



**MBZ-1601290202020400** Seat No. \_\_\_\_\_

**M. A. (Home Science) (Sem. II) (CBCS) Examination**

**April/May – 2018**

**CCT - 04 : Health & Fitness**

**(New Course)**

Time :  $2\frac{1}{2}$  Hours]

[Total Marks : 70

- ૧ ફાસ્ટફૂડની વિપરીત અસરો વિશે લખો. ૧૪  
અથવા
- ૧ આલ્કોહોલની તરુણો પર થતી ખરાબ અસરો વિશે સમજાવો. ૧૪
- ૨ રમત ગમત અને ફીટનેસ વિશે સમજૂતી આપો. ૧૪  
અથવા
- ૨ હેલ્થ એન્ડ ફીટનેસનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને પ્રાસ્તાવિક ચર્ચા કરો. ૧૪
- ૩ યોગ, આયુર્વેદ અને વેજિટેરીયાઝમ વિશે વિગતવાર સમજાવો. ૧૪  
અથવા
- ૩ વજન વધવાના કારણો ટૂંકમાં લખી, વજન ઘટાડવા માટેની ડાયેટિંગ પદ્ધતિ વિશે લખો. ૧૪
- ૪ સ્કૂલ અને કોલેજમાં આવતી રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓ અને તેનાથી થતા ફાયદા વિશે લખો. ૧૪  
અથવા
- ૪ વજન ઘટવાના કારણો ટૂંકમાં લખી વજન વધારવા માટે આપવામાં આવતા આહાર અને કસરત વિશે લખો. ૧૪
- ૫ ટૂંક નોંધ લખો : (ગમે તે બે) ૧૪  
(૧) હેલ્થ અને ફીટનેસ જાળવવામાં સમતોલ આહાર  
(૨) ધૂમ્રપાન  
(૩) જંક ફૂડ  
(૪) આલ્કોહોલિક ડ્રિંક્સના વિકલ્પો.

## ENGLISH VERSION

- |           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>  | Write about the adverse effects of fast food.  | <b>14</b> |
| <b>OR</b> |  |           |
| <b>1</b>  | Explain about the adverse effects of alcohol during adulthood.   | <b>14</b> |
| <b>2</b>  | Give explanation about the sports and fitness in detail.   | <b>14</b> |
| <b>OR</b> |  |           |
| <b>2</b>  | Discuss about health and fitness. Define and give introduction about health and fitness.               | <b>14</b> |
| <b>3</b>  | Explain about the yoga, ayurveda and vegeterianism in detail.  | <b>14</b> |
| <b>OR</b> |  |           |
| <b>3</b>  | Write about the causes of overweight in short and dieting methods for reducing overweight.             | <b>14</b> |
| <b>4</b>  | Write about the sports activities of school and colleges and advantages of sports.                     | <b>14</b> |
| <b>OR</b> |  |           |
| <b>4</b>  | Write the causes of underweight in short and write about the diet and exercise to increase the weight. | <b>14</b> |
| <b>5</b>  | Write short notes : (any two)  | <b>14</b> |
|           | (1) Balanced food for health and fitness   |           |
|           | (2) Smoking  |           |
|           | (3) Junk Food  |           |
|           | (4) Options for alcoholic drinks.  |           |

---