

Roll No.

Total Pages : 4

2637/M

M-10/2051

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Paper-XXIV

Semester-IV/VIII

Time Allowed : 1½ Hours] [Maximum Marks : 35

Note : The candidates are required to attempt **one** question each from Sections A and B carrying 10 marks each and the entire Section C consisting of 5 short answer type questions carrying 3 marks each.

SECTION—A

1. Elaborate upon the location and functions of different endocrine glands in the Human body.

10

2637/M/608/W

[P. T. O.

2. Explain the causes and prevention of common Childhood illnesses. 10

SECTION—B

3. Discuss the concept and components of Physical fitness in detail. 10
4. What is first aid? Explain the first aid for fractures and chemical poisoning. 10

SECTION—C

5. Answer the following questions in short: 5×3=15
 - (i) Functions of Human nervous system.
 - (ii) Components of balanced diet.
 - (iii) Immunization.
 - (iv) Concept of Yoga.
 - (v) Indigenous games and sports.

2637/M/608/W

2

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A ਅਤੇ B ਹਰੇਕ ਵਿਚੋਂ ਇਕ-ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ C ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 5 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 3 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ—A

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਤਰ-ਸ਼ਾਵੀ ਗੁੰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10
2. ਆਮ ਬਚਪਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ—B

3. ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10
4. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅਸਰ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

ਭਾਗ—C

5. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ: 5×3=15
 - (i) ਮਨੁੱਖੀ ਨਸ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਕਾਰਜ।
 - (ii) ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਗ।
 - (iii) ਸੁਰੱਖਿਆਕਰਨ।
 - (iv) ਯੋਗਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ।
 - (v) ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਖੇਡਾਂ।