



Gautam Budh Teachers Training College

At- Gautam Budh Nagar, Nagarnausa, Nalanda, Bihar 801305

Recognized By NCTE Bhubaneswar
Affiliated to MMHAPU & BSEB Patna

B.Ed (session 2021-23) 2nd Year

Date- 12.03.2023

Assignment-01

Optional Course

**Course-11(B) Health and Physical Education
(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा)**

Total Marks-10

छात्र यथासंभव अपने शब्दों में उत्तर दें। प्रश्न का उत्तर कम से कम **200** शब्दों में दें।

Write the answer in your own words. Questions should be answered in minimum **(200)** words.

- Q1. स्वास्थ्य शिक्षा से क्या तात्पर्य है ? भारत के स्वास्थ्य कार्यक्रम में स्वास्थ्य शिक्षा क्यों दिया जाता है ? उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।
What is meant by Health Education ? Why health education is given in the health programme of india ? Explain with examples.
- Q2. शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य क्या हैं ? सामाजिक संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा एवं युवावर्ग की भूमिका के सन्दर्भ में की गयी अनुशंसाओं की चर्चा कीजिए।
What are the objectives of physical Education ? Discuss the recommendations made in the context of physical education and the role of youth in social institutions.
- Q3. योग से क्या आशय है ? योगासनो के प्रकार एवं योगाभ्यास करते समय रखी जाने वाली सावधानियों को लिखिए।
What is meant by Yoga ? Write the types of Yogasanas and the precautions to be taken while practicing Yoga.