

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 5327

Unique Paper Code : 255251

D

Name of the Paper : Fitness, Wellness and Nutrition

Name of the Course : B.A. (Prog.)

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 50

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

Note : Answers may be written *either* in English *or* in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी : इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेज़ी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt any *Five* questions.

All questions carry equal marks.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. What is Physical Fitness ? Explain health related components of Physical fitness.

शारीरिक दक्षता क्या है ? शारीरिक दक्षता के स्वास्थ्य सम्बन्धी घटकों का वर्णन कीजिये।

P.T.O.

2. What is warming up and cooling down. Explain in brief the principles of physical fitness.

वार्मिंग-अप तथा कूलिंग डाउन को स्पष्ट कीजिए । शारीरिक दक्षता के सिद्धान्तों का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।

3. What is physical activity ? How does it contribute towards goods health ?

शारीरिक क्रिया क्या है ? अच्छे स्वास्थ्य के प्रति यह किस प्रकार सहायता करती है ?

4. What is wellness ? How does it contribute towards positive life-style ?

वेलनेश क्या है ? सकारात्मक जीवन-शैली को यह किस प्रकार प्रभावित करती है ?

5. What is quality of life and body image ? How does it affect the daily life of an individual ?

शरीर की बनावट (इमेज) तथा गुणवत्ता क्या है ? यह एक व्यक्ति के दैनिक जीवन को किस प्रकार प्रभावित करती है ?

6. Define nutrition. Explain the importance of nutrients in diet.

पोषण को परिभाषित कीजिए । भोजन के पोषक तत्वों की महत्ता पर प्रकाश डालिए ।

7. What is obesity ? Explain the causes of obesity.

मोटापा क्या है ? मोटापे के कारणों का वर्णन कीजिये ।

8. What behavioural modifications are required for weight management ? Write and explain the steps in detail.

वजन का संतुलन बनाने के लिए व्यक्ति के व्यवहार में कौन-कौनसे बदलाव आवश्यक हैं ? विस्तार से इनके चरणों (steps) को समझाइए ।

9. Write short notes on any *two* of the following :

- (a) Circuit training
- (b) Balance diet
- (c) Weight training
- (d) Eating disorders.

निम्न में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (क) सर्कट ट्रेनिंग
- (ख) संतुलित आहार
- (ग) वेट ट्रेनिंग (भार प्रशिक्षण)
- (घ) खाने में अनियमितता ।