[This question paper contains 4 printed pages.]

**Your Roll No.....**

**Sr. No. of Question Paper : 9321**

Unique Paper Code : 42553601

Name of the Paper : SEC-4, Optional Sub: Wellness Lifestyle

Name of the Course : **B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) (CBCS), 2018**

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper consists of two parts **A** & **B.**
3. The student is required to attempt any **three** questions from **Part-A** and any **four** questions from **Part-B.**
4. **All** questions carry **5** marks in **Part A** and **all** questions carry **15** marks in **Part-B.**
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

P.T.O.

Scanned with CamScanner

## छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्नपत्र दो भागों में विभक्त है - **भाग 'क'** और **भाग 'ख'**।
3. **भाग 'क'** से कोई **तीन** एवं **भाग 'ख'** से कोई **चार** प्रश्न करें।
4. **भाग 'क'** के प्रत्येक प्रश्न **पाँच** एवम् **भाग 'ख'** के प्रत्येक प्रश्न के **15** अंक हैं।
5. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

## Part – A (भाग – क)

1. Describe the meaning of Wellness. (5)

   कल्याण (वैलनेस) के अर्थ का वर्णन करें।

2. Name the Components of Physical Fitness. (5)

   शारीरिक दक्षता के घटकों के नाम दें।

3. Write in detail about fitness & wellness counselling. (5)

   शारीरिक दक्षता एवम् कल्याण परामर्श का विस्तार से वर्णन करें।

Scanned with CamScanner

4. Write in brief about Meditation (5)

ध्यान (मेडीटेशन) के बारे में संक्षेप में लिखें।

5. Describe substance abuse in brief. (5)

मादक पदार्थों के सेवन के बारे में संक्षेप में लिखें।

## Part – B (भाग – ख)

6. Describe the Components of Physical Fitness. (15)

शारीरिक दक्षता के घटकों का वर्णन करें।

7. Describe one test for each physical fitness components. (15)

शारीरिक दक्षता के प्रत्येक घटक के लिए एक परीक्षा का वर्णन करें।

8. Describe the role of prevention of substance abuse for the promotion of wellness. (15)

मादक पदार्थों के सेवन की रोकथाम का कल्याण (वैलनेस) की उन्नति में भूमिका का वर्णन करें।

9. Describe the role of physical activity for the promotion of wellness. (15)

P.T.O.

Scanned with CamScanner

शारीरिक क्रिया की कल्याण (वैलनेस) की उन्नति में भूमिका का वर्णन करें।

10. Discuss the role of recreation for the promotion of wellness. (15)

मनोरंजन (रिक्रीऐशन) का कल्याण (वैलनेस) की उन्नति में भूमिका की चर्चा करें।



Scanned with CamScanner