

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

New Syllabus

Level: Class XI

Full Marks: 75

Pass Marks: 27

Total Teaching Hours: 150

Part I: Health Education (50 marks) - Teaching hours: 75

Unit 1: Introduction

Teaching hours: 3

- (a) Meaning of health education
- (b) Health education for healthier living
- (c) Basic health science contents for health education:
 - Human anatomy and physiology, including care of bodily organs
 - Factors influencing health and diseases
 - Common diseases: their prevention, control and treatment
 - Accidents and first aid care
 - Environmental health and sanitation
 - Family health and nutrition
 - Behavioral health problems including smoking, alcoholism and Substance abuse.

Unit 2: Human Anatomy and physiology

Teaching hours: 11

- a) Structures and functions of cells and tissues
- b) Reproductive system, including menstrual and sex hygiene, high risk pregnancy and preventable care.
- c) Circulatory system
- d) Excretory system
- e) Nervous system
- f) Endocrine system
- g) Structure functions and care of sense organs and other bodily parts: eyes, ears, nose, tongue, skin, teeth, hair and nails

Unit 3: Health and Diseases Phenomena

Teaching hours: 8

- a) Concept and definition of health
- b) Level of health and their characteristics
- c) Factors affecting health: biological, environmental, socio-cultural, economic & political
- d) Concept and cycle of health – economy and quality of life
- e) Concept and definition of diseases
- f) Micro-organisms, pathogens and parasites
- g) The communicable diseases process: sources, agents, mode of escape, susceptible host and entry, mode of action, stages of diseases
- h) General methods of prevention and control of diseases, including health education
- i) Introduction to immunity and immunization
- j) Role & function of health education in control, prevention and treatment of diseases
- k) Role of individual, family and community in prevention and control of diseases and health problems

Unit 4: Introduction to Common Communicable Diseases

Teaching hours: 11

Causes, signs and symptoms, domestic care, preventive, promotional and educational measures of the following diseases:

- a) Viral diseases, Viral encephalitis influenza, measles, chicken pox, MW AIDS, poliomyelitis, diarrhea

- b) Rickettsial diseases: typhus fever
- c) Fungus diseases: ringworm, athlete's foot
- d) Parasitic diseases: malaria, hookworm, roundworm, scabies, pediculosis, dysentery
- e) Bacterial diseases: meningococcal meningitis, pneumonia, tuberculosis, bacillary dysentery, plague, cholera
- f) Venereal diseases: syphilis, gonorrhea, chanroid

Unit 5: Introduction to Selected Non-communicable Diseases

Teaching hours: 5

Causes, signs and symptoms, domestic care, preventive, promotional and educational measures of the following diseases:

- a) Cancer, ulcer, gallstone
- b) Heart diseases: hypertension, rheumatic fever
- c) Deficiency diseases: night blindness, goiter, kwashiorkor, marasmus
- d) Mental diseases: psychosis, hysteria, mental depression

Unit 6: First Aid and Safety Education

Teaching hours: 9

- a) Meaning and importance of first-aid
- b) Meaning and importance of safety education
- c) Procedures of individual and domestic management of the following emergencies, health problems and common ailments:
Fever, unconsciousness, drowning, cuts, burns, bites, nose bleeding, wounds, fractures / dislocations, electric shock, poisoning, dehydration, headache, stomach pain, tooth ache, pink eyes, sore throat
- d) Preparation and use of first-aid box

Unit 7: Food and Nutrition

Teaching hours: 8

- a) Essential nutrients: sources, functions, daily requirements
 - Proteins- fats
 - Carbohydrates
 - Vitamins – minerals
- b) Food faddism, adulteration and their effects on health
- c) Improper food habits and food-produce marketing strategies
- d) Individual and consumer responsibilities and education for proper nutrition and food habits

Unit: 8 Environmental health and Sanitation

Teaching hours: 11

- a) Meaning and scope of environmental health sanitation
- b) Concept and sources of solid waste
- c) Health and environmental hazards/ effects of solid waste and problems of managing solid waste
- d) Fundamental principles of solid waste management
- e) Mode of domestic and community management and responsible for solid waste problems
- f) Classification of solid waste: Organic and inorganic
- g) Management of organic wastes: compost preparation
- h) Reduction; reuse and recycling of inorganic wastes such as plastics, bottles, paper etc.
- i) Economic value of solid waste
- j) Individual and community education for solid waste management
- k) Concept of excreta disposal
- l) Mode, health hazards and effects of inappropriate ways of extra disposal
- m) Various types of sanitary latrines
- n) Country programs related to latrine promotion
- o) Drinking water sanitation: concept and scope
- p) Sources, mode of contamination and health hazards and contaminated water
- q) Domestic and community protection and purification of drinking water
- r) Country programs related to drinking water promotion and protection

- s) Radiation hazards: concept, types, health effects and preventive measures
- t) Air pollution: concept, models, health effects and preventive measures
- u) Noise pollution: concept, modes health effects and preventive measures
- v) Need for individual and community education form environmental health and sanitation: proper disposal of waste, and excreta and water purification and pollution control

Unit: 9 Practical Activities

Teaching hours: 12

- a) Preparation of illustrations of human body systems and sense organs
- b) Community visits and identification of prevailing communicable and non communicable diseases in the neighborhood or health care centers and writing reports
- c) Observations of environmental sanitation conditions of schools, campus areas and writing reports of the observations
- d) Demonstration to technique of using tourniquet, transportation of patient, artificial respiration
- e) Preparation of rehydration solution
- f) Demonstration of learning and dressing of wounds
- g) Identification and use of ingredients of first – aid box
- h) Compost manure preparation and reuse of solid waste, e.g. making decorative and educational materials from waste paper, tin cans etc.

Part II: Physical Education (50 marks) - Teaching hours: 75

Unit 1: Introduction to Physical Education

Teaching hours: 30

- 1) Definition, aims and objectives of physical education
- 2) Scientific foundation of physical education:
 - a) Biological
 - b) Psychological
 - c) Sociological
- 3) History and Physical education
 - a) Development of physical education in Greece, Rome, India, China, Germany, Sweden
 - b) Role of different international games in the development of physical education:
 - i) SAF Games ii) Asian Games iii) Olympic Games
 - c) Development of physical education and sports in Nepal (i) Role of Faculty of Education, Ministry of Education (ii) Present status of physical education of Nepal

Unit 2: Sports Psychology

Teaching hours: 30

- 1) Meaning and importance of sports psychology
- 2) Laws of learning applied to motor learning
- 3) Brief description of needs, drives, emotions, motivation, incentive, adjustments, personality in relation to sports

Unit 3: Sports Medicine

Teaching hours: 23

- 1) Basic concepts of sports medicine
- 2) Doping (Basic concepts)
- 3) Causes & preventive measures for the following injuries: Sprain, cramps, shin- splint
- 4) Physiological changes during and after exercise on the following system: Cardin-respiratory, musculo- skeletal, excreto-digestive, neuro muscular

Unit 4: Organization of Games and Sports

Teaching hours: 8

- 1) Concept of organizing competitions
- 2) General principles of sports organization
- 3) Preparation of fixtures and time tables for different games and sports



MODEL QUESTION
[HSEB EXAMINATION 2069 (2012)]

Time: 3 hrs

Full Marks: 75

Pass Marks: 27

Group 'A'

Short answer questions (संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू)

Attempt any **EIGHT** questions (कुनै आठ प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।)

8 × 6 = 48

1. Explain the importance of health education for healthier living. [From Part I : Unit 1]
स्वस्थकर जीवनयापनको लागि स्वास्थ्य शिक्षाको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस्।
2. Explain the meaning of health and list down its importance. [From Part I : Unit 1]
स्वास्थ्यको अर्थ लेखी यसको महत्त्वहरू सुचिकृत गर्नुहोस्।
3. How environmental factors affect on health? Explain with examples. [From Part I : Unit 3]
वातावरणीय तत्वहरूले स्वास्थ्यलाई कसरी प्रभाव पार्दछन् ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।
4. Describe the process of communicable disease. [From Part I : Unit 3]
सर्वा रोगको प्रक्रिया वर्णन गर्नुहोस्।
5. Write short notes on (any TWO) (कुनै दुईको छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् :)
(a) Pit latrine (खाल्डे चर्पी) [From Part I : Unit 8]
(b) Marasmus (सुकेनास) [From Part I : Unit 7]
(c) Protein (प्रोटीन) [From Part I : Unit 7]
6. Mention the importance and needs of physical education. [From Part II : Unit 1]
शारीरिक शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकताहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
7. What do you mean by sport medicine? List objectives. [From Part II : Unit 2]
खेल चिकित्सा भनेको के हो ? यसका उद्देश्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।
8. Prepare a fixture of league tournament for eight teams. [From Part II : Unit 4]
आठटो टिमहरूको निमित्त लिग प्रतियोगिताको फिक्स्चर बनाउनुहोस्।
9. Describe the short history Asian Games. [From Part II : Unit 1]
एसियन खेलको संक्षिप्त इतिहास वर्णन गर्नुहोस्।
10. Write down the importance of motivation in physical education. [From Part II : Unit 2]
शारीरिक शिक्षामा अभिप्रेरणको महत्त्व लेख्नुहोस्।

Group 'B'

Long answer questions (विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरू)

Attempt **ALL** questions (सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।)

2 × 13.5 = 27

11. What are the fundamental principles of solid waste management? Describe domestic responsibilities for managing solid waste. [From Part I : Unit 8]
ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापनका आधारभूत सिद्धान्त के के हुन् ? तिनको व्यवस्थापनका लागि घरायसी जिम्मेवारीहरूबारे बयान गर्नुहोस्।

OR

What are the high risk problems of pregnancy? Describe. [From Part I : Unit 2]
गर्भका उच्च खतराजन्य समस्याहरू के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस्।

12. Describe the history of physical education in Sparta. [From Part I : Unit 1]
स्पार्टामा शारीरिक शिक्षाको इतिहास वर्णन गर्नुहोस्।

OR

Explain the principles of organizing games and sports tournaments. [From Part I : Unit 1]
खेलकुद प्रतियोगिता आयोजनाको सिद्धान्तहरू व्याख्या गर्नुहोस्।



PART - I : Health Education

1 | Introduction

Q. No. 1 (2070)

What are the causes and effects of alcohol in health? Mention.

मद्यपानका कारण र यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

Q. No. 2 (2069)

Explain the meaning of health and list down its importance.

स्वास्थ्यको अर्थ लेखी यसको महत्त्वहरू सूचीकृत गर्नुहोस् ।

Q. No. 1 (2069)

Explain the importance of health education for healthier living.

स्वास्थ्य जीवनयापनको लागि स्वास्थ्य शिक्षाको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 1 (2067) - 2 + 4 MARKS

What is health education? Clarify its importance.

स्वास्थ्य शिक्षा भनेको के हो ? स्वास्थ्य शिक्षाको महत्त्व स्पष्ट पार्नुहोस् ।

Q. No. 2 (2066) - 3 + 3 MARKS

How does good health improve vicious circle? Clarify with examples.

राम्रो स्वास्थ्यले आर्थिक कुचक्रलाई कसरी सुधार्न सकिन्छ ? उदाहरण दिई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

Q. No. 1 (2066) - 6 MARKS

Discuss the contribution of health education for healthier living.

स्वास्थ्य जीवनको लागि स्वास्थ्य शिक्षाको योगदानबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

Q. No. 11 (2065)

Write down causes of smoking and alcoholism. What are the immediate and long term effects of health? (धूमपान र मध्यपान गर्नुका कारणहरू लेख्नुहोस् । यसबाट स्वास्थ्यमा पर्ने तत्कालीन र दीर्घकालीन असरहरू के के हुन् ?)

Q. No. 1 (2064)

What are the family health problems? Write down the measures to solve them.

पारिवारिक स्वास्थ्य समस्याहरू के के हुन् ? त्यसका समाधानका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

Q. No. 11 (2063)

Explain the meaning of health. What are the factors that affect health?

स्वास्थ्यको अर्थ प्रष्ट पार्नुहोस् । यसमा असर पर्ने तत्त्वहरू के के हुन् ? वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 1 (2063)

Why health education is essential for healthy living? Give reason.

स्वस्थपूर्ण जीवनयापनको लागि स्वास्थ्य शिक्षाको आवश्यकता किन पर्छ ? कारण दिनुहोस् ।

Q. No. 1 (2062)

What are the behavioral health problems? How they effect on our health?

व्यवहारजन्य स्वास्थ्य समस्याहरू के के हुन् ? त्यसबाट हाम्रो स्वास्थ्यलाई कस्तो असर पर्दछ ?

Q. No. 1 (2061)

Explain the meaning of health education and list down the characteristics of a healthy person.

स्वास्थ्य शिक्षाको अर्थ व्याख्या गर्नुहोस् र स्वस्थ व्यक्तिमा हुनुपर्ने विशेषताहरूको सूची तयार पार्नुहोस् ।

Q. No. 1 (2060) - 3 + 3 MARKS

What are the basic health science contents? Explain the family health and nutrition.

आधारभूत स्वास्थ्य विज्ञानका विषयवस्तुहरू के के हुन् ? पारिवारिक स्वास्थ्य तथा पोषणका बारेमा छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 1 (2059) - 2 + 4 MARKS

What is health education? How do you perceive optimum healthy living?

स्वास्थ्य शिक्षा भनेको के हो ? तपाईं उच्चतम स्वास्थ्यकर जीवन कसरी प्राप्त गर्नुहुन्छ ?

Q. No. 2 (2057) - 3 + 6 MARKS

What are influencing factors of health and disease? Explain any one of them.
स्वास्थ्य र रोगलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू के के हुन् ? कुनै एकको व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 11 (2056) - 6 MARKS

What are the influencing factors on health? Describe in brief.
स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू के के हुन् ? छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस्।

□□□

2 | Human Anatomy and Physiology

Q. No. 10 (OR). (2070)

Draw a clean diagram of female reproductive organ and explain its structure & functions.
स्त्री प्रजनन अङ्गको सफा चित्र बनाई यसको बनावट र कार्यहरू वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 11 (OR). (2069)

What are the high risk problems of pregnancy? Describe.
गर्भका उच्च खतराजन्य समस्याहरू के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 11 (2068) - 4 + 5.5 + 5.5 MARKS

Explain the structure and functions of male reproductive system with the help of a diagram.
पुरुष प्रजनन प्रणालीको चित्रसहित बनावट र कार्यहरू वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 2 (2068) - 2 + 4 MARKS

Explain the structure and functions of a neuron with a diagram.
चित्रसहित नयूरोनको बनावट र कार्यहरू वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 1 (2068) - 3 + 6 MARKS

What are high risk conditions of pregnancy? Mention its preventive measures.
गर्भावस्थाका जोखिमपूर्ण अवस्थाहरू के के हुन् ? यसबाट बच्ने उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 11 (2067) - 6 + 7.5 MARKS

Draw a neat diagram of heart with its parts and describe circulatory process.
मुटुका भागहरूको नामाङ्कनसहित एउटा चित्र कोर्नुहोस् र रक्तसञ्चार प्रणालीबारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 2 (2067) - 3 + 3 MARKS

What are the risks of pregnancy? How can the risks be controlled?
गर्भावस्थाका खतराहरू के के हुन् ? गर्भावस्थाका जटिलताहरूको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

Q. No. 11 (2066) - 4.5 + 9 MARKS

What is the endocrine system? List the hormones and their functions which are secreted by pituitary gland. (नलीविहीन ग्रन्थी प्रणाली भनेको के हो ? पिट्यूटरी ग्रन्थीले उत्पादन गर्ने हार्मोनहरूको नाम र काम लेख्नुहोस्।)

Q. No. 11 (OR). (2065)

Draw a well-labeled diagram of external and internal female reproductive organs. How does the menstruation cycle occur in female? Explain. (स्त्री प्रजननको बाहिरी र भित्री अङ्गहरूको नामसहित सफा चित्र बनाउनुहोस्। महिलामा रजस्वला चक्र कसरी हुन्छ ? वर्णन गर्नुहोस्।)

Q. No. 9 (2065)

Describe Thorndike's law of learning applying in motor-skill learning.
थर्नडाइकका सिकाइका नियमहरूलाई क्रियात्मक सीप सिकाइ कार्यमा प्रयोग गरी व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 2 (2064)

Draw a clean diagram of an Kidney and state its functions.
मृगौलाको सफा चित्र बनाई त्यसका कार्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 2 (2063)

Draw a clean diagram of an eye mention its functions.
आँखाको सफा चित्र बनाई यसका कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 2 (2062)

Draw a figure of female reproductive organs with their names and state its functions.
स्त्री प्रजनन अङ्गहरूको नामसहित चित्र बनाउनुहोस् र त्यसका कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 2 (2061)

Draw a neat diagram of heart with its parts and write down the functions of heart.
मुटुका भागहरूको नामाङ्कनसहित एउटा चित्र कोर्नुहोस् तथा मुटुका कार्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 14 (2060) - 5 + 3.5 + 5 MARKS

Describe the structure and function of skin with a labeled diagram.
छालाको विभिन्न भागहरूसहित सफा चित्र लेखी यसको बनावट र कार्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 3 (2059) - 3 + 3 MARKS

List the major divisions of brain. Write any two functions of cerebrum.
मस्तिष्कको प्रमुख भागको नाम लेखी दुवै मस्तिष्कको कुनै दुईवटा कार्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 2 (2059) - 2 + 4 MARKS

Define cell, draw the diagram of cell and name the all parts of cell.
कोषको परिभाषा दिंदै, कोषको चित्र बनाई सबै भागहरूको नामकरण गर्नुहोस्।

Q. No. 9 (2058) - 4 + 2 MARKS

Draw the structure of heart and name all the parts of heart.
मुटुको चित्र लेखी सबै भागहरूको नामकरण गर्नुहोस्।

Q. No. 2 (2058) - 3 + 3 MARKS

Define the peripheral nervous system and explain cranial nerve in brief.
केन्द्र बाह्य स्नायुप्रणालीको परिभाषा दिनुहोस् र क्रिनियल नर्वबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

Q. No. 4 (2057) - 6 MARKS

What are the functions of the reproductive system? Explain.
सन्तान उत्पादन प्रणालीको कार्यहरू के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 3 (2057) - 2 + 4 MARKS

What is meant by a tissue? List the major types of tissues.
तन्तु भनेको के हो ? प्रमुख चार प्रकारका तन्तुहरूको नाम लेख्नुहोस्।

Q. No. 1 (2057) - 3 + 3 MARKS

Define human anatomy and physiology. List the name of the parts of human body.
मानव शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञानको परिभाषा दिनुहोस् र मानव शरीरको सबै अंगहरूको नाम सूची तयार गर्नुहोस्।

Q. No. 12 (2056) - 4 + 3 MARKS

Sketch a neat diagram of circulatory system and explain its functions.
रक्त सञ्चार प्रणालीको सफा चित्र बनाई यसको कार्यबारे वर्णन गर्नुहोस्।

WRITE SHORT NOTES ON (छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस्।)

Q. No. 5A (2064) : Structure & function of skin (छालाको बनावट र कार्य)

Q. No. 7 (2059) :

- (a) Cell membrane (कोष झिल्ली) (b) Epithelium tissue (इपिथेलियम तन्तु)
(c) Sex hygiene (स्वास्थ्य यौन)

Q. No. 5 (2057)

- (a) Skin (छाला) (b) Eyes (आँखाहरू)
(c) Ears (कानहरू)

3 | Health and Distance Phenomena

Q. No. 3 (2070) - 6 MARKS

What is night blindness? State its causes and preventive measures.
रतन्धो भनेको के हो ? यसका कारण र रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस् ।

Q. No. 4 (2069)

Describe the process of communicable disease. (सरुवा रोगको प्रक्रिया वर्णन गर्नुहोस् ।)

Q. No. 3 (2069)

How environmental factors affect on health? Explain with example.
वातावरणीय तत्वहरूले स्वास्थ्यलाई कसरी प्रभाव पार्दछन् ? उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 3 (2068) - 3 + 6 MARKS

What are the roles of individual and family in prevention and control of disease and health problem?
रोग र स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र नियन्त्रणको लागि व्यक्ति र परिवारको भूमिका के के हुन् ?

Q. No. 11 (OR) (2067)

List the factors affecting health and diseases and describe any three of them.
स्वास्थ्य र रोगमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूको सूची बनाई कुनै तीन ओटाको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 2 (2065)

Prepare an immunization schedule for children.
बालबालिकाहरूको लागि रोगविरुद्ध खोपहरूको तालिका बनाउनुहोस् ।

Q. No. 1 (2065)

What is the relation of economy and health in quality of life? Describe.
गुणस्तरीय जीवनमा अर्थ र स्वास्थ्यको के सम्बन्ध छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 3 (2064)

Explain the meaning and types of immunity.
रोगविरुद्ध प्रतिरोधात्मक क्षमताको अर्थ र प्रकारहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 3 (2063)

What is the role of family in prevention and control of diseases? List down.
रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रणमा परिवारको के कस्तो भूमिका हुन्छ ? बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

Q. No. 11 (2062) - 6 MARKS

Define health in your own words. What are the factors affecting health? Explain. (तपाईंको आफ्नो शब्दमा स्वास्थ्यको परिभाषा दिनुहोस् र स्वास्थ्यमा असर पार्ने तत्वहरू के के हुन् ? वर्णन गर्नुहोस् ।)

Q. No. 4 (2061)

How do socio-cultural and economic factors affect health? Explain in brief.
सामाजिक-सांस्कृतिक तथा आर्थिक पक्षले कसरी स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्दछ ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 3 (2061)

Explain the role of individual, family and community in the prevention and control of diseases.
रोगको नियन्त्रण र बचावका लागि व्यक्ति, परिवार र समुदायको भूमिकाबारे चर्चा गर्नुहोस् ।

Q. No. 2 (2060) - 6 MARKS

Explain briefly the stages of infectious disease.
सङ्क्रामक रोगका अवस्थाहरूका बारेमा छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 13 (2059) - 5.5 + 8 MARKS

Define immunization. Explain how active immunity can be acquired?
प्रतिकारात्मक शक्तिको परिभाषा दिनुहोस् र सुरक्षात्मक शक्ति कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? लेख्नुहोस् ।

Q. No. 5 (2059) - 3 + 6 MARKS

Sketch the diagram of disease cycle. Explain any one of them.
रोग चक्र अवस्थाको चित्र लेखी नामकरण गरी कुनै एकको व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 3 (2058) - 2 + 4 MARKS

What is immunity? Classify it and explain any one of them.

रोग क्षमता शक्ति भनेको के हो ? रोग क्षमता शक्तिलाई विभाजन गरेको बारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 1 (2058) - 2 + 4 MARKS

Define health and disease. How do you prevent and control common disease.

स्वास्थ्य र रोगको परिभाषा दिनुहोस् र साधारण रोग रोकथाम र नियन्त्रण कसरी गर्नुहुन्छ ? लेख्नुहोस्।

Q. No. 13 (2056) - 7 MARKS

Explain the role of health education to prevent disease.

रोगबाट बच्का लागि स्वास्थ्य शिक्षाको भूमिकाबारे लेख्नुहोस्।

WRITE SHORT NOTES ON (छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस्।)

Q. No. 5c (2062) : Micro-organism (सूक्ष्म जीवाणुहरू)

Q. No. 5c (2056) : Immunization (सुई तथा खोप)

□□□

4 | Introduction to Common Communicable Disease

Q. No. 2 (2070) - 3 + 3 MARKS

Differentiate between roundworm and hook worm.

गोलो जुका र अंकुशे जुकाबीच भिन्नता छुट्याउनुहोस्।

Q. No. 4 (2068) - 2+2+2 MARKS

Mention the mode of transmission, symptoms and preventive measures of syphilis.

भिरङ्गी सार्ने तरिका, लक्षण र रोकथामका उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 3 (2067) - 2+2+2 MARKS

State the causes, symptoms and control measures of Cholera.

हैजाका कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 3 (2066) - 6 MARKS

Write any six preventive measures of diarrhoea.

भाडापखालाबाट बच्ने कुनै ६ ओटा उपायहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 3 (2065)

What are the modes of transmission & preventive measures of HIV and AIDS? Mention.

एचआईभी र एड्स सार्ने तरिका र बच्ने उपायहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 4 (2064)

What are the causes, symptoms and preventive measures of diarrhea?

भाडापखालाको कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू के के हुन् ?

Q. No. 4 (2063)

What are the mode of transmission, symptoms and preventive measures of round worm?

State down. (गोलो जुका सार्ने तरिका, लक्षणहरू र सुरक्षाका उपायहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस्।)

Q. No. 3 (2062)

State the causes, symptoms and control measures of syphilis.

भिरङ्गीको कारण, लक्षण र सुरक्षाका उपायहरू के के हुन् ? लेख्नुहोस्।

Q. No. 5 (2061)

Describe signs and symptoms of Ring Worm.

अङ्कुशे जुका लाग्दा देखापर्ने चिह्न तथा लक्षणहरूबारे वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 13 (2060) - 1 + 4 + 4 + 4.5 MARKS

What is the meaning of STD? Write the modes of transmission, symptoms and preventive measures of Gonorrhoea. (एस.टी.डी. को अर्थ लेख्नुहोस्। सुजाक रोग सार्ने तरिका, यसका लक्षण र रोकथामका उपायहरू लेख्नुहोस्।)

Q. No. 6 (2059) - 6 MARKS

Describe the signs and symptoms of measles. (दादुराको चिन्ह र लक्षणहरूबारे व्याख्या गर्नुहोस्।)

Q. No. 4 (2058) - 3 + 3 MARKS

What is HIV / AIDS? Write its causes and symptoms.

HIV / AIDS भनेको के हो ? यसको कारणहरू र लक्षणहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 13 (2057) - 4.5 + 4 + 5 MARKS

Describe cause, symptoms and domestic care of diarrhea.

भाडापखालाको कारण, लक्षण र घरायसी हेरचाहबारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 8 (2057) - 6 MARKS

Explain the signs and symptoms of chicken pox. (डेउलाको चिन्ह र लक्षणहरूको व्याख्या गर्नुहोस्।)

□□□

5

Introduction to Selected Non-communicable Diseases

Q. No. 7 (2061)

What are the differences between communicable and non-communicable disease? Explain with examples. (सर्ने र नसर्ने रोगको बीच भिन्नता उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।)

Q. No. 3 (2060) - 1 + 2.5 + 2.5 MARKS

What is Ulcer? Write its causes and symptoms.

अल्सर भनेको के हो ? यो रोग लाग्नुको कारणहरू तथा लक्षणहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 14 (2059) - 13.5 MARKS

Describe the possible role of man to prevent Cancer?

क्यान्सर हुनबाट बचाउन मानिसबाट हुनसक्ने सम्भावित उपायहरू के के हुन् ?

Q. No. 12 (2059) - 7 + 6.5 MARKS

Differentiate between the cause and symptoms of Kwashiorkor and Marasmus.

रुन्चे रोग र सुकेनास रोगको कारण र लक्षणमा के फरक छ ? लेख्नुहोस्।

Q. No. 4 (2059) - 2 + 4 MARKS

Explain the causes and preventions of heart diseases.

मुटुको रोगको कारण र रोकथामहरूबारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 5 (2058) - 2 + 4 MARKS

What is the meaning of Night Blindness? Explain its domestic care & Preventive measures.

रतन्धोको अर्थ लेख्नुहोस् र यसको घरायसी हेरचाह र रोकथाम लेख्नुहोस्।

Q. No. 9 (2057) - 3 + 3 MARKS

Describe causes and preventive measures of Cancer.

क्यान्सरको कारण र रोकथामबारे वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 4 (2056)

What are the causes of Marasmus? Describe list preventive measures.

मरासमस लाग्नुका कारणहरू के के हुन् ? यसबाट बच्ने उपायहरूबारे लेख्नुहोस्।

WRITE SHORT NOTES ON (छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस्।)

Q. No. 3B (2066):

Night Blindness (रतन्धो)

Q. No. 5B (2062):

Cancer (अर्बुद रोग)

Q. No. 5B (2056):

Hypertension (उच्च रक्तचाप)

□□□

6 | First Aid and Safety Education

Q. No. 4 (2070) - 6 MARKS

List down the materials that are in the first aid box.

प्राथमिक उपचारको बाकसभित्र केके सामग्रीहरू हुन्छन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

Q. No. 5 (2068) - 2 + 4 MARKS

What is nose bleeding? How do you give first aid to it?

नाशी फुट्नुको कारण के हो ? तपाईं यसको प्राथमिक उपचार कसरी दिनुहुन्छ ?

Q. No. 4 (2067) - 2 + 4 MARKS

What is First Aid treatment? List down any six importance of it.

प्राथमिक उपचार भनेको के हो ? प्राथमिक उपचारका कुनै ६ ओटा महत्त्वको सूची बनाउनुहोस् ।

Q. No. 10 (2065)

What are the causes and preventive measures of ankle sprain?

कुर्कुच्चा मर्कनुका कारणहरू र सुरक्षाका उपायहरू के के हुन् ?

Q. No. 4 (2062)

Discuss the meaning and importance of safety and first aid.

सुरक्षा तथा प्राथमिक उपचारको अर्थ महत्त्वबारे छलफल गर्नुहोस् ।

Q. No. 12 (2061)

How do you prepare and use first aid box? Discuss.

तपाईंले कसरी प्राथमिक उपचार बाकस तयार पार्नु र उपयोग गर्नुहुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

Q. No. 6 (2060) - 2 + 2 + 2 MARKS

List out the main objectives of first aid. Write preventive measures and first aid treatment of electric shock. (प्राथमिक उपचारका उद्देश्यहरू लेख्नुहोस् । करेण्ट लाग्नबाट बच्ने र प्राथमिक उपचारका उपायहरू लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 14 (2057) - 13.5 MARKS

Explain how do you prepare rehydration solution.

तपाईं जलविनिमय घोल कसरी बनाउनुहुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 3 (2056) - 5 MARKS

Explain the need of first aid treatment. (प्राथमिक उपचारको आवश्यकताबारे लेख्नुहोस् ।)

WRITE SHORT NOTES ON (छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 10A (2068)

Preparation of oral rehydration solution (पुनर्जलीय भोलको तयारी)

Q. No. 3A (2066)

Safety education (सुरक्षा शिक्षा)

Q. No. 3B (2065)

First aid for burns (आगोले पोलेकोमा प्राथमिक उपचार)

Q. No. 4A (2065)

Cause and symptom of rheumatic fever (बाथज्वरोको कारण र लक्षण)

Q. No. 5C (2064)

Meaning and importance of First-Aid (प्राथमिक उपचारको अर्थ र महत्त्व)

□□□

7 | Food and Nutrition

Q. No. 10 (2070) - 1.5 + 4 + 4 + 4 MARKS

What is nutrition? What are its elements? Explain introduction, sources and functions of any two.

पोषण भनेको के हो ? यसका तत्वहरू के के हुन् ? कुनै दुईको परिचय, स्रोत र कार्यहरू वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 5 (2070) - 2 + 4 MARKS

What is food adulteration? Mention the minimizing measures for it.
खाद्य मिसावट भनेको के हो ? यसलाई कम गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

Q. No. 5 (2066) - 3+3 MARKS

Why is protein necessary for our body? List any six major foods which contain protein.
प्रोटीन हाम्रो शरीरको लागि किन आवश्यक छ ? यो पाइने कुनै ६ ओटा प्रमुख खानाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

Q. No. 11 (2064)

What is food adulteration? What are the sources and functions of Carbohydrate, Protein and Fats?
खानामा मिसावट भनेको के हो ? कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थको स्रोत र कार्यहरू के के हुन् ?

Q. No. 6 (2063)

What are the unhealthy food habit and its effects on health?
अस्वस्थकर खाद्य बानीहरू र स्वास्थ्यमा यसका असरहरू के के हुन् ?

Q. No. 4 (2060) - 3 + 3 MARKS

What is consumer health? List the responsibilities of a consumer.
उपभोक्ता स्वास्थ्य भन्नाले के बुझिन्छ ? व्यक्ति तथा उपभोक्ताको उत्तरदायित्वका बारेमा लेख्नुहोस् ।

Q. No. 8 (2061)

What is consumer's health? What are the ill effects of food adulteration? Discuss.
उपभोक्ता स्वास्थ्य भनेको के हो ? खाद्य पदार्थमा मिसावटका दुष्परिणाम के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 14 (2058) - 5.5 + 8 MARKS

What is food adulteration? Write about its effects on health.
खाद्य मिसावट भनेको के हो ? यसले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावबारे लेख्नुहोस् ।

Q. No. 10 (2057) - 2 + 4 MARKS

What is adulteration? How does it effect on health? Explain.
खाद्य मिसावट भनेको के हो ? यसले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावबारे लेख्नुहोस् ।

Q. No. 2 (2056) - 2 + 3 MARKS

What is adulteration? Explain its effects on health.
खाद्य मिसावट भनेको के हो ? यसले स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पार्दछ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

WRITE SHORT NOTES ON: (छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 5c (2069)

Protein (प्रोटीन)

Q. No. 5B (2069)

Marasmus (सुकेनास)

Q. No. 5 (2067)

- Food adulteration (खाद्यमा मिसावट)
- Economic value of solid waste (ठोस फोहोरमैलाको आर्थिक महत्त्व)
- Night Blindness (रतन्धो)

Q. No. 5B (2064)

Cause & Prevention of Goiter (गलगौडको कारण र रोकथाम)

Q. No. 5c (2063)

Night Blindness (रतन्धो)

Q. No. 5B (2063)

Minerals (खनिज पदार्थ)

Q. No. 5A (2062)

Food faddism (खाद्यवस्तुबारे भ्रमपूर्ण धारणा)

Q. No. 5A (2056)

Proteins (प्रोटीन)



8 | Environmental Health and Sanitation

Q. No. 11 (2069)

What are the fundamental principles of solid waste management? Describe domestic responsibilities for managing solid waste. (ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापनका आधारभूत सिद्धान्तहरू के के हुन् ? तिनको व्यवस्थापनका लागि घरयसी जिम्मेवारीहरूबारे वयान गर्नुहोस् ।)

Q. No. 11 (OR). (2068) - 7.5 + 6 MARKS

Describe fundamental principles of solid waste management. Show difference between found and hookworms. (ठोस फोहोरमैला व्यवस्थापनको आधारभूत सिद्धान्तहरू व्याख्या गर्नुहोस् । गोलो र अड्कुसे जुकाबीचको फरक देखाउनुहोस् ।)

Q. No. 11 (OR). (2066) - 4.5 + 9 MARKS

What is solid waste? Explain reduce, reuse and recycle of it with examples. (ठोस फोहोरमैला भनेको के हो ? यसको कम प्रयोग, पुनः प्रयोग, पुनः चक्रणको उदाहरण दिई व्याख्या गर्नुहोस् ।)

Q. No. 5 (2065)

Draw a diagram of pit latrine and state its importances.

खाल्डे चर्पीको चित्र बनाउनुहोस् र यसका महत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

Q. No. 12 (2064)

What sort of education do you give to the community people for proper management of solid wastes? (ठोस फोहोर वस्तुहरूको उपयुक्त व्यवस्थापनको लागि तपाईंले समुदायका मानिसहरूलाई के शिक्षा दिनुहुन्छ ?)

Q. No. 6 (2064)

What are the causes of air pollution and its effects on human health?

हवा प्रदूषण हुने कारणहरू र त्यसबाट मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू के के हुन् ?

Q. No. 12 (2063)

What is environmental health? Explain about reduction, reuse and recycling of inorganic waste products. (वातावरणीय स्वास्थ्य भनेको के हो ? अप्राङ्गारिक खेर जाने फोहोर पदार्थहरूको न्यूनीकरण, पुनः चक्रणको व्याख्या गर्नुहोस् ।)

Q. No. 12 (2062)

State the meaning, causes and control measure of noise pollution. How do you educate the people about it? Explain. (ध्वनि प्रदूषणको अर्थ, कारण र नियन्त्रणका उपायहरू लेख्नुहोस् । यसबारे जनतालाई कसरी शिक्षा दिनुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।)

Q. No. 10 (2062)

Explain the way of constructing the pit latrine with figure.

खाल्डे चर्पी बनाउने तरिका चित्रसहित व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 6 (2062)

Explain three practical techniques of water purification.

पानी शुद्धिकरण गर्ने तीन ओटा व्यावहारिक तरिकाहरूको व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 11 (2061)

Explain the concept of Environmental sanitation and describe the various means of refuse disposal. वातावरणीय सरसफाइको अवधारणा तथा फोहोर कसिङ्गर विसर्जन गर्ने तरिकाहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 9 (2061)

Explain the concept dug well latrine with a diagram. (खाल्डे चर्पीको चित्रसहित वर्णन गर्नुहोस् ।)

Q. No. 5 (2060) - 6 MARKS

Classify the solid waste with suitable examples.

ठोस फोहोरमैलाको उदाहरणसहित वर्गीकरण गर्नुहोस् ।

Q. No. 10 (2059) - 6 MARKS

Write the meaning and scope of environmental health and sanitation.

वातावरणीय स्वास्थ्य र सरसफाइको अर्थ एवम् क्षेत्र भनेको के हो ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 10 (2058) - 3 + 6 MARKS

How do you classify the sanitary latrines and write briefly about water shield latrine.
सानिटरी ल्याट्रिन कसरी विभाजन गर्नुहुन्छ ? वाटर शिल्ड ल्याट्रिनबारे लेख्नुहोस् ।

Q. No. 6 (2058) - 6 MARKS

How do you protect and purify drinking water for domestic and community use?
घरायसी र समुदायमा प्रयोग हुने खानेपानी कसरी सुरक्षित र शुद्ध पार्ने लेख्नुहोस् ।

Q. No. 11 (2057) - 7 + 6.5 MARKS

'Human excreta is one of the main causes of pollution problem', justify in brief.
'मानव दिसा पिसाब दुषित समस्याको मुख्य कारणहरूमा एक हो।' पुष्टि गर्नुहोस् ।

Q. No. 14 (2056) - 3 + 4 MARKS

How do you improve existing polluted environment? Give some suggestions.
हालको प्रदूषित वातावरणलाई कसरी सुधार गर्नुहुन्छ ? केही सुझावहरू दिनुहोस् ।

Q. No. 1 (2056) - 3 + 2 MARKS

Explain the concept of radiation hazards and its effect on health.
विकिरणीय अवरोधको अवधारणाबारे चर्चा गर्दै यसले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे लेख्नुहोस् ।

WRITE SHORT NOTES ON (छोटो टिप्पणी लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 5A (2069)

Pit Latrine (खाल्डे चर्पी)

Q. No. 4c (2065)

Economic value of solid waste (ठोस फोहोर पदार्थको आर्थिक महत्त्व)

Q. No. 5B (2063)

Way of constructing pit latrine (खाल्डे चर्पी निर्माण गर्ने तरिका)

□□□

9 | Practical Activities

Q. No. 16 (2056) - 3 + 4 MARKS

Prepare a field report listing some points (सूची सहित फिल्ड रिपोर्ट तयार पार्नुहोस् ।)

PART - II : Physical Education

1 | Introduction to Physical Education

Q. No. 11 (2070) - 13.5 MARKS

Explain the role of Faculty of Education in development of physical education.
शारीरिक शिक्षाको विकासमा शिक्षाशास्त्र संकायको भूमिका वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 7 (2070) - 3 + 3 MARKS

Mention the introduction and objectives of SAG game.
साग खेलकुदको परिचय र उद्देश्यहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।

Q. No. 6 (2070) - 6 MARKS

Explain the sociological foundation of Physical Education.
शारीरिक शिक्षाको सामाजिक आधारबारे वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 12 (OR) (2069)

Explain the principles of organizing games and sports tournaments.

खेलकुद प्रतियोगिता आयोजनाका सिद्धान्तहरू व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 12 (2069)

Describe the history of physical education in Sparta.

स्पार्टामा शारीरिक शिक्षाको इतिहास वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 9 (2069)

Describe the short history of Asian Games. (एसियन खेलको संक्षिप्त इतिहास वर्णन गर्नुहोस्।)

Q. No. 6 (2069)

Mention the importance and needs of physical education.

शारीरिक शिक्षाको महत्त्व र आवश्यकताहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 12 (OR) (2068) - 13.5 MARKS

Throw light on the present status of physical education in Nepal.

नेपालमा शारीरिक शिक्षाको वर्तमान स्थितिको प्रकाश पार्नुहोस्।

Q. No. 12 (2068) - 3.5 + 10 MARKS

What is physical education? Explain the biological foundation of physical education.

शारीरिक शिक्षा भनेको के हो ? शारीरिक शिक्षाको जीववैज्ञानिक आधारहरू व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 6 (2068) - 6 MARKS

Throw light on the development of physical education in ancient Athens.

प्राचीन एथेन्समा शारीरिक शिक्षाको विकासको प्रकाश पार्नुहोस्।

Q. No. 12 (2067) - 4 + 9.5 MARKS

List the organizations, which contribute in developing physical education in Nepal. Write the role of faculty of education in promoting physical education.

नेपालमा शारीरिक शिक्षाको विकासका योगदान दिने संस्थानहरूको सूची बनाई शारीरिक शिक्षाको विकासमा शिक्षाशास्त्र संकायको भूमिका स्पष्ट पार्नुहोस्।

Q. No. 7 (2067) - 6 MARKS

Explain the Sociological Foundation & Physical Education.

शारीरिक शिक्षाको समाजशास्त्रीय आधारबाट व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 6 (2067) - 6 MARKS

What is physical education? How can physical education develop physical aspect of an individual?

शारीरिक शिक्षा भनेको के हो ? शारीरिक शिक्षाले कसरी व्यक्तिको शारीरिक विकास गर्दछ ?

Q. No. 12 (2066) - 13.5 MARKS

Discuss the status of physical education in Nepal.

नेपालमा शारीरिक शिक्षाको अवस्थाको चर्चा गर्नुहोस्।

Q. No. 12 (2065)

Define physical education. Discuss the psychological foundations of physical education.

शारीरिक शिक्षाको परिभाषा दिनुहोस्। शारीरिक शिक्षाको मनोवैज्ञानिक आधारको छलफल गर्नुहोस्।

Q. No. 8 (2065)

Write down the introduction and objectives of SAG – Games.

साग-खेलकुदको परिचय र उद्देश्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 7 (2065)

Discuss the development history of physical education in China.

चीनमा शारीरिक शिक्षाको विकासात्मक इतिहासको छलफल गर्नुहोस्।

Q. No. 13 (2064)

What is physical education? Discuss the biological and sociological foundations of Physical Education.

(शारीरिक शिक्षा भनेको के हो ? शारीरिक शिक्षाको जीववैज्ञानिक र सामाजिक आधारहरूको छलफल गर्नुहोस्।)

Q. No. 8 (2064)

Write down the major objectives of organizing SAF-games.

साफ-खेलकुद आयोजना गर्नुको पाँचओटा प्रमुख उद्देश्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 7 (2064)

Discuss the developmental history of physical education in Greece.

ग्रीसको शारीरिक शिक्षाको विकासात्मक इतिहासबारे छलफल गर्नुहोस्।

Q. No. 14 (2063)

Discuss the role of Faculty of Education in the development of physical education and sports in Nepal.

नेपालमा शारीरिक शिक्षा र खेलकुदको विकासमा शिक्षाशास्त्र संकायको भूमिबारे छलफल गर्नुहोस्।

Q. No. 13 (2063)

Explain the meaning of physical education and list down the importance and objectives of physical education.

शारीरिक शिक्षाको अर्थलाई प्रष्ट पारी यसको महत्त्व र उद्देश्यहरूको सूची बनाउनुहोस्।

Q. No. 8 (2063)

Explain the short, the developmental history of Asian education.

एसियन खेलकुदको विकासात्मक इतिहासबारे छोटो वर्णन गर्नुहोस्।

Q. No. 7 (2063)

Explain the sociological foundation of physical education.

शारीरिक शिक्षाको समाजशास्त्रीय आधारलाई व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 14 (2062)

State the role of Ministry of Education & Sports for the development of Physical education and sports in Nepal.

नेपालको शारीरिक शिक्षा र खेलकुद विकासमा शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयको भूमिका लेख्नुहोस्।

Q. No. 13 (2062)

What is physical education? Describe its main objectives.

शारीरिक शिक्षा भनेको के हो ? यसको मुख्य उद्देश्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 7 (2062)

Write down the short developmental history of Olympic Games.

ओलम्पिक खेलको विकासात्मक इतिहास छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

Q. No. 13 (2061)

Explain any two of scientific foundations of Physical Education.

शारीरिक शिक्षाको कुनै दुईवटा वैज्ञानिक आधारहरू बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 11 (2060) - 13.5 MARKS

Explain the sociological foundation of physical education.

शारीरिक शिक्षाको सामाजिक आधारका बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 11 (2059) - 7 + 6.5 MARKS

Describe the historical development of physical education in India and Nepal.

भारत र नेपालमा शारीरिक शिक्षाको ऐतिहासिक विकासबारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 9 (2059) - 2 + 4 MARKS

What is physical education? List its main objectives.

शारीरिक शिक्षा भनेको के हो ? यसको मुख्य उद्देश्यहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 11 (2058) - 13.5 MARKS

Explain the role of Ministry of Education & Sports for the development of sports in Nepal.

नेपालको खेलकुद विकासमा शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयको भूमिका लेख्नुहोस्।

Q. No. 6 (2057) - 4 + 2 MARKS

List the areas of scientific foundation of physical education and explain any one of them.

शारीरिक शिक्षाको वैज्ञानिक आधारहरूको सूची तयार गरी कुनै एकको व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 15 (2056) - 7 MARKS

Write present status of physical education in Nepal.
नेपालमा शारीरिक शिक्षाको वर्तमान स्थितिबारे लेख्नुहोस्।

Q. No. 10 (2056)

What are the scientific foundations of physical education? Explain any one.
शारीरिक शिक्षाका वैज्ञानिक आधारहरू के के हुन् ? ती मध्ये कुनै एकको वर्णन गर्नुहोस्।

WRITE SHORT NOTES ON (छोटो टिप्पणी दिनुहोस्।)

Q. No. 10B (2068)

SAG Games (साग गेम)

Q. No. 6 (2061)

- (a) SAF Games (साफ गेम)
- (b) Role of FOE in development of physical education
शारीरिक शिक्षामा शिक्षा शास्त्र सङ्कायको भूमिका
- (c) Olympic Games (ओलम्पिक खेल)

Q. No. 8c (2060)

- (b) Role of Faculty of Education in the development of health education
स्वास्थ्य शिक्षाको विकासमा शिक्षाशास्त्र सङ्कायको भूमिका

Q. No. 8A (2060)

- (a) Modern Olympic Games (आधुनिक ओलम्पिक खेल)

□□□

2 | Sports Psychology

Q. No. 8 (2070) - 6 MARKS

Describe the laws of learning applied to physical education.
शारीरिक शिक्षामा प्रयोग हुने सिकाइका नियमहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 10 (2069)

Write down the importance of motivation in physical education.
शारीरिक शिक्षामा अभिप्रेरणाको महत्त्व लेख्नुहोस्।

Q. No. 7 (2069)

What do you mean by sport medicine? List its objectives.
खेल चिकित्सा भनेको के हो ? यसका उद्देश्यहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 7 (2068) - 3 + 3 MARKS

Describe the meaning and type of Drive.
उत्प्रेरकको अर्थ र प्रकार व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 8 (2066) - 3 + 3 MARKS

What is personality? Describe its types.
व्यक्तित्व भनेको के हो ? यसका प्रकारहरू व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 7 (2066) - 2 + 4 MARKS

What is transfer of learning? Give any two examples, which can be transferred from football to basketball game. (सिकाइको स्थानान्तरण भनेको के हो ? फुटबल खेलबाट बास्केटबल खेलमा स्थानान्तरण हुन सक्ने कुनै दुई उदाहरण दिनुहोस्।)

Q. No. 9 (2064)

What is incentive? How does it help in the development of sports?
उत्प्रेरणा भनेको के हो ? खेलकुदको विकासमा यसले कसरी मद्दत गर्दछ ?

(2062)

do you apply Thorndike's learning principles in physical activity? Describe.
थर्नडाइकको सिकाइका सिद्धान्तहरूलाई शारीरिक क्रियाकलापमा कसरी लागु गर्नुहुन्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।

Q. No. 10 (2061)

How does the law of learning apply to motor learning? Describe.
सिकाइ सिद्धान्त क्रियात्मक सिकाइमा कसरी प्रयोग हुन्छ ? छलफल गर्नुहोस् ।

Q. No. 12 (2060) - 6 + 7.5 MARKS

How does personality develop through physical education? Describe the types of personality in brief. (शारीरिक शिक्षाको माध्यमबाट व्यक्तित्व विकास कसरी हुन्छ ? व्यक्तित्वका प्रकारहरू लेखी छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् ।)

Q. No. 7 (2060) - 3 + 3 MARKS

What is Sports Psychology? Describe the Thorndike's law of readiness with the physical education's point of view. (खेल विज्ञान भनेको के हो ? शारीरिक शिक्षाका दृष्टिकोणबाट थर्नडाइकको तत्परताको नियमको बारेमा लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 9 (2056)

Write the contribution of Thorndike law of learning on physical education.
शारीरिक शिक्षामा थर्नडाइकको सिकाइका सिद्धान्तहरूको देनबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।

DESCRIBE (वर्णन गर्नुहोस्)

Q. No. 7 (2066)

- (a) Emotion (संवेग) (b) Needs (चाहना)

Q. No. 8 (2058)

- (b) Incentive (इन्सेन्टिभ)
(c) Suicide (सुसाइड)

Q. No. 7c (2056)

- (c) Motivation (अभिप्रेरणा)

□□□

3 | Sports Medicine

Q. No. 11 (OR). (2070) - 6.5 + 7 MARKS

What are the effects of physical exercise in circulatory and respiratory system? Mention.
शारीरिक कसरतबाट रक्तसञ्चार र स्वासप्रश्वास प्रणालीमा पर्ने असरहरू के के हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

Q. No. 8 (2068) - 2 + 2 + 2 MARKS

What are the cause, symptom and preventive measures of shin-splint?
खुट्टाको नली दुख्नुको कारण, लक्षण र रोकथामका उपायहरू के के हुन् ?

Q. No. 9 (2067) - 3 + 3 MARKS

What are the effects sports and physical exercise on digestive and excretory system?
खेलकुद र शारीरिक कसरत पश्चात् पाचन र उत्सर्जन प्रणालीमा के के असरहरू पर्दछन् ?

Q. No. 8 (2067) - 3 + 3 MARKS

What is sport medicine? What is its importance?
खेल चिकित्सा भनेको के हो ? यसको के महत्त्व छ ?

Q. No. 10 (2066) - 2 + 2 + 2 MARKS

What is shin splint? which type of athletes have this problem? Write its preventive measures.
नलीखुट्टा दुख्नु भनेको के हो ? यो समस्या कुन खेलाडीलाई बढी हुन्छ ? यसबाट बच्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

Q. No. 9 (2066) - 3 + 3 MARKS

What is the use of doping in sports? Why is it considered illegal?
खेलमा निषेधित औषधीको प्रयोग भनेको के हो ? यसलाई किन गैरकानुनी मानिन्छ ?

Q. No. 6 (2065)

Discuss the importance of sports medicine. (खेल चिकित्साको महत्त्वबारे चर्चा गर्नुहोस्।)

Q. No. 14 (2064)

Describe the psychological changes in muscular and skeletal system through physical exercise. शारीरिक कसरतबाट मांसपेशी र अस्तिपञ्जर प्रणालीमा हुने शारीरिक क्रियात्मक परिवर्तनबारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 10 (2064)

State the causes on ankle-sprain and its safety measures. गोलीगाँठोको जोर्नी मर्नुको कारण र यसका सुरक्षाका उपायहरू लेख्नुहोस्।

Q. No. 10 (2063)

What is sport medicine? What is its importance? खेल चिकित्सा भनेको के हो ? यसको के महत्त्व छ ?

Q. No. 9 (2063)

What are the effects of sports and physical exercise on digestive and excretory system? Mention. खेलकुद र शारीरिक कसरतबाट पाचन र उत्सर्जन प्रणालीमा के के असरहरू पर्दछन् ? उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 8 (2062)

Mention the advantages of exercise in cardio-respiratory function. रक्तसञ्चार र श्वासप्रश्वास क्रियामा कसरतबाट हुने फाइदाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

Q. No. 10 (2060) - 2 + 4 MARKS

What is doping? List the types of doping and explain any one of them. डोपिङ भनेको के हो ? डोपिङका प्रकारहरू लेखी कुनै एकको छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 12 (2058) - 13.5 MARKS

How do you define the physiological change during and after exercise on the muscular skeletal and cordic-respiratory? (मस्कुलर स्केलेटल र कार्डिक रेसपिरेटोरीमा व्यायाम भइरहेको समय र भइसकेपछि फिजियोलोजिकल चेन्ज कसरी हुन्छ ? परिभाषित गर्नुहोस्।)

Q. No. 7 (2057) - 3 + 3 MARKS

Define the basic concepts of sports medicine. Explain the cause of sprain. खेल चिकित्साको आधारभूत धारणाको परिभाषा दिंदे, मर्नुको कारणबारे व्याख्या गर्नुहोस्।

Q. No. 8 (2056)

Describe the physiological changes during & after exercise of excrete digestive system. अभ्यासपछि पाचन तथा उत्सर्जन प्रणालीमा देखा पर्ने शारीरिक परिवर्तनहरूका बारेमा वर्णन गर्नुहोस्।

WRITE SHORT NOTES ON (छोटकरीमा टिप्पणी दिनुहोस्।)

Q. No. 8B (2060)

Sports Injuries (स्पोर्ट्स इन्जुरी)

□□□

4 | Organization of Games and Sports

Q. No. 9 (2070) - 6 MARKS

Prepare a fixture of eight boxing players under ladder system. आठजना बक्सिङ खेलाडीको भ्याड्ग प्रणाली अन्तरगत फिक्चर बनाउनुहोस्।

Q. No. 8 (2069)

Prepare a fixture of league tournament for eight teams. आठटोय टीमहरूको लिग प्रतियोगिताको फिक्चर बनाउनुहोस्।

Q. No. 9 (2068) - 3 + 3 MARKS

How to calculate upper and lower half's and byes for 13 volleyball teams? Calculate using formula. १३ वटा भलिबल टीमको माथिल्लो हाफ, तल्लो हाफ र बाई कसरी छुट्याउने ? फर्मूला प्रयोग गरी देखाउनुहोस्।

Q. 12 (OR). (2067) - 13.5 MARKS

What are the general principles of sports organization? Explain the detail.
प्रभावकारी खेलकुद सञ्चालनमा सामान्य सिद्धान्तहरू के के हुन् ? विस्तृत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 10 (2067) - 2 + 2 + 2 MARKS

What are the differences between knock out and league system?
नक-आउट र लीग प्रणालीबीच फरक छुट्याउनुहोस् ।

Q. No. 12 (OR). (2066) - 4.5 + 9 MARKS

Discuss the importance of organizing games and sports tournament. Write any six principles of organizing sports tournament. (खेलकुद प्रतियोगिता आयोजनाको महत्त्वबारे चर्चा गर्नुहोस् । खेलकुद आयोजनाको कुनै ६ ओटा सिद्धान्तहरू लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 12 (OR). (2065)

Prepare a round-robin tie-sheet for seven tennis players.
सात जना टेबुलटेनिस खेलाडीहरूको राउण्ड-रोबिन प्रणालीको टाइसिट बनाउनुहोस् ।

Q. No. 12 (2057) - 7 + 6.5 MARKS

What is elimination system? How do you manage time trails? Explain.
निष्काशन प्रणाली भनेको के हो ? तपाईं समय विचारलाई कसरी व्याख्या गर्नुहुन्छ ?

Q. No. 14 (2061)

What are the general principles of sports organization? Explain.
प्रभावकारी खेलकुद सञ्चालनका सामान्य सिद्धान्तहरू के के हुन् ? व्याख्या गर्नुहोस् ।

Q. No. 9 (2060) - 2 + 4 MARKS

List out the types of fixture. Write the advantages and disadvantages of league system.
फिक्स्चरका प्रकारहरू लेखी लीग प्रणालीको फाइदा र बेफाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

Q. No. 8 (2059) - 4 + 2 MARKS

What are the basic rules and regulations of sports organization?
खेलकुद संगठनका आधारभूत नियम-विनियम के के हुन् ?

Q. No. 13 (2058) - 13.5 MARKS

What are the factors to be considered if you have to conduct a Table Tennis competition for eleven teams?
११ टिमको टेबुल टेनिस प्रतियोगिता सञ्चालन गर्दा के के कुरा विचार गर्नुपर्दछ ?

Q. No. 7 (2058) - 6 MARKS

Explain the general principles of sports organization.
खेलकुद संगठनको साधारण सिद्धान्तहरू लेख्नुहोस् ।

Q. No. 6 (2056) - 2.5 + 2.5 MARKS

Differentiate between leagues and knock out system
लीग र नक आउट प्रणालीको फरकबारे लेख्नुहोस् ।

WRITE SHORT NOTES ON: (छोटकरीमा टिप्पणी लेख्नुहोस् ।)

Q. No. 10c (2068)

Ladder system (सिन्दी प्रणाली)

□□□