

**HEALTH AWARENESS AND GENERAL FITNESS**  
**( BES-S 301)**

**Time: 3h**

**Maximum Marks: 70**

**NOTE: QUESTION PAPER IS DIVIDED INTO TWO SECTIONS: A AND B.  
ATTEMPT BOTH THE SECTIONS AS PER GIVEN INSTRUCTIONS.**

**नोट: प्रश्नपत्र के दो भाग हैं ए एवं बी। निर्देशानुसार दोनों भाग कीजिये।**

**SECTION-A**

**INSTRUCTIONS: ANSWER ANY FIVE QUESTIONS IN ABOUT 150 WORDS  
EACH. EACH QUESTION CARRIES SIX MARKS. (5×6=30 MARKS)**

**निर्देश: किन्ही पांच प्रश्नों के प्रति प्रश्न लगभग 150 शब्दों में उत्तर दीजिये. प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है।**

Q.1. Define Aerobics.

एरोबिक्स को परिभाषित करें।

Q.2. Write down the benefits of Jogging.

जॉगिंग के लाभ लिखिए।

Q.3. What is Endurance?

सहनशक्ति क्या है?

Q.4. Write down the short note on Health Awareness.

स्वास्थ्य जागरूकता पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Q.5. Define fitness potential.

फिटनेस क्षमता को परिभाषित करें।

Q.6. Write down the role of exercise in diabetes.

मधुमेह में व्यायाम की भूमिका लिखिए।

Q.7. Write a short note on Proteins.

प्रोटीन पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Q.8. Define Vitamines.

विटामिन को परिभाषित करें।

Q.9. What do you mean by Strength?

शक्ति से आप क्या समझते हैं?

Q.10. Define Test and Measurements.

परीक्षण और माप को परिभाषित करें।

## SECTION-B

**INSTRUCTIONS: ANSWER ANY FOUR QUESTIONS IN DETAIL. EACH QUESTION CARRIES 10 MARKS. (4×10=40 MARKS)**

**निर्देश: किन्ही चार प्रश्नो के विस्तृत उत्तर दीजिये . प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।**

Q.1. What are the benefits of Physical Fitness?

शारीरिक फिटनेस के क्या लाभ हैं?

Q.2. Discuss the role of aging with physical exercise.

शारीरिक व्यायाम के साथ उम्र बढ़ने की भूमिका पर चर्चा करें |

Q.3. Define a Balanced diet. Explain the nutrients of a balanced diet.

संतुलित आहार की परिभाषा दीजिए| संतुलित आहार के पोषक तत्वों की व्याख्या कीजिए |

Q.4. Explain "AAHPERD Motor Fitness Test".

"AAHPERD मोटर फिटनेस टेस्ट" के बारे में बताएं |

Q.5. Describe the role of parents in society.

समाज में माता-पिता की भूमिका का वर्णन करें |

Q.6. Explain the methods to improve speed and flexibility.

गति और लचीलेपन में सुधार के तरीकों की व्याख्या करें |

Q.7. How you will manage your weight and why?

आप अपना वजन कैसे प्रबंधित करेंगे और क्यों?

Q.8. What are the drawbacks of modern lifestyle changes?

आधुनिक जीवनशैली में बदलाव के क्या नुकसान हैं?