

माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (SEE Supplementary/Upgrade 2019)

(पुरक/ग्रेडबृद्धि)

उत्तरकुञ्जिका - (Marking scheme)

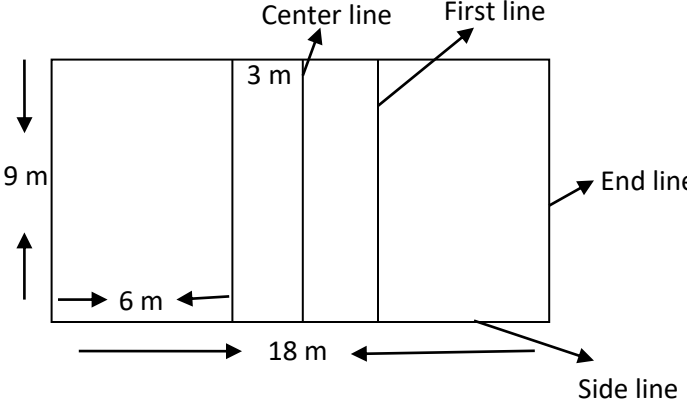
पूर्णाङ्क:- ७५

विषय: स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा

उत्तरपुस्तिका परीक्षणकुञ्जिका उत्तरपुस्तिका परीक्षणको निमित्त परीक्षकलाई सामान्य मार्गनिर्देशन हो । परीक्षकले उत्तरको शुद्धता, स्तरीयता मौलिकता आदि हेरी आवश्यकताअनुसार विवेक प्रयोग गरी स्तरअनुसार सहि, स्पष्ट, उपयुक्त, मापनीय र स्तरीय मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ । सम्भव भएसम्म कुञ्जिकाले निर्देश गरेको परिधि र सीमाभित्र रही मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने छ ।

	समूह क	10×1=10
१	ग्यास्ट्राइटिस	1
२	वाइरिड राम्ररी चेकजाँच गर्ने, कुनै गडबडी देखिएमा मर्मत गर्ने नाङ्गो हातले तथा भिजेको कपडाले विद्युतीय तार तथा उपकरण नछुने आदि लेखेमा	1
३	पोष्टरियर पिट्यटरी ग्रन्थी लेखेमा	1
४	रोग वाहक किराहरुको नियन्त्रण, हावापानी, भुमि र ध्वनी प्रदुर्षणको नियन्त्रण, कुपोषणको रोकथाम, दुर्घटनाको रोकथाम विभिन्न खाद्य वस्तुको निरीक्षण, वातावरण स्वास्थ्य आदि वा यस्तै कुनै एक लेखेमा	1
५	Anthrax, Brucellosis, Hydatidosis, Tetanus आदि मध्ये कुनै एक लेखेमा	1
६	नेपाल लेखेमा	1
७	व्यावहारिक मनोविज्ञानको शाखा लेखेमा	1
८	हार्डजम्प लेखेमा	1
९	लम्बाई ९.५ मिटर, चौडाइ १ मिटर भनी लेखेमा अथवा जमिनबाट माथि ७१.१२ से.मी.(वेल्स सहितको उचाइ ७२.३९ से.मी.) लेखेमा	1
१०	१९८७ ए.डी. भनी लेखेमा अथवा लम्बाई १३.४० मिटर लेखेमा	1
	समूह ख	
११.	दुखाइ कम गर्ने औषधी जथाभावी प्रयोग नगर्ने, खाली पेट नबस्ने/नराख्ने, पानी प्रशस्त पिउने, चिन्तामुक्त रहने, एसिड नियन्त्रण गर्ने औषधि स्वास्थ्यकर्ताको सल्लाहमा लिने आदि तथा यस्तै पाँच उपायहरु लेखेमा	5
१२	सामान्य व्यक्ति भन्दा फरक व्यवहार देखाउने अवस्थालाई मानसिक रोग भनिन्छ । वा यस्तै कारणहरु दिमागि असर, वंशानुगत असर, वाल्यअवस्थाका दुखपूर्ण अनुभवहरु ।) घरयासी दुखित वातावरण, तनावपूर्ण जीवन, सामाजिक वातावरण, दीर्घरोग लागेमा आदि यस्तै लेखेमा	1+4=5

१३	<p style="text-align: center;">न्यूरोन</p>	2+3
१४	<p>– घटनाको शुष्म अध्ययन गरी आफ्नो जीवनको समेत सुरक्षा तत्काल गर्न सक्ने, विरामी र आफन्तलाई राम्ररी सम्भाउन सक्ने, रोगिको अवस्था तुरुन्त बुझ्न सक्ने, दुर्घटनाको कारण तुरुन्त बुझ्न सक्ने घटना र चोटपटकको अवस्था हेरी प्राथमिक उपचार गर्न सक्ने, स्थानीय तथा उपलब्ध साधनश्रोतको छिटो प्रायोग गर्न सक्ने, निस्वार्थ सेवा दिने तथा घाइतेलाई प्रेरणा दिन सक्ने आदि यस्तै कुनै पाँचओटा लेखेमा</p>	5
१५	<p>छाला रातो छ तर फोका उठेको छैन भने सफा चिसो पानीमा हुवाउने वा गोलभेडा काटेर लगाउने, फोकामा पानी भरिएको भए फोका नफुटाउने, पोलेको भागमा फोहर हुन नदिने, घाइते होसमा भए भोलिलो पदार्थ खान दिने, चोटको अवस्था हेरी अस्पताल लैजाने आदि वा यस्तै कुनै पाँचओटा बुँदा लेखेमा</p>	5
१६	<p>भौतिक , रसायनिक र जैविक पेशागत स्वास्थ्यको २ ओटा महत्वसहित उत्तर लेखेमा</p>	2 3
१७	<p>प्रतिकारात्मक स्वास्थ्य सेवा संवर्धनात्मक (प्रवर्धनात्मक)स्वास्थ्य सेवा उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा पुनःस्थापनात्मक स्वास्थ्य सेवा लेखी कुनै एकको वर्णन गरेमा</p>	2+3
१८	<p>शारिरीक शिक्षाको अर्थ र परिभाषा दिएर यस्ले व्यक्तिलाई स्वस्थ बनाउने, समाज र राष्ट्रको विकाशमा सहयोग गर्दै अन्तराष्ट्रिय जगतमा पहिचान बनाउने आसय व्यक्त गरेमा वा बुदा यस्तै लेखेमा</p>	5
१९	<p>शारीरिक शिक्षाको परिचयसहित खेलकुदको छोटो महत्व लेखेमा</p>	2+3
२०	<p>विग्रेका खेल सामग्री राम्ररी जाँच गर्ने खेल मैदान र विद्यालय भरसक फरक फरक ठाउमा व्यवस्था गर्ने खेलमैदानमा खाल्डा खुल्डी नराख्ने खेल्ने ठाउँ प्रत्येक दिन निरीक्षण गर्ने खेलमैदानको निर्माण गर्दा सुरक्षाको अवस्थालाई ध्यान दिने खेलमैदान र नियमको राम्ररी जानकारी गराउने खेल खेलाउदा शिक्षकको निगरानीमा खेलाउने आदि वा यस्तै लेखेमा</p>	5

<p>२१.</p>	<p>हाईजम्पका आधारभुत सिपहरु क) एप्रोच दौड ख) टेक अप ग) क्रसवार नाघ्ने घ) अवतरण लेखी कुनै दुईको छोटो व्याख्या गरेमा</p>	<p>2+3</p>
<p>२२</p>	<div style="text-align: center;">  <p>अथवा</p> <p>(A) Bating ग्रिप, स्टान्स, व्याक लिफ्ट, स्ट्रोक</p> <p>(B) Bowling ग्रिप, रनअप लेखी कुनै १ को व्याख्या गरेमा</p> </div>	<p>5</p>
<p>२३</p>	<p>क) टस जित्ने समूहलाई रवर वा चेसर मध्ये एक छान्ने मौका दिने ख) एक्लिभ चेसरले लखेट्दा जुन पोष्ट तिर शरीर घुमाएर दौडिएको छ सोहि दिशाबाट ९०° कोण भन्दा दायाँ बाँया जान पाईने छैन । ग) पोष्ट लाईन पार गरेर मात्र एक्लिभ चेसर फर्कन पाउछ वा पोल छोएर मात्र फर्कन पाउँछ । घ) एक्लिभ चेसर पोष्ट घुमेर मात्र सेनट्रल लेनको अर्को पट्टी जान पाउछ । ङ) एक्लिभ चेसरले खो दिदा पिठ्युमा छुने र खो आवाज एकै साथ गर्नुपर्दछ । च) पोष्ट नजिकैको चेसरलाई फेक खो दिने क्रममा छोयो भने खो नै दिनु पर्दछ । आदि वा यस्तै लेखेमा</p> <p style="text-align: center;">अथवा</p> <p>क) टस जित्नेलाइ सर्भिस वा साईड हान्न दिने । ख) खेल सुरु गर्दा जहिले पनि पहिलो सर्भिस दाया कोर्टबाट अर्को पट्टिको दायाँ मै गर्नु पर्दछ । ग) जस्ले खेल विगारेमा अर्को पक्षले १ अंक प्राप्त गर्दछ र अंक प्राप्त गर्नेको सर्भिस हुन जान्छ । घ) सर्भिस गर्दा सटललाई कम्मर भन्दा माथिबाट हान्न पाइन्न ङ) खेल वेस्ट अफ थ्रि मा खेलाईन्छ यदि निर्णायक सेट खेलाउनु पर्ने भएमा ११ अंकमा कोर्ट चेन्ज गराउनु पर्दछ । च) २०/२० अंक प्राप्त गरी वरावरी भएमा कुनै पनि पक्षले २ अंक नियमित प्राप्त गरेमा विजयी हुनेछ । आदि वा यस्तै अन्य लेखेमा</p>	<p>5</p>