माध्यमिक शिक्षा परीक्षा

नमुना प्रश्नपत्र

विषय : स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

पूर्णाङ्क : ५०　　　　　　　　　　　　　　　　　　समय : १ घन्टा ३० मिनेट

समूह क (Group 'A')

तलका प्रश्नहरूको एक वाक्यमा उत्तर दिनुहोस् :　　　　　　　　१×९=९

Give very short answer of the following questions.

१. व्यक्तिको स्वास्थ्यलाई प्रवर्धन गर्ने कुनै एउटा तरिका लेख्नुहोस् ।

Write any one technique of promotion of individual health(U)

२. पिट्युटरी गन्थिले उत्पादन गर्ने कुनै एउटा हर्मोनको नाम उल्लेख गर्नु'होस् ।

Mention any one hormone produced by pituitary gland?(K)

३. मिर्गौला स्वस्थ राख्ने मुख्य उपाय पत्ता लगाउनुहोस् ।

Identify the main preventive measure to keep kidneys healthy?(A)

४. असुरक्षित यौनव्यवहारको कुनै एउटा उदाहरण उल्लेख गर्नुहोस् ।

Write any one example of unsafe sexual behavior.(K)

५. यौनिकता शिक्षाको कुनै एउटा महत्त्व लेख्नुहोस् ।

Write any one importance of sexuality education.(U)

६. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरणको कुनै एउटा क्षेत्रको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

Illustrate the name of any one aspect of healthful school environment.(K)

७. विद्यालयमा समुदायको सहयोग बढाउन अपनाउने कुनै एउटा उपाय लेख्नुहोस् ।

Write any one technique to increase community help in schools(U)

८. मधुमेह रोग लाग्ने प्रमुख कारण लेख्नुहोस् ।

Write main cause of diabetes (K)

९. दम रोगबाटबच्ने कुनै एउटा मुख्य उपाय पत्ता लगाउनुहोस् ?

Identify the main preventive measure of asthma (A)

समूह ख Group 'B'

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् :　　　　　　　　५×५=२५

Give short answer of the following questions.

१०. स्वास्थ्य शिक्षाको माध्यमबाट मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न सकिने कुनै पाँचओटा तरिकाहरू बनाउनुहोस ।

Describe any five techniques to promote mental health through health education(K)

११. कसरी बृहत् यौनिकता शिक्षाका माध्यमबाट यौनहिंसालाइ हटाउन सकिन्छ ?

How can we prevent sexual violence through comprehensive sexuality education? (A)

१२. "समुदाय सहयोगले विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमलाई सफल पार्न सकिन्छ" पुष्टि गर्नुहोस् ।

"Can community cooperation help the success of school health programe" justify it. HA

१३. मुटुसँग सम्वन्धित रोगहरू बढ्दै जानुमा वर्तमान सामाजिक र मानसिक पक्ष जिम्मेवार छन् । यसका कारणहरू पहिचान गर्नुहोस् ।

Identify and describe social and mental factors related to heart diseases.(A)

अथवा

अर्वुद रोग भनेको के हो ? कुनकुन कारणले यो रोग लाग्दछ र यसबाट बच्नका लागि के कस्ता उपायहरू अपनाउनुपर्दछ ।

What is cancer? what are its causes and what are the preventive measure for it.(A)

१४. खेल मनोविज्ञानको भनेको के हो ? यसका कुनै तीनओटा महत्त्वहरू लेख्नुहोस ।

What is sports psychology? write down any three importance of it.(U)

समूह ग Group 'C'

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् : २×८=१६

Give long answer of the following questions.

१५. महिला प्रजनन अङ्गको सफा चित्र बनाई यसका भागहरूको नामाङ्कन गर्नुहोस् र महिला प्रजनन प्रणाली स्वस्थ राख्ने व्यावहारिक तरिका छलफल गर्नुहोस् ।

Skech the figure of female reproductive organ with labled diagram and discuss behevaurial techniques of keeping female reproductive organ healthy.(U)

अथवा

मिर्गौलाको सफा चित्र बनाई यसका भागहरूको नामङ्कन गर्नुहोस् र मिर्गौला स्वस्थ राख्ने तरिका उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

Skech the figure of kidney with labled diagram and discuss behevaurial techniques of keeping kidney healthy.(U)

१६. कुपोषणको अर्थ बताउनुहोस् । कुपोषणबाट सुरक्षित रहनका लागि आफ्नो समाजमा उपलव्ध खानेकुराहरूको माध्यमबाट सन्तुलित भोजनको पर्याप्तता वा अपर्याप्तता विश्लेषण गर्नुहोस् ।

Explain the meaning of mal-nutrition.Analysethe sufficiency or insufficiency of balanced diet on available foods for the prevention of malnutrition in your society.(HA)