Sub. code: 4441

NEB - GRADE XII
2079 (2022)
Model Question
Health and Physical Education

Time: 3 hrs. Full Marks: 75

विद्यार्थीहरूले सकेसम्म आफ्नै शब्दमा उत्तर दिनुपर्नेछ । दायाँ किनारामा दिइएको अङ्कले पूर्णाङ्क जनाउँदछ । (Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable. The figures in the margin indicate full marks.)

सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् । (Attempt all the questions.)

समूह 'क' (Group 'A')

अति संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू (Very short answer questions) 11x1=11

1. शरीरिक तन्दुरूस्ती भन्नाले के बुझिन्छ ?
   What is meant by physical fitness ?
2. एउटा व्यक्तिलाई मानसिक तन्दुरूस्तीको आवश्यकता किन पर्दछ ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
   Why mental fitness is necessary for an individual ? Write in a sentence.
3. तपाईंकी तिर्खाएकी बहिनीले तपाईंसँग पिउनका लागि एक गिलास शुद्ध पानी मागिरहेकी छन् । तर, त्यस समयमा घरमा शुद्धीकरण गरिएको पानी छैन । यस्तो अवस्थामा घरमा भएको पानीलाई तुरून्तै शुद्धीकरण गर्न कुन उपाए अवलम्वन गर्नुहुन्छ ? कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।
   You are asked to serve a glass of pure drinking water to your thirsty younger sister. But you do not have purified water at the moment. How do you purify available water quickly at your home ? Write any one measure.
4. कार्डियोभास्कुलर रोगबाट बच्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।
   Write any one preventive measure of cardiovascular disease ?
5. तरकारीमा अत्यधिक विषादी प्रयोग गरेका कारणले तपाईंको छिमेकमा केहि मानिसहरू क्यान्सरवाट ग्रसित भइरहेका छन् । एउटा सचेत नागरिकको हैसियतले उनीहरूलाई तरकारीमा विषादी प्रयोग नगर्न प्रोत्साहित गर्ने कुनै एउटा उपाय सुझाउनुहोस् ।
   A significant number of people in your neighbourhood are suffering from cancer due to excessive use of pesticide in vegetables. As a concious citizen, suggest a measure to your neighbours not to use pesticide in vegetables ?
6. यौन स्वास्थ्यका कुनै दुई महत्त्वहरू लेख्नुहोस् ।
   Write any two importance of sexual health.
7. तपाईंको छिमेकमा हुन सक्ने कुनै दुई यौन हिंसाहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
   Mention any two sexual violence in your neighborhood.
8. खो खो खेलका कुनै दुईवटा सीपहरू लेख्नुहोस् ।
   Write any two skills of Kho-Kho game.
9. कबड्डी खेलमा लबीको प्रयोग गर्न सकिने कुनै एक अवस्था लेख्नुहोस् ।
   Mention any one situation that can be used lobby in Kabaddi game ?
10. हाइजम्पका कुनै दुईवटा चरणहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
    Mention any two steps of high jump.

11. छोटो दूरीको दौड र रिले दौडका बीच रहेका कुनै दुईवटा भिन्नताहरू लेख्नुहोस् ।
Distinguish between short distance running and relay race in two points.

समूह 'ख'(Group 'B')

संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू (Short answer questions) 8x5=40

12. स्वास्थ्य प्रवर्द्धनलाई परिभाषित गर्नुहोस् र सामुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका कुनै छवटा पक्षहरूको सूची वनाउनुहोस् ।
Define health promotion. List out any six aspects of community health promotion.

13. तपाईंको समुदायमा पाईने कुनै छवटा सामुदायिक स्वास्थ्य समस्याहरू उल्लेख गरी कुनै एकको छोटो वर्णन गर्नुहोस् ।
Mention any six community health problems found in your community and describe any one of them in short.

14. नेपालको दुर्गम क्षेत्रमा वसोवास गर्ने धेरै मानिसहरूले शुद्ध पिउने पानीका लागि खर्च गर्न सक्दैनन् । परिणाम स्वरूप उनीहरूले विविध खालका स्वास्थ्य खतराहरू सामना गरिरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा खानेपानीको शुद्धीकरणका लागि तपाईंले कुन विधि सिफारिस गर्नुहुन्छ ? कारण दिनुहोस् ।
Many people in remote area of Nepal cannot afford purified drinking water. Consequently, they are facing many health hazards. In this situation, which method would you suggest to the poor families to purify drinking water ? Why ?

Or

सहरी क्षेत्रमा पुराना सवारी साधनहरूले उच्च मात्रामा हानीकारक धुँवा उत्सर्जन गरिरहेका छन् । जसका कारणले धेरै मानिसहरू मुटु तथा फोक्सोको संक्रमणबाट ग्रसित भएका छन् । स्वास्थ्य शिक्षाको विद्यार्थीका हैसियतले सहरी क्षेत्रमा वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्न उपयोगी हुने कुनै पाँच उपाएहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
Old vehicles are emitting high amount of smoke in urban area. As a result, many people are infected from cardiovascular diseases. As a student of health education, mention any five measures to control air pollution in urban area.

15. मनिषले पानीमा डुबेको घाइतेको प्राथमिक उपचार गरिरहेका छन् । यसरी उपचार गर्दैगर्दा उनले विभिन्न चरणहरू (पोखरीवाट घाइतेलाई वाहिर निकाले, नाक, मुख र कानमा रहेका वाह्य वस्तुहरू सफा गरे, श्वासप्रश्वास गरे/नगरेको जाँच गरे, घाइतेको फोक्सोमा भरिएको पानी निकाल्न पेट थिचे, घाइतेको टाउको तल र खुट्टा माथि पर्ने गरी घोप्टो पारे, घाइतेका भिजेका कपडा परिवर्तन गरे र विरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउन आपतकालिन सहयोगका लागि अनुरोध गरे) अवलम्वन गर्दै घाइतेलाई प्राथमिक उपचार गरेका छन् । के मनिषले पानीमा डुवेको घाइतेलाई ठीक प्रक्रिया अवलम्वन गरी प्राथमिक उपचार प्रदान गरे ? आफ्ना तर्कहरू पेश गर्नुहोस् । (Manish has been providing first aid treatment to a drowning victim. While doing so, he has followed several steps (take out victim from the pond, clean foreign things from nose, mouth, and ear; check for breathing, compress the abdomin of victim to take out water, tilt his/her head down, change wet clothes, and call for emergency help to admit in a hospital) to provide first aid to the victim. Has Manish followed appropriate process to provide first aid to the victim ? State your arguments.)

16. कबड्डी खेलका कुनै पाँचवटा नियमहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any five rules of Kabaddi game.

17. भलिबल, फुटवल वा बास्केटवल मध्ये कुनै एक खेल छनौट गरी यसमा आवश्यक कुनै दुईवटा सीपहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।
Choose any one game among volleyball, football or basketball and describe any two essential skills of it.

18. कुनै नयाँ ठाँउमा २०० मिटर. दौडको लागि आवश्यक दौडपथ वनाउनका लागि तपाईंलाई प्रशिक्षकको रूपमा नियुक्त गरिएको छ। यस सन्दर्भमा तपाईंले दौडपथ कसरी बनाउनुहुन्छ ? दौडपथको एउटा लेआउट नमुना कोर्नुहोस्।
You have been recruited as a coach to make a track for 200m. running in a new place. In this regard, how do you construct the track ? Sketch a model layout of it.

Or

एउटा विद्यालयमा शटपुट खेलका लागि उपयुक्त नाप सहितको रिङ बनाउनका लागि तपाईंलाई शारीरिक शिक्षा शिक्षकका रूपमा नियुक्त गरिएको छ। यस सन्दर्भमा तपाईंले उक्त रिङ कसरी बनाउनुहुन्छ ? उपयुक्त नाप सहितको रिङको लेआउट नमुना बनाउनुहोस्।
You have been recruited as a physical education teacher to make a ring for shotput in a school. In this regard, how do you construct the ring ? Sketch a model layout of it.

19. पोषणविद्का हैसियतले खेलाडीहरूको लागि कस्तो खालको पोषण उपलब्ध गराउनुहुन्छ ? उदाहरण सहित प्रष्ट पार्नुहोस्।
As a dietician, what type of nutrition would you provide to athletes? Clarify with example.

समूह 'ग' (Group 'C')

विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरू (Long answer questions) 3x8=24

20. शारीरिक व्यायाम पश्चात कस्ता प्रकारका शारीरिक परिर्वतनहरू देखा पर्दछन् ? वर्णन गर्नुहोस्।
What type of physical changes would be seen after doing physical exercise? Describe.

21. वायु प्रदुषणमा भएको तीब्र वृद्धिका कारणले तपाईंको समुदायका केहि मानिसहरू कार्डियोभास्कुलर रोगबाट ग्रसित भइरहेका छन्। भाग्यवस तपाईं र तपाईंको परिवारका सदस्यहरू आजको मितिसम्म सुरक्षित हुनुहुन्छ। यस्तो अवस्थामा यस रोगवाट सुरक्षित हुन तपाईंले अवलम्वन गर्ने चार उपायहरूका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्।
Some people in your community are suffering from cardiovascular disease due to rapid growth of air pollution. Fortunately, you and your family members are safe from this problem till the date. In this situation, what four measures would you adopt to be safe from this disease? Describe.

22. शहरी क्षेत्रमा माइक्रोबसमा यात्रा गर्ने धेरैजसो महिलाहरू यात्रा गर्ने क्रममा विभिन्न प्रकारका यौन हिंसाबाट पीडित भइरहका छन्। यस्तो अवस्थामा यो समस्यालाई कम गर्न उपयोगी हुने कुनै चारवटा सुझाब उदाहरण सहित उल्लेख गर्नुहोस्।
Most of the female passengers in micro bus at city area during travelling are suffering from different types of sexual violence. In this situation, state any four appropriate suggestions with examples to minimize the problem.

Or

मानौं तपाईंको समुदायमा यौन प्रसारित संक्रमणबाट केहि मानिसहरू संक्रमित भइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा यस समस्यालाई न्यूनीकरण गर्नका लागि उपयोगी हुने कुनै चारवटा व्यवहारिक उपायहरू उदाहरण सहित सुझाउनुहोस्।
Imagine that some people of your community are suffering from Sexually Transmitted Infection (STI). In this regard, suggest any four practical measures with examples to minimize the problem?