

घोराही उपमहानगरपालिका स्तरीय

आधारभूत तह (कक्षा ५) उत्तीर्ण परीक्षा २०८१

कक्षा : ५

Class : 5

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"

तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् । (Give very short answers to the following questions.) [10x1 =10]

- १) प्रत्येक दिनमा हामीले कति पटक दाँत माभ्नु पर्दछ ? (How many times do we need to brush our teeth in a day?)
- २) हामीले उमालेको पानी किन पिउनुपर्छ ? (Why should we drink boiled water?)
- ३) शरीरलाई सुरक्षित राख्ने पोषक तत्व कुन हो ? (Which nutrient is the body-protecting nutrient?)
- ४) खानेकुरालाई किन दोहोर्‍याएर तताउनु हुदैन ? (Why should foods not be reheated?)
- ५) महिनावारीको समयमा गरिने एक सुरक्षित व्यवहार लेख्नुहोस् । (Write one safe behaviour adapted during menstruation.)
- ६) दुईओटा नसर्ने रोगहरूको नाम लेख्नुहोस् । (Write the names of two non-communicable diseases.)
- ७) प्राथमिक उपचार बाकसमा राखिने कुनै दुई वस्तुको नाम लेख्नुहोस् । (List any two items kept in the first aid box.)
- ८) तपाईंको समुदायमा खेल्ने कुनै दुई स्थानीय खेलहरूको नाम लेख्नुहोस् । (Write the name of any two local games of your community.)
- ९) कस्तो प्रकारको रङहरूलाई द्वितीय रङहरू भनिन्छ ? (What types of colours are called secondary colours?)
- १०) गीत गाउने मानिसलाई के भनिन्छ ? (What do you call a person that sings a song?)

समूह "ख" Group "B"

तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर दिनुहोस् । (Give short answers to the following questions.) [10x2=20]

११) छालाको हेरचाह गर्ने कुनै दुईओटा तरिकाहरू लेख्नुहोस् । (Write any two methods of skin care.)

१२) माटो प्रदूषण कम गर्न के के गर्नुपर्दछ ? कुनै दुईओटा उपाय लेख्नुहोस् । (What should be done to reduce soil pollution? Write any two measures.)

१३) तपाईंलाई मन पर्ने फूलको सफा चित्र बनाएर रङ भर्नुहोस् । (Draw a neat picture of your favourite flower and colour it.)

१४) दौड गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईओटा कुराहरू लेख्नुहोस् । (Write two things you should pay attention to while running.)

१५) शारीरिक व्यायम किन गरिन्छ ? लेख्नुहोस् । (Why is physical exercise done?)

१६) तपाईंको समुदायमा हातले बुनिने कुनै चारओटा वस्तुको नाम लेख्नुहोस् । (Name any four items that are handwoven in your community.)

१७) नृत्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईओटा कुरा लेख्नुहोस् । (Write any two points that should you pay attention while dancing.)

१८) धूम्रपान निषेधको सफा चित्र बनाउनुहोस् । (Draw a picture of no smoking.)

१९) कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीन पाइने दुई-दुईओटा खानेकुराको नाम लेख्नुहोस् । (Write the names of two-two foods that contain carbohydrates and protien.)

२०) प्राणायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने दुईओटा कुराहरू लेख्नुहोस् । (Write down two things that should be considered while doing pranayama.)

समूह "ग" Group "C"

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् । (Give long answers to the following questions.) [5x4=20]

२१) तपाईंको समुदायमा सरुवा रोगबाट बच्नका लागि तपाईंले दिने कुनै चार ओटा सुझाव लेख्नुहोस् । (Write any four suggestions for preventing communicable diseases in your community.)

२२) कसरत गर्दा ध्यान दिनुपर्ने चारओटा कुराहरू लेख्नुहोस् । (Write four points to be considered while exercising.)

२३) फुटबल खेलका कुनै चार सिपहरू लेख्नुहोस् । (Write any four skill of the football game.)

२४) तपाईंलाई मनपर्ने बाल गीत लेख्नुहोस् । (Write a children's song that you like.)

२५) तपाईंलाई मनपर्ने स्थानीय बाजाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ्ग भर्नुहोस् । (Draw a picture of your favourite local musical instrument and colour it.)

समाप्त (The End)