

QUESTION PLAN AND MARK DISTRIBUTION

TOTAL - 50

UNIT	Content	TOTAL WORKING HOURS	WEIGHT AGE	KNOWLEDGE			UNDERSTANDING			APPLICATION			HIGHER ABILITY			TOTAL NO. QUES.			TOTAL WEIGHT			TOTAL MARK
				VS	S	L	VS	S	L	VS	S	L	VS	S	L	VS	S	L	VS	S	L	
1	Human Body	4	4		1		2															26
2	Community Health Mental Health	7	7	1							1				1							
3	Nutrition & Food Security	4	4	1			1							1								
4	Diseases, Safety & First aid	7	7	1				1				1										
5	Sexual & Reproductive	4	4						1							6	4	3	6	8	12	
6	Physical Training and drill	2	2					1														12
7	Athletics and Ad venture Activities	2	2	2							1											
8	Games	5	6		1				1													
9	Yoga	2	2											1		2	3	1	2	6	4	
10	Art	4	4									1										12
11	Print, clay work collage and cons.	2	2	1			1															
12	Music	3	4	2										1								
13	Dance & Acting	2	2								1					2	3	1	2	6	4	
TOTAL		48	50													10	10	5	10	20	20	50
																K 10	U 16	A 14	HA 10	-	-	50

SPECIFICATION GRID

Class - 8

Subject : Health, Physical and creative Art

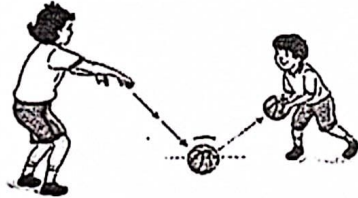
S. No.	Content	First Terminal	Second Terminal	Third Terminal	Final Examination.
1	Human Body.	Unit 1, 2, 6, 10	Unit : 1, 2, 3, 6, 7 10, 11	Unit : 1, 2, 3, 4, 6 7, 8, 10, 11 12	Unit - 5, 9, 13 and All Unit Revision
2	Community & Mental Health.				Q.No. K U A HA
3	Nutrition & Food security.	Question construction check list	Question construction check - List	Question construction check list	1 4 S 2VS - - 2 7 VS - S L 3 4 VS VS - S - 4 7 VS S L -
4	Diseases, Safety & First aid	Unit Q.No. K U A HA 1 - 2S 4VS 1L	Unit. Q.No. K U A HA 1 - 4 2 - 7 3 - 4 6 - 2 7 - 2 10 - 3 11 - 3	Unit. Q.No. K U A HA 1 - 4 S VS VS - 2 - 7 VS - S L 3 - 4 VS VS - S 4 - 7 VS S L - 6 - 3 VS - S - 7 - 5 VS - - L 8 - 6 S L - - 10 - 6 S L - - 11 - 5 VS - 2S 12 - 3 S VS -	5 4 - L - - 6 2 - S - - 7 2 - - S - 8 6 S L - - 9 2 - - - S 10 4 - - L - 11 2 VS VS - - 12 4 2VS - - S 13 2 - - S -
5	Sexual & Reproductive health.	2 - 8 2VS 2VS 2S 2L			
6	Physical Training and Drill	6 - 4 11S 3S 10 - 3S 1VS 2L			
7	Athletics and Adventure activities				
8	Game	VS - 10 x 1 = 10	VS - 10 x 1 = 10		
9	Yoga	S - 10 x 2 = 20	S - 10 x 2 = 20		
10	Art	L - 5 x 4 = 20	L - 5 x 4 = 20		
11	Print, claywork, collage and construction music	Q.No. 25 → 50	25 → 50	VS - 10 x 1 = 10 S - 10 x 2 = 20 L - 5 x 4 = 20	VS - 10 x 1 = 10 S - 10 x 2 = 20 L - 5 x 4 = 20
12					
13	Dance & Acting.				
				25 - 50	25 - 50

सेट १०

समूह (क) [Group A]

अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Very short answer questions]
(१०×१=१०)

- न्यूरोनका भागहरू लेख्नुहोस् ।
(Enlist the parts of neuron.)
- नलीयुक्त ग्रन्थि वा हार्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थि भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? (What do you mean by endocrine glands or hormones producing glands?)
- घरेलु हिंसाको एउटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।
(Write an example of domestic violence.)
- कुन पोषक तत्वको कमीले गलगार्ड निम्त्याउँछ ?
(Lack of which nutrient causes goitre?)
- अधिक पोषणको कारण के हो ?
(What causes overnutrition?)
- स्वस्थ व्यक्तिमा कति रक्तचाप हुनुपर्छ ? (What is the normal level of blood pressure in a healthy person?)
- भलिवल कोर्टको लम्बाइ र चौडाइ कति हुन्छ ? मिटरमा लेख्नुहोस् । (What is the length and width of the volleyball court? Write in metres.)
- दिएको चित्रले बास्केटबलको कुन सिपलाई सङ्केत गर्छ ?
(Which skill of basketball does the picture indicate?)



- वास्तुकलामा प्यागोडा शैली भन्नाले के बुझिन्छ ?
(What is pagoda style in masonry?)
- दिएको चित्र केसँग सम्बन्धित छ ? (What is the picture related to?)



समूह (ख) [Group B]

छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Short answer questions] (१०×२=२०)

- कुनै तीन नलीयुक्त ग्रन्थिको छोटो विवरण लेख्नुहोस् ।
(Write a short description of any three endocrine glands.)
- नेपालका कुनै दुई सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम उल्लेख गर्नुहोस् । (Mention any two community health programmes of Nepal.)
- मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न तपाईं र तपाईंको परिवारले अपनाउनुभएको कुनै दुई तरिकाहरू लेख्नुहोस् । (Write any two ways you and your family are adopting to maintain sound mental health.)
- आजकल केही आमाबाबुले गर्भावस्थामा बच्चाको लिंग परीक्षण गर्ने र छोरी भएमा गर्भपात गर्छन् । यो अमानवीय कार्य एकातिर भेदभावपूर्ण छ भने अर्कोतिर यसले असुरक्षित गर्भपात गराउँछ । यो समस्याको कुनै दुई समाधान लेख्नुहोस् ।
(Nowadays some parents check the gender of the child during pregnancy and abort it if it is a daughter. This inhuman task is discriminatory on one hand and on the other hand, it leads to unsafe abortion. Write any two solutions to this problem.)

- तपाईं झिलमा गाँडाफाट कसरी प्रदर्शन गर्नुहुन्छ ?
(How do you perform stand at ease command in drill?)
- सटपुट परीक्षा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस् ।
(Write the things that are to be considered while throwing the shotput.)

- तपाईंले मकरासन योगासन कसरी गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
(Write how you perform makarasan.)

- कुनै चार महत्वपूर्ण रोगको नाम लेख्नुहोस् ।
(Write names of any four important raagas.)

- तपाईंले सुनेको कुनै पनि गीतको स्थायी लेख्नुहोस् ।
(Write a sthayi of any song you have heard.)

- तपाईंको समुदायमा प्रचलित कुनै एक नृत्य छनीट गर्नुहोस् ? यसलाई कसरी प्रदर्शन गरिन्छ ? लेख्नुहोस् ।
(Choose a dance prevalent in your community and write how it is performed.)

समूह ग [Group C]

लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Long answer questions] (५×४=२०)

- मातृ स्वास्थ्य, पोषण र स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमले सामुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न सहयोग गरिरहेको छ । यस कथनलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् । (Maternal health, nutrition and health insurance programmes are supporting to promote the community health. Justify this statement with examples.)
- यौन रोग भनेको के हो ? यौन रोगका कुनै तीन रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस् । (What is a sexually transmitted infection? Write any three preventive and controlling measures of STDs.)
- भूकम्पको समयमा आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्न के गर्न सक्नुहुन्छ ? कुनै चार बुझ्नुहोस् ।
(What can you do to save yourself and your family members during earthquake? Write in any four points.)
- दिएको चित्रले क्रिकेट खेलको कुन सिपलाई सङ्केत गर्छ ? यो सिप कसरी प्रदर्शन गरिन्छ ? लेख्नुहोस् । (Which skill of cricket does the given picture indicate? Write how this skill is performed.)



- आश्चर्यको अभिव्यक्ति देखाउने मानव आकृति कोर्नुहोस् ।
(Draw a human face to show the expression of surprise.)

स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

HEALTH, PHYSICAL AND CREATIVE ARTS

पाठ्यक्रम (CURRICULUM)

Scope and Content

काइ (Unit)	विषयवस्तु (Content)	कार्य घण्टा (Working Hour)
मानव शरीर (Human Body)	१.१ स्नायु प्रणाली (Nervous system) <ul style="list-style-type: none"> परिचय र कार्य (Introduction and functions) १.२ हार्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्य (Endocrine glands: Name and functions) १.३ प्रजनन प्रणाली (Reproductive system) <ul style="list-style-type: none"> प्रजनन प्रणालीको परिचय (Introduction to reproductive system) स्त्री प्रजनन प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य (Introduction to male reproductive system and its structure and function) पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय, बनावट र कार्य (Introduction to female reproductive system and its structure and function) 	५
सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य (Community health and Mental Health)	२.१ सामुदायिक स्वास्थ्य (Community Health) <ul style="list-style-type: none"> सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू (Community health problems) समाधानका उपायहरू (Solution measures) २.२ पूर्ण सरसफाइको परिचय (Introduction to total sanitation) २.३ आधुनिक चर्पी (Modern Latrine) <ul style="list-style-type: none"> वाटरसिल र इकोसान चर्पीको बनावट तथा प्रयोग गर्ने तरिका (Water seal latrine and ecosan latrine: structure and use) २.४ विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (School Health Screening Test) <ul style="list-style-type: none"> स्किनड टेस्ट कार्यक्रमको परिचय र महत्त्व (Introduction and importance) २.५ तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक कुण्ठा (Depression) <ul style="list-style-type: none"> कारण र असर (Causes and Effects) व्यवस्थापनका उपायहरू (Management) २.६ कन्भर्सन डिसर्डर (Conversion Disorder) <ul style="list-style-type: none"> कारण र लक्षण (Causes and Effects) व्यवस्थापनका उपायहरू (Management) २.७ लागु पदार्थ दुर्यसन (Drug Abuse) <ul style="list-style-type: none"> नीति, नियम र कानूनको जानकारी (Awareness of Rules and Acts) 	६
पोषण र खाद्य सुरक्षा (Nutrition and Food Security)	३.१ कुपोषण (Malnutrition) <ul style="list-style-type: none"> कुपोषणको परिचय र कारणहरू (Introduction and causes) कुपोषणजन्य रोगको वर्गीकरण (Classification) न्यून पोषण र अधिक पोषण (Undernutrition and overnutrition) कुपोषणजन्य रोगहरूका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू (सुकेनास, रुन्चे, रक्तअल्पता, रतन्धो, स्कर्वी, रिकेट्स र मोटोपन) (Diseases caused due to malnutrition- classification, causes, symptoms and preventive measures (marasmus, kwashiorkor, night blindness, scurvy, rickets and obesity)) ३.२ खाद्य सुरक्षा परिचय र तत्व (Food Security: Introduction and elements) ३.३ उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (Factors to consider for Consumer's Health)	५
रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार (Disease, Safety and First Aid)	४.१ यौन रोग (Sexually transmitted disease) <ul style="list-style-type: none"> परिचय (Introduction) रोकथामका उपायहरू ४.२ मुटु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर (Heart disease, diabetes, asthma and cancer) <ul style="list-style-type: none"> रोगका कारण र लक्षण रोकथामका उपायहरू ४.३ प्राथमिक उपचारका प्रमुख विधिहरू (Major methods of first aid (ABC)) ४.४ विद्यालयको जोखिम र सुरक्षित स्थान (Risky and safe places at school)	६

३

	<p>५.१ क्रिकेट (Cricket)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ आधारभूत सिपहरूको अभ्यास (Practice of Basic rules) ■ नियमहरू (Basic skills) <p>(कुनै चारभेटा खेलहरू मात्र) (Any four of the above games)</p>	
(Yoga)	<p>९.१ योगका नियम (Rules of Yoga)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ध्यान र धारण (Meditation and Concentration) <p>९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास (Practice of Sukshma kriya (micro yoga))</p> <p>९.३ प्राणायामको अभ्यास (Practice of Pranayam)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ भ्रामरी र भस्त्रिका (Bhramari and Bhastrika) <p>९.४ योगासन (Yoga posture)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सेतुबन्दासन (Setubandhasana) ■ मकरासन (Makarasana) ■ हलासनको अभ्यास (Halasana) 	६
को परिचय, चित्र र रङ	<p>१०.१ नेपाली कलाको परिचय (Introduction to Nepalese art)</p> <p>१०.२ कलाका आधारभूत नियमहरू (Fundamental rules of art)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सन्तुलन, संयोजन र अनुपातको परिचय र प्रयोग (Balance, composition and proportion) <p>१०.३ चित्र निर्माण</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ कपडासहितको एक वा एकभन्दा बढी वस्तुहरूको संयोजन गरी चित्र निर्माण (Still life with Drapery drawing) ■ मानव आकृतिका स्वरूपहरू (Human form drawing) को चित्र निर्माण ■ मानवीय संवेग (हर्ष, विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक आदि) लाई अभिव्यक्त गर्ने चित्र तयार गरी उपयुक्त रङ भरण (Expression of human emotions) 	१०
३. माटाको कोलाज र चित्र (Print, work, age and structure)	<p>११.१ कार्भिड विधिबाट नमुना निर्माण (काठ/ढुङ्गा/माटो) (Preparation of models by using carving method (wood/stone/clay))</p> <p>११.२ माटोबाट साधारण मूर्तिको निर्माण (Preparation of simple clay statue)</p> <p>११.३ उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी वस्तुको निर्माण (Preparation of objects by using locally available materials)</p>	६
न र वादन (sc)	<p>१२.१ सङ्गीत (Music)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व (Importance of music) ■ सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीहरूको परिचय (सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीत) (Musical terminologies) <p>१२.३ गायन र वादन (Singing and instruments)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ कक्षागत गीत (Grade song) ■ हार्मोनियम/किबोर्ड वा कुनै सुर वाद्यमा बजाउने अभ्यास (Practice of instruments: Harmonium and key board) ■ आफूले सिकेका गीतहरूमा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास (Major/Minor scales) ■ दादरा र कहरवासहित रुपक वा भूपतालका गीत र धुनहरूमा तालवाच बजाउने अभ्यास (Taal (dadra, kaharawa, jhaptaal, rupak)) ■ भ्याउरे, ख्याली, समला र सेलो तालको अभ्यास (Practice of Jhyaure, Khali, Samola and Selo) ■ स्थानीय लोकवाजाहरू (कुनै एक सुर वाजा र दुईभेटा ताल वाजा) बजाउने अभ्यास (Local instruments) 	१०
१. अभिनय (ce and g)	<p>१३.१ नृत्य (Dance)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ शास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय र महत्त्व (classical and traditional dance)) <p>१३.२ मुद्रा (Postures)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ हस्त मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै हाउ, भावसहित नृत्य <p>१३.३ लोकनृत्य (Folk dance)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ कुनै एक विशेष लोकनृत्य अभ्यास (भ्याउरे, सोरठी, सेलो, ख्याली) <p>१३.४ अभिनय (Acting)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ अभिनयका प्रकारको परिचय ■ कुनै चरित्रलाई लिएर नमुना अभ्यास (स्थानीय वेशभूषासहित) 	६