



‘সমানো মন্ত্র: সমিতি: সমানী’

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 দাও:

(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?

সুষম 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 দাও:

(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—