

**Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University,
Chharapati Sambhajinagar**

S.M.DNYANDEO MOHEKAR MAHAVIDYALAYA, KALAMB

**Co-curricular Course [CC - 1]
COMMON ACROSS FACULTY**

B. A./B.Sc./B.Com F. Y. (Semester - I)

Examination Oct. / Nov. 2024

(CC -1) : Health and Wellness (Compulsory Paper)

(Time - 1:30 Hours)

(Total Marks 30)



Please check whether you have got the right question paper.

1. सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहे. 2. फक्त निळ्या किंवा काळ्या पेनचाच वापर करावा.
3. आकृत्यांसाठी पेन्सिलचा वापर करावा. 4. कोणतीही लक्षवेधक व सांकेतिक खुण करण्यास प्रतिबंध आहे.

प्रश्न 1 अ) खालीलपैकी बहुपर्यायी प्रश्न सोडवा. (सर्व अनिवार्य)

10

- १) समतोल आहारातघटकांचा समावेश होतो ?
१. पिष्टमय पदार्थ २. प्रथिने ३. जीवनसत्त्वे ४. सर्व
- २) ड जीवनसत्त्वचा कमतरतेमुळे कोणता आजार होतो ?
१. बेरीबेरी २. मुडदूस ३. पिवळा ताप ४. मलेरिया
- ३) सुदृढ आरोग्यासाठी खालीलपैकी कोणत्या बाबी महत्वाच्या असतात ?
१. व्यायाम २. विश्रांती ३. आरोग्यदायी सवयी ४. सर्व
- ४) शरीरातील विविध क्रियांचा अभ्यास करणाऱ्या शास्त्राला काय म्हणतात ?
१. इंद्रियशास्त्र २. शरीर अभ्यास ३. शरीररचनाशास्त्र ४. शरीरक्रियाशास्त्र
- ५) शारीरिक क्षमता विकासासाठीमहत्वाचे आहे.
१. व्यायाम २. आहार ३. दोन्ही ४. दोन्ही नाही

प्रश्न 2) थोडक्यात उत्तरे लिहा (कोणतेही चार सोडवा)

20

- १) समतोल आहार म्हणजे काय ते सांगून आहार घटक स्पष्ट करा.
- २) आरोग्य म्हणजे काय सांगून आरोग्य संकल्पना स्पष्ट करा.
- ३) शारीरिक आरोग्य व मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीत काय बदल कराल ते सांगा.
- ४) शारीरिक क्षमता म्हणजे काय ते सांगून त्याचे घटक विषद करा.
- ५) आधुनिक जीवनशैलीचा आरोग्यावर होणारा परिणाम व उपाय सांगा.
- ६) शरीरातील चरबीचे वाढते प्रमाण (लठ्ठपणा) कारणे व उपाय सांगा.
