

U.G. 5th Semester Examination-2025

PHYSICAL EDUCATION

[MINOR]

Course Code : PED-Mi-T-5

(Health Education, Fitness and Wellness)

[NEP-2020]

Full Marks : 40

Time : 2 Hours

*The figures in the right-hand margin indicate marks.**Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.*1. Answer any five questions: 2×5=10

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What do you mean by Health?

স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝ?

b) What is Sprain?

মচকানো কি?

c) What do you mean by Wellness?

সুস্থতা বলতে কি বোঝ?

d) What do you mean by Massage?

ম্যাসেজ বা মালিশ বলতে কি বোঝ?

e) Write the full form of UNICEF.

UNICEF এর পুরো নাম লেখ।

[Turn Over]

f) What are the components of School Health Programme?

বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির উপাদানগুলো কী কী?

g) Give the definition of Muscular Endurance with example.

উদাহরণ সহযোগে পেশী সহনশীলতার সংজ্ঞা দাও।

h) Mention any two preventive measures of diarrhea.

ডায়েরিয়া প্রতিরোধের যে কোনো দুটি ব্যবস্থা উল্লেখ করো।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write the golden rules of first-aid.

প্রাথমিক চিকিৎসার সোনালি নিয়মগুলি লেখ।

b) What are the components of health related physical fitness? Discuss with suitable examples.

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদানগুলি কী কী? উপযুক্ত উদাহরণসহ আলোচনা কর।

c) Write the corrective exercises of Scoliosis and Knock Knees.

স্কোলিওসিস এবং নক নি সমস্যার জন্য সংশোধনমূলক ব্যায়ামগুলি লেখ।

d) Write short note on United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO).

জাতিসংঘ শিক্ষা, বিজ্ঞান ও সংস্কৃতি সংস্থা (ইউনেস্কো) সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।

3. Answer any **two** questions: $10 \times 2 = 20$

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What is balanced diet? Explain the role of physical fitness in preventing lifestyle diseases and improving quality of life. $2+8=10$

সুষম খাদ্য কি? জীবনধারা জনিত রোগ প্রতিরোধে এবং জীবনের গুণগত মান উন্নত করতে শারীরিক সক্ষমতার ভূমিকা ব্যাখ্যা করো।

b) Define postural deformities. Explain obesity and diabetes in detail with their causes and preventive measures. $2+8=10$

দেহভঙ্গি বিকৃতির সংজ্ঞা দাও। স্থূলতা এবং মধুমেহ এর কারণ ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাসহ বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করো।

c) What is hydro-therapy? Discuss its application in the treatment and rehabilitation of sports injuries. $2+8=10$

হাইড্রো-থেরাপি কী? ক্রীড়া আঘাতের চিকিৎসা ও পুনর্বাসনে হাইড্রো-থেরাপির প্রয়োগ আলোচনা করো।

d) What is Health Education? Discuss the importance of personal hygiene in maintaining good health. $2+8=10$

স্বাস্থ্য শিক্ষা কী? সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব আলোচনা করো।