

**NEB - GRADE XII**  
**2081 (2024)**  
**Health and Physical Education**  
**(New course)**

(रजिस्ट्रेशन नम्बरका सुरुका दुई अङ्क ७८, ७९ र ८० भएका नियमित तथा ग्रेडवृद्धि परीक्षार्थीहरूका लागि मात्र)

*विद्यार्थीहरूले सकेसम्म आफ्नै शब्दमा उत्तर दिनुपर्नेछ । दायाँ किनारामा दिइएको अङ्कले 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. स्वस्थकर यौन व्यवहारका कुनै दुई तरिकाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Mention any two techniques of healthy sexual behavior.
२. शारीरिक तन्दुरुस्तीको अर्थ एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।  
Write down the meaning of Physical fitness in one sentence.
३. जलवायु परिवर्तनले स्वास्थ्यमा पारेको कुनै एक असर उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Mention any one effect of climate change in health.
४. अधिक विषादी प्रयोग गरेका तरकारी सेवनबाट बच्ने कुनै एक उपाय सुझाउनुहोस् ?  
Suggest any one preventive measure to be safe from excessive pesticide used vegetables?
५. किशोरकिशोरीहरूलाई पत्रु खाना खानबाट बचाउन तपाईंले गर्न सक्ने कुनै एक क्रियाकलाप उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Mention any one activity which you can do to save adolescents from consumption of junk food.
६. शारीरिक व्यायामको समय र सो पछि रक्तसञ्चार प्रणालीमा देखिने कुनै एक परिवर्तन उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Mention any one change in circulatory system during and after physical exercise.
७. यौन हिंसाका कारण परिवारमा पर्न सक्ने कुनै दुई असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Mention any two effects of the sexual violence in family.

**क्रमशः (Contd...)**

८. कवड्डी खेल खेल्दा साइलो बनाउँदा हुने कुनै एक फाइदा लेख्नुहोस् ।  
Write down any one importance of chaining during Kabaddi game.
९. भलिबल, फुटबल र बास्केटबल मध्ये एक खेल छनौट गर्नुहोस् र त्यसका कुनै दुईवटा नियमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Choose any one game among volleyball, football and basketball and mention any two rules of it.
१०. उफ्रने खेलका कुनै दुई प्रकारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Mention any two types of Jumping.
११. हाइजम्प र लङ्जम्प बिचमा कुनै दुई भिन्नता देखाउनुहोस् ।  
Distinguish between high Jump and Long Jump in two points.

**समूह 'ख' (Group 'B')**

**(संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू/ Short answer questions) [८×५=४०]**

१२. स्वास्थ्य प्रवर्धक विद्यालयलाई परिभाषित गर्दै यसका कुनै चार फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस् । ४+४  
Define health promoting school and mention its any four merits.
१३. तपाईंको समुदायमा विद्यमान कुनै दुई सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरूको छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।  
Describe any two community health problems of your community in short.
१४. शहरी क्षेत्रमा वायु प्रदूषण कम गर्ने कुनै दुई उपायहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।  
Describe any two ways to minimize air pollution in urban area.

**अथवा (Or)**

- ग्रामीण क्षेत्र वायु प्रदूषणबाट बच्नुका कुनै दुई कारणहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।  
Describe any two reasons to be saved from air pollution in rural area.
१५. मानौं तपाईंको विद्यालयमा चमेना गृह छ । तरकारी काट्दा एकजना कामदारको हत्केला चक्कुले काट्यो । उनले स्वास्थ्य शिक्षाका शिक्षकलाई प्राथमिक उपचार गर्न अनुरोध गरे र उहाँले प्राथमिक उपचार गर्नुभयो । सो कुरा तपाईंले अवलोकन गरिरहनु भएको छ, अब तपाईंले उहाँले गरेको प्राथमिक उपचारको मूल्याङ्कन कसरी गर्नुहुन्छ ? कुनै पाँच आधारहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।  
Suppose there is a canteen in your school. While Chopping vegetable. A worker cuts his palm. The worker requested for the first aid treatment to the health education teacher and the teacher did. You observed it closely. Now, how do you evaluate the first aid treatment given by the teacher ? Mention any five basis of evaluation.
१६. कवड्डी खेलका शरीर तताउने कुनै पाँच क्रियाकलापहरूको छोटो व्याख्या गर्नुहोस् ।  
Describe any five warm-up activities of Kabaddi game in short.
१७. भलिबल, फुटबल र बास्केटबलमध्ये कुनै एक खेलको कोर्ट निर्माण गर्न उपयुक्त नापको साइड लाइन र इन्ड लाईनको चित्र कोर्नुहोस् ।  
Draw out the side line and end line of any one game among volleyball, football and basketball court with appropriate measurement.

**क्रमशः (Contd...)**

१८. म्याराथन दौड कसरी सञ्चालन गर्नुहुन्छ ? स्पष्ट पार्नुहोस् ।

How do you conduct marathon running? Clarify.

**अथवा (Or)**

१०० मीटर लम्बाइको दौड संचालन गर्न उपयुक्त नापको एउटा मात्रै गल्ली भएको दौडपथ निर्माण गर्नुहोस् ।

Draw out a track having only one lane to conduct 100 meter running.

१९. खेलाडीहरूका लागि खेल मनोविज्ञानको महत्त्व पाँच बुँदामा विश्लेषण गर्नुहोस् ।

Analyze the importance of sports psychology for players in five points.

**समूह 'ग' (Group 'C')**

**(विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरू/ Long answer questions)**

३x८=२४

२०. खेलसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्ती भनेको के हो ? शारीरिक व्यायामको समय र सो पछि श्वास प्रश्वास प्रणालीमा आउने कुनै चार परिवर्तनहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

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

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

In recent days the prevalence of non-communicable diseases is in increasing trend day by day in urban areas. To address this problem describe any four appropriate measures with example.

२२. पश्चिमा संस्कारको प्रभावले प्रेम र रोमान्टिक सम्बन्धका कारण खासगरि ठुला शहरहरूमा विवाहपूर्वसँगै बस्ने चलन बढ्दो छ, जसका कारण विवाहपूर्व गर्भधारण गर्ने र पतन गर्ने अभ्यास पनि बढ्दो मात्रामा छ । यसलाई कम गर्ने कुनै चार उपायहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

Due to influence of western culture basically in big cities the practice of love and romantic relationship as well as living together is in increasing trend. This practice has increased premature conception and abortion too. Describe any four measures to minimize this problem with examples.

**अथवा (Or)**

नेपाली समाजका यौनिक अल्पसंख्यकहरूले भोग्नु परेका दुई समस्या र सो समस्या समाधानका कुनै दुई उपायहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

Describe any two problems which sexual minorities have been facing in Nepalese society and describe any two solutions to solve the problems with examples.