विशिष्टीकरण तालिका

कक्षा ४ र ५ विषय : स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला पूर्णाङ्क : ५०

				प्रश्न योजना तथा अङ्कभार वितरण																		
एकाइ	क्षेत्र/एकाइ	पाठ्य घण्टा	अङ्क भार	ज्ञान			बोध			प्रयोग			उच्चदक्षता			जम्मा प्रश्न सङ्ख्या			जम्मा अङ्कभार			जम्मा अङ्क
				अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	अति छोटो	छोटो	लामो	
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता	५	४	४	१		२	१	१		१	१		१	१	६	४	३	६	८	१२	२६
२.	वातावरणीय सरसफाइ	६	५																			
३.	खाना र पोषण	६	५																			
४.	रोगहरू, धूमपान र मद्यपान	१०	८																			
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार	५	४																			
६	कवाज र शारीरिक कसरत	४	१	२				१	१		१			१		२	३	१	२	६	४	१२
७	एथ्लेटिकस र जिम्नास्टिक्स	१०	४																			
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू	१२	५																			
९	योग	६	२																			
१०	रेखाचित्र र रङ	६	२	२				१			१	१		१		२	३	१	२	६	४	१२

११	छपाइ, माटाको काम र निर्माण कार्य	१०	४																			
१२	गायन र वादन	१०	४																			
१३	नृत्य र अभिनय	६	२																			
जम्मा		९६	५०	८	१		२	३	२		३	२		३	१	१०	१०	५	१०	२०	२०	५०

- प्रश्न निर्माण गदा निम्नलिखित तहका पश्न (ज्ञान, बोध र पयोग) तथा उच्च तहका पश्न (विश्लेषण, मूल्याङ्कन र सिर्जना) सबै तहका पश्न र सबै एकाइको पाठयघण्टालाइ ध्यानमा राखेर प्रश्न बनाउनुपर्ने छ ।
- अति छोटा पश्न १ अङ्क, छोटा पश्न २ अङ्क र लामा पश्न ४ अङ्कका दरले सोध्नुपर्ने छ ।
- स्वास्थ्यका खण्डमा अङ्कभारमा २६ घटबढ नहुने गरी यस खण्डभित्रका एकाइमा +- २ हन सक्ने गरी पश्न बनाउन सकिने छ ।
- शारीरिक खण्डमा जम्मा अङ्कभार १२ घटबढ नहुने गरी यस खण्डभित्रका एकाइमा +- २ हुन सक्ने गरी पश्न बनाउन सकिने छ ।
- सिर्जनात्मक कलाको खण्डमा जम्मा अकभार १२ घटबढ नहुने गरी यस खण्डभित्रका एकाइमा +- २ हन सक्ने गरी पश्न बनाउन सकिने छ ।

Question construction check list-1

S.N.	Unit	Marks	K	U	A	HA	Total Marks
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता		1VS	1VS 1 S			26
२.	वातावरणीय सरसफाइ		IVS 1S			L	
३.	खाना र पोषण		IVS	1VS	S		
४.	रोगहरू, धूमपान र मद्यपान			L	L		
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार		1VS			S	
६	कवाज र शारीरिक कसरत				S		12
७	एथ्लेटिकस र जिम्नास्टिक्स			S			
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू		2VS	L			
९	योग					S	
१०	रेखाचित्र र रङ				L		12
११	छपाइ, माटाको काम र निर्माण कार्य		2VS				
१२	गायन र वादन			S	S		
१३	नृत्य र अभिनय					S	
		५०	10	16	14	10	50

Question construction check list-2

S.N.	Unit	Marks	K	U	A	HA	Total Marks
१.	व्यक्तिगत स्वच्छता		S	2VS			26
२.	वातावरणीय सरसफाइ		VS		S	L	
३.	खाना र पोषण		VS	VS		S	
४.	रोगहरू, धूमपान र मद्यपान		VS	S	L		
५.	सुरक्षा र प्राथमिक उपचार			L			
६	कवाज र शारीरिक कसरत			S			12
७	एथ्लेटिकस र जिम्नास्टिक्स				S		
८.	साधारण, स्थानीय र बल खेलहरू		S	L			
९	योग					S	
१०	रेखाचित्र र रङ				L		12
११	छपाइ, माटाको काम र निर्माण कार्य		VS	VS			
१२	गायन र वादन		2VS			S	
१३	नृत्य र अभिनय				S		
		५०	10	16	14	10	50

VS= very short, S= short, L= long, K= knowledge, U= understanding, A= application, HA= higher ability

नोट : माथि उल्लिखित प्रश्न निर्माण गर्ने चेकलिस्ट नमुनाका लागि हुन् । ग्रिडअनुसारका सबै तह र प्रकारका प्रश्न समेट्ने गरी यस्ता अन्य चेकलिस्ट बनाइ प्रश्न निर्माण गर्न सकिने छ ।

नमुना प्रश्न [Model Question]

विषय : स्वास्थ्य, शारीरिक तथा सिर्जनात्मक कला [Health, Physical and Creative Arts]

कक्षा : ५ पूर्णाङ्क : ५० समय : २ घण्टा

सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस । Attempt all the questions.

समूह (क) [Group A]

अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Very short questions] १० × १= १०

१. सामान्यतया कति वर्षको उमेर पुगेपछि किशोरीमा महिनावारी प्रक्रिया सुरु हुन्छ ?

At what age does the menstrual process generally begin in girls?

२. सफा पहिरनको कुनै एक महत्व लेख्नुहोस् ।

Write any one importance of clean clothes.

३. प्रोटिन प्राप्त गर्ने कुनै दुईओटा स्रोतको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention any two sources from which protein is received.

४. जङ्क फुड भनेको के हो ?

What is junk food?

५. प्राथमिक उपचार बाकसमा हुने कुनै दुई सामग्रीको नाम लेख्नुहोस् ।

Write the names of any two items in the first aid box.

६. सुरक्षा शिक्षा केलाई भनिन्छ ?

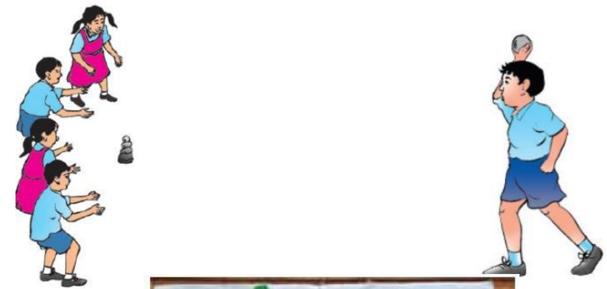
What is called safety education?

७. जिम्नास्टिकका कुनै दुई क्रियाकलापको नाम लेख्नुहोस् ।

Write down any two activities of gymnastics.

८. तल दिइएको साधारण खेलको नाम लेख्नुहोस् ।

Name the simple game shown in the given picture.



९. दिइएको चित्र सिर्जनात्मक कलाको कुन कार्यसँग सम्बन्धित छ ? ।

Which activity of the creative arts does the given picture belong to?

१०. बुनाइका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention the name of the materials required for knitting.

समूह (ख) [Group B]

छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Short Answer questions] (१० x २ = २०)

११. हामीलाइ आराम र निद्रा किन आवश्यक छ ? कुनै चार बुँदामा लेख्नुहोस् ।

Why do we need rest and sleep? Write any four points.

१२. पानी शुद्धीकरणको कुनै एक विधीका बारेमा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention any one method of water purification in brief.

१३.खाना बनाउदा पोषक तत्वको संरक्षण गर्ने तरिकाको सूची बनाउनुहोस् ।

Make a list of ways to preserve nutrients while cooking.

१४. सडक दुर्घटनाबाट सुरक्षित हुने कुनै दुई उपाय साथीलाई सुझाव दिनुहोस् ।

Suggest any two ways to be safe from road accidents to your friends.

१५.शारीरिक व्यायाम किन आवश्यक छ ? उदाहरणसहित प्रस्ट पार्नुहोस् ।

Why is physical exercise necessary? Explain with examples.

१६. दौडमा क्राउच स्टार्ट गर्दा टोली नेताको कुन कुन आदेश पालना गर्नुपर्छ , सूची बनाउनुहोस् ।

Make a list of commands by a team leader that should be followed when starting the race in a crouch position.

१७. तपाईंलाई मन पर्ने कुनै एक योग आसन गर्ने तरिका लेख्नुहोस् ।

Write down steps of any one of your favorite yoga asanas.

१८. उष्ण रङ र शीतल रङमा पर्ने कुनै एक एक रङको नाम उल्लेख गर्नुहोस् ।

Mention any one name of the each of warm color and cool color.

१९. माटाका कार्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पक्ष लेख्नुहोस् ।

Write the things to be considered while doing mud work.

२०. नेपालमा मनाइने कुनै चाडपर्वको प्रतिनिधित्व गर्ने कुनै एक नृत्यको छोटो चर्चा गर्नुहोस् ।

Mention any one dance that represents any one of the festivals celebrated in Nepal in brief.

समूह (ग) [Group C]

लामो उत्तर आउने प्रश्नहरू [Long Answer questions] (५ x ४= २०)

२१ तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् । Answer the given questions.

(क) दिइएको चित्रमा कुन प्रदुषण देखाइएको छ ? [Which pollution is shown in the given picture?]

(ख) यसले स्वास्थ्यमा पार्ने कुनै एक असर लेख्नुहोस् । [Write any one of the effects it has on health.]

(ग) यसलाइ रोक्ने कुनै एक उपाय लेख्नुहोस् . [Write any one of the ways to prevent this.]

(घ) यसको सचेतनाका लागि एउटा नारा लेख्नुहोस् । [Write a slogan for its awareness.]

२२. तपाईंको परिवारमा कसैले मदिरापान गरेमा उक्त बानी छुटाउन तपाइ के गर्नुहुन्छ ? कुनै चार उपाय उल्लेख गर्नुहोस् ।

If someone in your family drinks alcohol, how do you convince him/her? Mention any four ways.

२३.प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट लाग्ने रोगहरूको कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ ? उदाहरणसहित पस्ट पार्नुहोस् । एकाइ ४

How could contagious diseases be prevented? Clarify with examples.

२४. छोटो नोट लेख्नुहोस् । Write short notes.

(क) पासिङ (Passing) (ख) डजिङ (Dodging)

२५. स्थानीय लोक बाजाको उदाहरणसहित यसको महत्त्व माथि प्रकाश पार्नुहोस् ।

Highlight the importance of local folk musical instruments with its examples.

***