# QUESTION PLAN AND MARK DISTRIBUTION

		2					•	101														
UNTT	content	TP(	JAH	KNO	WLEGG S	€ .	UNDE		DING			,			3 L21)			地			-	TOTAL MARK
		532	3 6	US,	S,	L	VS	S	<u>_</u>	20	S	L	VS	٤	<u>L</u>	VS	5	L	VS.	5	レ	ŞΣ
1	Human Body	4	4		l		2															
2	Community Health Mental Health		7	1							\$			1	}						1	26
3	Nutritions Frod SEcurity	4	4	1			1	1						,								
4	Diseas, Safetya.	7	7	1			]	1				1										
5	First aid Sexual a Reproductive	4	4					8	Y							6	4	3	6	8	12	
6	Physical Training and drill	2	2					1														
7	Athletics and Ad Venture Activition	2	2	2			,				١											12
8	Games	5	6		1				1													
9	yoga	2	2											1		2	3	1	2	6	4	
10	Art	4	4									1										
1)	Print, claywork collage and cons.	2	2	1			1															4.0
12	1	3	4	2										1								12
13	Dance a Acting	2	<b>1</b> .								ī					2	3	1	2	6	4	_
	TOTAL	48	50													10	10	5	10	20	20	50
																K 10	U 16	A 14	10 10	-	-	50

## SPECIFICATION GRID

	Class- & Subject: Health, Physical and creative Ast								
S.	content	First Terminal	Second Terminal	Third Terminal	Final Examination.				
	Human Body.  community & Mental  Heal Hr.	unit 1, 2, 6, 10	Unit: 1,2,3,6,7	7,810,11	unit-5,9,13 and All unit Revise Ono. K U A HA				
	Nutrition a food secu rity. Diseases, Safety& First aid		check-List	question construction check List unit- Q.No. K UAHA	1 4 S 2VS L 2 7 VS VS - L 3 4 VS S				
	Sexual & Reproductive health, Physical Training		2-7 3-4 6-2	1-4 S US US- 2-7 VS - S L 3-4 VS VS - S	62 - 5 5 7 2 1				
7.	and Drill Athletics and Advent ure activities	10-435 IVS 2L	7 - 2 10 - 3 11 - 3	4-7 VS SL- 6-3 VS-S 7-5 VSL 8-6 SI	92 5				
g. 9	Game Y099 Art	$VS - 10 \times 1 = 10$ $S - 10 \times 2 = 20$ $L - 5 \times 4 = 20$	VS - 10 X1 = 10 S - 10 X2 = 20	10-6 S L 11-5 VS - 25 12-3 S VS	12 + 2VS S - 13 + 2 S				
12	Print, claywar, collage and construction music	Q·No. 25 -> 50	$\begin{array}{c} -5 \times 4 = 20 \\ \hline 25 \rightarrow 50 \end{array}$	VS - 10 ×1 = 10 S - 10 ×2 = 20 L - 5×4 = 20	$VS - 10 \times 1 = 10$ $S - 10 \times 2 = 20$ $L - 5 \times 4 = 20$				
13	Dance & Acting.			25 - 50	25 - 50				

### सेट १०

#### समूह (क) |Group A| अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू |Very short answer questions| (१०४१=१०)

 न्यूरोनका भागहरू लेख्नुहोस् । (Enlist the parts of neuron.)

 नलीयुक्त ग्रन्थि वा हार्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थि भन्नाले के युभनुहुन्छ ? (What do you mean by endocrine glands or hormones producing glands?)

घरेलु हिंसाको एउटा उदाहरण लेख्नुहोस्।
 (Write an example of domestic violence.)

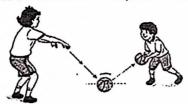
४ कुन पोषक तत्त्वको कमीले गलगाँड निम्त्याउँछ ? (Lack of which nutrient causes goitre?)

 अधिक पोषणको कारण के हो ? (What causes overmutrition?)

६. स्वस्थ व्यक्तिमा कित रक्तचाप हुनुपछं ? (What is the normal level of blood pressure in a healthy person?)

७. भिलवल कोर्टको लम्बाइ र चौडाइ कित हुन्छ ? मिटरमा लेख्नुहोस् । (What is the length and width of the volleyball court? Write in metres.)

दिएको चित्रले वास्केटवलको कुन सिपलाई सङ्केत गर्छ ?
 (Which skill of basketball does the picture indicate?)



वास्तुकलामा प्यागोडा शैली भन्ताले के युक्तिन्छ, ?
 (What is pagoda style in masonry?)

90 दिएको चित्र केसँग सम्यन्धित छ ? (What is the picture related to?)



#### समूहं (ख) [Group B]

खोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Short answer questions] (१०×२=२०) ११. कुनै तीन नलीयुक्त ग्रन्थिको छोटो विवरण लेख्नुहोस् । (Write a short description of any three endocrine glands.)

१२. नेपालका कुनै दुई सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम उल्लेख गर्नुहोस्। (Mention any two community health

programmes of Nepal.)

१३. मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न तपाई र तपाईको परिवारले अपनाउनुभएको कुनै दुई तरिकाहरू लेख्नुहोस्। (Write any two ways you and your family are adopting to maintain sound mental health.)

१४. आजकल केही आमावावुले गर्भावस्थामा वच्चाको लिङ्ग परीक्षण गर्ने र छोरी भएमा गर्भपात गर्छन्। यो अमानवीय कार्य एकातिर भेदभावपूर्ण छ भने अर्कोतिर यसले असुरक्षित गर्भपतन 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.)

- १४. तपाई ड्रिलमा गोडाफाट कमान्ड कमर्रा प्रदर्शन मन्द्रिल्ल (How do you perform stand at ease command in drain)
- १६. सटपुट पयांक्टा ध्यान दिनुपर्ने यहाहरू लेक्नुहोस । (Write the things that are to be considered while three, the shotput.)
- १७ तपाईले मकरासन योगआसन कमरी गर्नुहुन्छ १ अध्नुद्राय (Write how you perform makarasan.)
- १८. कृनै चार महत्त्वपूर्ण रोगको नाम लेख्नुहोस् । (Write names of any four important raagas )
- १९. तपाइंले सुनेको कुनै पनि गीतको स्थायी लेहनुहोत्र । (Write a sthayi of any song you have heard.)
- २०. तपाईको समुदायमा प्रचलित कृते एक नृत्य छतीट गर्नुहोस् न् यसलाई कंसरी प्रदर्शन गरिन्छ ? लेख्नुहोस् । (Choose a dance prevalent in your community and write how it is performed.)

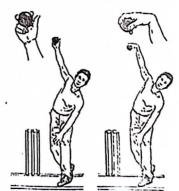
#### समूह ग [Group C]

लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Long answer questions] (५×४=२०) २१. मात् स्वास्थ्य, पोषण र स्वास्थ्य वीमा कार्यग्रमले 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.)

२२. यौन रोग भनेको के हो ? यौन रोगका कुनै ीन रोकथाम र नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस्। (What is a sexually transmitted infection? Write any three preventive and controlling measures of STDs.)

- २३. भूकम्पको समयमा आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्न के गर्न सक्नुहुन्छ ? कुनै चार वुक्ता लेख्नुहोस्। (What can you do to save yourself and your family members during earthquake? Write in any pair points.)
- २४. विद्युएको चित्रले क्रिकेट खेलको कुन सिपलाई र्ेत गर्छ ! यो सिप कसरी प्रदर्शन गॅरिन्छ ! लेखनुहोस्। (Which skill of criket does the given picture indicate? Write how this skill is performed.)



२५ आश्चयंको अभिव्यक्ति देखाउने मानय आकृति ोर्नतेम् । (Draw a human face to show the expression of surpress

## स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

### HEALTH, PHYSICAL AND CREATIVE ARTS

### पाठ्यक्रम (CURRICULUM)

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Scope and Content	कार्य घण्टा
হার (Unit)	विषयवस्तु (Content)	(Working Hour
ानव शरीर	१.१ स्नायु प्रणाली (Nervous syslem)	ų,
uman Body)	<ul> <li>परिचय र कार्य (Introduction and functions)</li> </ul>	
(Marie and Marie	9.२ हर्मोन उत्पादन गर्ने ग्रन्थिहरूको नाम र कार्य (Endo	ocrino glands: Name and functions)
	१.३ प्रजनन प्रणाली (Reproductive system)	
	<ul> <li>प्रजनन प्रणालीको परिचय (Introduction to reproduct</li> </ul>	ive system)
	<ul> <li>स्त्री प्रजनन प्रणालीको परिचय, वनावट र कार्य (Int</li> </ul>	
	system and its structure and function)	in a second seco
	<ul> <li>पुरुष प्रजनन प्रणालीको परिचय, वनावट र कार्य (॥</li> </ul>	ntroduction to female reproductive
	system and its structure and function)	
<b>मुदायिक</b>	२.९ सामुदायिक स्वास्थ्य (Community Health)	5
ास्य र	<ul> <li>सामदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू (Community health</li> </ul>	problems)
निसक स्वास्थ्य	<ul> <li>समाधानका उपायहरू (Solution measures)</li> </ul>	
community	२.२ पूर्ण सरसफाइको परिचय (Introduction to total sanit	alion)
ealth and	२.३ आधुनिक चर्पी (Modern Latrine)	
ental Health)	<ul> <li>वाटरिसल र इकोसान चर्पीको वनावट तथा प्रयोग</li> </ul>	गर्ने तरिका (Water seal latrine and
	ecosan latrine: structure and use)	
	२.४ विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षण (School Health Sc	
	<ul> <li>स्क्रिनिङ टेस्ट कार्यक्रमको परिचय र महत्त्व (Introd</li> </ul>	
	२.५ तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiely) र मानसिक कुण्ठा	(Depression)
	<ul> <li>कारण र असर (Causes and Effects)</li> </ul>	
	<ul> <li>व्यवस्थापनका उपायहरू (Management)</li> </ul>	
	२.६    कन्भर्सन डिस्थर्डर (Conversion Disorder)	
	<ul> <li>कारण र लक्षण (Causes and Effects)</li> </ul>	
	<ul> <li>व्यवस्थापनका उपायहरू (Management)</li> </ul>	
	२.७ लागु पदार्थ दुर्व्यसन (Drug Abuse)	
	<ul> <li>नीति, नियम र कानुनको जानकारी (Awareness of</li> </ul>	
षण र खाद्य	३.१ कुपोषण (Malnutrition)	¥
RET (Nutrition	<ul> <li>कुपोषणको परिचय र कारणहरू (Introduction and c</li> </ul>	auses)
nd Food	<ul> <li>कुपोषणजन्य रोगको वर्गीकरण (Classification)</li> </ul>	
ecurity)	<ul> <li>न्यून पोषण र अधिक पोषण (Undernutrition and over</li> </ul>	
	<ul> <li>कुपोषणजन्य रोगहरूका कारण, लक्षण र रोकथामक</li> </ul>	न उपायहरू
	(सुकेनास, रुन्चे, रक्तअत्यता, रतन्धो, स्कर्भी, रिकेट्र	स र मोटोपन। (Diseases caused due
	to malnutrition- classification, causes, symptoms an	
	kwashlorkor, night blindness, scurvy, rickets and ob-	
	३.२ खाद्य सुरक्षा परिचय र तत्त्व (Food Security: Introdu	clion and elements)
,	३.३ उपभोक्ता स्वास्थ्य संरक्षणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू	(Factors to consider for Consumer's
गि, सुरक्षा र	Health) ४.९   योन रोग (Sexually transmitted disease)	
पिमिक उपचार	■ परिचय (Introduction)	5
Disease, Safety	<ul> <li>रोकथामका उपायहरू</li> </ul>	
nd First Aid)	४.२ मृदु रोग, मधुमेह, दम र क्यान्सर (Hearl disease, di	ishalan nathan and annar!
	<ul> <li>रोगका कारण र लक्षण रोकथामका उपायहरू</li> </ul>	abeles, asinma and cancer)
	ज्यारीया प्रमुख विधित्स (Malor methods	s of first aid (ABC))
	४,३ प्राथमिक उपपारक प्रमुख स्थान (Misky and sa V V विद्यालयको जोखिम र स्रिक्षत स्थान (Risky and sa	le places at school)
	🗸 🗸 द्विद्यालयका जाालन र तुरावार रचा र (राज्य) कार्यक	

		M	पिरचान र नगसाञ्चन (Identification and mapping)	
			विधालय र क्षेत्र भैवानमा सुरक्षित पुने उपायात्र्ल (Salety measures at school and playground)	
			प्राथितक उपचारको अभ्यास (Practico of lirst ald)	
			लु लाग्नु, हिंउले खानु, लेक लाग्नु, बांत भाधिनु, आँखा, कान, नाक र घांटीमा वास्पवस्तु	
			अद्धिन्	
		1.4		
		•	हुरीयतास, आगलागी, भूकम्प र बाद्धी पहिरो (Storm, lire, oarthquake, flood and	
X :	गौनिक तथा	۲.9	किशोरावस्थाका योन जिज्ञासा र सो प्रतिको संयमता (Adolescents' sexual curiosity and	٠ ٤
	पजनन		tolerance towards il)	
1	स्यास्य (Sexual		गर्भभारण (Concoplion)	
	and Reproductive		इच्छित र अनिच्छित गर्भधारणको परिचय (wanted and unwanted)	
	Health)		सुरक्षित गर्भपतनको परिचय (Introduction to safe abortion)	
		у э	गर्भ निरोधका साधनाररूको परिचय र बर्गीकरण (Contraceptive methods)	
		V X	रजस्यला चक्रको परिचय (Menstruation cycle)	
		V. U	महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापन (Menstrual hygine)	
		4.4	प्तःप्रयोग हुने घरेलु प्याडको निर्माण र प्रयोग (Reusable pad by using domestic	
		•	3 0 4	
-	**************************************		malerials) भारीरिक कसरत (Physical training)	Ę
.	गारीरिक कसरत			`
	(कवाज (Daniel Tesisies	B	हात, पाखुरा, कुम, छाती, ढाड र पेटको कसरत (Hand, arm, chest, back and abdomen) इमको तालमा कवाजका आदेशहरूको अभ्यास (Drill commands)	
	Physical Training	₹.₹	र्मका तालमा कवाजका आदशहरूका अन्यास (Dilli collination) (गोडाफाट, सतर्क, दाया फर्क, वाया फर्क, पूरा फर्क, गोडा चाल अगाडि वद, दाया	
ĺ	and Drill)		(गाडाफाट, सतक, दाया फक, वाया फक, पूरा फक, गाडा वाल जगाडि पढ, पाया	,
			नजर, सिधा नजर, तितरिवतर र छ्ट्टी।	Ę
	एथलेटिक्स र	૭.૧	एथलेटिन्स (Athletics)	,
1 -	साहसिक		३००० मि. को दौड (3000 metre race)	
- 1	क्रियाकलापहरू		रिले दौड (व्याटन प्रयोग गरेर) (balon relay)	
	Athletics and		लङजम्पका चरणहरूको अभ्यास (Major sleps and skills of long jump)	
	Adventure activities)		हाइजम्प चरणहरूको अभ्यास (Major sleps and skills of high jump)	
١	activities)		सटप्टका चरणहरूको अभ्यास (Major sleps and skills of sholput)	
- 1		<b>૭</b> .૨	साहसिक क्रियांकलापहरू (Adventure Activities)	
			हावा र हिर्जमा गरिने साहसिक क्रियाकलापको परिचय (Snow and air adventure	
			activities)	
- }			हावा र हिन्दमा गरिने साहसिक कियाकलापको अवलोकन/अभ्यास (वन्जी जिम्पड,	
1			प्याराग्लाइडिङ, प्यारास्ट, आइस स्केटिङ, आइस क्लाइम्बिङ) (snow and air adventure	
			activities, bungee jump, paragliding, parachute, ice skating, ice climbing)	
		=	नेपालमा हावा र हिर्जमा गरिने साहिसक क्रियाकलापको सम्भावना र अभ्यासको अवस्था	
			(Prospect and present status of snow and air adventure activities in Nepal)	
<b>5</b> {	खेलहरू (Games)	5.9	भिलयल (Volleyball)	98
- 1			आधारभूत सिपहरू (व्लिकिङ, स्पाइक) (Basic skills (Blocking, Spiking))	
			भिलयल खेलका नियमहरू (Basic rules of volleyball games)	
			फ्टबल (Football)	
		•	आधारभूत सिपहरू (ड्रिचलिङ, थ्रोइन, गोल किपिङ) (Basic skills (Dribbling, Throw in, Goal Keeping))	
			फुटवल खेलका साधारण नियमहरू (Basic rules of football games)	
		<b>5.3</b>	यास्केटबल (Baskelball)	
			आधारभूत सिमहरू (पासिङ र सुटिङ) (Basic skills (Passing and Shooting))	
			वास्केटवल खेलका साधारण नियमहरू (Basic rules of basketball games)	
1.	•		कयर्डी खेल (Kabaddi)	
1		•	आधारभूत सिपको अभ्यास (Praclice of Basic skills)	
1		-	.नियमहरू (Basic rules)	
1		5.4	खोखो खेल (Kho-Kho)	
1			आधारभूत सिपको अभ्यास (Practice of Basic skills)	
•			the state of the s	

	Health, Physical and Creative A	rts 397
	र्भाक्ट (Cricket	
	आधारभूत सिपहरूको अभ्यास (Practice of Basic rules)	
	नियमहरू (Basic skills)	
	(क्नै चारओटा खेलहरू मात्र) [Any lour of the above games]	
(Yoga)	९. 9 योगका नियम (Rules of Yoga)	Ę
(1084)	ध्यान र धारण (Meditation and Concentration)	1
	९.२ सूक्ष्म क्रियाको अभ्यास (Practice of Sukshma kriya (micro yoga))	
	९.३ प्राणायामको अभ्यास (Practice of Pranayam)	
	अामरी र भस्त्रियम (Bhramari and Bhaslrika)	
	९.४ योगासन (Yoga posture)	
	<ul> <li>सेतुयन्दासन (Selubandasan)</li> </ul>	
	■ मकरासन (Makarasan)	
	■ हलासनको अभ्यास (Halasan)	
क्षे परिचय,	१०.९ नेपाली कलाको परिचय (Introduction to Nepalese art)	10
धेत्र र रङ	१०.२ कलाका आधारभूत नियमहरू (Fundamental rules of art)	1.
11	सन्तुलन, संयोजन र अनुपातको परिचय र प्रयोग (Balance, composition and proportion)	
	१०.३ चित्र निर्माण	
	• कपडासहितको एक वा एकभन्दा वही वस्तुहरूको संयोजन गरी चित्र निर्माण (Still life	
	with Drapery drawing)	
	■ मानव आकृतिका स्वरूपहरू (Human form drawing) को चित्र निर्माण	
	<ul> <li>मानवीय संवेग (हर्ष, विस्मात, खुसी, आनन्द, शोक आदि) लाई अभिव्यक्त गर्ने चित्र</li> </ul>	
	तयार गरी उपयुक्त रङ भरण (Expression of human emotions)	
र्, माटाको	१९.९ कार्भिङ विधिवाट नमुना निर्माण (काठ/दुङ्गा/माटा) (Preparation of models by using	દ્
्कोताज र	carving method (wood/stone/clay))	
iff (Print,	११.२ माटोवाट साधारण मूर्तिको निर्माण (Preparation of simple clay statue)	
work,	99.३ उपलब्ध सामग्रीको प्रयोग गरी वस्तुको निर्माण (Preparation of objects by using localiy	
ge and	available materials)	
न र वादन	१२.१ सङ्गीत (Music)	90
sic)	■ मानव जीवनमा सङ्गीतको महत्त्व (Importance of music)	90
	<ul> <li>सङ्गीतका पारिभाषिक शब्दावलीहरूको परिचय (सप्तक, थाट, स्केल, राग, स्थायी</li> </ul>	
	अन्तरा, शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक गीत) (Musical terminologies)	
	१२.३ गायन र वादन (Singing and instruments)	
	■ कक्षागत गीत (Grade song)	
	■ हार्मोनियम्∕किवोर्ड वा कुनै सुर वाद्यमा वजाउने अभ्यास (Practice of instruments:	
	Harmonius and key board)	
	<ul> <li>आफूले सिकेका गीतहरूमा Major/minor scale को सामान्य अभ्यास (Major/Minor scales)</li> </ul>	
1, 2	<ul> <li>दादरा र कहरवासिहत रुपक वा भन्पतालका गीत र धुनहरूमा तालवाच वजाउने</li> </ul>	
	अभ्यास (Taal (dadra, kaharawa, jhaplaal, rupak))	
	<ul> <li>भयाउरे, ख्याली, समला र सेलो तालको अभ्यास (Practice of Jhyaure, Khali, Samola and</li> </ul>	
	Selo)	
1 11 1	<ul> <li>स्थानीय लोकवाजाहरू (कुनै एक सुर वाजा र दुईओटा ताल वाजा) वजाउने अभ्यास</li> </ul>	
र अभिनय	(Local instruments)	
los and	9३.9 नृत्य (Dance)	Ę
(0)	<ul> <li>भास्त्रीय तथा परम्परागत नृत्य, लोकनृत्य र आधुनिक नृत्यको सामान्य परिचय र महत्त्व</li> </ul>	
	(classical and traditional dance))	
	9३.२ मुद्रा (Postures)	
	हस्त मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै हाउ, भावसहित नृत्य १३.३ लोकनृत्य (Folk dance)	
	कने एक विशेष जोराज्य विकास	
	• कुनै एक विशेष लोकनृत्य अभ्यास (भयाउरे, सोरठी, सेलो, स्याली) १३.४ अभिनय (Acting)	
	■ अभिनयका प्रकारको परिचय	
	<ul> <li>कृतै चिरित्रलाई लिएर नमुना अभ्यास (स्थानीय वेशभूषासहित)</li> </ul>	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	