

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। সমবেত ব্যায়াম কাকে বলে? শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
- ২। বিজয় নৃত্যের কৌশলগুলো লেখ।
- ৩। রেড ক্রিসেন্টের সদস্য হলে মানবসেবার সুযোগ পাওয়া যায়- মতামত দাও।
- ৪। মাথার খুলি ও চোয়ালে ব্যাডেজ বাঁধার নিয়মগুলো লেখ।
- ৫। বাস্কেটবল খেলতে হলে ভায়োলেশন সম্পর্কে জানতে হবে- মতামত দাও।

খ অংশ (স্বাস্থ্য) : মান - ১৫

যেকোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :


৫ × ৩ = ১৫

- ৬। এইচআইভি/এইডস বিস্তারে বাংলাদেশের অবস্থান ঝুঁকিপূর্ণ - ব্যাখ্যা কর।
- ৭। এইডস আক্রান্ত রোগীর সমস্যা মানে পরিবারেরই সমস্যা- মতামত দাও।
- ৮। প্রজনন বলতে কী বোঝায়? প্রজনন সংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধিগুলো বর্ণনা কর।
- ৯। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ রোধে প্রয়োজন সচেতনতা ও আইনের সঠিক বাস্তবায়ন। মতামত দাও।
- ১০। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তোমার ধারণা ব্যক্ত কর।

অ: পৃ: দ্র:

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

প্রতিটি প্রশ্নের মান ১। সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

- শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের জন্য আমরা কী করে থাকি?  
ক) বিশ্রাম ঘ) ঘুম গ) ব্যায়াম ঘ) বিনোদন
- ১২ থেকে ১৪ বছর বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন—  
ক) ৬-৮ ঘণ্টা ঘ) ৮-৯ ঘণ্টা  
গ) ৯-১০ ঘণ্টা ঘ) ১০-১১ ঘণ্টা
- হেডস্প্রিং করতে উল্লেখ্য বস্তু থেকে কতটুকু দূর থেকে দৌড়ে আসতে হবে?  
ক) ১৫-২০ ফুট ঘ) ২০-২৫ ফুট  
গ) ২৫-৩০ ফুট ঘ) ৩০-৩৫ ফুট
- একজন ডাউট বা গার্ল গাইড সাহায্য করতে পারে—  
i. অস্থিকে রাস্তা পার হতে  
ii. পথের গর্ত ভরাট করতে iii. প্রতিদিন গাছ কেটে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ঘ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- বিশ্রামে শরীরের কী দূর হয়?  
ক) শরীরের ময়লা ঘ) ঘুম আসে না  
গ) ক্লান্তি ঘ) দূষিত পদার্থ
- ডনাল্ডের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের জন্য কত তারিখ বিশ্ব রেড ক্রিসেন্ট দিবস পালিত হয়?  
ক) ৮ জানুয়ারি ঘ) ৮ মার্চ  
গ) ৮ এপ্রিল ঘ) ৮ মে
- এইডস রোগের লক্ষণ হলো :  
i. অজানা কারণে দু'মাসের অধিক সময় জ্বর থাকা  
ii. লসিকাগ্রন্থি কুলে যাওয়া iii. শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ঘ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- HIV-এর পূর্ণরূপ কী?  
ক) Acquired Deficiency Immune Syndrome  
ঘ) Acquired Immune Deficiency Syndrome  
গ) Acquired Imune Deficiency Syndrome  
ঘ) Acqui Immune Deficiency Syndrome
- ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সী মেয়েরা অধিক ঝুঁকিতে রয়েছে কারণ—  
i. মেয়েদের বিশেষ শারীরিক বৈশিষ্ট্য  
ii. আর্থনামাজিক কাঠামোতে মেয়েদের দুর্বল অবস্থান  
iii. নৈতিক ও নিরাপদ দৈনিক সম্পর্ক  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ঘ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- I.B.F কত সালে প্রতিষ্ঠিত হয়?  
ক) ১৮৭০ ঘ) ১৮৯৪ গ) ১৯৩৭ ঘ) ১৯৩৪
- নিচের উদ্ভীপকের আলোকে ১১ ও ১২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
  
১১. চিত্রে কোন খেলার মাঠ অঙ্কন করা হয়েছে?  
ক) ফুটবল ঘ) হ্যান্ডবল গ) ব্যাডমিন্টন ঘ) বাস্কেটবল  
১২. চিত্রটির মাঠে খেলার জন্য প্রয়োজন—  
i. বলধরা ii. ক্ষিপ্ততা iii. দম  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ঘ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- কোট থেকে রিংয়ের উচ্চতা—  
ক) ৩.০৫ মিটার ঘ) ৩.১০ মিটার  
গ) ৩.১৫ মিটার ঘ) ৩.১৮ মিটার
- পায়ের ওপর ঘোরাকে বলে—  
ক) Passing ঘ) Shooting গ) Pivoting ঘ) Dribbling
- কত সালে অলিম্পিকে হ্যান্ডবল খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়?  
ক) ১৯৭০ সালে ঘ) ১৯৭২ সালে  
গ) ১৯৭৪ সালে ঘ) ১৯৭৫ সালে
- হ্যান্ডবল খেলায় বিপক্ষ দলকে ফ্রি থ্রো দেওয়া হয়—  
i. গোলরক্ষক নিয়ম ভঙ্গ করলে  
ii. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-ইন করলে iii. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-অফ করলে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ঘ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- ব্যাডমিন্টন খেলায় সার্ভারের দুই পা কীভাবে রাখবে?  
ক) দুই পা মাটি স্পর্শ করে থাকবে  
ঘ) এক পা মাটি স্পর্শ করে থাকবে  
গ) দুই পা সামনে পিছনে থাকবে  
ঘ) পিছনের পা শূন্য থাকবে
- শাটলে পালক থাকবে?  
ক) ১২-১৪টি ঘ) ১৩-১৫টি  
গ) ১৪-১৬টি ঘ) ১৫-১৭টি
- ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কৌশল—  
i. নেটের মাছে মারা ii. র্যাকেট ধরা iii. ব্যাক হ্যান্ড স্টোক  
নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii ঘ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- ব্যাডমিন্টন খেলার মাঠের দাগগুলো চওড়া হবে—  
ক) ৩০ মিলিমিটার ঘ) ৪০ মিলিমিটার  
গ) ৫০ মিলিমিটার ঘ) ৬০ মিলিমিটার

উত্তরমালা

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