Sub.Code : 4441

NEB - GRADE XII
2083 (2026)
Health and Physical Education

(रजिस्ट्रेसन नम्बरका सुरुका दुई अङ्क ७९, ८०, ८१ र ८२ भएका नियमित तथा आंशिक परीक्षार्थीहरूका लागि)

विद्यार्थीहरुले 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.

Time: 3 hrs. **Full Marks: 75**

(सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्/ Attempt all the questions)

समूह 'क' (Group 'A')

(अति संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू/ Very short answer questions) [११×१=११]

१. खेलसँग सम्बन्धित कुनै एक शारीरिक तन्दुरुस्तिको आयाम लेख्नुहोस् ।
Write any one dimension of skill related physical fitness.

२. शारीरिक व्यायामको समय र सो पश्चात् श्वासप्रश्वास प्रणालीमा आउने कुनै दुई परिवर्तनहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any two changes in respiratory system during and after physical exercise.

३. विश्वव्यापी तापमानमा वृद्धि हुने कुनै एक कारण उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any one cause of increasing global warming.

४. उच्च रक्तचापका कुनै दुइवटा कारणहरू लेख्नुहोस् ।
Write any two causes of hypertension.

५. मद्यपानको लत छुटाउन तपाई के गर्नु हुन्छ ? कुनै दुईवटा सुझावहरू लेख्नुहोस् ।
What do you do to quit the habit of alcohol? Mention any two suggestions.

६. यौन स्वास्थ्य भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
What is meant by sexual health? Write in one sentence.

७. यौन प्रशारित रोगहरू नियन्त्रण गर्ने कुनै दुईवटा उपायहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any two measures to control the sexual transmitted disease.

८. वास्केटवल खेल खेल्ने स्तरीय कोर्टको लम्बाइ र चौडाइ कति हुन्छ ? लेख्नुहोस् ।
What is the length and breadth of standard basketball court. Write.

९. कवड्डी खेलमा हुने कुनै दुईवटा फाउलहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any two fouls that accured in the Kabaddi game.

१०. फिल्ड इभेन्टको कुनै एक उदाहरण दिनुहोस् ।
Write any one example of field event.

११. हाइजम्पका कुनै दुई नियमहरू लेख्नुहोस् ।
Write any two rules of High jump.

क्रमश:(Contd...)

समूह 'ख' (Group 'B')

(संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरु/ Short answer questions) [८×५=४०]

१२. विद्यालय स्वास्थ्य प्रवर्द्धन भनेको के हो ? छोटकरीमा व्याख्या गर्नुहोस् । [५]
What is meant by school health promotion? Explain in short.

१३. समुदायिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका कुनै दुई पक्षहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।
Describe any two aspects of community health promotion.

१४. समुदायमा पिउने पानीको शुद्धीकरण गर्न के कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
What measures can be followed to purify drinking water in community? Explain.

अथवा (Or)

कृषिमा प्रयोग हुने विषादीले मानवीय स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू न्युनीकरण गर्न के गर्नु पर्छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।
What should be done to reduce the effects of pesticides used in agriculture in human health ? Describe.

१५. स्थानीय स्रोत साधन प्रयोग गरेर रक्तश्राव भएका घाइतेको प्राथमिक उपचार कसरी गर्नुहुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
How do you provide first aid to a bleeding victim using locally available resources? Explain.

१६. बास्केटबल खेलका कुनै पाँचवटा आधारभूत सिपहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।
List out any five basic skills of basketball game.

१७. खेल खेल्नुपूर्व शरीर तताउने कसरत किन आवश्यक पर्दछ ? पाँच वाक्यमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
Why warm-up exercise is necessary before playing game and sports ? Describe in five sentences.

१८. तपाईं आफ्नो विद्यालयमा सटपुट थ्रो गर्नको लागि स्थानीय सामग्रीहरू कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
How do you use local materials to perform shotput throw in your school ? Explain.

अथवा (Or)

उफ्रने सीपको विकास गर्न कुन कुन सहयोगी खेलहरू अभ्यास गर्नु हुन्छ ? उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।
Which lead-up game do you practice to develop Jumping skills? Explain with examples.

१९. मानौ तपाई एक हप्ताको खेलकुद तालिम कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै हुनुहुन्छ । उक्त तालिममा भाग लिने खेलाडीहरूको खेल मनोविज्ञान सम्बन्धी ज्ञानको अभावले आउन सक्ने कुनै पाँच परिणामहरू उल्लेख गर्नुहोस् ।
Suppose, you are organizing a one week sports training program. Mention any five possible consequences that may raise due to lack of psychological knowledge among the participating athletes.

क्रमश:(Contd...)

समूह 'ग' (Group 'C')

(विस्तृत उत्तरात्मक प्रश्नहरु/ Long answer questions) [३x८=२४]

२०. खेलसँग सम्बन्धित शारीरिक तन्दुरुस्तिलाई परिभाषित गर्नुहोस् र शारीरिक व्यायामको समयमा र सो पछि रक्तसंचार प्रणालीमा आउने कुनै चार परिवर्तनहरू उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस्।

Define sports related physical fitness and describe any four changes in circulatory system during and after physical exercise with example.

२१. आजकलका किशोरकिशोरीहरूको शारीरिक क्रियाकलापहरूमा सहभागिता कमजोर बन्दा उनीहरूमा मुटु रोगको खतरा बढेको छ। यस्तो अवस्थामा यस खतराबाट सुरक्षित रहन तपाईंले अवलम्बन गर्ने कुनै चारवटा उपायहरूको उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।

Due to adolescent's poor participation in physical activities the risk of heart disease is increasing. Considering the situation, what do you do ? Describe any four measures with example.

२२. अपरिपक्क अवस्थामा गरिने विवाहका कारण आउन सक्ने समस्या समाधानका कुनै चार उपायहरू उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस्।

Describe any four measures to address the problems caused by early marriage with example.

अथवा (Or)

सफल वैवाहिक जीवनका लागि विवाहपूर्व के कस्ता योजना बनाउनु आवश्यक छ ? विवाहपश्चात् निभाउनु पर्ने कुनै चार भूमिकाहरू उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुहोस्।

What types of plan are necessary before marriage for successful married life ? Describe any four roles that you have to play after getting married with example.

- 0 -