कक्षा : ४ समयः २ घण्टा पूर्णाङ्क: ५०

विषय: स्वास्थ्य, शारीरीक तथा सिर्जनात्मक कला

समूह क

तलका प्रश्नहरूको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् : १०x१=१०

१. व्यक्तिगत स्वच्छता भनेको के हो ?

२. वातावरण किन सफा राख्नुपर्दछ ? कुनै एक कारण लेख्नुहोस् ।

३. सन्तुलित आहार भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

४. दुषित खाना र पानीबाट सर्ने कुनै दुईओटा रोगको नाम लेख्नुहोस् ।

५. विद्यालयमा दुर्घटना हुन नदिनका लागि तपाईंले अपनाउने कुनै एक सुरक्षाको उपाय लेख्नुहोस् ।

६. खानाका मुख्य दई स्रोत लेख्नुहोस् ।

७. कवाज भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

८. कस्ता खेललाई स्थानीय खेल भनिन्छ ?

९. कस्तो प्रकारको रङलाई द्वितीय रङ भनिन्छ ?

१०. अभिनय भनेको के हो ? एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

समूह ख

तलका प्रश्नको सक्षिप्तमा उत्तर विनुहोस् : १०x२=२०

११. महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुईओटा कुरा लेख्नुहोस् ।

१२. घर वरपरको वातावरण सफा राख्नु पर्नाका कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

१३. परिवारका सदस्यलाई धुम्रपानबाट टाढा रहन तपाईंले के सुझाव दिनुहुन्छ? कुनै दुईओटा सुझाव लेख्नुहोस्

१४. दुर्घटना कम गर्न विद्यालयले गर्नुपर्ने कुनै दुईओटा काम लेख्नुहोस् ।

१५. हामीले शारीरिक व्यायाम किन गर्नुपर्दछ ? कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस् ।

१६. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक स्थानीय खेल खेल्ने तरिका छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

१७. शरीर तन्दुरुस्त भएमा मष्तिस्क पनि स्वस्थ्य रहन्छ, पुष्टि गर्नुहोस ।

१८. स्थानीय लोक नृत्य गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्दछ ? कुनै दुई कुरा लेख्नुहोस् ।

१९. तपाईंले बनाएको कुनै एक वस्तुको चित्र कोरी उपयुक्त रङ भर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुनै दुई कुरा लेख्नुहोस् ।

२०. तपाईंको मातृभाषामा सुनेको वा गाउने गरेको कुनै एउटा गितको दुई पङक्ती लेख्नुहोस् ।

समूह ग

तलका प्रश्नहरूको लामो उत्तर दिनुहोस् : ५x४ = २०

२१. तपाईंले आफ्नो समुदायमा सरुवा रोगबाट बच्नका लागि समुदायका मानिसलाई के के सुझाव दिनुहुन्छ ? कुनै चारओटा सुझाव लेख्नुहोस् ।

२२. तपाईंको गाँउघरमा पाइने खानेकुराबाट कसरी सन्तुलित आहार खान सकिन्छ? चार बुँदामा लेख्नुहोस्।

२३. वातावरण स्वच्छ र सफा राखेमा हामीलाई के फाइदा हुन्छ ? कुनै चारओटा बुँदामा लेख्नुहोस् ।

२४. योगासन हाम्रो शरीरका लागि फाइदाजनक छ । यसका कुनै चारओटा फाइदा लेख्नुहोस् ।

२५. तपाईं बस्ने ठाउँमा बजाइने वा आफूलाई मन पर्ने कुनै दुई स्थानीय बाजाको चित्र बनाई उपयुक्त रङ भर्नुहोस् ।

धन्यवाद ।