

8. Examine the hazards of inactivity and describe strategies to overcome these barriers through physical activity.

निष्क्रियता के खतरों की समीक्षा करें और शारीरिक गतिविधि के माध्यम से इन बाधाओं को दूर करने के लिए रणनीतियाँ बताएं।

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

निम्नलिखित में से किसी दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (a) Process of making lifestyle changes

जीवनशैली में बदलाव लाने की प्रक्रिया

- (b) Hazards by inactivity

निष्क्रियता से खतरा

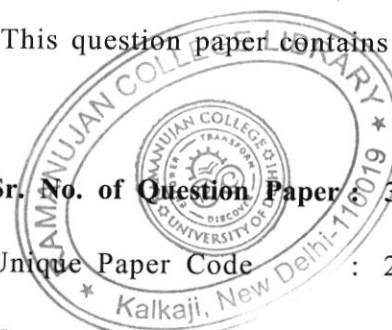
- (c) Maintenance of wellness

निष्क्रियता का खतरा

- (d) Development of fitness

फिटनेस का विकास

[This question paper contains 4 printed pages.]



Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 3579

I

Unique Paper Code : 2554001001

Name of the Paper : Fitness and Wellness (GE)

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

Semester : I - Dec -2024

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 दीजिए।
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. Define fitness and wellness, and discuss their importance in today's society.

फिटनेस और सुस्वास्थ्य को परिभाषित करें, और आज के समाज में उनकी महत्ता पर चर्चा करें।

2. Explain the various components of fitness and wellness in detail, providing examples for each.

फिटनेस और सुस्वास्थ्य के विभिन्न घटकों को विस्तार से समझाएं, और प्रत्येक के उदाहरण दें।

3. Describe the differences between health-related and skill-related fitness, and explain how each contributes to overall fitness.

स्वास्थ्य-संबंधी और कौशल-संबंधी फिटनेस में अंतर का वर्णन करें, और समझाएं कि प्रत्येक कैसे समग्र फिटनेस में योगदान देता है।

4. Discuss the principles of physical fitness and their relevance in maintaining a healthy lifestyle.

शारीरिक फिटनेस के सिद्धांतों पर चर्चा करें और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में उनकी प्रासंगिकता बताएं।

5. Analyse the factors that influence wellness and explain how they impact an individual's overall well-being.

सुस्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का विश्लेषण करें और समझाएं कि ये किसी व्यक्ति के समग्र सुस्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डालते हैं।

6. Explain the relationship between wellness and lifestyle, and discuss how lifestyle choices can impact wellness.

सुस्वास्थ्य और जीवनशैली के बीच संबंध को समझाएं, और चर्चा करें कि जीवनशैली के चुनाव सुस्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।

7. Outline the SMART process of change and discuss its role in overcoming barriers to lifestyle modification.

परिवर्तन की SMART प्रक्रिया का वर्णन करें और जीवनशैली में बदलाव के लिए इसे अपनाने में आने वाली बाधाओं को दूर करने में इसकी भूमिका पर चर्चा करें।