

[This question paper contains 2 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5467

D

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 290687

Name of the Course : B.A. (Prog.) Application Course in Physical Education

Name of the Paper : Weight, Stress Management and Gym Operations

Semester : VI

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 50

**Instructions for Candidates**

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt any five questions.
3. All questions carry equal marks.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

**छात्रों के लिए निर्देश**

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये।
3. सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Explain the concept of Nutrition and write in detail about the importance of various Nutrients in a healthy diet. (4+6)

पोषण की अवधारणा की व्याख्या कीजिए तथा एक स्वस्थ आहार में विभिन्न पोषक तत्वों के महत्त्व को विस्तार से लिखिए।

2. Explain the relationship between energy and activity and its impact on weight management. (5+5)

ऊर्जा व गतिविधि के मध्य सम्बन्ध तथा वजन-प्रबन्धन पर उनके प्रभाव का उल्लेख कीजिए।

P.T.O.

3. Obesity is the cause of many health related problems'. Comment. (10)

‘मोटापा अनेक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का कारण है।’ चर्चा कीजिए।

4. What is the concept of Stress ? Discuss the Common Stressors. (5+5)

तनाव की अवधारणा से आप क्या समझते हैं ? तनाव के सामान्य कारकों का विवेचन कीजिए।

5. Critically analyse the ways and means by which Stress can be prevented, to attain good health. (10)

अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु तनाव रोकने की तरीकों के साधन का विश्लेषण कीजिए।

6. Discuss the Evolution of Gym Culture with reference to both Historical and Modern Perspectives. (10)

ऐतिहासिक व आधुनिक दोनों के सन्दर्भ में जिम संस्कृति के विकास पर चर्चा कीजिए।

7. What are the Principles of Establishing a Gym ? (10)

व्यायामशाला (जिम) की स्थापना के सिद्धान्त क्या हैं ?

8. What are the Safety Measures required for prevention of injuries in a gym ? (10)

व्यायामशाला में चोटों से बचाव के लिए आवश्यक सुरक्षा उपाय कौन से हैं ?

9. Write short notes on any **two** of the following : (5+5)

किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) Dietary aids and gimmicks

आहार सहायक व छलावे

- (b) Progressive relaxation technique

प्रगतिशील शिथिलता तकनीक

- (c) Energy Balance Equation

ऊर्जा संतुलन समीकरण

- (d) Anorexia nervosa

एनरेक्सिया नरवोसा