

वालिङ्ग नगरपालिका,वालिङ्ग,स्याङ्जा
Waling Municipality,Waling,Syangja
आधारभूत तह(कक्षा ८) अन्तिम परीक्षा- २०७५
Basic Level(Class 8)Final Examination-2075

कक्षा : ८

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

पूर्णाङ्क:३०

उत्तर-कृञ्जिका

विषय : स्वास्थ्य तथा शरीरिक शिक्षा
(Health and physical Education)

Group 'A' (Health Education)

१० x २=२०

प्रश्न नं.१ मुटुका कार्यहरु:तलका मध्ये कुनै २ कार्य लेखेमा २ अंक दिने ।

- शुद्ध रगतलाई शरीरका विभिन्न भागमा पुऱ्याउंछ ।
- अशुद्ध रगतलाई शुद्ध पार्न फोक्सोमा पठाउंछ ।
- शरीरका विभिन्न भागमा अक्सिजन तथा पौष्टिक तत्वहरु पुऱ्याउन सहयोग गर्दछ ।
- रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न सघाउंछ । आदि ।

प्रश्न नं.२ :तलका मध्ये कुनै २ बुदां लेखेमा २ अंक दिने ।

- फोक्सो, मुटु,मृगौला,आन्द्रा जस्ता शरीर भित्रका अंगहरुले राम्रोसंग काम गरे नगरेको पत्ता लगाउन ,
- समय समयमा बालबालिकाहरुको उचाइ र तौल वढे नवढेको थाहा पाउन,
- रोग र दुर्बलताबाट बच्न आदि ।

प्रश्न नं.३ :तलका मध्ये कुनै २ बुदां लेखेमा २ अंक दिने ।

- हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्वहरु पर्याप्त मात्रामा हुदैनन् ,
- तयारी खानामा उपभोग गर्ने मिति स्पष्ट उल्लेख नहुंदा खानाका प्रयोग गर्ने समयावधि नाघी खाना विषालु हुनसक्छ,
- यस्ता खानेकुराको प्रयोगबाट उच्च रक्तचाप,जण्डिस,भाडा पखाला जस्ता रोगहरुले आक्रमण गर्न सक्छ ,
- प्याकिङ गरिएका खानेकुरा कम गुणस्तरका हुन्छन् आदि ।

प्रश्न नं.४ :कुनै निश्चित रोगका किटाणु,विषाणुका कारण प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा मानिस, जनावर अथवा वातावरण आदिका माध्यमबाट फैलिने रोग नै सरुवा रोग हो ।
जस्तै:मेनिन्जाइटिस,मस्तिष्क ज्वरो,हेपाटाइटिस“बी”,एड्स आदि ।

प्रश्न नं.५ HIV= Human immune deficiency virus१ अंक

AIDS= Acquired immune deficiency syndrome.....१ अंक

प्रश्न नं.६ सुरक्षित यौन व्यवहारका उपायहरु

- संयमता र आपसी समझदारी अपनाउने
- आफ्नो विश्वासिलो यौन जोडीसंग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने
- यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्ने
- सामाजिक मूल्य मान्यता विपरित यौन सम्बन्ध नराख्ने आदि ।

प्रश्न नं.७ लागू पदार्थबाट बच्ने उपायहरु

- खराब साथीको सङगत नगर्ने
- लागू पदार्थको विज्ञापनमा रोक लगाउने
- समाजमा जनचेतना बढाउने

- लागू पदार्थको ओसार पसार गर्नेलाई कारवाही गर्ने आदि ।

प्रश्न नं.८ कोलाहलले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने अवसरहरू

- चर्को आवाजमा लामो समयसम्म बसेमा । श्रवण शक्ति कमजोर भई बहिरो हुनसक्छ ।
- हर्मोनहरूको उत्पादनमा असन्तुलन ल्याउन सक्छ ।
- मानिसहरू तनावमा हुन सक्छन ।
- गर्भमा भएको भ्रुणमा अपाङ्गता हुन सक्छ । आदि ।

प्रश्न नं.९ प्राथमिक उपचार

- घाइतेको स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउनका लागि घटना स्थलमा नै उपलब्ध स्रोत साधनलाई प्रयोग गरेर गरिने उपचारलाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ ।.....१ अंक
- विषालु सर्पहरू:गोमन,करेल,भाइपर आदि लेखेमा१ अंक

प्रश्न नं.१० परिवार र समुदाय विचको सम्बन्ध

- परिवारहरू मिलेर समुदाय बनेको हुनाले पारिवारिक स्वास्थ्यका विषयमा परिवार र समुदायका विच प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुने,
- परिवारको ढिलो विवाह गर्न समुदायलाई प्रोत्साहित गर्ने,
- पारिवारिक स्वास्थ्यलाई सवल बनाउन प्रत्येक परिवारले घरको फोहोर घरमा नै तह लगाउने

Group'B' (physical Education)

१० अंक

प्रश्न नं.११ जिउ तताउने कसरत भनेको विभिन्न शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्नु भन्दा पहिला जिउ तताउन गरिने क्रमवद्ध कार्यहरूलाई जिउ तताउने कसरत भनिन्छ ।.....१ अंक

प्रश्न नं.१२ कवाजका फाइदाहरू

- शारीरिक विकास हुनुका साथै इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्ने
- आज्ञाकारी,लगनशील,सहनशील,धैर्य,नेतृत्व,सहयोगको भावना हुने आदि लेखेमा.....१अंक

प्रश्न नं.१३ शारीरिक व्यायम भनेको शरीरलाई स्वास्थ्य,तन्दुरुस्त तथा फूर्तिलो राख्नका लागि सामूहिक रूपमा ड्रम वा मादलको तालमा गरिने विभिन्न किसिमका शारीरिक क्रियाकलापलाई शारीरिक व्यायम भनिन्छ ।१ अंक

प्रश्न नं.१४ योग गर्नाका फाइदा

- मन,शरीर र मस्तिष्कलाई विकारमुक्त बनाउन
- शरीरलाई विभिन्न रोग तथा दुर्बलताबाट मुक्त राख्न आदि लेखेमा१ अंक

प्रश्न नं.१५ खोको खेलका सिपहरू.....२ अंक

- लखेट्ने सिप
- भाग्ने सिप

प्रश्न नं.१६ फुटबलका नियमहरू२ अंक

- टस जित्ने समूहले फिल्ड वा किक रोज्न पाउँछ
- कुनै पक्षको गोल पोष्टमा बल छिरेमा गोल हुन्छ । गोल गरेपछि बल पुनःकेन्द्रमा राखी गोल खाने पक्षले किक अफ गरी सुरु गर्नुपर्दछ । आदि ।

प्रश्न नं.१७ लामो उफ्राइका चरणहरू२ अंक

- एप्रोच दौड
- टेक अफ
- फलाइट
- ल्याण्डिङ

समाप्त