

Karuna Devi

Assistant professor

Aashta Institute of professional studies

Chaubeipur, Kanpur

Health Physical

&

Yoga Education

Short answer questions:-

लघु उत्तरीय प्रश्न:-

1. Write short note on importance of health.

स्वास्थ्य का महत्व।

2. Briefly explain the importance of first-aid in case of fracture.

प्राथमिक सहायता का क्या महत्त्व है संक्षिप्त विवरण दीजिए।

3. What are causes of malnutrition.

कुपोषण के क्या कारण होते हैं।

4. What is the concept of health.

स्वास्थ्य की धारणा को समझाओ।

5. Explain, why balanced diet is important?

सन्तुलित आहार क्यों आवश्यक है? समझाओ।

6. Write about Yoga day.

योग दिवस के बारे में लिखें।

7. Explain ashtaanga yoga.

अष्टांग योग को विस्तारपूर्वक समझाओ।

8. What is the importance of first-aid in case of dislocation?

अस्थि- अव्यवस्था की दशा में प्राथमिक सहायता का क्या महत्त्व है?

9. What is global warming?

ग्लोबल वार्मिंग क्या होती है? समझाओ।

10. Write the importance of measurement in Physical Education.

शारीरिक शिक्षा में मापन की महत्ता बताइये।

Long answer questions:-

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न:-

1. Differentiate between food, diet and nutrition. Explain different constituents of balanced diet along with their functions.

भोजन, आहार व पोषण में क्या अंतर है। संतुलित आहार के विभिन्न घटकों का वर्णन उनके कार्यों के साथ करें।

2. Define yoga. What is its contribution in developing a healthy individual through its programmes.

योग की परिभाषा दें? योग अपने प्रोग्रामों के द्वारा एक स्वस्थ व्यक्ति को विकसित करने में क्या योगदान देता है?

3. Write an essay on different types of pollutions, causes and their preventions.

प्रदूषण के विभिन्न प्रकारों एवं उनके कारण व रोकथाम पर एक निबंध लिखिये।

4. Discuss why physical education is the important part of education.

शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का महत्त्वपूर्ण अंग है। व्यख्या कीजिए।

5. What are different method for strength development. Explain in detail.

शक्ति को बढ़ाने के लिए विभिन्न विधियों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।

6. Give the concept of yoga and write an essay on the role of yoga in the development of health in school children.

योग की अवधारणा दें तथा स्कूल बच्चों के स्वास्थ्य के विकास में योग की भूमिका पर एक निबंध लिखें।

7. What is balanced diet? Explain its components with its functions

सन्तुलित आहार क्या है तथा उसके अवयवों की व्याख्या उसके कार्यों के साथ करें।

8. What are various communicable diseases common in school children? Explain any one of them with special reference to its causes and preventions.

स्कूल की बच्चों में सामान्य तौर पर पाए जाने वाले संक्रामक रोग कौन-कौन से हैं? उनमें से किसी एक का विस्तृत विवरण उनकी रोकथाम व उपचारों के संदर्भ में कीजिए।

9. Explain what are the aims and objectives of yoga education.

योग शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।

10. Explain in detail the meaning and classification of asanas.

आसनों के अर्थ एवं वर्गीकरण को विस्तारपूर्वक समझाओ।