



## ED-550

M.A. 3rd Semester  
Examination, March-April 2021

### HOME SCIENCE

Paper - XII

Health and Fitness

*Time* : Three Hours] [Maximum Marks : 80  
[Minimum Pass Marks : 16

**नोट** : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

**Note** : Answer **all** questions. All questions carry equal marks.

#### इकाई / Unit-I

1. फिटनेस, स्वास्थ्य एवं उसके प्रबंधन पर विस्तारपूर्वक लिखिए।

Write in detail about fitness, health and management.

#### अथवा / OR

फिजियोलॉजिकल फिटनेस से आप क्या समझते हैं ?  
इसको प्रभावित करने वाले कारकों को लिखिए।

DRG\_188\_(4)

(Turn Over)

( 2 )

What do you understand by Physiological fitness? Write about factors affecting Physiological fitness.

**इकाई / Unit-II**

2. शारीरिक क्रियाशीलता हेतु आवश्यक पोषक तत्वों का वर्णन कीजिए। व्यायाम के दौरान वसा एवं कार्बोहाइड्रेट्स के चयापचय में होने वाले परिवर्तनों की चर्चा कीजिए।

Describe about important nutrients to support physical activity. Discuss regarding shift in carbohydrates and fat metabolism during exercise.

**अथवा / OR**

निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) खेल के लिए विशिष्ट पोषणीय आवश्यकताएँ  
(b) कार्य करने की कुशलता (एन्ड्योरेंस) एवं इसका वर्गीकरण

Write notes on the following :

- (a) Specific nutritional requirements for sports  
(b) Endurance and its classification

**इकाई / Unit-III**

3. व्यायाम एवं खेल के समय जल एवं इलेक्ट्रोलाइट्स के महत्व पर चर्चा कीजिए तथा निर्जलीकरण के प्रभाव को समझाइए।

( 3 )

Discuss the importance of water and electrolytes during exercise and sports and explain the effects of dehydration.

**अथवा / OR**

खेल के पहले एवं खेल के बाद भोजन पर विस्तारपूर्वक लेख लिखिए।

Write a detailed article about pre-game and post-game meals.

**इकाई / Unit-IV**

4. मधुमेह (डाइबिटीज मेलिटस) के रोकथाम एवं व्यवस्थापन में फिजीकल (शारीरिक) फिटनेस के महत्व को समझाइए।

Explain the importance of physical fitness in the prevention and management of diabetes.

**अथवा / OR**

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) बोन हेल्थ एवं मोटापा
- (b) कार्डियोवेस्कुलर डिसऑर्डर एवं व्यायाम
- (c) प्रीनेटल फिटनेस के लिए पोषण एवं व्यायाम की भूमिका

Write notes on any **two** of the following :

- (a) Bone health and obesity
- (b) Cardiovascular disorder and exercise
- (c) Role of nutrition and exercise for pre-natal fitness

( 4 )

**इकाई / Unit-V**

5. आयुर्वेद की स्वास्थ्य एवं फिटनेस में क्या भूमिका है? विस्तारपूर्वक लिखिए।

What is the role of Ayurveda in health and fitness? Write in detail.

**अथवा / OR**

पोषणीय लक्ष्य क्या हैं? वजन कम करने के लिए किन-किन बातों पर ध्यान (भोजन संबंधी) देना चाहिए?

What are Nutritional goals? What points do you keep in mind for weight reduction (food related)?