

U.G. 5th Semester Examination-2025

PHYSICAL EDUCATION

[MAJOR-VII]

Course Code : PED-M-T-7

(Health Education, Fitness and Wellness)

[NEP-2020]

Full Marks : 40

Time : 2½ 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 is the concept of health according to WHO?

WHO এর মতে স্বাস্থ্যের ধারণা কী?

b) What is CPR?

সিপিআর কী?

c) Define wellness.

সুস্থতার সংজ্ঞা দাও।

d) What is hypertension? Give its normal range.

উচ্চ রক্তচাপ কী? এর স্বাভাবিক মাত্রা লেখো।

[Turn Over]

e) Define health instruction.

স্বাস্থ্য নির্দেশনা সংজ্ঞায়িত করো।

f) Mention two components of performance-related physical fitness.

কর্মক্ষমতা-সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার দুটি উপাদান উল্লেখ করো।

g) What is asthma?

হাঁপানি বা অ্যাজমা কী?

h) Define personal hygiene.

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সংজ্ঞায়িত করো।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Discuss the importance of mental and social health in daily living.

দৈনন্দিন জীবনে মানসিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যের গুরুত্ব আলোচনা করো।

b) Explain how does the personal hygiene prevent communicable diseases.

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কীভাবে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করে—
ব্যাখ্যা কর।

c) Write a short note on the health-related programmes and contributions of UNESCO.

ইউনেস্কোর স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত কর্মসূচি এবং অবদান সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ।

d) Write the role of micronutrients in maintaining energy and performance.

শক্তি এবং কর্মক্ষমতা বজায় রাখার ক্ষেত্রে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ভূমিকা লেখ।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Discuss the relationship between physical fitness and quality of life.

শারীরিক সুস্থতা এবং জীবনের মানের মধ্যে সম্পর্ক আলোচনা করো।

b) What is choking? Describe how exercise can prevent age-related diseases. $2+8$

দম বন্ধ হওয়া কী? ব্যায়াম কীভাবে বয়সজনিত রোগ প্রতিরোধ করতে পারে তা বর্ণনা করো।

c) Explain the role of first aid in injury prevention and life-saving situations.

আঘাত প্রতিরোধ এবং জীবন রক্ষাকারী পরিস্থিতিতে প্রাথমিক চিকিৎসার ভূমিকা ব্যাখ্যা করো।

d) Explain HIV/AIDS, its transmission, prevention, and counseling methods.

এইচআইভি/এইডস এর সংক্রমণ, প্রতিরোধ এবং পরামর্শ পদ্ধতি ব্যাখ্যা করো।