



Reg. No.

--	--	--	--	--	--	--	--

III Semester ALL UG Courses Degree Examination, February/March - 2024

**PHYSICAL EDUCATION**  
**Health and Safety Education**  
**(CBCS NEP 2021 Scheme)**



Time : 2½ Hours

Maximum Marks : 60

**Instructions to Candidates:**

1. Answer any Ten questions in Part-A each question carries 2 marks.
2. Answer any Five questions in Part-B each question carries 8 marks.

**PART - A**

Answer any Ten of the following questions. Each question carries 2 marks.(10×2=20)

ಯಾವುದಾದರೂ ಹತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 2 ಅಂಕಗಳು.

1. What is health?  
ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?
2. What is heredity?  
ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?
3. What is Key components of Mental Health?  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಯಾವುದು?
4. What can be an Indicator of good Physical Health?  
ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಕ ಯಾವುದು?
5. What is a key practice for maintaining Oral Health?  
ಬಾಯಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಭ್ಯಾಸ ಯಾವುದು?

[P.T.O.]



6. How does clean clothing contribute to personal hygiene?  
ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ?
7. Why is sleep important for overall well being?  
ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?
8. Name one relaxation technique that can help reduce stress.  
ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
9. What is the recommended duration of sleep for adult?  
ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟು?
10. What is communicable disease?  
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದರೇನು?
11. What does regular exercise contribute to personal Hygiene?  
ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಏನು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ?
12. How does the environment impact on health?  
ಪರಿಸರವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

### PART - B

Answer any Five of the following questions. Each question carries 8 marks.(5×8=40)

ಯಾವುದಾದರೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 8 ಅಂಕಗಳು.

1. Why habits are considered significance in determining health outcomes?  
ಆರೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ?
2. What is the role of Nutrition in Supporting Mental Health?  
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಾತ್ರವೇನು?



3. What is the definition of Sanitation and how does it impact Public Health?  
ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೇನು ಮತ್ತು ಅದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?
  4. Explain how physical education contribute on health?  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ?
  5. How does physical fitness impact on our Mental Health?  
ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
  6. What are the challenges in controlling the spread of communicable diseases?  
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾವಾಲುಗಳು ಯಾವುವು?
  7. How can knowledge of first aid contribute to creating a safer environment at community?  
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜ್ಞಾನವು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ?
-