

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ
શારીરિક શિક્ષણ વિદ્યાશાખા, સાદરા સંકુલ
શારીરિક શિક્ષણ વિભાગ,

પરીક્ષાર્થી ક્રમાંક

વસંત પંચમી સત્રાંત પરીક્ષા : મે -2025

બેચલર ઓફ ફિઝીકલ એજ્યુકેશન એન્ડ સ્પોર્ટ્સ (B.P.E.S.) : સત્ર-4

BPES : 401 : રમત ઈજાઓ અને પ્રાથમિક સારવાર (Sports Injuries and First Aid)

તારીખ : 01/05/2025

સમય : 09-00 થી 11-30

વાર : ગુરુવાર

કુલ ગુણ : 60

અધ્યાપન નિષ્પત્તિ

- રમત-ગમતમાં થતી વિવિધ ઈજાઓનો પરિચય અને પ્રકારો વિશે જાણો.
- હાડકાંની ઈજાઓ અને વિશિષ્ટ ઈજાઓની જાણકારી પ્રાપ્ત કરે.
- રમત-ગમતમાં થતી ઈજાઓનો અટકાવ તેમજ તેના સંરક્ષણ માટેના ઉપાયો વિશે માહિતી મેળવે.
- રમત-ગમતમાં થતી ઈજાઓની ઉપચાર આપવાની પદ્ધતિઓ વિશે જાણ થાય.
- પ્રાથમિક સારવારનો અર્થ, હેતુઓ તેમજ તેના સિદ્ધાંતો વિશેની માહિતી પ્રાપ્ત થાય.

પ્રશ્ન-1 રમત ઈજાઓનો પરિચય આપી આંતરીક અને બાહ્ય ઈજાઓ વિશે સમજૂતિ આપો. 12
Introduce sports injuries and explain internal and external injuries.

અથવા

ઘા (જખમ) એટલે શું ? તેના પ્રકારોને વિસ્તૃતમાં દાખલા સહિત સમજાવો.

What is a wound? Explain its types in detail with examples.

પ્રશ્ન-2 અસ્થિભંગ એટલે શું ? અસ્થિભંગના પ્રકારોની યાદી તૈયાર કરી દરેક વિશે સમજાવો. 12
What is a fracture? Prepare a list of types of fractures and explain each one.

અથવા

ટેનિસ એલ્બોની ઈજા વિશે જણાવી, તેના લક્ષણો અને કારણો વિશે જણાવો.

Describe Tennis Elbow Injury, its symptoms and causes.

પ્રશ્ન-3 પુનઃ સ્થિતિ સ્થાપનના ધ્યેયો, હેતુઓ અને વિવિધ પદ્ધતિઓ વિશે સમજાવો. 12
Explain the goals, objectives and various methods of rehabilitation.

અથવા

ઈજા અટકાવતના પગલા જણાવી, સુરક્ષાના સાધનોની યાદી તૈયાર કરી સમજાવો.

Explain injury prevention measures, prepare a list of safety equipment, and explain.

પ્રશ્ન-4 શીતોપચાર એટલે શું ? શીતોપચાર આપવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ વિશે સમજાવો. 12
What is cryotherapy? Explain the different methods of administering cryotherapy.

અથવા

પ્રાથમિક સારવારનો પરિચય આપી, તેના હેતુઓ અને સિદ્ધાંતો જણાવો.

Introduce first aid, explain its purposes and principles.

પ્રશ્ન-5 ટૂંકનોંધ લખો કોઈ પણ બે Write short note (Any Two) 12

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1, વર્લપૂલ બાથ. (Whirlpool bath) | 2, કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ. (Artificial respiration) |
| 3, ચામડી છોલાવી. (Skinning) | 3, સ્નાયુ ખેંચાણ. (Muscle cramps) |
