

U.G. 4th Semester Examination - 2022**Physical Education****[PROGRAMME]****Course Code : PED-G-CC-T-1D****(Health Education Physical Fitness and Wellness)**

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: $2 \times 5 = 10$

যে-কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) What do you mean by Physical Fitness?

শারীরিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ?

b) What do you mean by First Aid?

প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কি বোঝ?

c) Write the full form of UNESCO.

UNESCO-এর পুরো নাম লেখ।

d) Mention two names of communicable disease.

দুটি সংক্রামক ব্যাধির নাম উল্লেখ কর।

e) What do you mean by Health Education?

স্বাস্থ্য শিক্ষা বলতে কি বোঝ?

f) What is Thermo-therapy?

থার্মো-থেরাপি কি?

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Define health according to WHO. Mention dimensions of health. $2+3=5$

WHO-এর অনুসারে স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। স্বাস্থ্যের দিকগুলি উল্লেখ কর।

b) What do you mean by Kyphosis? Write the corrective exercises of Lordosis. $2+3=5$

কাইফোসিস বলতে কি বোঝ? লরডোসিস-এর সংশোধনী ব্যায়ামগুলি লেখ।

c) What do you mean by massage? Describe a thermotherapy technique. $2+3=5$

ম্যাসাজ বলতে কি বোঝ? থার্মোথেরাপির একটি কৌশল ব্যাখ্যা কর।

d) What do you mean by health related fitness? Mention the components of it. $2+3=5$

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সক্ষমতা বলতে কি বোঝ? এর উপাদানগুলি উল্লেখ কর।

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

যে-কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

a) Write short notes on: $5 + 5 = 10$

সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ :

i) WHO

ii) UNICEF

b) What do you mean by exercise therapy? Write in detail about the management of various sports injuries. $2 + 8 = 10$

ব্যায়াম চিকিৎসা বলতে কি বোঝ? বিভিন্ন ধরনের ক্রীড়া আঘাতের চিকিৎসা সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখ।

c) What is scoliosis? Write the corrective exercises of kyphosis, lordosis and bow legs. $2 + 8 = 10$

স্কোলিওসিস কি? কাইফোসিস, লরডোসিস এবং বো-লেগস-এর সংশোধনী ব্যায়ামগুলি লেখ।

d) What do you mean by performance related fitness? Mention the components of it. $2 + 8 = 10$

দক্ষতা সম্পর্কিত সক্ষমতা বলতে কি বোঝ? এর উপাদানগুলি উল্লেখ কর।
