माध्यमिक शिक्षा परीक्षा

(Secondary Education Examinations - SEE)

अनिवार्य स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण

समय : २:१५ **पूर्णाङ्क : ७५**

समूह क 11x1 = 11

१. स्वास्थ्य भनेको के हो ? What is health?

२. कुनै स्थानको वार्षिक जनसङ्ख्याको वृद्धिदर १ प्रतिशत छ भने उक्त स्थानको जनसङ्ख्या कति वर्षमा दोब्बर होला ?
What will be the population doubling time of a place if the annual population growth rate is one precent ?

३. दिगो विकासको कुनै एउटा महत्व लेख्नुहोस् ।
Write any one importance of sustainable development.

४. वि.सं. २०६८ को जनगणना अनुसार नेपालको हिमाली प्रदेशमा कति प्रतिशत जनसङ्ख्या रहेको छ ?
According to the census of 2068 B.S. of Nepal, what is the percent of population in Himalayan region ?

५. गुणस्तरीय जीवन निर्माणमा शिक्षाको कुनै एउटा योगदान उल्लेख गर्नुहोस् ।
Mention any one contribution of education for quality of life.

६. यार्शागुम्बाको पुर्नउत्पादन कसरी हुन्छ ? How is cordecypes reproduced ?

७. आउँ कति प्रकारका छन् ? How many types of dysentery are there?

८. नेपालमा गरिबीलाई स्वास्थ्य समस्याको रूपमा लिईनुको कुनै एक कारण लेख्नुहोस् ।
Present any one cause of considering poverty as a health problem in Nepal.

९. नेपालमा कुन प्रकारको स्वास्थ्य सेवा बढी प्रचलनमा छ ?
Which type of health service is more in practice in Nepal?

१०. सुरक्षित जीवन शैलीको एउटा तत्व के हो ? What is an element of safe life style?

११. कुनै व्यक्तिलाई लेक लागेको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?
How can we find at a person suffered from altitude sickness?

समूह ख 9x4 = 36

१२. जनसङ्ख्या र वातावरणको परिचय दिनुहोस् । २ + २ = ४
Introduce population and environment.

१३. ढिलो विवाहले कसरी जनसङ्ख्या व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्छ उदाहरण सहित स्पष्ट पार्नुहोस् । ३ + १ = ४
Explain with example, how does delay marriage help for population management?

अथवा

काल्पनिक तथ्यांक प्रयोग गरी कुल बसाइ सराई दर निकाल्नुहोस् । १.५ + २.५ = ४
Calculate the gross migration rate by using self imaginary data.

DRAFT

१४. दिगो विकासको परिभाषा र यसका तीन वटा महत्वहरू लेख्नुहोस् । १+३ = ४

Define sustainable development. Write its importance in three points .

१५. हिमाली प्रदेशको पारिस्थितिक प्रणालीसँग सम्बन्धित कुनै एक पक्षको विवेचना गर्नुहोस् । १+ ३ = ४

Explain the ecosystem of mountain region with any one related aspect of its.

१६. सुखी जीवनको कुनै एक सूचकको संक्षिप्त व्याख्या गर्नुहोस् । ४

Describe any one indicator of happy life in brief.

१७. मानव जीवनमा जैविक विविधताको महत्व प्रकाश पार्नुहोस् । ४

Highlight the importance of biodiversity in human life.

अथवा

नेपालको आर्थिक सुधारमा जैविक विविधताको योगदानहरू सम्बन्धमा चर्चा गर्नुहोस् । ४

Elaborate the contributions of biodiversity on economic improvement of Nepal.

१८. सर्ने र नसर्ने रोगहरू बीच चारवटा भिन्नता दर्शाउनुहोस् । २+२ =४

Illustrate four differences between communicable and non communicable diseases.

१९. सुरक्षित प्रसुतिका लागि अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू उल्लेख गर्नुहोस् । ४

Mention the ways of caution for safe abortion.

२०. सामुदायिक स्वास्थ्यको महत्व छोटकरीमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । ४

Present the importance of community health in brief.

अथवा

किन हामी खराब लतबाट बच्नु पर्दछ ? कुनै ४ कारणहरु दिनुहोस । ४

Why should we be safe from bad habits? Give any four reasons.

समूह ग 4 x 7 = 28

२१. वातावरण, विकास र जनसङ्ख्या बीच उदाहरण सहित अन्तरसम्बन्ध दर्शाउनुहोस् । २ + २+२ + १ = ७

Illustrate the internationship among environment, development and population with example.

२२. तपाईको परिवार गुणस्तरीय बनाउन आवश्यक कुनै एक उपायमा आधारित भई संक्षिप्त प्रतिवेदन तयार पार्नुहोस् । २.५ + ४.५ = ७

Prepare a short report to make a quality of life of your family based on any ways.

२३. एक सिंगे गैंडाको परिचय दिनुहोस । एक सिंगे गैंडा दुर्लभ हुनाका कारण र संरक्षणका उपाय लेख्नुहोस् । ३ +२ + २ = ७

Introduce one horned rhinocerous. Write the causes of its rareness ways of conservation.

२४. "दुर्घटना एक किसिमको रोग हो भने सुरक्षा खोप हो" यस विषयमा उदाहरण सहित आफ्ना तर्क प्रस्तुत गर्नुहोस् । १ +३ + ३ = ७

"If accident is one type of disease vaccine is safety." Present your view on this subject with example.

DRAFT

उत्तर कुञ्जिका

समूह (क)

१. रोग र दुर्वलताबाट मात्र मुक्त नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त हुनु भनी लेखेमा १ अङ्क

२. जनसङ्ख्या दोब्बर हुन लाग्ने सुत्र $= \frac{७०}{\text{जनसङ्ख्या वृद्धिदर}}$

$= \frac{70}{1}$

= ७० वर्ष लेखेमा १ अङ्क

३. पारिस्थितिक पद्धतिको संरक्षण, समाजको दिगो विकास, जैविक विविधता संरक्षण, जनसङ्ख्या व्यवस्थापन, मानवीय स्रोतको विकास, जनसहभागितामूलक विकास, साँस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण,पृथ्वीबहन क्षमता भित्र रहने, जीवनस्तरमा सुधार र वातावरण संरक्षणहरू मध्ये कुनै एउटा लेखेमा १ अङ्क

४. ६.७३ प्रतिशत लेखेमा १ अङ्क

५. स्तरीय शिक्षाले समय सुहाउँदो ज्ञान, सिप र अभिवृद्धि विकास गराउँछ भनी लेखेमा वा यस्तै आशय आउने उत्तर लेखेमा । १ अङ्क

६. विजाणुबाट हुन्छ भनी लेखेमा । १ अङ्क

७. दुई प्रकारका भनी लेखेमा वा एमेविक र बेसिलरी भनी लेखेमा १ अङ्क

८. गरिबी भएमा आधारभूत आवश्यकता नै पुऱ्याउन कठिन अवस्थामा स्वास्थ्य सेवा लिन सक्तैनन् भनी लेखेमा वा यस्तै आशय आउने अन्य उत्तर लेखेमा १ अङ्क

९. उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवा भनी लेखेमा १ अङ्क

१०. सन्तुलित आहार, स्वास्थ्य वातावरण, शारीरिक गतिशीलता मध्ये कुनै एउटा लेखेमा १ अङ्क

११. धकाइ लाग्ने, वान्ता हुने, रिंगटा लाग्ने, नाडीको चाल बढ्ने, टाउको दुख्ने मध्ये एउटा लेखेमा १ अङ्क

समूह (ख)

१२. निश्चित ठाउँ र समयमा बसोबास गर्ने मानिसहरू को सङ्ख्या, भनी पूर्ण वाक्य लेखेमा २ अङ्क, हाम्रा वरपर पाइने सजिब र निर्जीव सम्पूर्ण वस्तुहरू भनी लेखेमा २ अङ्क

१३. प्रजनन अवधि छोटो हुन्छ, परिपक्वता आउँछ, मातृशिशु मृत्यु कम हुन्छ ३ अङ्क
ढिलो बच्चा पाउँदा सन्तान थोरै जन्मन्छन्, स्याहार हुन्छ भनी यस्तै उदाहरण लेखेमा
१ अङ्क

अथवा

- काल्पनिक तथ्यांक लेखेमा १.५ अङ्क
- सुत्र लेखेमा र हिसाब ठीक गरेमा २.५ अङ्क

१४. स्रोतको उचित प्रयोग, दायित्वको बोध, आधारभूत पक्षहरू को विकास जनसहमागितामा आधारित विकास, विकासको सिमा निर्धारण, दीर्घकालिन सोचाइ मध्ये कुनै चारवटा लेखेमा २ अङ्क

यी मध्ये कुनै एउटाको छोटो परिचय दिएमा २ अङ्क

१५. भौतिक, जैविक, सामाजिक पक्ष मध्ये कुनै एउटा लेखेमा १ अङ्क

कुनै एउटा पक्षको संक्षिप्त परिचय लेखेमा ३ अङ्क

१६. सानो परिवार, गुणस्तरीय शिक्षा, उपयुक्त उमेरमा विवाह, प्रथम गर्भधारण, जन्मानतर, स्वास्थ्य र सरसफाइ, पोषण युक्त खाना, लैङ्गिक समानता, आमाबाबुको जिम्मेवारी र बचत गर्ने मध्ये कुनै एउटाको परिचय दिएमा ४ अङ्क

१७. जैविक विविधताले, खान, लाउन, बस्न विभिन्न विकास गर्न, संरक्षण गर्न अध्ययन अनुसन्धान र वातावरण सन्तुलन मिलाउन मद्दत पुऱ्याउँछ भनी लेखेमा वा यस्तै आशय आउने चारओटा बुँदामा आधारित भएर लेखेमा । ४ अङ्क

अथवा

पर्यटन, उद्योग, पशु, कृषि, जडीबुटी वन पैदावार समुचित परिचालन गरेमा वा यस्तै आशय आउने अन्य लेखेमा ४ अङ्क

१८. विभिन्न माध्यमबाट सर्ने, छिट्टै लाग्ने, निको हुने, जस्तै हैजा, औलो आदि सन्तुलित खाना खाने, व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने, सर्ने, रोग हो । २ अङ्क

शरीरबाट विभिन्न पदार्थ प्रयोग, भोजनको कमी, व्यायामको कमी जस्तै : दम, क्यान्सर आदि सन्तुलित स्वस्थकर खाना खाने खराब लतबाट बच्ने जस्तै कुनै चारवटा फरक देखाएमा २ अङ्क अङ्क

१९. प्रसुतिको लक्षण देखा पर्नासाथ अस्पतालमा खबर, तागतिलो खाना दिने, सुत्केरी सामग्री तयारी, स्थान सुरक्षा र सफा, ढाडस दिने जस्तै हेरचाह जस्ता उपाय लेखेमा वा यस्तै मिल्ने अन्य उत्तर लेखेमा कुनै चार वटाको ४ अङ्क

२०. वातावरणीय सरसफाइ, स्वस्थ जनशक्तिको उत्पादन, स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र समाज सेवाको भावना यी चारवटा लेखेमा ४ अङ्क

अथवा

कुलतमा लागेकाको संगत नगर्ने, धुमपान जस्ता पदार्थबाट टाढा रहने, कुलतका विरुद्धमा नियम तयार गर्ने, जानकारी प्रचार गर्ने आदि लेखेमा ४ अङ्क

समूह (ग)

२१. जनसङ्ख्याका आवश्यकता परिपूर्ति गर्न विकासका गतिविधि सञ्चालन हुन्छन् र यस्ता कार्य वातावरणका स्रोतहरू मा निर्भर हुन्छन्, जनसङ्ख्या व्यवस्थापनबाट दिगो विकासमा टेवा पुग्छ र वातावरण संरक्षण तथा सम्बर्द्धन हुन्छ भनी यस्तै आशय आउने उत्तर लेखेमा जनसङ्ख्या र विकासको सम्बन्ध, विकास र वातावरणको सम्बन्ध र वातावरण र जनसङ्ख्याको सम्बन्ध देखाइ व्याख्या गरेमा ७ अङ्क

२२. परिवार गुणस्तरीय बनाउने कुनै एक उपायलाई शीर्षक, उक्त शीर्षकको छोटो परिचय, उपयुक्त उद्देश्य, कसरी तयार गरियो भनी विधि लेखेमा २.५ अङ्क

परिवार गुणस्तरीय बनाउने कुनै एउटा उपयाको बयान, उदाहरण वा चित्रको प्रस्तुति र प्रतिवेदनबाट प्राप्त संक्षिप्त निष्कर्ष प्रस्तुत गरेमा ४.५ अङ्क

यदि शीर्षक ढाँचा मात्र लेखेमा (२.५ अङ्क)

२३. – दुर्लभ प्राणी एक सिंगे गैंडा २००० – २५०० केजी तौल, १८० सेमी उचाइ र ३००– ३१५ सेमी लम्बाइ भएको हात्ती भन्दा पछिको दोस्रो ठूलो स्तनधारी हो, शरीर फुस्रो, छाला मोटो, पाटा पाटा परेको, नाकमा खाग भएको भनी परिचय लेखेमा २ अङ्क

– नेपालको शिवालिक तराइमा, चितवन, पर्सा, बर्दियामा पाइन्छ । १ अङ्क

– यसको खाग, खुर, छालाको चारी, शिकारी, बासस्थान विनास, वन वातावरण विनास जस्ता कारण लेखेमा २ अङ्क

– चोरी शिकारी नियन्त्रण, बासस्थान संरक्षण, निकुञ्जहरूको व्यवस्थापन, प्राकृतिक खानाहरूको व्यवस्था भनी लेखेमा २ अङ्क

२४. मानिसहरू विभिन्न दुर्घटनामा पर्छन् । यी दुर्घटना एक किसिमका रोग हुन् । भने त्यसबाट बच्न सावधानी अवनाउनु खोप जस्तैः क्षयरोग नलागोस् भनेर रोग लाग्नु पूर्व नै बीसीजी, दिइन्छ । यसले रोग लागि हालेमा पनि मृत्यु हुन दिँदैन र यो रोग लाग्न नदिन पहिल्यै खोप दिइन्छ भनी वर्णन गरेमा १+३+३= ७ अङ्क

DRAFT