

नगरस्तरीय वार्षिक परीक्षा २०७४

आधारभूत तह (कक्षा: ८)

विषय: स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

उत्तर कुञ्जिका (सैद्धान्तिक)

समूह 'क' (स्वास्थ्य शिक्षा)

१. दायाँ अरिक्ल दायाँ भेन्त्रिकल लेखेमा $०.५ \times ४ = २$
२. हात धुने, नुहाउने, कपाल काट्ने, नङ्ग काट्ने, दाँत माझ्ने जस्ता मिल्ने कुनै ४ वटा लेखेमा $०.५ \times ४ = २$
३. शरीरमा कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिनको कमीले मांशपेशी सुकेर गई दुब्लो पातलो देखिने अवस्थालाई मरासमस भनिन्छ | लक्षण - दुब्लो पातलो, दिग्दारी मानेर रोइरहने अनुहार बाँदर जस्तो देखिने मध्ये कुनै २ वटा लेखेमा $१ + १ = २$
४. अशुश्रुत यौन सम्पर्क, दुषित सुईको प्रयोग, रोगीको लगत लिएमा मध्ये कुनै २ वटा लेखेमा $१ + १ = २$
५. शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने, खानामा नून मसला तेलको मात्रा कम गर्ने, मादक पदार्थ सूती खैनी जस्ता चिज नखाने जस्ता मिल्ने कुनै २ वटा लेखेमा $१ + १ = २$
६. पाठेघरमा सङ्क्रमण हुन सक्ने, धेरै रगत बगी मृत्यु हुन सक्ने प्रजनन क्षमता कम भई फेरि बच्चा नहुने जस्ता मिल्ने कुनै २ वटा लेखेमा $१ + १ = २$
७. मुटु आन्द्रा किडनी मष्तिष्क मा असर पर्ने सरुवा रोग हेपाटाइटिस B HIV/ AIDS जस्ता रोगहरु लाग्न सक्ने समाजबाट घृणित हुनु पर्ने मध्य कुनै २ वटा लेखेमा | $१ + १ = २$
८. फिल्टर गरेर, उमालेर, रासायनिक पदार्थ मिसाएर जस्ता मिल्ने कुनै २ वटा लेखेमा | $१ + १ = २$
९. मुख्य स्वीच बन्द गर्ने घाइतेबाट तार हटाउने चिया दुध पिउन दिने आवश्यक परेमा कृत्रिम स्वास प्रश्वास गर्ने जस्ता मिल्ने कुनै २ वटा लेखेमा | $१ + १ = २$
१०. वातावरणीय शिक्षा दिएर, खोप कार्यक्रम, शुद्ध पिउने पानी आपूर्ति गराएर घर-समाजबाट खराब आचरण हटाएर भनि मिल्ने कुनै २ वटा लेखेमा | $१ + १ = २$

समूह 'ख' (शारीरिक शिक्षा)

११. शरीर लचकता खेल राम्रो प्रदर्शन गर्न, खेल्दा वा कुनै पनि शारीरिक क्रियाकलाप गर्दा शरीरलाई कुनै पनि खतरा होस् भनेर भनी लेखेमा $०.५ \times २ = १$

अथवा

१२. पौडी खेलको लागि कम्मरको अभ्यास गर्न पर्छ भनी लेखेमा
- डिसमिस गर्दा टोली एक कदम दायाँतिर बढ्ने, कमाण्डरलाई सेलुट दिने फेरी तीन कदम बढेर ठाउँ छोड्छन् |

१

अथवा

- कवाजले कम्मर मुनिको भाग (खुट्टाहरु) बलियो बनाउँछ शरीर लचकदार बनाउँछ, शरीरका विभिन्न सिस्टमहरुलाई मद्दत पुर्याउँछ जस्ता कुनै वटा लेखेमा | $०.५ \times १ = १$
१३. शारीरिक तन्दुरुस्तता, सामाजिक समायोजन मानसिक भावनात्मक विकास गर्ने शारीरिक क्रियाकलाप हो भनी लेखेमा | $०.२५ \times ४ = १$

अथवा

१४. पी.टी. नं. ४ ले पाखुरामा प्रभाव पारी बलियो बनाउँछ |
- योगा यस्तो शारीरिक क्रियाकलाप हो जसले शरीर, दिमाग र आत्मालाई एकताबद्ध बनाउँछ | योगले दिमाग, सोचाइ, शरीरमा नियन्त्रण गर्छ भनी लेखेमा | $०.५ \times ०.५ = १$

अथवा

- दिमागलाई शान्त राख्न, दवाबबाट तत्कालीन आराम पाउन स्नायु प्रणाली बलियो बनाउन जस्ता मिल्ने कुनै २ वटा लेखेमा | $१ + १ = २$
१५. किकिङ्ग, ड्रिब्लिङ्ग, हेडीङ्ग, थ्रोइङ्ग लेखेमा | $०.५ \times ४ = २$
 १६. टस गरेर खेल शुरु गर्ने, खेलको समयमा कोर्ट भन्दा बाहिर जान नमिल्ने दुवै टिमलाई पालोपालो रेडर पठाउने, रेडरले सास फेर्न नपाइने अथवा उसले कबड्डी, कबड्डी भनी रहनु पर्ने | $०.५ \times ४ = २$
 १७. होल्डिङ्ग, स्तान्स, ग्लीडिङ्ग, रिलिज, रिजर्भ क्रमश कुनै ४ लेखेमा $०.५ \times ४ = २$

अथवा

एप्रोच, टेकअफ, फ्लाइट, लेन्डिङ्ग लेखेमा