विशिष्टीकरण तालिका

कक्षा ६ - ८ विषय : स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला पूर्णांक : ५०

	प्रश्न योजना तथा अङ्कभार वितरण																					
एकाइ	क्षेत्र/एकाइ	पाठ्य घण्टा	अङ्क भार	ज्ञान			बोध			प्रयोग			उच्चदक्षता			जम्मा प्रश्न सङ्ख्या			जम्मा अङ्कभार			जम्मा अङ्क
				अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	
१.	मानव शरीर	४	४	४	१		२	१	१		१	१		१	१	६	४	३	६	८	१२	२६
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	७	७																			
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	४	४																			
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	७	७																			
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	४	४																			
६	शारीरिक व्यायाम र कवाज	२	२	२				१	१		१			१		२	३	१	२	६	४	१२
७	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	२	२																			
८.	खेलहरू	५	६																			
९	योग	२	२																			

१०	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	४	४																			
११	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	२	२	२				१			१	१		१		२	३	१	२	६	४	१२
१२	गायन र वादन	३	४																			
१३	नृत्य र अभिनय	२	२																			
जम्मा		४८	५०	८	१		२	३	२		३	२		३	१	१०	१०	५	१०	२०	२०	५०

- प्रश्न निर्माण गदा निम्नलिखित तहका पश्न (ज्ञान, बोध र पयोग) तथा उच्च तहका पश्न (विश्लेषण, मूल्याङ्कन र सिर्जना) सबै तहका प्रश्नहर र सबै एकाइको पाठयघण्टालाइ ध्यानमा राखेर प्रश्न बनाउनुपर्ने छ ।
- अति छोटा पश्न १ अङ्क, छोटा पश्न २ अङ्क र लामा पश्न ४ अङ्कका दरले सोध्नुपने छ ।
- स्वास्थ्यका खण्डमा अङ्कभारमा २६ घटबढ नहुने गरी यस खण्डभित्रका एकाइमा +- २ हन सक्ने गरी पश्न बनाउन सकिने छ ।
- शारीरिक खण्डमा जम्मा अङ्कभार १२ घटबढ नहुने गरी यस खण्डभित्रका एकाइमा +- २ हुन सक्ने गरी पश्न बनाउन सकिने छ ।
- सिर्जनात्मक कलाको खण्डमा जम्मा अङ्कभार १२ घटबढ नहुने गरी यस खण्डभित्रका एकाइमा +- २ हन सक्ने गरी पश्न बनाउन सकिने छ ।

Question construction check list-1

S.N.	Unit	Marks	K	U	A	HA	Total Marks
१.	मानव शरीर	४	1VS	1VS 1 S			26
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	७	IVS 1S			L	
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	४	IVS	1VS	S		
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	७		L	L		
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	४	1VS			S	
६	शारीरिक व्यायाम र कवाज	२			S		12
७	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	२		S			
८.	खेलहरू	६	2VS	L			
९	योग	२				S	
१०	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	४			L		12
११	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	२	2VS				
१२	गायन र वादन	४		S	S		
१३	नृत्य र अभिनय	२				S	
		५०	10	16	14	10	50

Question construction check list-2

S.N.	Unit	Marks	K	U	A	HA	Total Marks
१.	मानव शरीर	४	S	2VS			26
२.	सामुदायिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य	७	VS		S	L	
३.	पोषण र खाद्य सुरक्षा	४	VS	VS		S	
४.	रोग, सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	७	VS	S	L		
५.	यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य	४		L			
६	शारीरिक व्यायाम र कवाज	२		S			12
७	एथलेटिक्स र साहसिक क्रियाकलापहरू	२			S		
८.	खेलहरू	६	S	L			
९	योग	२				S	
१०	कलाको परिचय, रेखाचित्र र रङ	४			L		12
११	छपाइ, माटाको काम, कोलाज र निर्माण	२	VS	VS			
१२	गायन र वादन	४	2VS			S	
१३	नृत्य र अभिनय	२			S		
		५०	10	16	14	10	50

VS= very short, S= short, L= long, K= knowledge, U= understanding, A= application, HA= higher ability

नोट : माथि उल्लिखित प्रश्न निर्माण गने चेकलिस्ट नमुनाका लागि हुन् । ग्रिडअनुसारको सबै तह र प्रकारका प्रश्न समेट्ने गरी यस्ता अन्य चेकलिस्ट बनाइ प्रश्न निर्माण गन सकिन्छ ।

नमुना प्रश्न [Model Question]

विषय : स्वास्थ्य,शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला [Health, Physical and Creative Arts]

कक्षा : ८ पूर्णाङ्क : ५० समय : २ घण्टा

सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस । Answer all the questions.

समूह (क) [Group A]

अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Very short answer questions] १० × १= १०

१. सुषुम्नाबाट कति जोडी सुषुम्ना स्नायु निस्किएका हुन्छन् ?

How many pairs of spinal nerves are released from the spinal cord?

२. अण्डकोषले कुन कुन हर्मोन उतपादन गर्दछ ?

Which hormone is produced by testes?

३. पूर्ण सरसफाइ भनेको के हो ?

What is total sanitation?

४. रतन्धो कुन भिटामिनको कमीले गर्दा लाग्छ ?

Lack of which vitamin causes Night Blindness?

५. धेरै जङ्क फुड खाने साथीको बानी छटाउन तपाइ के गर्नुहुन्छ ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

What do you do to break the habit of a friend who takes junk foods a lot? Write in one sentence.

६. सुरक्षित गर्भपतन केलाई भनिन्छ ?

What is safe abortion?

७. बास्केटबलमा डिब्लिङ सिप भनेको के हो ?

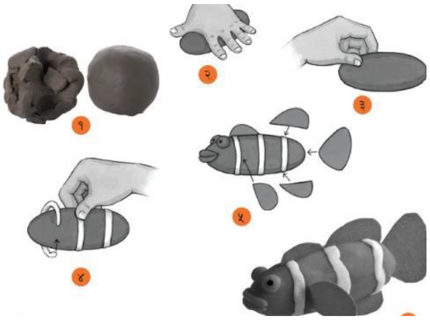
What is dribbling skill in basketball?

८. फुटबल खेल मैदानको लम्बाइ र चौडाइ लेख्नुहोस् ।

Write the length and width of the football field.

९. कोलाज बनाउन आवश्यक पर्ने कुनै दुई स्थानीय सामग्रीको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

Name any two local materials needed to make a collage.



१०. दिइएको चित्र सिर्जनात्मक कलाको कुन कार्यसँग सम्बन्धित छ ?

Which activity of creative arts does the given figure belong to?

समूह (ख) [Group B]

छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Short answer questions] १०×२ = २०

११. प्याङ्क्रियाजलाई मिश्रित ग्रन्थि पनि भनिन्छ, किन ? पस्ट पार्नुहोस् ।

Pancreas is also called a mixed gland, why? Clarify.

१२. तपाईंको समुदायमा देखा परेको कुनै एक स्वास्थ्य समस्याको बारेमा लेखी त्यसको समाधान गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

Write down about a health problem in your community and mention how it can be solved.

१३. चित्रमा बालकलाई कुपोषण सम्बधिन्त कुन समस्या देखा परेको छ ? सो समस्या नियन्त्रण गर्ने कुनै एक उपाय सुझाव दिनुहोस् ।

Which problem of malnutrition has shown in the given figure? Suggest any one ways to control such types of problem.

१४. किशोरावस्थामा हुने यौन जिज्ञासालाई कसरी उचित तवरबाट व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

How can the curiosity of sex in adolescence be managed appropriately? Mention.

१५. कवाजमा छुट्टी कसरी गरिन्छ ? यसका तरिका छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

How is 'Dismiss' performed in Drills? Mention its ways in brief.

१६. तपाइको आफ्नो घर र विद्यालय नजिक कुन कुन साहसिक खेलको सम्भावना भएका ठाउँहरू छन ? कुनै दुइ खेल र स्थानको नाम लेख्नुहोस् ।

What adventure sports opportunities are there nearby your home and school? Name any two games and places.

१७.दिइएको चित्रमा कुन प्राणायाम देखाइएको छ ? यस प्राणायामका कुनै दुई फाइदा उल्लेख गर्नुहोस् ।

Which paranayama has been shown in the given figure? Mention any two advantages of it.

१८. स्वरलिपिमा कुन स्वर कुन सप्तकको हो भनेर कसरी छुट्याउन सकिन्छ, उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention how it is possible to distinguish which vowel belongs to which octave in swaralipi.

१९. लोक नृत्यले हाम्रो मौलिक परम्पराको पर्वर्धन गर्छ भन्ने भनाइलाइ कुनै उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

Illustrate the statement that folk dance promotes our original tradition with an example.

२०. तपाइको गाउँघरमा मेला, पर्व र उत्सवमा गाइने कुनै एक स्थानीय गीत लेख्नुहोस् ।

Write any one of the local songs that is sung in fairs, festivals, and celebrations in your village or community.

समूह – ग [Group C]

लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Long answer questions] ५×४= २०

२१. वर्तमान समयमा हाम्रो समाजमा साथीभाइको लहैलहैमा लागेर लागुपदार्थ सेवन गर्नेको सङ्ख्या दिनानुदिन बढिरहेको छ, यो समस्या समाधानका लागि के कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ ? आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

At the present time in our society, the number of drug addicts are increasing day by day, what measures can be taken to solve this problem? Present your own opinion.

२२. स्वस्थ जीवनशैलीको अनुशरण नै स्वस्थ जीवनको आधार हो यस भनाइलाइ उदाहरणसहित पस्ट पार्नुहोस् ।

Following healthy life style is a base of healthy life. Explain this statement with examples.

२३. तपाइ आगलागी जस्तो विपत्का वेलामा आफू र आफ्नो परिवारको सुरक्षाका लागि के कस्ता कार्यहरू गर्नुहुन्छ, वर्णन गर्नुहोस् ।

Explain what actions you would do to protect yourself and your family during a disaster like fire.

२४. चित्रमा कुन खेलको सिपहरू देखाइएको छ ? यो खेल खेल्दा अपनाउन पर्ने कुनै दुई दुईओटा आक्रमक र रक्षात्मक सिप उल्लेख गर्नुहोस् ।

Which game's skill has been shown in the figure? Mention any two offensive and defensive skills of each to be considered while playing this game.

२५. मानव आकृतिको कुनै एक स्वरूपको सफा चित्र कोर्नुहोस् ।

Draw a neat portrait of a human face.

***