

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION (B.P.Ed.) (CBCS - 2015 COURSE)
B.P.Ed. Sem - III : WINTER :- 2021
SUBJECT: YOGA & HEALTH EDUCATION

Day : Wednesday
Date 23-02-2022

W-13043-2021

Time : 02:00 PM-05:00 PM
Max. Marks: 60

N.B.

- 1) All questions are **COMPULSORY**.
- 2) All questions are **EQUAL** marks

Q.1 Define the meaning and definition of Yoga? **(12)**

OR

Explain the Karma Yoga and Raj Yoga? **(12)**

Q.2 Define effect of Asana and Pranayam? **(12)**

OR

Define Health and Health education? **(12)**

Q.3 Write the Health service and guidance? **(12)**

OR

Define obesity and malnutrition in health education? **(12)**

Q.4 Write personal and environmental Hygiene for school level? **(12)**

OR

Explain the health care of skin, nail, and eye health service? **(12)**

Q.5 Write short note **ANY THREE**

- 1) Yam Niyam **(12)**
- 2) Dharana
- 3) Health Education
- 4) Purak –Rechak-Kumbhak

* * *

मराठी रूपांतर

सूचना:

- १) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- २) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

प्रश्न १ योगाचा अर्थ आणि व्याख्या लिहा. (१२)

किंवा

राजयोग आणि कर्मयोग स्पष्ट करा.

प्रश्न २ आसन आणि प्राणायामाचा परिणाम लिहा. (१२)

किंवा

आरोग्य आणि आरोग्य शिक्षणाची परिभाषा लिहा.

प्रश्न ३ आरोग्याविषयी आणि आरोग्य मार्गदर्शनाविषयी लिहा. (१२)

किंवा

आरोग्यामध्ये शरीराचा जाडपणा आणि शरीराचे कुपोषण यांविषयी परिभाषा करा.

प्रश्न ४ शाळेतील वैयक्तिक स्वच्छता व पर्यावरण स्वच्छता यांविषयी लिहा. (१२)

किंवा

त्वचेसंबंधीची काळजी नखाबद्दल, डोळ्याविषयी काळजी कशी घ्याल? स्पष्ट करा.

प्रश्न ५ टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) (१२)

- अ) यम व नियम
- ब) धारणा
- क) आरोग्य शिक्षण
- ड) पूरक, रेचक, कुंभक

* * * * *