

Basic Level Examination-2078

आधारभूत तह परीक्षा-२०७८

Kathmandu Metropolitan City

विषय : स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

(Subject : Health and Physical Education)

Class : 8

F.M : 30

Time : 1 hr

P.M. : 12

Candidates are required to answer the following questions in their own words as far as practicable. The figures in the margin indicate full marks.

समूह 'क' स्वास्थ्य शिक्षा (Group 'A' Health Education)

सबै प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।

Attempt all questions from this group

10×2 = 20

१. ग्रन्थि भनेको के हो ? थाइरोइड ग्रन्थिले उत्पादन गर्ने हर्मोनको नाम लेख्नुहोस् ।

What is gland? Write the name of hormone produced by thyroid gland.

२. नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु पर्नाका कुनै दुई कारणहरु लेख्नुहोस् ।

Mention any two causes of regular health check up.

३. पाकेटका खानेकुराको कुनै दुई वटा बेफाइदाहरु । लेख्नुहोस् ।

Write any two disadvantages of junk food.

४. उच्च रक्तचापका कुनै दुई वटा कारणहरु लेख्नुहोस् ।

Write any two causes of high blood pressure.

५. अर्बुद रोगबाट बच्ने कुनै दुई वटा उपायहरु लेख्नुहोस् ।

Write any two preventive measures of cancer.

६. बृहत् यौनिकता शिक्षाको कुनै दुई वटा महत्व लेख्नुहोस् ।
Write any two importances of comprehensive sexuality education.
७. लागु पदार्थ भनेको के हो ? यसको प्रयोगबाट बच्ने कुनै दुई वटा उपायहरु लेख्नुहोस् ।
What is drugs? Write any two preventive measures of drugs.
८. ठोस फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? यसका कुनै तीन वटा तरिका लेख्नुहोस् ।
How can we manage solid waste? Write any three method.
९. सुरक्षा शिक्षा भनेको के हो ? लेक लाग्दा देखिने कुनै दुई वटा लक्षणहरु लेख्नुहोस् ।
What is safety education? Write any two symptoms of altitude sickness.
१०. स्वास्थ्य चौकीले गर्ने कुनै चार वटा कार्यहरु लेख्नुहोस् ।
Write any four functions of health post.

समूह 'ख' शारीरिक शिक्षा (Group 'B' Physical Education)

११. शारीरिक कसरत भनेको के हो ?
What is physical exercise? (1)
अथवा or,
घुँडाको कसरत गर्ने कुनै एक क्रियाकलाप लेख्नुहोस् ।
Write any one activity to do exercise of knee.
१२. कवाज भनेको के हो ?
What is drill? (1)
अथवा or,

कवाजमा तितरवितर कसरी गरिन्छ ?

Wow fall out drill's done?

१३. शारीरिक व्यायाम किन गरिन्छ ?

Why is physical training done?

(1)

अथवा or,

पाखुराको व्यायाम गर्ने कुनै एक तरिका लेख्नुहोस् ।

Write any one method of doing exercise of arms.

१४. योगको कुनै दुई फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

Write any two benefits of yoga.

(1)

अथवा or,

प्राणायामको कुनै दुई ओटा फाइदाहरु लेख्नुहोस् ।

Write any two benefits of pranayam.

१५. फुटबल खेलका कुनै चार वटा सिपहरु लेख्नुहोस् ।

Write any four basic skills of football.

(2)

१६. बास्केट बल खेलका कुनै चार वटा सिपहरु लेख्नुहोस् ।

Write any four basic skills of basketball.

(2)

१७. सटपुटका चरणहरु लेख्नुहोस् ।

Write down the steps of shot put.

(2)

अथवा or,

सटपुट खेल खेल्नका लागि खेलाडीमा कुन कुन कुराको आवश्यकता पर्छ ?

What elements are necessary to play shot put in players?

Thank You