

Set B

Name of the Course : BSC (PE, HE &S) CBCS  
Semester : VI May/June2021  
Unique Paper Code 42553601  
Name of the Paper: Wellness Lifestyle(SEC 4 Optional)  
Time : (3hr + 1hr \*)

**\* For Downloading QP, Scanning Answer Sheet and Uploading it.**

Maximum Marks : 75

Instruction to Candidates: Attempt Any Four Questions. All Questions Carry Equal Marks.

1. **What is Wellness? Discuss the various components of wellness.**

कल्याण क्या है? कल्याण के विभिन्न घटकों पर चर्चा करें

2. **Explain the role of physical activity in promoting the health.**

स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में शारीरिक गतिविधि की भूमिका स्पष्ट करें

3. **Discuss the role of recreation in promoting health and wellness.**

स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में मनोरंजन की भूमिका पर चर्चा करें।

4. **What do you mean by substance abuse? Explain in detail the health risks of any one prohibited substance.**

मादक द्रव्यों के सेवन से क्या मतलब है? किसी एक निषिद्ध पदार्थ के स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में विस्तार से बताएं।

5. **Discuss the significance of the various components of Health related fitness.**

स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस के विभिन्न घटकों के महत्व पर चर्चा करें।

6. **How can regular physical activity promote health and wellness.? Explain.**

नियमित शारीरिक गतिविधि स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे बढ़ावा दे सकती है? स्पष्ट कीजिए।