

জে এস সি পরীক্ষা ২০১৭ এর মডেল প্রশ্ন (সকল বোর্ডের জন্য)

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড :

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

রচনামূলক প্রশ্ন

সময়—১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

মান—৩০

ক অংশ (শারীরিক শিক্ষা) : মান — ১৫

যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫ × ৩ = ১৫

১. শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব সংক্ষেপে আলোচনা কর।
২. নির্ভুল পরিকল্পনার মাধ্যমে হাইকিং আনন্দদায়ক হয়— ব্যাখ্যা কর।
৩. ড্রেসিং করার পদ্ধতিসমূহ আলোচনা কর।
৪. প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার কত প্রকার ও কী কী? মুক্ত সাঁতারের নিয়মাবলি লেখ।
৫. বাস্কেটবল খেলায় কী কী কারণে ফাউল হয়?

খ অংশ (স্বাস্থ্য) : মান — ১৫

যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ৫ × ৩ = ১৫

৬. কিশোর-কিশোরীদের সচেতনতাই এইডস প্রতিরোধ করতে পারে— মতামত দাও।
৭. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের প্রতিরোধ ব্যবস্থা ব্যাখ্যা কর।
৮. অল্পবয়সী মেয়েরা এইডস সংক্রমণে ঝুঁকিপূর্ণ কেন?
৯. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি সম্পর্কে আলোচনা কর।
১০. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তোমার ধারণা ব্যক্ত কর।

জে এস সি পরীক্ষা ২০১৭ এর মডেল প্রশ্ন (সকল বোর্ডের জন্য)

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড :

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

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. ঘুম কোনটি বিক্রাম দেয়?

ক) শরীরকে	খ) মস্তিষ্কে	গ) মনকে	ঘ) ধমনীকে
-----------	--------------	---------	-----------
২. ৫ থেকে ৭ বছর বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন কত সময়—

ক) ১০-১১ ঘণ্টা	খ) ৯-১০ ঘণ্টা	গ) ৮-৯ ঘণ্টা	ঘ) ৬-৮ ঘণ্টা
----------------	---------------	--------------	--------------
৩. ক্লাইমিং রোপ কী?

ক) দড়ি বেয়ে নিচে নাম	খ) দৌড়ানো
গ) দড়ি বেয়ে ওপরে ওঠা	ঘ) দড়ি টানা
৪. নৃত্যের মাধ্যমে কী করা যায়?

ক) শরীর প্রদর্শন	খ) শারীরিক কসরত
গ) শরীর বৃদ্ধির সংশোধন	ঘ) ব্যায়াম
৫. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের আওতাভুক্ত—

i. হ্যান্ড স্ট্যাভ	ii. রোমান রিং	iii. হেড স্ট্যাভ
--------------------	---------------	------------------

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) ii ও iii	গ) i ও iii	ঘ) i, ii ও iii
-----------	-------------	------------	----------------
৬. নিচের কোনটি প্রাকৃতিক মানচিত্রের আওতাভুক্ত?

ক) জলাভূমি	খ) জেলার সীমানা
গ) এলাকার অবস্থান	ঘ) কারখানা অবস্থান
৭. হাইকিং কোন ধরনের কর্মসূচি?

ক) শিক্ষামূলক	খ) রাজনৈতিক	গ) সামাজিক	ঘ) উন্নয়নমূলক
---------------	-------------	------------	----------------
৮. ক্ষত স্থানে ঢেকে রাখার জন্য যে গল্ল ব্যাভেজ ও তুলা ব্যবহার করা হয় তাকে কী বলে?

ক) ব্যাভেজ	খ) ইলাস্টিক	গ) বিভিন্ন	ঘ) ড্রেসিং
------------	-------------	------------	------------
৯. রেড ক্রিসেন্ট পতাকার—

i. দৈর্ঘ্য ১০ একক	ii. প্রস্থ ৬ একক	iii. দৈর্ঘ্য ৮ একক
-------------------	------------------	--------------------

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) ii ও iii	গ) i ও iii	ঘ) কোনোটিই নয়
-----------	-------------	------------	----------------
১০. ছাউট ও গার্ল গাইডের মূলমন্ত্র কী?

ক) পরোপকার	খ) মানবসেবা	গ) সদা প্রস্তুত	ঘ) একতা
------------	-------------	-----------------	---------
১১. এইডস রোগের শেষ পরিনতি কী?

ক) অকাল মৃত্যু	খ) আয়ু বৃদ্ধি	গ) বয়স বৃদ্ধি	ঘ) বৃদ্ধ বয়সে মৃত্যু
----------------	----------------	----------------	-----------------------
১২. HIV/AIDS রোগে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত কারা?

ক) পুরুষেরা	খ) বৃদ্ধেরা	গ) মেয়েরা	ঘ) প্রতিবন্ধীরা
-------------	-------------	------------	-----------------
১৩. সর্ব প্রথম এইডস শনাক্ত হয় কোন দেশে?

ক) ইংল্যান্ড	খ) অস্ট্রেলিয়া	গ) যুক্তরাষ্ট্র	ঘ) চীন
--------------	-----------------	-----------------	--------
১৪. রক্তদান কর্মসূচি পরিচালনা করে কোন সংস্থা—

ক) গার্ল গাইডস	খ) রেড ক্রিসেন্ট	গ) হলদে পাখি	ঘ) ছাউট
----------------	------------------	--------------	---------
১৫. এইচআইভি কী?

ক) রোগ	খ) ভাইরাস	গ) ব্যাকটেরিয়া	ঘ) আয়োডিন
--------	-----------	-----------------	------------
১৬. শৈশবের পরের ধাপ কোনটি?

ক) ভার্য	খ) যৌবন	গ) কৈশোর	ঘ) বৃদ্ধ
----------	---------	----------	----------
১৭. কত বছর বয়স থেকে বয়সসম্বন্ধিকাল শুরু হয়?

ক) ১০-১৯ বছর	খ) ১৪-১৬ বছর	গ) ১৬-১৮ বছর	ঘ) ১৮-২০ বছর
--------------	--------------	--------------	--------------
১৮. কত বছর বয়সে মেয়েদের বিয়ে হলে, শারীরিক ঝুঁকি কম থাকে?

ক) ১৭ বছর	খ) ১৮ বছর	গ) ১৯ বছর	ঘ) ২০ বছর
-----------	-----------	-----------	-----------
১৯. রফিক স্যার ৮ম শ্রেণির ক্লাসে ছাত্রদের এমন একটি জীবাণু সম্বন্ধে বললেন যার কোনো প্রতিষেধক বা কার্যকর ওষুধ এখনও আবিষ্কৃত হয় নি। এর ফলে মারাত্মক ব্যাধির সৃষ্টি হয় যার শেষ পরিনতি মৃত্যু। উপরের তথ্য থেকে ১৯ ও ২০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

১৯. উদ্ভীপকের জীবাণুটির নাম কী?	ক) HIV	খ) AIDS	গ) H ₂ N ₂	ঘ) সারসিনা
---------------------------------	--------	---------	----------------------------------	------------
২০. জীবাণু থেকে উৎপন্ন রোগের প্রতিরোধের উপায়—

i. ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ পরিহার	ii. আবেগ প্রশমন	iii. ঝুঁকিপূর্ণ প্রভাব প্রত্যাখ্যান
---------------------------	-----------------	-------------------------------------

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i	খ) ii	গ) i ও ii	ঘ) i, ii ও iii
------	-------	-----------	----------------

উত্তরমালা

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