

B. P. ED. SEM – III (CBCS) (2015 COURSE) : WINTER - 2017
SUBJECT: YOGA & HEALTH EDUCATION

Day: **Thursday**
Date: **09/11/2017**

Time: **10.00 A.M. TO 01.00 P.M.**
Max Marks. 60

W-2017-0460

N.B.

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
 - 2) Figures to the right indicate **FULL** marks.
-

Q.1 Write the meaning of Yoga? Write the need and importance of physical education and sports? **(12)**

OR

Write the different types of yoga according to Bhagavad Gita?

Q.2 Define health education. Write the aims and objectives of health education? **(12)**

OR

What is diseases? Write the differentiate between communicable and non – communicable diseases?

Q.3 Explain the environmental hygiene in schools. **(12)**

OR

Explain the health instruction and health supervision in the society.

Q.4 Explain the effect of Asanas on various systems of the body. **(12)**

OR

Discuss the Asthanga yoga on Yama, Niyama and Samadhi

Q.5 Write the short notes : **(12)**

- a) Pratyahara
- b) Hygiene
- c) Pranayama
- d) Nutritional Service

* * *

मराठी रुपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे.
- २) उजवीकडील अंक गुणांचा निर्देश करतात.

प्र.१ योग ची व्याख्या सांगा. योग ची ध्येय व उद्दिष्टे लिहा. (१२)

किंवा

योगमधील पूर्व उपनिषदाविषयी लिहा.

प्र.२ अष्टांग योग स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

प्राणायाम म्हणजे काय? प्राणायामाचे परिणाम कोणत्याही दोन उदाहरणांसह स्पष्ट करा.

प्र.३ आरोग्य म्हणजे काय? आरोग्य शिक्षणाची तत्त्वे लिहा. (१२)

किंवा

स्वच्छता म्हणजे काय? वैयक्तिक आरोग्याविषयीची मार्गदर्शक सूची सांगा.

प्र.४ शाळांमधील आरोग्य शिक्षणाची भूमिका स्पष्ट करा. (१२)

किंवा

त्वचेची निगा, प्रथमोपचार आणि तातडीची सेवा व आरोग्य नोंदी या विषयी चर्चा करा.

प्र.५ टीपा लिहा. (१२)

- अ) योग सूत्रे
- ब) आरोग्य पर्यवेक्षण
- क) लठ्ठपणा
- ड) वातावरण व स्वच्छता

* * * *