

Qn.Code: BEDC44(4)

N.V.K.S.D. COLLEGE OF EDUCATION
(AUTONOMOUS)

B.Ed. Degree Fourth Semester Examination, April 2025
(For the candidates admitted during the academic year 2023-2024)

Elective Course: HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION
Course code: BED4EC004

Time: 3 Hours

Maximum Marks: 70

SECTION A (10 x 1 = 10 marks)

Answer ALL the questions by selecting the appropriate answers.

1. The tournament type that gives a second chance to every team/player is
a) Knock-out b) League c) Intramural d) Extramural
போட்டியாளருக்கும் அணிக்கும் இரண்டாவது வாய்ப்பு வழங்கும் போட்டி
அ) நோக்அவுட் ஆ) லீக் இ) இன்ட்ராம்யூரல் ஈ) எக்ஸ்ட்ராம்யூரல்
2. Physical education primarily focuses on
a) Physical Development and Motor Skills b) Academic Performance
c) Mental Health and Emotional Well-being
d) Teamwork and Social Skills
உடற்கல்வி முக்கியமாக இவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறது
அ) உடல் வளர்ச்சி மற்றும் இயக்க திறன்கள்
ஆ) கல்வித் திறனை மேம்படுத்தல்
இ) மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வு
ஈ) குழுப்பணி மற்றும் சமூக திறன்கள்
3. Health supervision is
a) Organizing sports events b) Regular check-up of students' health
c) Cleaning the classroom d) Ensuring proper classroom seating arrangement
உடல்நல மேற்பார்வை என்பது
அ) விளையாட்டு நிகழ்வுகளை ஏற்பாடு செய்தல்
ஆ) மாணவர்களின் உடல்நலத்தை தொடர்ந்து பரிசோதித்தல்
இ) வகுப்பறையை சுத்தம் செய்தல் ஈ) வகுப்பறை இருக்கைகளை முறையாக ஒழுங்கமைப்பதை உறுதி செய்தல்
4. Good hygiene is
a) Sharing personal items b) Using public transportation
c) Washing hands and keeping clean d) Eating junk food regularly
நல்ல சுகாதாரம் என்பது
அ) தனிப்பட்ட பொருட்களைப் பகிர்தல் ஆ) பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துதல் இ) கைகளைக் கழுவுதல் மற்றும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
ஈ) குப்பை உணவுகளை தவறாமல் சாப்பிடுவது
5. A small scratch on the skin is called as
a) Cut b) Burn c) Abrasion d) Fracture

- தோலில் ஏற்படும் ஒரு சிறிய கீறல் பின்வரும் பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது
அ) வெட்டு ஆ) தீக்காயம் இ) சிராய்ப்பு ஈ) எலும்பு முறிவு
6. The lateral (sideways) curve of the spine is called as
a) Kyphosis b) Lordosis c) Scoliosis d) Fracture
முதுகுத்தண்டின் பக்கவாட்டு வளைவு பின்வருமாறு அழைக்கப்படுகிறது
அ) கைபோசிஸ் ஆ) லார்டோசிஸ் இ) ஸ்கோலியோசிஸ் ஈ) எலும்பு முறிவு
7. Carbohydrates give our body
a) Proteins b) Fats c) Vitamins d) Energy
நமது உடலுக்குக் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் வழங்குவது
அ) புரதங்கள் ஆ) கொழுப்புகள் இ) வைட்டமின்கள் ஈ) சக்தி
8. The disease caused by the deficiency of Vitamin C is
a) Pellagra b) Scurvy c) Beriberi d) Rickets
வைட்டமின் C குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்
அ) பெல்லாக்ரா ஆ) ஸ்கர்வி இ) பெரிபெரி ஈ) ரிக்கெட்ஸ்
9. Typhoid is mainly spread through
a) Mosquito bite b) Contaminated food and water c) Air d) Direct contact
டைபாய்டு முக்கியமாக பரவுவது
அ) கொசு கடித்தால் ஆ) மாசுபட்ட உணவு மற்றும் நீர்
இ) காற்று ஈ) நேரடி தொடர்பு
10. Insulin-dependent diabetes mellitus is also known as
a) Type 1 Diabetes b) Type 2 Diabetes
c) Gestational Diabetes d) Pre-diabetes
இன்சலின் சார்ந்த நீரிழிவு நோய் பின்வருமாறு அழைக்கப்படுகிறது
அ) வகை 1 நீரிழிவுநோய் ஆ) வகை 2 நீரிழிவுநோய்
இ) கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய் ஈ) நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை

SECTION B (10 x 2 = 20 marks)

Answer any TEN questions in about 50 words each.

11. How does Physical Education influence the overall well-being of an individual?
உடற்கல்வி ஒரு தனிநபரின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?
12. In what ways does a league tournament affect the competitiveness of a sports event?
ஒரு லீக் போட்டி ஒரு விளையாட்டு நிகழ்வின் போட்டித்தன்மையை எந்த வழிகளில் பாதிக்கிறது?
13. Define the term Health Education.
உடல் நல கல்வி வரையறுக்கவும்.
14. What are impacts of health hazards on individuals and communities?
தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகங்கள் மீது உடல் நல இடர்களின் தாக்கங்கள் யாவை?
15. Design a campaign to raise awareness about safety education among students.

மாணவர்களிடையே பாதுகாப்பு கல்வி குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஒரு பிரச்சாரத்தை வடிவமைக்கவும்.

16. What is a sprain and how does it affect the body?
சுளுக்கு என்றால் என்ன, அது உடலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?
17. Create a daily meal plan that represents a balanced diet.
சமச்சீர் உணவைக் குறிக்கும் தினசரி உணவுத் திட்டத்தை உருவாக்கவும்.
18. Enumerate the causes of malnutrition.
ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டிற்கான காரணங்களை பட்டியலிடுங்கள்.
19. Combine your knowledge of COVID-19 symptoms to create a checklist for identifying potential cases.
கோவிட்-19 அறிகுறிகளைப் பற்றிய உங்கள் அறிவை இணைத்து, சாத்தியமான பாதிப்புகளைக் கண்டறிவதற்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியலை உருவாக்குங்கள்.
20. Describe the causes of hypertension and suggest some remedial measures.
உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான காரணங்களை விவரித்து, சில தீர்வு நடவடிக்கைகளை பரிந்துரைக்கவும்.
21. Design a poster for treating burns.
தீக்காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஒரு சுவரொட்டியை வடிவமைக்கவும்.
22. What are communicable diseases, and how does diarrhea spread?
தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன, வயிற்றுப்போக்கு எவ்வாறு பரவுகிறது?

SECTION C (4 x 5 = 20 marks)

Answer any FOUR questions in about 200 words each.

23. Describe the essential components of physical fitness that contribute in maintaining overall health and well-being in an individual.
ஒரு தனிநபரின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் பராமரிப்பதில் பங்களிக்கும் உடல் தகுதியின் அத்தியாவசிய கூறுகளை விவரிக்கவும்
24. What are the effective methods for delivering health education in schools?
பள்ளிகளில் உடல் நலக் கல்வியை வழங்குவதற்கான பயனுள்ள முறைகள் யாவை?
25. Why is first aid important, and what is its significance in emergency situations?
முதலுதவி ஏன் முக்கியமானது, அவசரகால சூழ்நிலைகளில் அதன் முக்கியத்துவம் யாது?
26. Differentiate between micro and macro nutrients.
நுண் மற்றும் பெரு ஊட்டச்சத்துக்களை வேறுபடுத்துங்கள்.
27. How can understanding the causes and symptoms of malaria and cholera helps to develop effective prevention strategies?
மலேரியா மற்றும் காலராவின் காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது எவ்வாறு பயனுள்ள தடுப்பு உத்திகளைத் உருவாக்க உதவுகிறது?

28. What are the recommended guidelines for healthy food selection?

ஆரோக்கியமான உணவு தேர்வுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்கள் என்ன?

SECTION D (2 x 10 = 20 marks)

Answer BOTH the questions in about 500 words each.

29. a) Differentiate between intramural and extramural competitions and draw a single knock-out fixture for 13 teams.

உட்புற மற்றும் வெளிப்புற போட்டிகளுக்கிடையில் வேறுபடுத்தி, 13 அணிகளுக்கு ஒற்றை நாக்-அவுட் போட்டியை வரையவும்.

(or)

b) Elaborate the effects of exercise on the muscular, nervous, and circulatory systems.

உடற்பயிற்சி தசை மண்டலம், நரம்பியல் மண்டலம் மற்றும் இரத்தச் சுழற்சி மண்டலத்தின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகளை விரிவாக விளக்குக.

30. a) What are the common types of sports injuries, and what safety measures should be implemented to prevent them?

விளையாட்டு காயங்களின் பொதுவான வகைகள் என்ன, அவற்றைத் தடுக்க என்ன பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும்?

(or)

b) Describe the causes of lifestyle disorders and suggest dietary approaches for managing obesity and overweight.

வாழ்க்கைமுறை கோளாறுகளுக்கான காரணங்களை விவரித்து, உடல் பருமன் மற்றும் அதிக எடையை நிர்வகிப்பதற்கான உணவுமுறை அணுகுமுறைகளைப் பரிந்துரைக்கவும்.