

घोराही उपमहानगरपालिका स्तरीय
आधारभूत तह (कक्षा ८) उत्तीर्ण परीक्षा २०८१

कक्षा : ८

Class : 8

विषय : स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

Subject : Health, Physical and Creative Arts

पूर्णाङ्क : ५०

F.M. : 50

समय : २ घण्टा

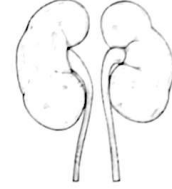
Time : 2 hours

समूह "क" Group "A"

अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू : (Very short answer giving questions.)

[10x1 =10]

१) चित्रमा देखाइएको ग्रन्थीले उत्पादन गर्ने कुनै एक हर्मोनको नाम लेख्नुहोस् । (Write one hormone produced by the gland shown in figure.)



२) न्युरोन भनेको के हो ? (What is a neuron?)

३) तपाइको गाउँघरमा देखापरेका कुनै दुई साझा सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरूको सूची बनाउनुहोस् । (List any two common community health issues seen in your locality.)

४) सुकेनास र फुकेनासबीच कुनै एक फरक लेख्नुहोस् । (Write a difference between marasmus and kwashiorkor.)

५) खाद्य सुरक्षा भनेको के हो ? (What is food security?)

६) सामान्य स्वस्थ वयस्क मानिसको रक्तचाप कति हुनुपर्दछ ? (What should be the blood pressure of an adult healthy person?)

७) कार्विङ भनेको के हो ? (What is carving?)

८) फेब्रिक कोलाज बनाउन चाहिने कुनै दुई स्थानिय वस्तुको नाम लेख्नुहोस् । (Name any two locally available materials used for making fabric collage.)

९) संगित चिकित्सा भन्नाले तपाईं के बुझ्नुहुन्छ ? (What do you understand by music therapy?)

१०) "राग"का कुनै दुई विशेषताहरू लेख्नुहोस् । (Write any two characteristics of "Raag".)

समूह "ख" Group "B"

छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू : (Short answer giving questions.) [10x2=20]

- ११) दिइएको चित्र अवलोकन गरी सोधिएका प्रश्नहरूको प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् । (Study the given figure and answer the following questions.)



- i) A, B, C, D को नाम लेख्नुहोस् । (Write the names of A, B, C and D.)
- ii) A र B को एक एक वटा कार्य लेख्नुहोस् । (Write one function each of A and B.)
- १२) कन्भर्सन डिसअर्डर भनेको के हो ? यस किसिमको समस्यामा देखापर्ने कुनै दुई लक्षणहरू लेख्नुहोस् । (What is conversion disorder? Mention any two symptoms of this kinds of problem.)
- १३) पोषणयुक्त र गुणस्तरीय खाद्यबस्तुको उपलब्धताको र सुनिश्चितताको लागि राज्यले गर्नुपर्ने कुनै दुई जिम्मेवारीहरू लेख्नुहोस् । (Write any two major responsibilities of the state for the availability and certainty of qualitative food and food products.)
- १४) लु लागेको मानिसलाई तपाईं कसरी प्राथमिक उपचार गर्नुहुन्छ ? दुई वुंदामा लेख्नुहोस् । (Write any two first aid assistance that you provide to the victim of Heat Stroke.)
- १५) कवाज भनेको को हो ? कवाजका तीन चरणहरू के-के हुन ? (What is drill? What are the three stages of drill?)
- १६) बन्जी जम्पिङ भनेको के हो ? यसले मानिसमा कस्तो गुणको विकास गर्दछ ? (What is Bungee Jumping ? What kind of quality is developed to the people involved by it?)
- १७) भलिबलमा सर्भिस भनेको के हो ? यो कति प्रकारले गर्न सकिन्छ ? ती के-के हुन् ? लेख्नुहोस् । (What is service in volleyball? In how many ways it can be done? What are they? Write.)
- १८) चित्रमा कुन प्रकारको प्राणायाम देखाइएको छ ? यस प्राणायामका कुनै दुई फाइदाहरू लेख्नुहोस् । (What type of Pranayama is shown in the figure? Write any two advantage of it.)
- १९) मानव जीवनमा संगितका कुनै दुई महत्वहरू लेख्नुहोस् । (Write any two importance of music in human life.)



२०) लोक नृत्यको मौलिक स्वरूपलाई बिगार्नु हुदैन । किन ? (The original form of folk dance should not be changed. Why?)

समूह "ग" Group "C"

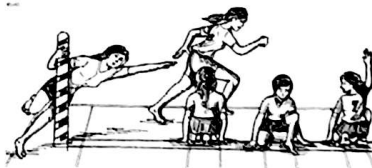
लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू : (Long answer giving questions.) [5x4=20]

२१) तनाव भनेको के हो ? तपाईंको साथी मानसिक तनावमा भएको बेलामा उक्त तनावलाई कम गर्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ? तीन बुँदामा लेख्नुहोस् । (What is stress? If your friend is in mental stress, what should you do for him in order to reduce his/her stress? Write in three points.)

२२) नसर्ने रोग भनेको के हो ? मुटुको रोगबाट बच्ने कुनै तीन उपायहरू बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नुहोस् । (What is non-communicable disease? List any three preventive measures of heart disease.)

२३) किशोरावस्था दिवा स्वप्नको उमेर हो । यस अवस्थामा किशोर किशोरीहरू खराब साथीहरूको लहलहैमा लागेर आफ्नो जिवन नै बिगार्न सक्छन् । मानौ तपाईंको साथी यस्तै अवस्थाबाट गुज्रिरहेको छ । अब तपाईंले त्यस्तो साथीलाई आफुलाई संयमित बनाई पढाइमा लाग्न के कस्ता सल्लाह सुझाव दिनुहुन्छ ? आफ्ना विचारहरू चारवटा बुँदाहरूमा उल्लेख गर्नुहोस् । (Adolescence is the age of day dreaming. Due to influence of peers indulging in bad habits, they may destroy their life. Suppose you have a friend who is in same situation. How can you suggest to control him/herself and concentrate on studies? Give creative suggestion in four points.)

२४) चित्रमा दिइएको खेलको नाम लेखी यस खेलका कुनै चार साधारण नियमहरू लेख्नुहोस् । (Write the name the game shown in the picture and write any four general rules of the game.)



२५) मानव आकृतिको कुनै एक स्वरूपको चित्र बनाउनुहोस् । (Draw a neat portrait of a human face.)

समाप्त (The End)