

(i) Printed Pages: 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

8	0	8	0
---	---	---	---

Exam. Code :

1	1	0	3
---	---	---	---

B.Ed. 4th Semester

(2040)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Paper—E-4.1/4.2 Opt. (iv) (In all Mediums)

~~Time Allowed: Three Hours~~

[Maximum Marks : 40

Note: Attempt 50% of Total Questions of Question Paper. Time: 2 Hours
All will carry equal marks. Fraction will be lower digit.

~~equal marks.~~

UNIT-I

1. Discuss the aims and objectives of health education at school level. 8
2. Explain the different types of school health programmes. 8

UNIT-II

3. What are different contemporary health problems ? Discuss any one in detail. 8
4. Describe the mode of transmission, common symptoms and prevention of chicken pox. 8

UNIT-III

5. What is the importance of good posture ? Discuss common postural deformities. 8
6. Explain the techniques and benefits of 'Surya Namaskar' and 'Padam Asana'. 8

UNIT-IV

7. Discuss the layout of ground along with rules and regulations of Volleyball. 8
8. What is recreation ? Discuss the importance of a recreation programme in school curriculum. 8

UNIT-V

9. Write short notes on the following :
 - (a) Importance of physical education in school curriculum
 - (b) Malnutrition
 - (c) First aid kit
 - (d) Athletic meet. 4×2=8

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— विद्यार्थी प्रत्येक यूनिट I से IV में से एक प्रश्न करें। यूनिट V अनिवार्य हैं। सभी प्रश्नों के समान अंक है।

यूनिट—I

1. स्कूल स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य और लक्ष्यों की चर्चा करें। 8
2. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विभिन्न प्रकारों के बारे में बताएं। 8

यूनिट—II

3. विभिन्न तत्कालीन स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं ? किसी एक पर विस्तार में चर्चा करें। 8
4. चिकन पॉक्स के संचरण, सामान्य लक्षण और रोकथाम के तरीकों का वर्णन करें। 8

यूनिट—III

5. अच्छे आसन का क्या महत्व है ? सामान्य आसन विकृतियों की चर्चा करें। 8
6. सूर्य नमस्कार और पदम आसन की तकनीकों और लाभों के बारे में बताएं। 8

यूनिट—IV

7. वॉलीबॉल के नियमों और विनियमों के साथ ग्राउंड के लेआउट की चर्चा करें। 8
8. मनोरंजन क्या है ? स्कूल के पाठ्यक्रम में मनोरंजन कार्यक्रम के महत्व की चर्चा करें। 8

यूनिट—V

9. निम्नलिखित पर लघु नोट लिखें :-

(क) स्कूल पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा का महत्व।

(ख) कुपोषण

(ग) प्राथमिक चिकित्सा किट

(घ) एथलेटिक मीट।

4×2=8

(पंजाबी अनुवाद)

ਨੋਟ :- ਪਰੀਖਿਆਰਥੀ ਯੂਨਿਟ I ਤੋਂ IV ਹਰੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਨ।
ਯੂਨਿਟ-V ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਸਮਾਨ ਹਨ।

ਯੂਨਿਟ-I

1. ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
2. ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-II

3. ਸਮਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
4. ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ ਦੇ ਸੰਚਰਣ, ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-III

5. ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਸਧਾਰਣ ਅਸ਼ਾਂਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
6. 'ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ' ਅਤੇ 'ਪਦਮ ਆਸਣ' ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-IV

7. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਾਉਂਡ ਦੇ ਲੇਆਉਟ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8
8. ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀ ਹੈ ? ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-V

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਲਘੁ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- (ੳ) ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- (ਅ) ਕੁਪੋਸ਼ਣ
- (ੲ) ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- (ਸ) ਅਥਲੈਟਿਕ ਮਿਲਣਾ।

4×2=8

(i) Printed Pages : 4

Roll No.

(ii) Questions : 9

Sub. Code :

8	0	8	0
---	---	---	---

Exam. Code :

1	1	0	3
---	---	---	---

B.Ed. 4th Semester

1059

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Paper-E-4.1/4.2 Opt (IV) (In all Mediums)

Time Allowed : Three Hours]

[Maximum Marks : 40

Note :— Attempt five questions in all, including Q. No. IX (Unit-V), which is compulsory and taking one question each from Units I to IV.

UNIT—I

- I. Write the need and important of health service in promoting school health programmes. And also write a note on the health instructions. 8
- II. What steps should be taken by the school management to promote or improve children's health and fitness programmes ? Discuss. 8

UNIT—II

- III. What do you mean by minimal nutritional requirement ? How is it different from RDA ? 8
- IV. Explain the mode of transmission, symptoms and prevention of spread of Hepatitis A. List major symptoms of typhoid fever. 8

UNIT—III

- V. What is the role of first aid in the field of sports ? Moreover, explain the various methods of prevention of common communicable diseases. 8
- VI. Explain in detail the benefits and precautions of Chakrasana and Tad Asana. 8

UNIT—IV

- VII. Explain in detail the dimensions and marking of Badminton court. 8
- VIII. "Success of recreational programmes depends upon specialized professional preparation." Discuss. 8

UNIT—V

- IX. Write short notes on the following :
- (a) What are the modes of transmission of communicable diseases ?
- (b) Explain in detail about position, signals and movement mechanism of officiating in Volleyball.
- (c) Write the remedial measures of spinal deformities.
- (d) Stress and depression. 4×2=8

(हिन्दी माध्यम)

नोट :— प्रश्न संख्या IX (यूनिट-V) जो कि अनिवार्य है तथा यूनिट I से IV में प्रत्येक में से एक प्रश्न का चयन करते हुए, कुल पांच प्रश्न करें।

यूनिट—I

- I. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों को बढ़ावा देने में स्वास्थ्य सेवा की आवश्यकता और महत्व लिखें और स्वास्थ्य निर्देशों पर एक नोट भी लिखें। 8
- II. बच्चों के स्वास्थ्य और फिटनेस कार्यक्रमों को बढ़ावा देने या सुधारने के लिए स्कूल प्रबंधन द्वारा क्या कदम उठाए जाने चाहिए ? चर्चा करें। 8

यूनिट—II

- III. न्यूनतम पोषण आवश्यकता से आपका क्या अभिप्राय है ? यह आर. डी.ए. (RDA) से कैसे भिन्न है ? 8
- IV. हेपेटाइटिस ए के प्रसार की विधियों, लक्षण तथा हेपेटाइटिस ए के फैलाव की रोकथाम की व्याख्या करें। टाइफाइड बुखार के प्रमुख लक्षणों को सूचीबद्ध करें। 8

ਯੂਨਿਟ-III

- V. ਖੇਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਮੇਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੀ ਕਯਾ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ? ਇਸਕੇ ਅਲਾਵਾ, ਸਾਮਾਨ੍ਯ ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗੋਂ ਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੋਂ ਕੀ ਵ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕਰੋਂ। 8
- VI. ਚਕ੍ਰਾਸਨ ਔਰ ਤਾੜ ਆਸਨ ਕੇ ਲਾਭ ਔਰ ਸਾਵਧਾਨਿਯੋਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਵਿਸ਼ਤਾਰ ਸੇ ਵ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕਰੋਂ। 8

ਯੂਨਿਟ-IV

- VII. ਭੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਕੇ ਆਯਾਮ ਔਰ ਅੰਕਨ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਵਿਸ਼ਤਾਰ ਸੇ ਵ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕਰੋਂ। 8
- VIII. "ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਾਰ੍ਯਕ੍ਰਮੋਂ ਕੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੈਯਾਰੀ ਪਰ ਨਿਰ੍ਭਰ ਕਰਤੀ ਹੈ।" ਚਰ੍ਚਾ ਕਰੋਂ। 8

ਯੂਨਿਟ-V

- IX. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪਰ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੇ :-
- (ਕ) ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗੋਂ ਕੇ ਸੰਚਰਣ ਕੇ ਤਰੀਕੇ ਕਯਾ ਹੈ ?
- (ਖ) ਵੌਲੀਬੌਲ ਮੇਂ ਔਫਿਸ਼ਿਏਟਿੰਗ ਕੀ ਸਥਿਤਿ, ਸੰਕੇਤੋਂ ਔਰ ਸੰਚਲਨ ਤੰਤ੍ਰ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੇਂ ਵਿਸ਼ਤਾਰ ਸੇ ਵ੍ਯਾਖ੍ਯਾ ਕਰੋਂ।
- (ਗ) ਰੀਫ਼ ਕੀ ਵਿਕ੍ਰਿਤਿ ਕੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਉਪਾਯੋਂ ਕੋ ਲਿਖੋਂ।
- (ਘ) ਤਨਾਕ ਔਰ ਅਕਨਤਿ। 4×2=8

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

ਨੋਟ :- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ IX (ਯੂਨਿਟ V) ਜੋ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਨਿਟ I ਤੋਂ IV ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਯੂਨਿਟ-I

- I. ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। 8
- II. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੇਸ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-II

- III. ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਹ ਆਰ.ਡੀ.ਏ. (RDA) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ? 8
- IV. ਹੇਪੇਟਾਈਟਿਸ A ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਹੇਪੇਟਾਈਟਿਸ A ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-III

- V. ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ? ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਮ ਸੰਚਾਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8
- VI. ਚਕ੍ਰਾਸਨ ਅਤੇ ਤਾੜ ਆਸਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-IV

- VII. ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਅੰਕਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 8
- VIII. “ਮਨੋਰੰਜਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤਿਆਰੀ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।” ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 8

ਯੂਨਿਟ-V

- IX. ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- (ੳ) ਸੰਚਾਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸੰਚਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
- (ਅ) ਵਾਲੀਬਾਲ ਵਿਚ ਆਫੀਸ਼ੀਏਟਿੰਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਸਿਗਨਲ ਅਤੇ ਸੰਚਲਨ ਤੰਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- (ੲ) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ ਲਿਖੋ।
- (ਸ) ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ (depression)। $4 \times 2 = 8$

2010
Bachelor of Education (General)
Fourth Semester
E-4.1 & 4.2 [Opt. (iv)]: Health and Physical Education
(In all mediums)

Time allowed: 3 Hours

Max. Marks: 40

NOTE: Attempt five questions in all, including Question No. IX (Unit-V) which is compulsory and selecting one question each from Unit I-IV.

x-x-x

UNIT – I

- I. What do you mean by Physical Education? Discuss the aims and objectives of physical education in school curriculum. (2,6)
- II. Write a note on the various school health programmes. (8)

UNIT – II

- III. What are the functions of the food? Discuss the causes and effects of malnutrition. (4,4)
- IV. Write a note on the common symptoms and prevention of:-
a) Hepatitis
b) Chickenpox

UNIT – III

- V. Discuss the meaning and importance of good posture. (3,5)
- VI. Write a note on the various types of yoga asanas. Discuss their benefits. (8)

UNIT – IV

- VII. What do you mean by recreation how can you organize a recreational game in school? (8)
- VIII. Elaborate the layout and rules and regulations of kho-kho. (8)

UNIT – V

- IX. Write notes on:-
a) Importance of health education
b) Elements of balance diet
c) Meaning of first aid
d) Importance of athletic meet (4x2)

x-x-x

(Hindi and Punjabi versions enclosed)

नोट: प्रश्न संख्या 9 (भाग-5) अनिवार्य है तथा भाग (1-4) में से एक-एक प्रश्न का चयन करते हुए, सभी में से कुल पाँच प्रश्न करो।

- * - * - *

भाग-1

1. शारीरिक शिक्षा से आप क्या समझते हो? स्कूल पाठ्यक्रम में, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों और शिक्षाओं की व्याख्या कीजिए।
2. विभिन्न स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम पर टिप्पणी लिखो।

भाग-2

3. भोजन के क्या कार्य हैं? कुपोषण के कारणों और प्रभावों की व्याख्या कीजिए।
4. निम्नलिखित रोगों के सामान्य लक्षण और रोकथाम पर टिप्पणी लिखो:—
(क) हेपेटाइटिस।
(ख) चेचक।

भाग-3

5. अच्छे आसन (मुद्रा) के अर्थ और महत्व की व्याख्या कीजिए।
6. योगासन के विभिन्न प्रकारों पर टिप्पणी लिखो और उनके लाभों की व्याख्या कीजिए।

भाग-4

7. मनोरंजन से आप क्या समझते हो? स्कूल में आप मनोरंजन खेल का संचालन कैसे कर सकते हो?
8. खो-खो खेल के नियमों और अधिनियमों की रूपरेखा को विस्तृत कीजिए।

भाग-5

9. निम्नलिखित प्रश्नों के संक्षेप उत्तर लिखो:—
(क) स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व।
(ख) सन्तुलित आहार के तत्व।
(ग) प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ।
(घ) एथैलेटिक मीट का महत्व।

(3)

ਨੋਟ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 9 (ਭਾਗ-5) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗ (1-4) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

- *_*_*

ਭਾਗ-1

1. ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੂਲ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ-2

3. ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ? ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਚੋਕਥਾਮ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ:-
(ੳ) ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ।
(ਅ) ਚੋਚਕ।

ਭਾਗ-3

5. ਚੰਗੇ ਆਸਣ (ਮੁਦਰਾ) ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
6. ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-4

7. ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਖੇਡ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
8. ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਖਿੱਚੋ।

ਭਾਗ-5

9. ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:-
(ੳ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।
(ਅ) ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ।
(ੲ) ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਰਥ।
(ਸ) ਏਥਲੀਟਿਕ ਮੀਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵ।