

Diploma in Elementary Education (D.El.Ed.)

END SEMESTER ASSESSMENT 2018

S1 109 ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സമയം: 2 മണിക്കൂർ

സ്കോർ :50

(1 മുതൽ 5 വരെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുത്ത് എഴുതുക. ഓരോന്നിനും ഒരു സ്കോർ വീതം) (5X1=5)

1. മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കൂടുന്ന അവസ്ഥയാണ്.
 - a) പൊണ്ണത്തടി
 - b) പ്രമേഹം
 - c) അർബുദം
 - d) ഹൃദ്രോഗം

2. ലോകാരോഗ്യദിനമായി ആചരിക്കുന്നത് എന്നാണ്?
 - a) ജൂൺ 21
 - b) സെപ്റ്റംബർ 5
 - c) ഏപ്രിൽ 7
 - d) ജൂൺ 5

3. ശരീര ഭാരം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഉപകരണത്തിന്റെ പേര്
 - a) വെയ്ങ് മെഷീൻ
 - b) സ്റ്റേതസ്കോപ്പ്
 - c) ട്രേപ്പ്
 - d) ഗോണിയോ ബോക്സ്

4. ജീവിത ശൈലി രോഗമല്ലാത്തത് ഏതാണ്?
 - a) പ്രമേഹം
 - b) പൊണ്ണത്തടി
 - c) ഹൃദ്രോഗം
 - d) കോളറ

5. ദേശീയ ഗാനത്തിന് മുമ്പ് നൽകേണ്ട കമാന്റ് ഏതാണ്?
 - a) Stand at ease
 - b) Stand easy
 - c) Right turn
 - d) Attention

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് 1 സ്കോർ വീതം

(5X1=5)

- 6. BMI യുടെ പൂർണ്ണരൂപം എന്താണ്?
- 7. ലോക യോഗാദിനമായി ആചരിക്കുന്നതെന്താണ്?
- 8. ഒരു ജീവിത ശൈലീരോഗത്തിന്റെ പേരെഴുതുക.
- 9. തോൾ ഭാഗത്തിലെ പേശീബലം പരിശോധിക്കുന്ന ടെസ്റ്റ് ഏതാണ്?
- 10. സ്കൂൾ അസംബ്ലി അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ നൽകുന്ന കമാന്റ് ഏതാണ്?

11 മുതൽ 20 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് 3 സ്കോർ വീതം

(10X3=30)

- 11. ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള മൂന്നുകാരണങ്ങൾ എഴുതുക.
- 12. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- 13. സ്കൂൾ അസംബ്ലിയിൽ നൽകുന്ന മൂന്ന് കമാന്റുകൾ എഴുതുക.
- 14. കായകക്ഷമത എന്നാലെന്ത്?
- 15. ദേശീയ കായിക ദിനം എന്നാണ്?
- 16. സമീകൃതഹാരം എന്നാലെന്ത്?
- 17. ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ് കണക്കാക്കാനുള്ള ഫോർമുല എന്താണ്?
- 18. ശാരീരിക വികാസമെന്നാലെന്ത്?
- 19. മൂന്ന് ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?
- 20. ഫയൽ ഫോർമേഷൻ എന്നാലെന്ത്?

21 മുതൽ 22 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് 5 സ്കോർ വീതം

(2

X5=10)

- 21. സ്കൂൾ അസംബ്ലിയുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- 22. അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങളേതെല്ലാമെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.