



**COOCH BEHAR PANCHANAN BARMA UNIVERSITY**

B.A. Programme 4th Semester Examination, 2019

**PHYSICAL EDUCATION**

**HEALTH EDUCATION, PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS**

**DSC (DSCPEDG43)**

Time Allotted: 1 Hour 30 Minutes

Full Marks: 25

*The figures in the margin indicate full marks.*

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

1. Answer any **one** question from the following: 10×1 = 10  
নিম্নলিখিত যে-কোন **একটি** প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Define Health. Explain aims and objectives of Health Education. 2+8  
স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। স্বাস্থ্য শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য আলোচনা করো।
- (b) What do you mean by good posture? Explain causes and corrective exercise of Kyphosis, Lordosis, Scoliosis. 2+8  
ভাল দেহভঙ্গিমা বলতে কি বোঝায়? কাইফোসিস, লর্ডোসিস ও স্কোলিওসিসের কারণ ও প্রতিকার আলোচনা করো।
- (c) Define fitness. Explain the Importance of Motor fitness. 2+8  
সক্ষমতার সংজ্ঞা দাও। মোটর ফিটনেসের গুরুত্ব আলোচনা করো।
- (d) Management of sports injuries through application of Massage therapy. 10  
ম্যাসাজ থেরাপির মাধ্যমে ক্রীড়া আঘাতের চিকিৎসা আলোচনা করো।
2. Write short note on any **one** of the following: 5×1 = 5  
নিম্নলিখিত যে-কোন **একটির** সংক্ষিপ্ত টীকা লেখোঃ
- (a) Fracture  
ফ্র্যাকচার
- (b) Cryo therapy  
ক্রায়োথেরাপি
- (c) Balance Diet  
সুষম খাদ্য
- (d) Health Record.  
হেল্থ রেকর্ড।

3. Answer any *ten* questions by taking correct answer from the following: 1×10 = 10  
 সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে নিম্নলিখিত যে-কোন দশটি প্রশ্নের উত্তর দাওঃ
- (a) Body building foods  
 শরীর গঠনের খাদ্য  
 (i) Carbohydrates (ii) Proteins (iii) Vitamins (iv) Minerals
- (b) In First Aid 'D' stands for  
 প্রাথমিক চিকিৎসায় 'D' মানে হয়  
 (i) Departure (ii) Disposal (iii) Disposal (iv) Decomposition
- (c) Which agency is not related to Health Education?  
 কোন সংস্থা, স্বাস্থ্য শিক্ষার সঙ্গে যুক্ত নয় ?  
 (i) Red Cross (ii) UNICEF (iii) CARE Programme (iv) UNESCO
- (d) Water soluble vitamins  
 জলে দ্রবণীয় ভিটামিন  
 (i) C (ii) A (iii) D (iv) K
- (e) Disease caused by lack of Sanitation  
 স্বাস্থ্য ব্যবস্থা অভাবের জন্য এই রোগ হয় ?  
 (i) Dengue (ii) Blindness (iii) Heart disease (iv) Diabetes
- (f) Ricket is caused by lack of vitamin  
 কোন ভিটামিনের অভাবে রিকেট রোগ হয় ?  
 (i) C (ii) K (iii) D (iv) B
- (g) Fat soluble vitamin  
 চর্বি দ্রবণীয় ভিটামিন  
 (i) B (ii) C (iii) K (iv) D
- (h) Which one is not related to sports injury?  
 ক্রীড়া আঘাত কোনটি নয় ?  
 (i) AIDS (ii) Sprain (iii) Fracture (iv) Wound
- (i) Postural deformities is  
 অঙ্গস্থিতিহীনতা হয়  
 (i) Lordosis (ii) Wound (iii) Bleeding (iv) Strain
- (j) The chemical name of Ascorbic Acid is vitamin  
 কোন ভিটামিনের রাসায়নিক নাম অ্যাসকরবিক অ্যাসিড  
 (i) K (ii) B (iii) C (iv) D
- (k) Communicable disease  
 সংক্রামক রোগ  
 (i) Diabetes (ii) Dengue (iii) Obesity (iv) AIDS
- (l) There are \_\_\_\_\_ types of fracture.  
 অস্থিভঙ্গ \_\_\_\_\_ ধরনের।  
 (i) 4 (ii) 3 (iii) 2 (iv) 5

—x—