(SEE Question Paper)

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

(ऐच्छिक द्वितीय स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा)

SEE 2082 (2026)

For more questions,
all Educational updates & Tools,
visit NEBGPACalculator.com

Symbol No. ....

RE - 3041

SEE 2082 (2026)

ऐच्छिक द्वितीय स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा

समय : २ घण्टा

पूर्णाङ्क : ५०

दिइएका निर्देशनका आधारमा आफ्नै शैलीमा सिर्जनात्मक उत्तर दिनुहोस् :

समूह 'क' (Group 'A')

तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् : (९×१=९)

Give very short answer to the following questions:

१. रोगहरूबाट बँचेर वर्तमान स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार गर्ने प्रक्रियालाई के भनिन्छ ?
What is the process of preventing diseases and improving present health status called?

२. प्याङ्क्रियाज ग्रन्थिले उत्पादन गर्ने हर्मोनको नाम के हो ?
What is the name of the hormone produced by pancreas gland?

३. यौन हिंसा भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।
What is sexual violence? Write in one sentence.

४. विवाहपूर्व गरिने यौन सम्पर्कको कुनै एक खराब असर लेख्नुहोस् ।
Write one adverse effect of premarital sexual intercourse.

५. शरीरमा फलाम तत्त्वको कमी हुँदा कुन रोग लाग्दछ ?
Which disease occurs due to the deficiency of iron in the body?

६. विद्यालयभित्र हुन सक्ने जोखिम न्यूनीकरण गर्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।
Write one measure of possible risk reduction inside school premises.

७. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरणको कुनै एक क्षेत्रको नाम लेख्नुहोस् ।
Write the name of one area of healthful school of environment.

८. उच्च रक्तचापबाट बच्नको लागि अपनाउन सकिने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् ।
Write one preventive measure of high blood pressure.

९. खेल चिकित्साको कुनै एक महत्त्व लेख्नुहोस् ।
Write any one importance of sports medicine.

समूह 'ख' (Group 'B')

तलका प्रश्नको छोटो उत्तर दिनुहोस् : (५×५=२५)

Give short answer to the following questions:

१०. कुनै व्यक्ति मानसिक रूपमा अस्वस्थ छ भनी पत्ता लगाउने कुनै पाँच आधार उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any five bases to identify mentally unhealthy person.

62

११. बृहत् यौनिकता शिक्षाको माध्यमबाट यौन हिंसालाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ? पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।
How can sexual violence be reduced through comprehensive sexuality education? Write in five points.

१२. तपाईंको विद्यालय र समुदायको सम्बन्ध सुधार गर्नका लागि तपाईंको विद्यालयले सञ्चालन गर्न सक्ने कुनै पाँचओटा कार्यक्रमको सूची बनाउनुहोस् ।
Prepare a list of any five activities that your school can organize to enrich the relationship between your school and community.

१३. अचेल क्यान्सर रोगबाट धेरै मानिस प्रभावित भएको पाइन्छ । क्यान्सर रोग व्यापक हुनका कुनै पाँचओटा मुख्य कारण लेख्नुहोस् ।
Many people have been affected by cancer these days. Write any five major causes of wide spreading cancer.

अथवा (or)

अचेल मधुमेह रोगका बिरामीहरूको सङ्ख्या तीव्र वृद्धि भएको पाइन्छ । मधुमेह रोगबाट बच्न अपनाउन सकिने कुनै पाँचओटा उपाय लेख्नुहोस् ।
The number of diabetic patients are rapidly increasing these days. Suggest any five measures that can prevent diabetes.

१४. खेल मनोविज्ञान भनेको के हो ? खेल मनोविज्ञानको चारओटा महत्त्व उल्लेख गर्नुहोस् ।
What is sports psychology? Mention any four importance of sports psychology.

समूह 'ग' (Group 'C')

तलका प्रश्नको लामो उत्तर दिनुहोस् : (२×८=१६)

Give long answer to the following questions:

१५. मुत्र प्रणालीको सफा चित्र कोरी विभिन्न भागहरूको नामाकरण गर्नुहोस् ।
Draw a neat diagram of the Urinary system and lable different parts.

वा (or)

स्त्री प्रजनन् प्रणालीको भित्री भागको सफा चित्र कोरी विभिन्न अङ्गहरूको नामाकरण गर्नुहोस् ।
Draw a neat diagram of female reproductive system (internal) and lable its different organs.

१६. नसर्ने रोगहरूमध्ये अचेल मुटु रोगको जोखिम ज्यादै बढ्दै गएको पाइन्छ । मुटु रोग लाग्नाका चारओटा मुख्य कारण र यस रोगबाट बच्ने चारओटा उपाय लेख्नुहोस् ।
Among non-communicable diseases, the risk of the heart disease is rapidly increasing these days. Write four major causes of the heart disease and four preventive measures.

-&-

For more questions, all Educational updates & Tools, visit NEBGPACalculator.com