

Health and Physical Education

(रजिस्ट्रेशन नम्बरका सुरक्षा दुई अड्क ७८, ७९, ८० र ८१ भएका नियमित तथा अधिक प्रीकार्थीहरूका लागि)

विद्यार्थीहरूले सकेसम्म आफ्नै शब्दमा उत्तर दिनुपर्नेछ। दायाँ किनारामा दिइएको अड्कले पूर्णाङ्क जनाउँदछ।

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable. The figures in the margin indicate full marks.

Time: 3 hrs.

Full Marks: 75

(सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्/ Attempt all the questions)

समूह 'क' (Group 'A')

(अति संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू/ Very short answer questions) [११×१=११]

१. शारीरिक व्यायामको समय र सोपांचि देखिने कुनै एक शारीरिक परिवर्तन उल्लेख गर्नुहोस्।
Mention any one physical change during and after physical training.
२. खेलसँग सम्बन्धित कुनै एक शारीरिक तन्दुरस्तीको आयाम के हुन सकदछ ? उल्लेख गर्नुहोस्।
What would be the dimension of skill related physical fitness ? Mention any one.
३. घामले खानेपानी शुद्धीकरण गर्ने विधिको कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस्।
Write any one benefit of solar disinfection method (SODIS).
४. मृगौला रोगबाट बच्न तपाईंले अवलम्बन गर्ने कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस्।
Mention any two ways which you adopt to be safe from kidney disease.
५. मानौं, तपाईंको तौल अधिक छ, यस्तो अवस्थामा आफ्नो तौल घटाउन अवलम्बन गर्ने कुनै एक उपाय उल्लेख गर्नुहोस्।
Suppose that you have over weight, in this situation, what measures would you adopt to reduce the weight ? Mention any one.
६. यौन स्वास्थ्यको कुनै एक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।
Mention any one importance of sexual health.
७. प्रेम र रोमान्टिक सम्बन्धले त्याउन सक्ने कुनै एक नकारात्मक पक्ष लेख्नुहोस्।
Write any one negative aspects of love and romantic relationship.
८. खेलकुद क्रियाकलापमा सहभागी हुँदा शरीर तताउने क्रियाकलापको कुनै एक महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस्।
Mention any one importance of warmup activity during participation in sports activities.
९. भलिवल, फुटबल र बास्केटबल मध्ये कुनै एक खेल छनौट गर्नुहोस् र त्यसका कुनै दुईवटा शरीर तताउने क्रियाकलापहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
Choose any one games among volleyball, football and basketball and mention any two warm up activities of it.

क्रमशः(Contd...)

१०. दौडका कुनै दुईवटा प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Mention any two types of running.

११. रिले दौड र ज्याभलिन थोका बीच कुनै दुई भिन्नता देखाउनुहोस्।

Distinguish between relay running and Javelin throw in two points.

समूह 'ख' (Group 'B')

(संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू/ Short answer questions)

[८×५=४०]

१२. स्वास्थ्य प्रवर्धनलाई परिभाषित गर्दै यसका कुनै दुई रणनीति तथा विधिहरूको छोटो व्याख्या गर्नुहोस्। [१+२+२]

Define health promotion and describe any two strategies and methods in short.

१३. समुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्धनका कुनै पाँच फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Mention any five benefits of community health promotion.

१४. विश्वव्यापी तापमानमा भएको वृद्धिका कारण स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू न्यूनीकरण गर्ने कुनै पाँच उपायहरूको छोटो व्याख्या गर्नुहोस्।

Describe in short any five ways of reducing health effects due to global warming.

अथवा (Or)

कृषिमा प्रयोग हुने विषादीका असर कम गर्ने पाँच उपायहरूको छोटो व्याख्या गर्नुहोस्।

Describe any five ways of reducing effects of pesticides use in agriculture in short.

१५. मानौं, तपाईं विद्यालयको चौरामा साथीहरूसँग फुटबल खेलिरहनु भएको छ। खेल्दा एकजना साथीको नाडीको हाड भाँचियो, उनले स्वास्थ्य शिक्षाका शिक्षकलाई प्राथमिक उपचार गर्नुभयो। सो कुरा तपाईंले हेरिरहनु भएको छ। अब तपाईंले उहाँको बन्द हड्डी भाँचिदा गरेको प्राथमिक उपचारको मूल्याङ्कन कसीरा गर्नुहुन्छ ? कुनै पाँच आधारहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Suppose that you are playing football with your friends in your school's play ground. While playing, one of your friend fall down and fracture his wrist bone. Friend requested the health education teacher to give him/her first aid to him and the teacher did first aid to him, which you have been observing closely. How do you evaluate the first aid treatment given by the teacher enclosed fracture ? Mention any five bases of evaluation.

१६. कबड्डी खेलका मुख्य दुई सीपको व्याख्या गर्नुहोस्।

[२.५+२.५]

Describe any two main skills of Kabaddi game.

१७. भलिवल, फुटबल र वास्केटबल मध्ये कुनै एक खेलका चार सहयोगी खेलहरूको व्याख्या गर्नुहोस्।

Describe any four lead up game of any one game among volleyball, football and basketball.

१८. २०० मिटर लम्बाईको दौड सञ्चालन गर्न उपयुक्त नापको एउटा मात्रै गल्ली भएको दौड पथ

निर्माण गर्नुहोस्।

To conduct 200 meter running layout a track with appropriate measurement having only one lane.

क्रमशः(Contd...)

अथवा (Or)

ज्याभलिन थो खेल सञ्चालन गर्न उपयुक्त नापको दौडपथ र फँयाक्ने चाप भएको मैदान निर्माण गर्नुहोस् ।

Layout a field with runway and throwing arc of appropriate measurement to conduct event of javelin throw.

१९. प्रभावकारी खेल सञ्चालनका लागि खेल व्यवस्थापनको महत्त्व कुनै पाँच बुँदामा विश्लेषण गर्नुहोस् ।

Analyse the importance of sports management to conduct effective tournament in five points.

समूह 'ग' (Group 'C')

(विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरू/ Long answer questions) [३x८=२४]

२०. शारीरिक तन्दुरुस्ती भनेको के हो ? शारीरिक व्यायामको समय र सोपांछि कार्डियो भास्कुलर

प्रणालीमा आउने कुनै चार परिवर्तनहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

What is physical fitness ? Describe any four changes in cardiovascular system during and after physical exercise with example.

२१. पछिल्ला दिनहरूमा शहरी क्षेत्रमा मुटु रोगको व्यापकता दर दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ । यस्तो समस्यालाई समाधान गर्न उपयुक्त चार उपायहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

In recent days, the prevalence of heart diseases is an increasing trend day by day. To address this problem suggest any four appropriate measures with example.

२२. माध्यमिक तहमा अध्ययन गर्ने किशोरीहरू स्वास्थ्य संस्थामा किशोरीमैत्री सेवाको अभावमा समस्यामा परिहेका छन् । एक जिम्मेवार किशोर/किशोरीका हैसियतले स्वास्थ्य संस्थाका सेवालाई किशोरीमैत्री बनाउन चारवटा सुझावहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

Adolescence girls who are studying in secondary level have been facing the problems of lacking adolescence friendly services in health institutions. As a responsible adolescent boys/girls, how health services can be made adolescence friendly ? Describe any four suggestions with example.

अथवा (Or)

तपाईंले माध्यमिक तहमा अध्ययन गर्ने केही किशोरहरूले आफ्नो दौतरी किशोरीहरूप्रति यौन हैरानी गरेको देख्नु भएको छ । ती किशोर साथीहरूलाई आफ्ना दौतरीप्रति गरेको यौन हैरानीको कारण भोग्नु पर्ने कुनै चार सामाजिक तथा कानुनी बाधाहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

You have seen sexual harassment by some secondary level studying adolescent boys to their peer girls. Describe any four social and legal hurdles these adolescent boys have to face against their harassment with example.