? How to maintain Health Record? 2+3
স্বাস্থ্য পরিষেবা কী ? কিভাবে স্বাস্থ্য নথীকরণ বজায় রাখবে ?

- (b) Explain, in brief, about the causes and corrective exercises of Kyphosis. 2+3
কাইফোসিসের কারণ ও সংশোধনমূলক ব্যায়ামের সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা দাও।
- (c) What do you mean by Wellness? Write about the relationship between Physical activities and Wellness. 2+3
সুস্থতা বলতে কী বোঝ ? শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ও সুস্থতার সম্পর্ক সম্বন্ধে লেখ।
- (d) What is fracture? Write about the types of fracture. 2+3
অস্থিভঙ্গ কী ? অস্থিভঙ্গের প্রকারভেদগুলি লেখ।
- (e) Write in brief about UNESCO. 5
UNESCO সম্পর্কে সংক্ষেপে লেখ।
3. Answer any *two* questions from the following: 10×2 = 20
নিম্নলিখিত যে-কোন *দুটি* প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) What do you mean by Health Education? Describe the dimensions of Health. 2+8
স্বাস্থ্যশিক্ষা বলতে কী বোঝ ? স্বাস্থ্যের মাত্রাগুলির সম্পর্কে বর্ণনা কর।
- (b) What is Athletic diet? Explain the nutritional requirements for daily living for an athlete. 2+8
অ্যাথলেটিক ডায়েট কী ? একজন অ্যাথলেটের দৈনন্দিন পুষ্টিগত চাহিদা ব্যাখ্যা কর।
- (c) What is fitness? Discuss about the components of skill-related fitness. 2+8
সক্ষমতা কী ? শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতা-সম্পর্কিত উপাদানগুলি আলোচনা কর।
- (d) Discuss about the importance of protein and fat. 5+5
প্রোটিন এবং ফ্যাটের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা কর।

—x—