

विषय (Subject): स्वास्थ्य शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला
(Health physical and creative Art)

कक्षा (Class) : ८ (8)

पूर्णाङ्क (F.M.): ५० (50)

समय (Time) : २ घण्टा (2 Hrs)

समूह 'क' (Group 'A')

बलि छोटो उत्तर बाउने प्रश्नहरू (Very Short answer questions) 10×1=10

1. स्नायु कोष भनेको के हो ? What is a nerve cell ?
2. प्रजनन प्रणाली भनेको के हो ? What is a reproductive system?
3. स्वस्थ व्यक्तिका कुनै दुई वटा विशेषताहरू लेख्नुहोस् । Write any two characteristics of a healthy person.
4. रक्तअल्पता के तत्वको कमी भएमा रगत अल्पता देखिन्छ ? Anemia is caused due to deficiency of which component of blood?
5. जङ्क फूड भनेको के हो ? What is meant by Junk food?
6. असुरक्षित गर्भपतन केलाई भनिन्छ ? What is meant by Unsafe Abortion?
7. कबड्डी खेलको एक टिममा कति जना खेलाडीहरू हुन्छन् ? How many players are there in a team of Kabaddi games?
8. फुटबल खेल मैदानको लम्बाई र चौडाई लेख्नुहोस् । Write the length and width of football field.
9. निर्माण कार्य भनेको के हो ? What is construction work?
10. "पेपियर कोले" को अर्थ के हो ? (What do you mean by "papier colle"?)

समूह 'ख' (Group 'B')

छोटो उत्तर बाउने प्रश्नहरू (Short answer questions) 10×2=20

11. डिम्बाशय र अण्डकोष बीच कुनै दुई ओटा फरक लेख्नुहोस् । Write any two differences between ovary and testes.
12. विद्यालय स्वास्थ्य छनोट परीक्षणका कुनै दुई ओटा महत्व लेख्नुहोस् । Write any two importance of school health screening test.
13. खाना पकाउँदा पौष्टिक तत्व नष्ट हुन नदिनका लागि के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? What things should be considered for preserving nutrients while cooking food?
14. तपाईं आफ्नो घर परिवारका सदस्यहरूलाई अर्बुद रोगबाट बच्न के कस्ता सुझाव दिनुहुन्छ, लेख्नुहोस् । What suggestions do you give your family members to avoid cancer.

15. हात पाखुराको व्यायाम कुन खेलका लागि उपयुक्त हुन्छ, किन ? Hand and arm exercises are suitable for which sports, why ?
16. एउटा खेलाडीलाई लडजम्पमा अवतरण गर्दा चोट पटकको सम्भावनालाई कसरी कम गर्न सक्छ ? How can an athlete minimize the probabilities of injuries while landing in long jump ?
17. कुन प्रणायाममा श्वास लिनु र छोड्नु सामान्य श्वास प्रश्वास भन्दा छिटो बनाइन्छ ? यसका दुई ओटा फाइदाहरू लेख्नुहोस् । In which pranayama, inhalation and exhalation are made quicker than in normal respiration. Mention two advantages of it.
18. भलिबल खेलमा 'सर्भिस' वारे छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् । Describe in short about service in volleyball game.
19. कहरवा ताल र रुपक ताल बीच कुनै दुई ओटा फरक लेख्नुहोस् । Write any two differences between kaharwa tall and rupaktaal.
20. नेपालमा प्रचलित सोरठी नृत्यको छोटो परिचय दिनुहोस् । Give a short introduction to popular sorathi dance in Nepal

समूह 'ग' (Group 'C')

- लामो उत्तरवाउने प्रश्नहरू (Long answer questions) (५×४ = २०)
२१. सामुदायिक स्वास्थ्यका कुनै चार समस्याहरू लेख्नुहोस् । तीमध्ये कुनै दुईको व्याख्या गर्नुहोस् । Write any four problems of community health. Explain any two of them.
२२. "मुटुरोग स्वस्थ जीवन शैलीबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ" यस भनाइलाई प्रष्ट पार्नुहोस् । "Heart disease can be controlled by a healthy lifestyle." Explain this statement with your arguments.
२३. प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? प्राथमिक उपचार बाकसका सामग्रीहरूको सूचि तयार गर्नुहोस् । What is first aid? Prepare a list of materials used in a first aid box.
२४. भलिबलका कुनै चार नियमहरू लेख्नुहोस् । Write any four rules of volleyball.
२५. नेपाली कलाले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा ख्याति कमाएको छ, यस भनाइलाई स्पष्ट पार्नुहोस् । Nepali art has gained fame in the international arena. Confirm this statement.

समाप्त (The End)