

Health in School, Yoga and Physical Education

1. (ASSIGNMENTS)

S-5

Total Marks. 60

A) All questions are compulsory.

(6X5=30)

- i) What do you mean by Physical Education? Describe the relationship between Education and Health with Physical Education.
- ii) Discuss the different types of injuries in sports and their First Aids. What are the items to be kept in First Aids box?
- iii) Define Yoga? Mention in details **any four** Asana with their procedure and benefits for the primary level school.
- iv) What are communicable diseases? Discuss in brief **any four** types of communicable diseases along with their treatments.
- v) What do you mean by personal Hygiene? Discuss in details.

(क) सभी प्रश्न अनिवार्य है :-

(6 x 5 = 30)

- (1) शारिरिक शिक्षा से आप क्या समझते हैं ? शारिरिक एवं स्वास्थ्य से शारिरिक शिक्षा के जुड़ाव को बताएं।
- (2) खेलों में विभिन्न प्रकार के चोट एवं उनके उपचार बतायें ? फस्ट एड बॉक्स में कौन – कौन सी उपचार की वस्तु रहनी चाहिए ?
- (3) योग की परिभाषा लिखें। योग में कोई भी चार आसन बतायें जो प्राथमिक वर्ग के बच्चों को करना चाहिए।
- (4) संक्रामक रोग से क्या समझते हैं ? कोई भी चार संक्रामक रोग लिखें और उनके उपचार बतायें।
- (5) व्यक्तिगत स्वच्छता तथा साफ-सफाई से आप क्या समझते हैं, विस्तार में बतायें।

Health in School, Yoga and Physical Education

2. (PROJECTS FILE)

S-5

B) All questions are compulsory.

(3X10=30)

- i) Discuss **any one Indoor** games of your choices in details.
- ii) Discuss **any one outdoor** game of your choices in details.
- iii) Write in details about Pranayams, Asanas and Kriyas

(ख) सभी प्रश्न अनिवार्य है :-

(3 x 10 = 30)

- (1) कोई भी एक इंडोर गेम्स को विस्तार में बतायें।
- (2) कोई भी एक आउट – इंडोर गेम्स को विस्तार में बतायें।
- (3) योग में प्राणायाम, आसन और क्रिया के बारे में विस्तार से बतायें।