

2021

PHYSICAL EDUCATION — GENERAL

Paper : GE/CC-2

(Health Education, Physical Fitness and Wellness)

Full Marks : 50

*Candidates are required to give their answers in their own words
as far as practicable.*

প্রান্তলিখিত সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।

- ১। নিম্নলিখিত *যে-কোনো পাঁচটি* প্রশ্নের উত্তর লেখো : ২×৫
- (ক) স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও।
(খ) শারীরিক সক্ষমতা বলতে কী বোঝো?
(গ) ক্ষিপ্ততা বলতে কী বোঝো?
(ঘ) ওয়ার্মিং-আপ কাকে বলে?
(ঙ) প্রাথমিক প্রতিবিধান বলতে কী বোঝো?
(চ) স্থূলতা কী?
(ছ) UNESCO-র সম্পূর্ণ নাম লেখো।
(জ) 'দেহভঙ্গিমা' বলতে কী বোঝায়?
- ২। টীকা লেখো (*যে-কোনো দুটি*) : ৫×২
- (ক) মানসিক স্বাস্থ্য
(খ) ক্রায়োথেরাপি
(গ) লর্ডেসিস
(ঘ) বয়সায়ণের ক্ষেত্রে ব্যায়ামের ভূমিকা।
- ৩। নিম্নলিখিত *যে-কোনো তিনটি* প্রশ্নের উত্তর লেখো :
- (ক) স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বলতে কী বোঝো? কীভাবে একটি প্রতিষ্ঠানের স্বাস্থ্যকর পরিবেশের বিকাশ ঘটানো সম্ভব? ৩+৭
(খ) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা ও ক্রীড়াদক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করো। ১০
(গ) সংক্রামক ব্যাধি বলতে কী বোঝো? যে-কোনো দুটি সংক্রামক ব্যাধির নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা আলোচনা করো। ২+৮

Please Turn Over

- (ঘ) ক্রীড়াক্ষেত্রে চোট-আঘাত বলতে কী বোঝায়? অস্থিচ্যুতি ও স্প্রেন-এর লক্ষণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা বর্ণনা করো। ২+(৪+৪)
- (ঙ) সুস্বাদু আহার বলতে কী বোঝায়? জাতীয় স্তরের কোনো ক্রীড়াবিদের সুস্বাদু আহারের একটি তালিকা তৈরি করো। ২+৮

[English Version]

The figures in the margin indicate full marks.

1. Answer **any five** questions from the following : 2×5
- (a) Define Health.
 - (b) What do you mean by Physical Fitness?
 - (c) What is Agility?
 - (d) What is Warming up?
 - (e) What is First Aid?
 - (f) What is Obesity?
 - (g) Write the full form of UNESCO.
 - (h) What is Posture?
2. Write short notes on (**any two**) : 5×2
- (a) Mental health
 - (b) Cryotherapy
 - (c) Lordosis
 - (d) Role of exercise in aging.
3. Answer **any three** questions from the following :
- (a) What do you mean by Healthy Environment? How can you develop the healthy environment in an educational institution? 3+7
 - (b) Discuss Health related physical fitness and Performance related physical fitness in brief. 10
 - (c) What do you mean by communicable diseases? Describe the methods of prevention and control of any two communicable diseases. 2+8
 - (d) What is Sports injuries? Describe the symptoms and first aid of dislocation and sprain. 2+(4+4)
 - (e) What is Balance Diet? Prepare a proper diet chart for a national level athlete. 2+8
-