

GRADE XI

Health and Physical Education

Model questions

विद्यार्थीले सकेसम्म आफ्नै शब्दमा उत्तर दिनुपर्नेछ । दायाँ किनारामा दिइएको अङ्कले पूर्णाङ्क जनाउँछ ।

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable. The figures in the margin indicate full marks.

Time : 3 Hrs.

Full Marks: 75

समूह क (Group "A" X ११= ११)

कनै ११ ओटा प्रश्नहरुकोअति सङ्क्षिप्तउत्तरदिनुहोस् (Answer the any 11 Questions in very short)

१. शारीरिक तन्दुरुस्तीभनेको के हो?
What is physical fitness? (K)
१. सूर्य नमस्कारको पहिलो स्थितिको अभ्यास तपाईं कसरी गर्नु हुन्छ ?
Write a way to practice the first position of suryanamaskar. (A)
३. काबीहाइड्रेट्सको अभावमा देखिने कुनै मुख्य दुईओटा स्वास्थ्य समस्याहरु के हुन ? ।
Write down two main health problems that appear to be due to lack of carbohydrates. (U)
४. हाम्रो जीवनशैली स्वस्थ हुनुपर्छ ?किन, एक वाक्यमा लेख्नुहोस ।?
Why should our lifestyle be healthy? Write in one sentence (HA)
५. महिनावारीको समयमा अपनाउनु पर्ने कुनै एक सुरक्षित व्यवहार लेख्नुहोस् ।
Write a safety behavior that can be adopted during menstruation. (A)
६. दक्षिण एसियालीखेलकूदमहासङ्घको स्थापनाकहिले भएको हो ?
When was South Asian Sports Federation established? (K)
७. अन्तर्राष्ट्रिय खेलकाकुनै दुई ओटा महत्व लेख्नुहोस्
Write any two importance of International Games. (U)
८. दशओटा टिमको नकआउट टाइसिटनिर्माण गर्दा कतिओटाटिमलाई बाई दिइन्छ?
How many byes are given to ten teams in constructing Knock out Tie sheet (Fixture)? (A)
९. साधारण खेलको कुनै एक महत्व लेख्नुहोस ।
What any one importance of the local games? (K)
१०. तपाईंको गाउँघरमा खेलिने कुनै एक स्थानीय खेलको पहिचान गरि त्यसको कुनै एक विशेषता लेख्नुहोस ।
Identify any one local game played to your locality and write one feature of its. (U)
११. स्थानिय खेलको प्रवर्द्धन गर्नका लागि अपनाउनु पर्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस ।
Write any one ways to promote the local game. (A)

समूह ख Group B

तलकाप्रश्नहरुको सङ्क्षिप्तउत्तर दिनुहोस् । ५ X ८ = ४०

Answer the following questions in short.

१२. मानव जीवनमा स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको आवश्यकतालाई उदाहरण सहित प्रष्ट गर्नुहोस ।
Clarify the need of health and physical education in human life with examples.

१३. नेपालमा संचालित खोप कार्यक्रमको प्रभावकारिता सम्बन्धमा आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् । Give your arguments about the effectiveness of vaccination program in Nepal
१४. न्युमोनिया भएको कुनै एक छिमेकीलाई सो रोगबाट बच्न कुनै पाँच व्वहारिक सुझावहरू दिनुहोस् । Give any five preventive suggestion to your neighbour to prevent the pneumonia.
१५. लागूपदार्थ दुरुपयोगका कुनै पाँच दीर्घकालिन असरहरू उल्लेख गर्नुहोस् । Explain any five long term effects of drug Misuse.

OR

लागूपदार्थ दुर्व्यसनको नियन्त्रणको लागि तपाईंले स्वास्थ्यशिक्षाप्रदायकका रूपमा खेल सक्ने कुनै पाँच भूमिका लेख्नुहोस् ।

Write any five that role do you can play as a health education provider in controlling drug addiction.

१६. एन्जाइटि न्युरोसिस र डिप्रेसन रोगबीच कारण र लक्षणका आधारमा तुलना गर्नुहोस् । Compare among Anxiety, Neurosis and Depression on the basis of causes and symptoms.
१७. विश्वकप फुटबलमा कतिओटा टिमहरू बीचप्रतियोगिता हुन्छ ?ती टिमहरू कसरी छनोट गरिन्छ ?लेख्नुहोस् । Write down, How many teams compete in the World Cup Football? How are these teams selected?

OR

तपाईंको विचारमा विद्यालयमा संचालन गरिदै आएको राष्ट्रपति रनीड शिल्ड प्रतियोगितालाई व्यवस्थित रूपमा संचालनगर्ने व्यवहारीक उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

In your opinion, what should be done to run the Presidential Running Shield Competition effectively? Write.

१८. प्राचीन ओलम्पिक खेलको छोटो चर्चा गर्नुहोस् । Explain an ancient Olympic Games in short.
१९. १३ ओटा टिमको नकआउट प्रणालीमा ब्याडमिन्टन प्रतियोगिताको टाइसिट तयार गर्नुहोस् । Prepare a knock out tie sheet of 13 teams for a Badminton compition.

समूह ग (Group C) ३ X ८ = २४

तलकाप्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् ।

Answer the following questions in long

२०. स्वास्थ्यपूर्ण र दीर्घ जीवनका लागि शारिरीक क्रियाकलापको महत्व र आवश्यकता उल्लेख गर्नुहोस् । Mention the need and importance of Physical activities for the healthier and longevity of life .
२१. स्वस्थ जीवनशैलीको यापनका लागि तपाईंले अवलम्बन गर्ने तरिकाहरू आठ बुदाँमा वर्णन गर्नुहोस् । Descirbe the ways that you have adopted to follow the healthy lifestyle in eight points.
२२. पुरुष प्रजनन प्रणालीका अङ्गहरूको काम सचित्रब्याख्या गर्नुहोस् । Explain the functions of male reproductive organs with labelled diagram.

OR

नेपाली महिलाहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यकोवर्तमान अवस्थाको समीक्षा गर्नुहोस् ।(Critically analyze the current sexual and reproductive health status of Nepali Women.

The End!