

## পরিশিষ্ট

মানবণ্টন  
পূর্ণমান: ১০০

তত্ত্বীয় = ৭৫ নম্বর

- সৃজনশীল (কাঠামোবদ্ধ) প্রশ্ন = ৫০ নম্বর

[ক, খ ও গ বিভাগ হতে কমপক্ষে ১টি করে মোট ৫টি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।]

ক বিভাগ (শারীরিক শিক্ষা) হতে ৩টি প্রশ্ন থাকবে।

খ বিভাগ (স্বাস্থ্য বিজ্ঞান) হতে ৪টি প্রশ্ন থাকবে।

গ বিভাগ (খেলাধুলা) হতে ৩টি প্রশ্ন থাকবে।

\* প্রত্যেকটি সৃজনশীল (কাঠামোবদ্ধ) প্রশ্নে চারটি অংশ থাকবে:

(ক) অংশের জন্য (জ্ঞান দক্ষতা যাচাইমূলক প্রশ্ন) ১ নম্বর

(খ) অংশের জন্য (অনুধাবন দক্ষতা যাচাইমূলক প্রশ্ন) ২ নম্বর

(গ) অংশের জন্য (প্রয়োগ দক্ষতা যাচাইমূলক প্রশ্ন) ৩ নম্বর

(ঘ) অংশের জন্য (উচ্চতর চিন্তন দক্ষতা যাচাইমূলক প্রশ্ন) ৪ নম্বর

মোট= ১০ নম্বর

- বহুনির্বাচনি প্রশ্ন = ২৫ নম্বর

মোট ২৫ টি প্রশ্ন থাকবে। সব প্রশ্নের উত্তর বাধ্যতামূলক  $২৫ \times ১ = ২৫$

ব্যবহারিক = ২৫ নম্বর

## নমুনা প্রশ্ন

## শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা (তৃতীয়)

কোর্স কোড: SSC-2669

সৃজনশীল অভীক্ষা

পূর্ণমান: ৫০

সময়: ২ ঘন্টা ২০ মিনিট

[বিশেষ দ্রষ্টব্য: ক, খ ও গ বিভাগ হতে কমপক্ষে ১টি করে মোট ৫টি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। ডান পাশে উল্লিখিত সংখ্যা প্রশ্নের পূর্ণমান জ্ঞাপক।]

## ক বিভাগ

- ১। মোনালিসা তার হাইস্কুলগামী দু'সন্তানের জন্য একটি শরীরচর্চা বিষয়ক বই কিনে আনলেন। বললেন, “এ বইটি পড়ে যথাযথভাবে অনুশীলন করলে দেশের একজন সক্ষম, সফল ও আদর্শ নাগরিক হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে পারবে।”
  - ক) শারীরিক শিক্ষা বলতে কী বোঝায়? ১
  - খ) শারীরিক শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য কী কী? ২
  - গ) শরীরচর্চা বইটি কীভাবে মোনালিসার দু'সন্তানের শারীরিক সুস্থতা রক্ষায় সহায়ক হবে - বুঝিয়ে দিন। ৩
  - ঘ) নৈতিক ও মানসিক গুণাবলি অর্জনে মোনালিসার উক্তিটির তাৎপর্য ব্যাখ্যা করুন। ৪
- ২। শ্রেণিতে শিক্ষক বললেন “তোমরা সবাই খেলোয়াড় হবে না। কিন্তু, দেহের অভ্যন্তরীণ বিভিন্ন অঙ্গসমূহ কর্মক্ষম ও দীর্ঘদিন পর্যন্ত সুস্থ রাখতে শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের বিকল্প নেই। তবে ছেলে ও মেয়েরা এ উদ্দেশ্যে ভিন্ন ভিন্ন কৌশল অবলম্বন করবে।”
  - ক) সক্ষমতা বলতে কী বোঝায়? ১
  - খ) শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের ২টি সুবিধা উল্লেখ করুন। ২
  - গ) শ্রেণি শিক্ষকের উক্তি থেকে ছেলে ও মেয়েদের ভিন্ন ভিন্ন কৌশল অবলম্বনের ব্যাখ্যা দিন। ৩
  - ঘ) হৃৎপিণ্ড ও নাড়ির গতির কার্যক্রমে শিক্ষকের উক্তির প্রথম অংশটির যথার্থতা ব্যাখ্যা করুন। ৪
- ৩। খেলোয়াড়ের জীবনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো - শক্তি, গতি, দম, ক্ষিপ্ততা ও নমনীয়তা।
  - ক) শক্তি বলতে কী বোঝায়? ১
  - খ) গতি বৃদ্ধির জন্য কী করা উচিত? ২
  - গ) উদ্দীপকের আলোকে কোন কোন খেলায় খোলায়াড়দের দম বেশি প্রয়োজন - বুঝিয়ে দিন। ৩
  - ঘ) উদ্দীপকের উক্তিটির যথার্থতা ব্যাখ্যা করুন। ৪

## খ বিভাগ

- ৪। ফারিয়া ও ফয়সাল দম্পতি ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন জীবনযাপন, বিশেষত নিরাপদ খাদ্যগ্রহণের বিষয়ে অত্যন্ত খুঁতখুঁতে। এই দম্পতি তাদের সন্তানকে প্রয়োজনীয় সব টিকা দিয়েছেন। তাদের সন্তান এ পর্যন্ত কখনই পেটের পীড়ায় আক্রান্ত হয়নি।
  - ক) ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষা বলতে কী বোঝায়? ১
  - খ) আমাদের দেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো কী? ২
  - গ) উদ্দীপকে উল্লিখিত দম্পতি, তাদের জীবনযাপনের প্রক্রিয়ায় মূলত রোগ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করেছেন। ৩
  - ঘ) ফারিয়া ও ফয়সালের সন্তানের পেটের পীড়া না হওয়ার কারণ কী বলে আপনি মনে করেন - ব্যাখ্যা করুন। ৪

- ৫। শিক্ষিকা শ্রেণিতে এসে একটি পরিবারের নানা বয়সের স্বাস্থ্যবান ও প্রাণোচ্ছল সদস্যদের ছবি দেখিয়ে বললেন- “পুষ্টি একটি প্রক্রিয়া যেখানে খাদ্যের সবকিছু উপাদান অবদান রাখে।”
- ক) খাদ্য উপাদান কয়টি? ১
- খ) খনিজ লবণের অভাবজনিত ২টি অপুষ্টিজনিত সমস্যার নাম লিখুন। ২
- গ) উদ্দীপকের আলোকে দেহে খাদ্য উপাদানগুলোর কাজ বুঝিয়ে দিন। ৩
- ঘ) উদ্দীপকে শিক্ষিকা কেন খাদ্য ও পুষ্টি বোঝাতে উক্ত ছবিটি ব্যবহার করলেন? ব্যাখ্যা দিন। ৪
- ৬। রাসেলের সম্প্রতি দীর্ঘদিন ধরে টানা কাশি হচ্ছে। তার স্বাভাবিক আচরণ পরিবর্তিত হয়ে ক্রমে স্মরণ শক্তি ও বুদ্ধিমত্তা কমে যাচ্ছে। প্রথম প্রথম তার মা-বাবা বুঝতে না পারলেও অবশেষে বুঝলেন তাদের সন্তানটি এইচআইভি আক্রান্ত।
- ক) কোনগুলো মাদক দ্রব্য? ১
- খ) ধূমপান মাদক দ্রব্যের মতোই ক্ষতিকর কেন? ২
- গ) রাসেলের দেহে এইডস রোগের আক্রমণ কী কীভাবে হতে পারে বলে মনে করেন? ৩
- ঘ) রাসেলের বন্ধ- বান্ধব ও আত্মীয়-স্বজনদের উচিত তাকে নির্ভয়ে সেবা ও সহযোগিতা করা - বুঝিয়ে দিন। ৪
- ৭। দাদি পিংকিকে বললেন- “বয়ঃসন্ধিকাল ছেলে-মেয়েদের জীবনে সংকটকালই বটে। এ সময় তোমাকে তোমার বিশেষ স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দিতে হবে।”
- ক) বয়ঃসন্ধিকাল মানব জীবনের কোন পর্যায়? ১
- খ) বয়ঃসন্ধিকালে কোন কোন ক্ষেত্রে পরিবর্তন সাধিত হয়? ২
- গ) উদ্দীপকে পিংকির দাদি বয়ঃসন্ধিকালকে কেন সংকটকাল বলেছেন? বুঝিয়ে দিন। ৩
- ঘ) পিংকির দাদি বয়ঃসন্ধিকালের স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ যত্ন বলতে কোন স্বাস্থ্যের কথা বুঝিয়েছেন - ব্যাখ্যা করুন। ৪

### গ বিভাগ

- ৮। মারিয়া দেশ বরণ্য দৌড়বিদ। একটি প্রতিযোগিতার অনুশীলনের সময় আঘাত পেয়ে পড়ে গিয়ে তার চামড়া ছড়ে ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যায়।
- ক) প্রাথমিক প্রতিবিধান বলতে কী বোঝায়? ১
- খ) ফার্স্ট এইড বক্সে চামড়া ছড়ে যাওয়ার প্রাথমিক প্রতিবিধানের কী কী উপকরণ থাকে? ২
- গ) মারিয়ার দুর্ঘটনাজনিত আঘাতের প্রাথমিক প্রতিবিধানসমূহ কী কী? ৩
- ঘ) লিগামেন্ট ছিঁড়ে যাওয়াতে মারিয়ার যেসব অসুবিধা হতে পারে তার সম্ভাব্য সমাধান আলোচনা করুন। ৪

## বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

পূর্ণমান: ২৫

সময়: ২৫ মিনিট

[বিশেষ দ্রষ্টব্য: সঠিক উত্তরটি উত্তরপত্রের সঠিক স্থানে পূরণ করুন। প্রতিটি প্রশ্নের মান ১]

- ১। শারীরিক শিক্ষা বলতে কী বোঝায়?  
 ক) দৈহিক ও শারীরিক উন্নতি বিষয়ক শিক্ষা  
 খ) দেহ ও মনের সুস্থতা সাধনের শিক্ষা ✓  
 গ) ব্যায়াম শিক্ষা  
 ঘ) খেলাধুলা শিক্ষা
- ২। শারীরিক সক্ষমতা কোনটি?  
 ক) মেদহীন শরীর  
 খ) লম্বা ও স্বাস্থ্যবান শরীর  
 গ) কাজ করার সামর্থ্য ✓  
 ঘ) শরীরের সঠিক ওজন  
 উদ্দীপকটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।  
 সপ্তাট নিয়ম করে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে একটি বিশেষ কাজে সময় দেয়। এতে তার শরীর ও মন উভয়ই ভালো থাকে।
- ৩। সপ্তাট নিচের কোন কাজটি করে?  
 ক) বই পড়ে  
 খ) কম্পিউটারে গেম খেলে  
 গ) খবরের কাগজ পড়ে  
 ঘ) ব্যায়াম ও খেলাধুলা করে ✓
- ৪। এতে সপ্তাটের কী লাভ হয়?  
 i. দেহের সুস্থতা বৃদ্ধি হয়  
 ii. সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটে  
 iii. সব কাজে উৎসাহ উদ্দীপনা পাওয়া যায়  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ক) i ও ii  
 খ) ii ও iii  
 গ) i ও iii  
 ঘ) i, ii ও iii ✓
- ৫। ফুটবল খেলায় কোনটি বেশি প্রয়োজন হয়?  
 ক) কজির জোর  
 খ) ঘাঁড়ের শক্তি  
 গ) দম ও ক্ষিপ্ততা ✓  
 ঘ) কোমরের দৃঢ়তা
- ৬। মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে কী ঘটে?  
 ক) শরীর অবসাদগ্রস্ত হয় ✓  
 খ) উচ্চতা বৃদ্ধি পায়  
 গ) ওজন বৃদ্ধি পায়  
 ঘ) দম বাড়ে
- ৭। শিশুদের ব্যায়ামের ধরন কেমন হওয়া উচিত?  
 ক) নিয়মতান্ত্রিক  
 খ) সুনির্দিষ্ট  
 গ) খেলার ছলে ✓  
 ঘ) সহজ ও দীর্ঘক্ষণ
- ৮। শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের জন্য প্রয়োজন।  
 i. শক্তি ও গতি  
 ii. দম, ক্ষিপ্ততা ও নমনীয়তা  
 iii. উচ্চতা ও ওজন  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ক) i ও ii ✓  
 খ) ii ও iii  
 গ) i ও iii  
 ঘ) i, ii ও iii

৯। বিজয়ী ও বিজিত (পরাজিত) খেলোয়াড়ের সাথে প্রশিক্ষকের কেমন আচরণ করা উচিত?

- ক) দু'ভাগে ভাগ করে দেয়া উচিত  
খ) বিজয়ীকে সাধুবাদ ও পরাজিতকে ধিক্কার জানানো উচিত  
গ) উভয়কে নিয়ে একত্রে কাজ জকরা উচিত ✓  
ঘ) বিজয়ীকে কঠোর প্রশিক্ষণ ও বিজিতকে সাধারণ প্রশিক্ষণের আওতায় আনা উচিত

১০। সংক্রমক রোগ প্রতিরোধে করণীয়-

- i. টিকা গ্রহণ  
ii. রোগ আক্রমণের পর ওষুধ গ্রহণ  
iii. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা রক্ষা ও নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১। সুস্বাদু খাদ্য বলতে কী বোঝায়?

- ক) দৈহিক চাহিদা অনুযায়ী পরিমিত খাদ্য ✓  
খ) সম পরিমাণে সবকটি খাদ্য উপাদানসমৃদ্ধ খাদ্য  
গ) পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য  
ঘ) আমিষবহুল খাদ্য

১২। রিকেট রোগ কোন খাদ্য উপাদানের অভাবে হয়?

- ক) লৌহ ও আয়োডিন  
খ) ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন ডি ✓  
গ) আমিষ ও ক্যালরি  
ঘ) ভিটামিন বি ও সি

১৩। ১ গ্রাম ফ্যাট হতে কত কিলোক্যালরি শক্তি পাওয়া যায়?

- ক) ৪ কিলোক্যালরি  
খ) ৬ কিলোক্যালরি  
গ) ৮ কিলোক্যালরি  
ঘ) ৯ কিলোক্যালরি ✓

১৪। খাদ্যে বিষক্রিয়ার কারণ-

- i. যথাযথভাবে সংরক্ষণের অভাব  
ii. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য প্রস্তুত  
iii. মাছির আক্রমণ  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১৫। মাদক দ্রব্য কোনটি?

- ক) ঘুম বৃদ্ধিকারক দ্রব্য  
খ) নেশা সৃষ্টিকারী দ্রব্য ✓  
গ) মানসিক প্রশান্তি প্রদানকারী দ্রব্য  
ঘ) মানসিক অস্থিরতা প্রশমনকারী দ্রব্য

১৬। মাদকের বিরুদ্ধে সচেতনতা তৈরি হয়-

- i. রেডিও টেলিভিশনে এর কুফল প্রচারের মাধ্যমে  
ii. আত্মোপলব্ধি ও আত্মসচেতনতার মাধ্যমে  
iii. সামাজিক আন্দোলনের মাধ্যমে  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

