

नमुना प्रश्नपत्र

विषय : स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला

कक्षा: ४

पूर्णाङ्क: १००

समय: २ घण्टा

समूह क Group 'A'

तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् : $१० \times १ = १०$

(Give very short answers to the following questions.)

१. व्यक्तिगत स्वच्छता भनेको के हो? [What do you mean by personal hygiene?]
२. वातावरण किन सफा राख्नुपर्दछ ? कुनै एक कारण लेख्नुहोस्। [Why should we keep our surroundings clean? Write any one reason.]
३. सन्तुलित आहार भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस्। [What is balanced diet? Write in one sentence.]
४. दुषित खाना र पानीबाट सर्ने कुनै दुईओटा रोगको नाम लेख्नुहोस्। [Write the name of any two diseases caused by contaminated food and water.]
५. विद्यालयमा दुर्घटना हुन नदिनका लागि तपाईंले अपनाउने कुनै एक सुरक्षाको उपाय लेख्नुहोस्।
[Write any one safety measures you adopt in your school to protect from accident.]
६. खानाका मुख्य दुई स्रोत के के हुनुलेख्नुहोस् [What are the two major sources of food? Write down.]
७. कवाज भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस्। [What do you mean by "Drill"? Write in one sentence.]
८. कस्ता खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ ? [What types of games are called local game ?] (ज्ञान तह)
९. कस्तो प्रकारको रङलाई द्वितीय रङ भनिन्छ ? [What kinds of colours are called secondary colours ?]
१०. अभिनय भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस्। [What is meant by acting? Write in one sentence.]

समूह ख Group 'B'

तलका प्रश्नको सङ्क्षिप्तमा उत्तर दिनुहोस् :

$१० \times २ = २०$

(Answer the following questions in brief.)

११. महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुईओटा कुरा लेख्नुहोस्। [Write any two attentions to be paid during menstruation.]
१२. घर वरपरको वातावरण सफा राख्नु पर्नाका कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस्। [Write any two causes of keeping our surroundings clean.]
१३. परिवारका सदस्यलाई धुम्रपानबाट टाढा रहन तपाईंले के सुझाव दिनुहुन्छ ? कुनै दुईओटा सुझाव लेख्नुहोस् [What suggestions do you provide to your family members to keep them away from smoking? Write any two suggestions.]
१४. दुर्घटना कम गर्न विद्यालयले गर्नुपर्ने कुनै दुईओटा काम लेख्नुहोस् दुईओटा काम लेख्नुहोस्। [Write any two works that should be done by a school to decrease the accidents.]

१५. हामीले शारीरिक व्यायाम किन गर्नुपर्दछ ? कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस् । [Why should we do physical exercise? Write any two reasons.]
१६. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक स्थानीय खेल खेल्ने तरिका छोटकरीमा लेख्नुहोस् । [Write the methods of playing any one of your favorite local game.]
१७. शरीर तन्दुरुस्त भएमा मस्तिस्क पनि स्वस्थ रहन्छ, पुष्टि गर्नुहोस् । [If our body remains healthy, our brain remains healthy too. Justify it.]
१८. स्थानीय लोक नृत्य गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ? कुनै दुई कुरा लेख्नुहोस् । [What points should be considered in doing folk dance? Write any two of them.]
१९. तपाईंले बनाएको कुनै एक वस्तुको चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुई कुरा लेख्नुहोस् । [Write down any two things to be considered while filling colours in the drawing you make.]
२०. तपाईंको मातृभाषामा सुनेको वा गाउने गरेको कुनै एउटा गितको दुई पङ्क्ति लेख्नुहोस् । [Write any two lines of a song in your mother language that you have heard and sung.] (उच्च दक्षता)

समूह ग Group 'C'

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् : $५ \times ४ = २०$

(Give long answers to the following questions.)

२१. तपाईंले आफ्नो समुदायमा सरुवा रोगबाट बच्नका लागि समुदायका मानिसलाई के के सुझाव दिनुहुन्छ ? कुनै चारओटा सुझाव लेख्नुहोस् । [What suggestions do you make to the people in your community to protect them from communicable diseases? Write any four suggestions.]
२२. तपाईंको गाँउघरमा पाइने खानेकुराबाट कसरी सन्तुलित आहार खान सकिन्छ ? चार बुँदामा लेख्नुहोस् । [How do you prepare balanced diet from the locally available food items? Write in four points.]
२३. वातावरण स्वच्छ र सफा राखेमा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? कुनै चारओटा बुँदामा लेख्नुहोस् । [What benefits do we get if we keep our surroundings clean? Write in four points.]
२४. योगासन हाम्रो शरीरका लागि फाइदाजनक छ । यसका कुनै चारओटा फाइदा लेख्नुहोस् । [What benefits do we get from yoga to our body? Write any four benefits.]
२५. तपाईं बस्ने ठाउँमा बजाइने वा आफूलाई मन पर्ने कुनै दुई स्थानीय बाजाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् । [Draw the pictures of any two folk instruments of your community or of your choice and colour appropriately.]