

RAN-1902000104030006
Bachelor of Education (Sem.-IV) Examination April - 2026
Health & Physical Education - Level - 3
[Total Marks: 35]

સૂચના : / Instructions (1) ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વિગતો ઉત્તરવહી પર અવશ્ય લખવી. Fill up strictly the above details on your answer book	Seat No.: Student's Signature
---	--

- પ્ર.1. અ. નીચેના પ્રશ્નોના એક વાક્યમાં જવાબ આપો. 04**
1. યોગ શબ્દ કઈ ધાતુ પરથી બન્યો છે?
 2. વિટામીન એ (A) ના અભાવે કયો રોગ થાય છે?
 3. મહર્ષિ વેદ વ્યાસ દ્વારા અપાયેલી યોગની વ્યાખ્યા જણાવો.
 4. શરીરના સ્નાયુઓના બાંધકામ અને મરામત માટે કયું પોષક તત્વની સૌથી વધુ જરૂર છે?
- બ. નીચેનામાંથી કોઈપણ ત્રણ પ્રશ્નોના 40 થી 50 શબ્દમાં જવાબ આપો (ગમે તે ત્રણ) 06**
1. સામાજિક સ્વાસ્થ્યની લાક્ષણિકતા જણાવો.
 2. સમતોલ આહાર એટલે શું?
 3. આસનનું મહત્વ જણાવો.
 4. શારીરિક શિક્ષણનો અર્થ જણાવો.
- પ્ર.2. નીચેનામાંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્નનો 300 થી 400 શબ્દમાં જવાબ આપો. 10**
- સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણનો અર્થ જણાવી, સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે શાળાની ભૂમિકા જણાવો.
- અથવા**
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું? માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનનું મહત્વ જણાવો.
- પ્ર.3. નીચેનામાંથી કોઈ પણ એક પ્રશ્નનો 300 થી 400 શબ્દમાં જવાબ આપો. 10**
- જાતીય શિક્ષણનો અર્થ આપી અને તેનું મહત્વ જણાવો.
- અથવા**
- વૃદ્ધ અને વિકાસનો તફાવત જણાવી. આહારના જૈવિક ઘટકોનું મહત્વ જણાવો.
- પ્ર.4. નીચેના પ્રશ્નનો 150 થી 200 શબ્દમાં જવાબ આપો. 05**
1. વિદ્યાર્થીઓના મન અને શરીરની તંદુરસ્તી વધે તે માટે એક શિક્ષક તરીકે તમે શું કરશો?

ENGLISH VERSION

- Q.1. A. Answer the Following Questions in one Word or one Sentence. 04**
1. From which metal is the word yoga derived?
 2. Which disease is caused by the deficiency of vitamin A ?
 3. Give the definition of yoga given by Maharishi Ved Vyas.
 4. Which nutrient is most needed for the construction and repair of the muscles of the body?
- B. Answer any three of the following questions in 40 to 50 words. (Any three) 06**
1. Give the characteristics of social health.
 2. What is a balanced diet?
 3. Give the importance of asana.
 4. Give the meaning of physical education.
- Q.2. Answer any one of the following questions in 300 to 400 words. 10**
- Explain the meaning of health education, explain the role of school in maintaining health.
- OR**
- What is mental health? Explain the importance of prayer and meditation for maintaining mental health.
- Q.3. Answer any one of the following questions in 300 to 400 words. 10**
- Give the meaning of sex education and explain its importance.
- OR**
- Explain the difference between growth and development. Explain the importance of biological components of food.
- Q.4. Answer the following question in 150 to 200 words. 05**
1. As a teacher, what will you do to improve the mental and physical health of the students?
-