



जे.बी.टी.टी. इन्स्टीट्यूट, 23 पीटीपी सादुलशहर डीएलएड द्वितीय वर्ष 2024–25 स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा (फाईल वर्क)



नोट:— सभी प्रश्न करने अनिवार्य है।

1. प्राथमिक उपचार हेतु उपचार बॉक्स (First Aid Kit) का निर्माण कीजिए।
2. सर्पदंश वाले मरीज का उपचार प्राथमिक स्तर पर किस प्रकार किया जाता है? संक्षेप में लिखिए।
3. संक्रमण रोगों से बचाव हेतु सावधानियां व उपचार को सचित्र वर्णित कीजिए।
4. योग, व्यायाम का अर्थ बताइये? किन्हीं 5 योगासन क्रियाओं का सचित्र वर्णन कीजिए।
5. प्राणायाम के भेदों का सचित्र वर्णन कीजिए।
6. जिमनास्टिक क्या होता है? जिमनास्टिक की विभिन्न क्रियाओं का सचित्र उल्लेख कीजिए।
7. बासकेट बॉल के मैदान का चित्र बनाइये।
8. लम्बीकूद की क्रियाओं को समझाइये।
9. हार्ट अटैक वाले व्यक्ति का प्राथमिक उपचार किस प्रकार किया जाये? समझाइये।
10. स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ एवं उसकी परिभाषाओं को स्पष्ट कीजिए।
11. विद्यालय क्लीनिक में किन उपकरणों का होना आवश्यक होता है? वर्णन कीजिए।
12. विद्यालय में होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम के उद्देश्य लिखिए।
13. व्यक्तिगत विभिन्नताओं को प्रभावित करने वाले कारकों का विवेचन कीजिए।
14. दौड़ें कितने प्रकार की होती हैं? प्रत्येक के बारे में समझाइये।
15. कबड्डी कौन-कौनसे खेलों का मिश्रण है? स्पष्ट कीजिए।