

**PC–2337/M**

**M–10/2050**

**HEALTH & PHYSICAL EDUCATION–XXIV**

**(Semester–IV/VIII)**

Time : 1  $\frac{1}{2}$  Hours]

[Maximum Marks : 35

**Note :** Attempt *one* question each from Section A & B carrying 10 marks each and the entire Section C carry 15 marks.

**SECTION—A**

- I. What are the different parts of human nervous system?  
Discuss its function.
- II. Explain the causes of obesity in childhood. How obesity can be prevented?

**SECTION—B**

- III. What do you mean by physical fitness? How do you make yourself physically fit?

- IV. What are the different musculoskeletal exercises? Explain any one exercise with its techniques and benefits.

### **SECTION—C**

- V. Write brief answers :

1. Name the parts of body where endocrine glands are situated.
2. Give the Calorific value of any one vegetable and milk.
3. Components of balanced diet.
4. What are aerobic?
5. Anulom-Vilom.

## PUNJABI VERSION

**ਨੋਟ :** ਭਾਗ A ਅਤੇ B ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ C ਸਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ 15 ਅੰਕ ਹਨ।

### ਭਾਗ—A

- I. ਮਨੁੱਖੀ ਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- II. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

### ਭਾਗ—B

- III. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਟ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ?
- IV. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਸਕੁਲੋਸਕੈਲਟਲ (Musculoskeletal) ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਸਰਤ ਦੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

## ਭਾਗ—C

V. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ :

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿੱਥੇ ਅੰਤਰ-ਸ਼ਾਵੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਥਿਤ ਹਨ।
  2. ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤਾਪਕਾਰੀ (Calorific) ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੋ।
  3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਭਾਗ।
  4. ਆਕਸਜੀਨ-ਜੀਵੀ (Aerobic) ਕੀ ਹਨ?
  5. ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ।
-