

জুনিয়র স্কুল সার্টিফিকেট পরীক্ষা, (সকল বোর্ড) ২০১৬

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড :

1	4	7
---	---	---

রচনামূলক প্রশ্ন

সময়-১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ক অংশ

মান-৩০

(যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে)

মান : ৫ × ৩ = ১৫

- ১। 'সুস্থ দেহে সুন্দর মন' - উক্তিটি ব্যাখ্যা কর।
- ২। স্কাউট আন্দোলনের মাধ্যমে সমাজে অবদান রাখা সম্ভব - ব্যাখ্যা কর।
- ৩। প্রাথমিক চিকিৎসা অনেক মানুষের জীবন রক্ষা করতে পারে - ব্যাখ্যা কর।
- ৪। বাস্কেটবল খেলতে হলে ফাউল ও ভায়োলেশন সম্পর্কে জানতে হবে - মতামত দাও।
- ৫। একজন প্রতিযোগী দীর্ঘলাফে কখন একটি সুযোগ হারায়?

খ অংশ

(যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে)

মান : ৫ × ৩ = ১৫

- ৬। কিশোর-কিশোরীদের সচেতনতাই এইডস প্রতিরোধ করতে পারে - মতামত দাও।
- ৭। এইডস আক্রান্ত রোগীর সমস্যা মানে পরিবারেরই সমস্যা - মতামত দাও।
- ৮। সুস্থ সুন্দর জীবন যাপনের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানার্জন আবশ্যিক - বর্ণনা কর।
- ৯। মা-বাবার সহযোগিতাই পারে সন্তানের বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা সমাধান করতে - মতামত দাও।
- ১০। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীরা শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সন্মুখীন হয় - বর্ণনা কর।

সময়-২০ মিনিট

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

মান-২০

বিশেষ দৃষ্টব্য : সরবরাহকৃত বহুনির্বাচনি অভীক্ষার উত্তরপত্রের প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে সঠিক উত্তরের বর্ণটিতে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

প্রতিটি প্রশ্নের মান ১। সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

১. কোন ব্যায়াম করার সময় একজন সাহায্যকারীর প্রয়োজন?

ক) হেড পিঞ্জ	খ) হ্যাড পিঞ্জ	গ) হেডস্ট্যাড	ঘ) হ্যাড স্ট্যাড
--------------	----------------	---------------	------------------
২. হাইকিংয়ের সফলতা নির্ভর করে কোনটির উপর?

ক) কম্পাস	খ) পরিকল্পনা	গ) মানচিত্র	ঘ) নেতৃত্ববোধ
-----------	--------------	-------------	---------------
৩. এইডস আক্রান্ত মায়ের শিশুর এইডস হতে পারে-
 - i. মায়ের শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে
 - ii. মায়ের দুধপান করলে
 - iii. মায়ের রক্তগ্রহণের মাধ্যমে
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) ii ও iii	গ) i ও iii	ঘ) i, ii ও iii
-----------	-------------	------------	----------------
৪. নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৪ ও ৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
তমা ৮ম শ্রেণির ছাত্রী। তাকে দেখে মনে হয় সে সারাক্ষণ কিছু একটা নিয়ে ভাবছে। সারাদিন সে নিজের ঘরে আনমনা হয়ে বসে থাকে। স্বাভাবিক কাজকর্ম, পড়ালেখা, খাওয়া-দাওয়া সবকিছুতেই সে আনমনা।
৫. বয়স অনুসারে তমা কোনকাল অতিক্রম করছে?

ক) যৌবনকাল	খ) শৈশবকাল	গ) বাল্যকাল	ঘ) বয়ঃসন্ধিকাল
------------	------------	-------------	-----------------
৬. এ সময়ে তমা-
 - i. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হতে পারে
 - ii. পুষ্টির খাবারের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে
 - iii. কোনো বিষয়ের প্রতি কৌতূহলী হয়ে উঠতে পারে
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) i ও iii	গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
-----------	------------	-------------	----------------
৭. লে-আপ শূট কোন খেলায় আছে?

ক) হ্যান্ডবল	খ) বাস্কেটবল	গ) ব্যাডমিন্টন	ঘ) ভলিবল
--------------	--------------	----------------	----------
৮. এবডেমিনাল এক্সারসাইজে শরীরের কোন অংশের মেদ কমে?

ক) বাহুর	খ) উরুর	গ) নিতম্বের	ঘ) তলপেটের
----------	---------	-------------	------------
৯. মাস্টিটেইল ব্যাডেজ-
 - i. সাধারণত চোয়ালের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়
 - ii. কপালে ব্যবহার করা হয়
 - iii. বহুপ্রান্তিক বা 'T' আকৃতির হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i	খ) ii	গ) i ও iii	ঘ) ii ও iii
------	-------	------------	-------------
১০. কত বছরের নিচে বাংলাদেশে মেয়েদের পর্ডধারণ করা উচিত নয়?

ক) ১৪	খ) ১৬	গ) ১৮	ঘ) ২০
-------	-------	-------	-------
১১. ব্যাডমিন্টন ফাইনাল সেটে কত পয়েন্টে প্রান্ত বদল হয়?

ক) ১১	খ) ১২	গ) ২১	ঘ) ২৫
-------	-------	-------	-------
১২. শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন কোনটি?

ক) প্রাত্যহিক ব্যায়াম	খ) আর্থিক স্বচ্ছলতা
গ) পরিমিত খাবার	ঘ) নিয়মিত চিকিৎসা
১৩. ব্যাডেজ কত প্রকার?

ক) ১	খ) ২	গ) ৩	ঘ) ৪
------	------	------	------
১৪. বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা প্রয়োজন, কেননা এতে -
 - i. মানুষের প্রতিভার যথাযথ বিকাশ ঘটে
 - ii. সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান শিশুর জন্মের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়
 - iii. শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সুস্থ থাকা যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i	খ) i ও ii	গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
------	-----------	-------------	----------------
১৫. নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৪ ও ১৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
A ও B দুই ধরনের খেলার মাঠের আকার :
A B

দৈর্ঘ্য-৪০ মি: প্রস্থ-২০ মি:	দৈর্ঘ্য-২৮.৬৫ মি: প্রস্থ-১৫.২৪ মি:
---------------------------------	---------------------------------------
১৬. 'A' চিহ্নিত চিত্রটি কোন খেলার মাঠকে নির্দেশ করে?

ক) বাস্কেট বল	খ) ব্যাডমিন্টন	গ) হকি	ঘ) হ্যান্ডবল
---------------	----------------	--------	--------------
১৭. নিচের কোন কৌশলটি A ও B উভয় খেলার জন্য প্রযোজ্য?

ক) ম্যাস	খ) ড্রিবলিং	গ) সার্ভিস	ঘ) লে আপ শূট
----------	-------------	------------	--------------
১৮. স্কাউট ও গার্ল গাইডের স্লোগান কি?

ক) Do a good turn daily	খ) Be prepared
গ) Do well others	ঘ) Be a good man
১৯. AIDS-এর পূর্ণরূপ কী?

ক) Acquired Immune Deficiency Syndrome	খ) Acquired Immune Deficit Syndrome
গ) Acquired Immuno Deficiency Syndrome	ঘ) Acquired Immuno Deficiency Symptom
২০. সীতারের আন্তর্জাতিক সংস্থার নাম কোনটি?

ক) FIFA	খ) BHF	গ) FINA	ঘ) IHF
---------	--------	---------	--------
২১. নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৯ ও ২০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

খেলার ধরন	তালিকান্তর খেলোয়াড় সংখ্যা	অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড় সংখ্যা
A	১২ জন	৫ জন
২২. চিত্রে 'A' কোন খেলাকে নির্দেশ করে?

ক) ব্যাডমিন্টন	খ) বাস্কেটবল	গ) হ্যান্ডবল	ঘ) হকি
----------------	--------------	--------------	--------
২৩. 'ছুপ' কোন খেলার সাথে জড়িত?

ক) ব্যাডমিন্টন	খ) হকি	গ) হ্যান্ডবল	ঘ) ভলিবল
----------------	--------	--------------	----------

উত্তরমালা

১	ক	২	খ	৩	খ	৪	ঘ	৫	খ	৬	খ	৭	ঘ	৮	গ	৯	ঘ	১০	ক	১১	ক	১২	গ	১৩	গ	১৪	ঘ	১৫	খ	১৬	ক	১৭	ক	১৮	গ	১৯	খ	২০	খ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---