

(b) Factors influencing wellness

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

(c) Overcoming barriers through physical activity

शारीरिक गतिविधि के माध्यम से बाधाओं पर विजय

(d) Development and maintenance of wellness

सुस्वास्थ्य का विकास और रखरखाव



[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 12946 **K**

Unique Paper Code : 2554001001

Name of the Paper : Fitness and Wellness

Name of the Course : **Common Prog. Group
(Generic Elective)**

Semester : I – Dec/Jan 2025

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

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 दें।
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 various components of wellness in detail.

सुस्वास्थ्य के विभिन्न घटकों के बारे में विस्तार से बताएं।

2. Explain the health related components in physical fitness.

शारीरिक तंदुरुस्ती में स्वास्थ्य से संबंधित घटकों को समझाइए।

3. List down the principles of physical fitness and explain.

शारीरिक फिटनेस के सिद्धांतों को सूचीबद्ध करें और समझाएं।

4. Define the term fitness and give its significance in today's lifestyle.

फिटनेस शब्द को परिभाषित कीजिए और आज की जीवनशैली में इसका महत्व बताइए।

5. Enlist and explain different methods for the development of fitness.

फिटनेस के विकास के विभिन्न तरीकों को सूचीबद्ध कीजिए और उनकी व्याख्या कीजिए।

6. Correlate wellness and lifestyle and its importance for the youth.

तंदुरुस्ती और जीवनशैली के बीच संबंध बताइए और युवाओं के लिए इसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

7. Explain the Barriers and the process of changing lifestyle.

जीवनशैली बदलने की प्रक्रिया और बाधाओं की व्याख्या कीजिए।

8. Enlist the hazards of inactivity.

निष्क्रियता के खतरों को सूचीबद्ध कीजिए।

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

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त नोट्स लिखें :

- (a) Skill Related fitness

कौशल संबंधी फिटनेस