

**FYUGP/3rd Sem/25(NEP)New
2025**

Four Year Under Graduate Programme (FYUGP)

**3rd Semester Examination (Under NEP)
(New Session 2024-25)**

PHYSICAL EDUCATION (Major)

Paper Code : PEDMJ DC-301

[Health Education, Fitness and Wellness]

Full Marks : 30

Time : Two Hours

*The figures in the margin indicate full marks.
Candidates are required to give their answers
in their own words as far as practicable.*

Group - A

Answer all the questions. 1×10=10

Choose the correct answer.

1. Which of the following best defines Health?
 - (a) Absence of disease only
 - (b) Physical fitness only
 - (c) Complete physical, mental and social well-being
 - (d) Ability to work efficiently

P.T.O.

2. Which dimension of health is related to emotions, feelings, and mental stability?
 - (a) Physical health
 - (b) Social health
 - (c) Mental health
 - (d) Environmental health

3. Which international agency is primarily responsible for global public health?
 - (a) UNICEF
 - (b) UNESCO
 - (c) WHO
 - (d) NIHF

4. Malaria is caused by which of the following?
 - (a) Virus
 - (b) Bacteria
 - (c) Protozoa
 - (d) Fungus

5. Hypokinetic disorders are mainly caused due to :
 - (a) Excessive physical activity
 - (b) Lack of physical activity

- (c) Genetic factors only
 - (d) Balanced lifestyle
6. Which of the following is a health-related physical fitness component?
- (a) Speed
 - (b) Agility
 - (c) Flexibility
 - (d) Reaction time
7. The natural and progressive decline in physiological functions of the body is known as :
- (a) Growth
 - (b) Development
 - (c) Aging
 - (d) Maturation
8. Immediate care given to an injured person before medical help arrives is called :
- (a) Therapy
 - (b) Rehabilitation
 - (c) First Aid
 - (d) Diagnosis

P.T.O.

9. Wellness mainly emphasizes :

- (a) Treatment of diseases
- (b) Positive lifestyle and well-being
- (c) Physical strength only
- (d) Sports performance

10. Which of the following is not a dimension of wellness?

- (a) Physical
- (b) Emotional
- (c) Spiritual
- (d) Mechanical

Group - B

Answer any *five* questions : $2 \times 5 = 10$

- 11. What is meant by personal hygiene?
- 12. Mention any two functions of the World Health Organization (WHO).
- 13. Write any two symptoms of Dengue fever.
- 14. State any two causes of obesity.
- 15. What is meant by hypokinetic disorder?
- 16. Write any two skill-related components of physical fitness.

(5)

17. Mention any two causes of sports injuries.

18. What is meant by wellness?

Group - C

Answer any *two* questions : $5 \times 2 = 10$

19. Define Health and explain its dimensions.

20. Explain the aims and objectives of Health Education.

21. Name any two hypokinetic disorders and explain the causes of diabetes.

22. Explain the concept of physical fitness and describe health-related components of physical fitness.

বঙ্গানুবাদ

বিভাগ - ক

নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও। $1 \times 10 = 10$

সঠিক বিকল্পটি বেছে নাও।

১। নীচের কোন্টি স্বাস্থ্য (Health)-এর সর্বোত্তম সংজ্ঞা?

(ক) কেবল রোগের অনুপস্থিতি

(খ) কেবল শারীরিক সক্ষমতা

(গ) সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতা

(ঘ) দক্ষতার সঙ্গে কাজ করার ক্ষমতা

P.T.O.

২। স্বাস্থ্য-এর কোন্ দিকটি আবেগ, অনুভূতি ও মানসিক স্থিতিশীলতার সঙ্গে সম্পর্কিত?

- (ক) শারীরিক স্বাস্থ্য
- (খ) সামাজিক স্বাস্থ্য
- (গ) মানসিক স্বাস্থ্য
- (ঘ) পরিবেশগত স্বাস্থ্য

৩। বৈশ্বিক জনস্বাস্থ্যের জন্য প্রধানত দায়িত্বপ্রাপ্ত আন্তর্জাতিক সংস্থা কোন্টি?

- (ক) ইউনিসেফ (UNICEF)
- (খ) ইউনেস্কো (UNESCO)
- (গ) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)
- (ঘ) এনআইএইচএফডব্লিউ (NIHFW)

৪। ম্যালেরিয়া কোন্টির দ্বারা সৃষ্ট?

- (ক) ভাইরাস
- (খ) ব্যাকটেরিয়া
- (গ) প্রোটোজোয়া
- (ঘ) ছত্রাক

৫। হাইপোকিনেটিক রোগসমূহ প্রধানত কোন্ কারণে হয়?

- (ক) অতিরিক্ত শারীরিক কার্যকলাপ

(7)

(খ) শারীরিক কার্যকলাপের অভাব

(গ) কেবল জেনেটিক কারণ

(ঘ) সুষম জীবনধারা

৬। নীচের কোনটি স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান?

(ক) গতি

(খ) ক্ষিপ্ততা

(গ) নমনীয়তা

(ঘ) প্রতিক্রিয়া সময়

৭। দেহের শারীরবৃত্তীয় কার্যাবলীর স্বাভাবিক ও ক্রমাগত অবনমনকে কী বলা হয়?

(ক) বৃদ্ধি (Growth)

(খ) বিকাশ (Development)

(গ) বার্ধক্য (Aging)

(ঘ) পরিপক্বতা (Maturation)

৮। চিকিৎসা সহায়তা পৌঁছানোর আগেই আহত ব্যক্তিকে যে তাৎক্ষণিক পরিচর্যা দেওয়া হয়, তাকে কী বলা হয়?

(ক) থেরাপি (Therapy)

(খ) পুনর্বাসন (Rehabilitation)

P.T.O.

(গ) প্রাথমিক চিকিৎসা (First Aid)

(ঘ) রোগ নির্ণয় (Diagnosis)

৯। সুস্থতা (Wellness) প্রধানত কোন্ বিষয়টির উপর জোর দেয়?

(ক) রোগের চিকিৎসা

(খ) ইতিবাচক জীবনধারা ও সুস্থতা

(গ) কেবল শারীরিক শক্তি

(ঘ) ক্রীড়া দক্ষতা

১০। নীচের কোন্টি সুস্থতা (Wellness)-এর একটি মাত্রা নয়?

(ক) শারীরিক (Physical)

(খ) আবেগগত (Emotional)

(গ) আধ্যাত্মিক (Spiritual)

(ঘ) যান্ত্রিক (Mechanical)

বিভাগ - খ

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও : $2 \times 5 = 10$

১১। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (Personal Hygiene) বলতে কী বোঝায়?

১২। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর যে-কোনো দুটি কাজ উল্লেখ করো।

১৩। ডেঙ্গু জ্বরের যে-কোনো দুটি লক্ষণ লেখো।

- ১৪। স্থূলতার (Obesity) যে-কোনো দু'টি কারণ উল্লেখ করো।
- ১৫। হাইপোকিনেটিক ডিসঅর্ডার (Hypokinetic Disorder) বলতে কী বোঝায়?
- ১৬। শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতা-সম্পর্কিত (Skill-related) যে-কোনো দু'টি উপাদান লেখো।
- ১৭। ক্রীড়া আঘাতের (Sports Injuries) যে-কোনো দু'টি কারণ উল্লেখ করো।
- ১৮। সুস্থতা (Wellness) বলতে কী বোঝায়?

বিভাগ - গ

যে-কোনো দু'টি প্রশ্নের উত্তর দাও : $৫ \times ২ = ১০$

- ১৯। স্বাস্থ্য (Health) সংজ্ঞা দাও এবং স্বাস্থ্য-এর বিভিন্ন মাত্রা ব্যাখ্যা করো।
- ২০। স্বাস্থ্য শিক্ষা (Health Education)-এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যসমূহ ব্যাখ্যা করো।
- ২১। হাইপোকিনেটিক ডিসঅর্ডার (Hypokinetic Disorder)-এর নাম লেখো এবং ডায়াবেটিসের কারণসমূহ ব্যাখ্যা করো।
- ২২। শারীরিক সক্ষমতা (Physical Fitness)-এর ধারণা ব্যাখ্যা করো এবং শারীরিক সক্ষমতার স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত উপাদানসমূহ বর্ণনা করো।