

Qn.Code: BEDC46(5)

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

B.Ed. Degree Fourth Semester Examination, May 2026
(For the candidates admitted during the academic year 2024-2025)

Elective Course: HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION
Course Code: BED4EC005

Time: 3 Hours

Maximum Marks: 70

SECTION A (10 x 1 = 10 marks)

Answer ALL the questions by selecting the appropriate answers.

1. The main aim of health education is
 - a) Cure illness
 - b) Promote healthy lifestyle
 - c) Increase population
 - d) Build muscles

உடல் நலக் கல்வியின் முக்கிய நோக்கம்
அ) நோய்களை குணப்படுத்துதல்
ஆ) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை ஊக்குவித்தல்
இ) மக்கள் தொகையை அதிகரித்தல் ஈ) தசைகளை வளர்த்தல்
2. Health supervision in schools includes
 - a) Checking student health
 - b) Ignoring illness
 - c) Giving homework
 - d) Playing games

பள்ளிகளில் உடல் நல மேற்பார்வையில் அடங்குவது
அ) மாணவர்களின் உடல் நிலையை பரிசோதித்தல்
ஆ) நோய்களை புறக்கணித்தல்
இ) வீட்டுப்பாடம் வழங்குதல் ஈ) விளையாட்டு நடத்துதல்
3. Intramural competitions are conducted
 - a) Between different schools
 - b) Within the same school
 - c) At national level
 - d) At international level

மதிலகப் போட்டிகள் நடத்தப்படுவது
அ) வெவ்வேறு பள்ளிகளுக்கிடையே ஆ) அதே பள்ளிக்குள்
இ) தேசிய அளவில் ஈ) சர்வதேச அளவில்
4. A health-related component of physical fitness is
 - a) Muscular endurance
 - b) Speed
 - c) Agility
 - d) Coordination

பின்வருவனவற்றில் இது உடல் நலத்துடன் தொடர்புடைய உடல் தகுதிகூறாகும்
அ) தசை சகிப்புத்தன்மை ஆ) வேகம்
இ) விரைவூக்க திறன் ஈ) ஒருங்கிணைப்பு
5. Kyphosis is related to
 - a) Curvature of the spine
 - b) Flat foot
 - c) Knock-knee
 - d) Sprain

கைபோசிஸ் என்பது இத்துடன் தொடர்புடையது
அ) முதுகெலும்பின் வளைவு ஆ) தட்டையான பாதம்
இ) முழங்கால் சேர்வு ஈ) நரம்பு இழுத்தல்

6. A principle of first aid is
 a) Panic b) Quick response c) Delay d) Carelessness
 பின்வருவனவற்றில் இது முதலுதவியின் ஒரு கொள்கையாகும்
 அ) பதற்றம் ஆ) விரைவான செயல்பாடு இ) தாமதம் ஈ) கவனக்குறைவு
7. A balanced diet contains
 a) Only proteins b) Only fats
 c) All nutrients in proper proportions d) Only vitamin
 சரிவிகிதமான உணவு கொண்டிருப்பது
 அ) வெறும் புரதங்கள் மட்டும் ஆ) வெறும் கொழுப்புகள் மட்டும்
 இ) அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் சரியான அளவில்
 ஈ) வெறும் வைட்டமின்கள் மட்டும்
8. The vitamin deficiency that causes night blindness is
 a) Vitamin A b) Vitamin C c) Vitamin D d) Vitamin B
 இந்த வைட்டமின் குறைபாடு மாலைக்கண் நோயை ஏற்படுத்தும்
 அ) வைட்டமின் A ஆ) வைட்டமின் C
 இ) வைட்டமின் D ஈ) வைட்டமின் B
9. The disease caused by mosquitoes
 a) Typhoid b) Tuberculosis c) Cholera d) Malaria
 இந்த நோய் கொசுக்களால் பரவுகிறது
 அ) டைபாய்டு ஆ) காசநோய் இ) காலரா ஈ) மலேரியா
10. Diabetes is related to
 a) Heart infection b) High blood sugar
 c) Lung disease d) Skin infection
 நீரிழிவு நோய் இதனுடன் தொடர்புடையது
 அ) இதய தொற்று ஆ) இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை அளவு
 இ) நுரையீரல் நோய் ஈ) தோல் நோய்

SECTION B (10 x 2 = 20 marks)

Answer any TEN questions in about 50 words each.

11. Define health education.
 உடல்நலக் கல்வியை வரையறு.
12. What is hygiene?
 தூய்மை என்றால் என்ன?
13. List the methods of teaching physical activities.
 உடற் கல்வி செயல்பாடுகளை கற்பிக்கும் முறைகளை பட்டியலிடுக.
14. Differentiate between micro and macro nutrients.
 நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் மற்றும் பேரூட்டச் சத்துக்களுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டை விளக்கவும்.
15. Analyse the significance of safety education?
 பாதுகாப்பு கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை ஆய்வு செய்க.
16. Define the term “first aid.”
 “முதலுதவி” என்ற சொல்லை வரையறு.

17. "Schools should ban 'junk food' to combat adolescent obesity." Critically evaluate the statement.

பதின் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உடல் பருமனை எதிர்த்துப் போராட, பள்ளிகள் 'சத்தற்ற உணவுகளை' தடை செய்ய வேண்டும்." இக்கூற்றை விமர்சன ரீதியாக மதிப்பிடுக.

18. What is malnutrition?

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்றால் என்ன?

19. Name any four vitamin deficiency diseases prevalent in India.

இந்தியாவில் பரவலாகக் காணப்படும் ஏதேனும் நான்கு வைட்டமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.

20. List the functions of carbohydrates, proteins, and fats in the human body.

மனித உடலில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகளின் பணிகளைப் பட்டியலிடுக.

21. Describe league tournament.

லீக் போட்டித் தொடரை விவரிக்கவும்.

22. Discuss the concept of health hazards.

உடல் நலக்கேடுகள் எனும் கருத்தாக்கத்தை விவாதிக்கவும்.

SECTION C (4 x 5 = 20 marks)

Answer any FOUR questions in about 200 words each.

23. Explain the effects of exercise on the muscular and circulatory systems.

உடற் பயிற்சியின் தசை மற்றும் இரத்தச்சுழற்சி அமைப்புகளின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகளை விளக்குக.

24. Differentiate between intramural and extramural competitions.

மதிலக மற்றும் மதில் புறப்போட்டிகளுக்கிடையிலான வேறுபாடுகளை விளக்குக.

25. Draw a single knock-out fixtures for 13 teams.

13 அணிகளுக்கான ஒற்றை நாக்-அவுட் போட்டியை வரையவும்.

26. List the types of posture and mention the causes and prevention of posture deformities.

தோற்ற அமைவின் வகைகளையும் பட்டியலிட்டு, தோற்ற அமைவு குறைபாட்டிற்கான காரணங்கள் மற்றும் தடுப்பு முறைகளை குறிப்பிடுக.

27. Prepare dietary approaches for managing obesity and underweight.

உடல் பருமன் மற்றும் குறைந்த எடையை நிர்வகிக்க உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை செய்க.

28. Examine lifestyle diseases and their management.

வாழ்க்கை முறை நோய்கள் மற்றும் அவற்றின் மேலாண்மையை ஆய்வு செய்க.

SECTION D (2 x 10 = 20 marks)

Answer BOTH the questions in about 500 words each.

29. a) Explain the importance of health education and clarify the factors affecting health.

உடல் நலக் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கி, உடல் நலத்தை பாதிக்கும் காரணிகளை தெளிவுபடுத்துக.

(Or)

b) Define physical fitness and explain the components and activities of health-related physical fitness.

உடல் தகுதியை வரையறுத்து, உடல் நலத்துடன் தொடர்புடைய மற்றும் திறன் சார்ந்த உடல் தகுதி கூறுகளை விளக்குக.

30. a) Explain the types of sports injuries, their causes and prevention measures.

விளையாட்டு காயங்களின் வகைகளை விளக்கி, அவற்றின் காரணங்களையும் தடுப்பு முறைகளையும் விவரிக்கவும்.

(Or)

b) Elaborate the causes and symptoms of communicable diseases and explain proper nutrition for their prevention.

தொற்று நோய்களின் காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை விரிவாக விளக்கி அவற்றைத் தடுப்பதற்கான சரியான ஊட்டச்சத்தை விளக்கவும்.