



RR-0945

Third Year B. P. E. Examination

March / April – 2010

આરોગ્ય શિક્ષણ

Time : Hours]

[Total Marks : 70

સૂચના :

(૧)

નીચે દર્શાવેલ નિશાનીવાળી વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી.
Fillup strictly the details of signs on your answer book.

Name of the Examination :
T. Y. B. P. E.

Name of the Subject :
આરોગ્ય શિક્ષણ

Subject Code No. : 0 9 4 5 Section No. (1, 2,.....): Nil

Seat No. :

Student's Signature

(૨) આ પ્રશ્નપત્રમાં કુલ પાંચ પ્રશ્નો છે.

(૩) તમામ પ્રશ્નોના ઉત્તર લખવાના છે.

(૪) તમામ પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

૧ ગમે તે સાત પ્રશ્નોના ઉત્તર લખો :

૧૪

(૧) તબીબી ભાષામાં આરોગ્યની વ્યાખ્યા આપો.

(૨) આરોગ્ય શિક્ષણ કઈ કઈ રીતે આપવામાં આવે છે ?

(૩) સમતોલ આહારની જરૂરિયાત જણાવો.

(૪) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનાં કાર્યો દર્શાવો.

(૫) ચરબી _____ અને _____ ની રચનામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

(૬) ખોરાકના મુખ્ય ઘટકોનાં નામ જણાવો.

(૭) શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે મુખ્યત્વે શાની જરૂરિયાત રહે છે તે જણાવો.

(૮) AIDSનું પૂરું નામ જણાવી આ રોગનાં બે ચિહ્નો જણાવો.

(૯) વિટામિન 'બી' અને 'સી'ની ઉણપથી કયા રોગ થાય છે ?

(૧૦) ખેલાડીને દૈનિક કેટલી કેલરી મળવી જોઈએ ?

૨ આરોગ્ય શિક્ષણ એટલે શું ? આરોગ્ય શિક્ષણની અગત્ય જણાવો. ૧૪

અથવા

૨ શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખામાં આરોગ્ય શિક્ષણનું મહત્ત્વ સમજાવી, ૧૪
વિદ્યાર્થીઓની આરોગ્ય સંબંધી જાણકારી માટે કયા કાર્યક્રમો પ્રયોજશો ?

૩ થાક એટલે શું ? થાકના પ્રકારો જણાવી થાક લાગવાનાં કારણો તથા તેના ૧૪
નિવારણ માટે કયાં પગલાં લેશો ?

અથવા

૩ (અ) તમાકુ તથા દારૂના સેવનથી થતી આરોગ્ય ઉપરની અસરોની વિસ્તૃત ૭
ચર્ચા કરો.

(બ) ક્ષય રોગનાં લક્ષણો અને અટકાવવાના ઉપાયો જણાવો. ૭

૪ પ્રાથમિક સારવાર એટલે શું ? સારવાર આપનાર વ્યક્તિની યોગ્યતા વિષે ૧૪
વિગતે ખ્યાલ આપો.

અથવા

૪ (અ) આરોગ્ય શિક્ષણના મૌલિક સિદ્ધાંતો વર્ણવો. ૭

(બ) આરોગ્ય ઉપર વારસો અને વાતાવરણની અસરોનો પ્રભાવ વિગતે સમજાવો. ૭

૫ ટૂંકનોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪

(૧) આરોગ્ય ઉપર થતી નિયમિત વ્યાયામની અસરો

(૨) સ્વાઈન ફ્લૂ

(૩) બ્લડપ્રેશરની સમસ્યા અને તેના ઉપાય

(૪) વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન.