

पोखरा महानगरपालिका, कास्की (Pokhara Metropolitan City, Kaski)
आधारभूत तह उत्तीर्ण परीक्षा-२०८१ (Basic Level Examination-2081)

कक्षा : आठ

समय : २:०० घण्टा

पूर्णाङ्क : ५०

विषय : स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा तथा सिर्जनात्मक कला

Subject: Health, Physical Education & Creative Arts

सबै प्रश्नहरू अनिवार्य छन् । (Attempt all questions.)

समूह (क) (Group 'A')

तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् : (10×1=10)

Give very short answer to following questions.

१. सुषुम्नाबाट कति जोडी सुषुम्ना स्नायुहरू निस्किएका हुन्छन् ? (How many pairs of spinal nerves exit from the spinal cord?)
२. मेलाटोनिन हर्मोनको मुख्य कार्य लेख्नुहोस् । (Write the main function of the Melatonin hormone.)
३. दुर्ब्यसनका कुनै चार उदाहरणहरू दिनुहोस् । (Give any four examples of addiction.)
४. औँलाका नङ फिक्का पहेलो देखिनु कुन रोगको लक्षण हो ? (Which disease has the symptom of having pale colour on the nails?)
५. खाद्य सुरक्षाका कुनै दुई तत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस् । (Mention any two components of food safety.)
६. प्राथमिक उपचार भन्नाले के बुझिन्छ ? (What is meant by first aid ?)

७. भलिबल खेलको एक सेटमा विजयी हुन कति अङ्क ल्याउनुपर्छ ?
(What is the deciding score to be the winner of one set in volleyball game?)

OR

खो-खो खेलको पूर्ण खेल अवधि कति हो ?(What is the total duration of play in Kho-Kho game?)

८. फुटबल खेलमा एक टिममा कति जना खेलाडीहरू हुन्छन् ? (How many players are there in a football team?)

OR

क्रिकेट खेलमा आइ.सी.सी. को पूरा रूप के हो ?(What is the full form of ICC in Cricket game?)

९. माटोको कामका लागि कस्तो प्रकारको माटो उपयुक्त हुन्छ ? (What type of clay is suitable for clay work?)

१०. निर्माण कार्य भनेको के हो ? (What is meant by construction work?)

समूह (ख) (Group 'B')

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस : (10×2=20)

Give short answer to following questions.

११. अण्डाशयको परिचय छोटकरीमा दिनुहोस् । (Give short introduction of ovaries.)

१२. विद्यालय स्वास्थ्य परीक्षणका कुनै दुई महत्त्वहरू लेख्नुहोस् । (Write any two importance of school health screening test.)

१३. गलगाँडबाट बच्ने कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस् । (Write any two measures to prevent goiter.)

१४. विद्यालयको खेल मैदानमा तपाईं कसरी सुरक्षित रहन सक्नुहुन्छ ? कुनै दुई उपायहरू लेख्नुहोस् । (How can you be safe in school's play ground? Write any two measures.)
१५. विद्यार्थीहरूका लागि कवाजका कुनै दुई महत्त्वहरू लेख्नुहोस् । (Write any two importance of Drill for students.)
१६. रिले दौडको छोटो परिचय दिंदै यस दौडमा प्रयोग हुने मुख्य सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् । (Introduce relay race in brief and name the main tool used in it.)
१७. हलासनका कुनै दुई फाइदाहरू लेख्नुहोस् । (Write any two advantages of Halasan.)
१८. सङ्गीतमा प्रयोग हुने कुनै आठ ओटा परिभाषिक शब्दावलीहरूको सूची तयार पार्नुहोस् । (Prepare a list of any Eight technical terms used in music.)
१९. कक्षा ८ को कक्षागत गीतको पहिलो अन्तरा लेख्नुहोस् । (Write the first Antara of class song of Grade 8.)
२०. झ्याउरे नाचको छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् । (Explain Jhyaure dance in brief.)

समूह (ग) (Group 'C')

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् : (5×4=20)

Give long answer to the following questions.

२१. नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था दिनदिनै विकराल बन्दै गइरहेको छ। यसका कुनै चार कारणहरू लेख्नुहोस् । (The condition of

mental health in Nepal is worsening day by day. Write any four causes of it.)

२२. एच.आइ.भी / एड्स सर्न सक्ने कुनै चार माध्यमहरू लेख्नुहोस् । (Write any four modes of transmission of HIV / AIDS.)

२३. महिनावारी चक्रको परिचय दिंदै यसका चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् । (Introduce menstrual cycle and state its stages.)

२४. भलिबल खेल खेल्ने तरिका छोटकरीमा लेख्नुहोस् । (Write a short method of playing volleyball.)

OR

फुटबल खेलका कुनै चार आधारभूत सिपहरूको सूची बनाइ कुनै एकको छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् । (List any four basic skills of football and describe any one in brief.)

OR

खो - खो खेलमा एक्किटभ चेसरले पालना गर्नुपर्ने कुनै चार नियमहरू लेख्नुहोस् । (Write any four rules to be followed by the active chaser in kho-kho game.)

२५. खुसी भाव झल्काउने एउटा मानव आकृति कोरी रङ्ग भर्नुहोस् । (Draw a human figure showing the happy mood and colour it.)

समाप्त (The End)