

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 $25 \times 1 = 25$

ব্যবহারিক = ২৫ নম্বর

নমুনা প্রশ্ন

শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা (তত্ত্বীয়)

কোর্স কোড: SSC-2669

সৃজনশীল অভীক্ষা

পূর্ণমান: ৫০

সময়: ২ ঘণ্টা 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 সুস্থিতা রক্ষায় সহায়ক হবে - বুঝিয়ে দিন। ৩
 ঘ) নেতৃত্ব 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 উক্তিতে ছেলে ও মেয়েদের ভিন্ন ভিন্ন কৌশল অবলম্বনের ব্যাখ্যা দিন। ৩
 ঘ) হৃৎপিণ্ড ও নাড়ির গতির কার্যক্রমে শিক্ষকের উক্তির প্রথম অংশটির যতার্থতা 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) উদ্বীপকের আলোকে কোন কোন খেলায় খোলায়াড়দের দম বেশি প্রয়োজন - বুঝিয়ে দিন। ৩
 ঘ) উদ্বীপকের 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) উদ্বীপকে 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 প্রাগোচ্ছল সদস্যদের ছবি দেখিয়ে বললেন- “পুষ্টি একটি প্রক্রিয়া যেখানে খাদ্যের সবকটি উপাদান অবদান রাখে।”

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ক) খাদ্য উপাদান কয়টি? | ১ |
| খ) খনিজ লবণের অভাবজনিত ২টি অপুষ্টিজনিত সমস্যার নাম লিখুন। | ২ |
| গ) উদ্বীপকের আলোকে দেহে খাদ্য উপাদানগুলোর কাজ বুঝিয়ে দিন। | ৩ |
| ঘ) উদ্বীপকে 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 অবশ্যে বুঝালেন তাদের সন্তানটি এইচআইভি আক্রান্ত।

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ক) কোনগুলো মাদক দ্রব্য? | ১ |
| খ) ধূমপান মাদক দ্রব্যের মতোই ক্ষতিকর কেন? | ২ |
| গ) রাসেলের দেহে এইডস্ 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) উদ্বীপকে 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 বরেণ্য দৌড়বিদ। একটি প্রতিযোগিতার অনুশীলনের সময় আঘাত পেয়ে পড়ে গিয়ে তার চামড়া ছড়ে ও লিগামেন্ট ছিঁড়ে যায়।

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ক) প্রাথমিক প্রতিবিধান বলতে কী বোঝায়? | ১ |
| খ) ফাস্ট 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 করণ। প্রতিটি প্রশ্নের মান ১]

১। শারীরিক শিক্ষা বলতে কী বোঝায়?

- ক) দৈহিক ও শারীরিক উন্নতি বিষয়ক শিক্ষা
- খ) দেহ ও মনের সুস্থিতা সাধনের শিক্ষা √
- গ) ব্যায়াম শিক্ষা
- ঘ) খেলাধুলা শিক্ষা

২। শারীরিক সক্ষমতা কোনটি?

- ক) মেদইন শরীর
- খ) লম্বা ও স্বাস্থ্যবান শরীর
- গ) কাজ করার সামর্থ্য √
- ঘ) শরীরের সঠিক ওজন

উন্দীপকটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

সম্মাট নিয়ম করে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে একটি বিশেষ কাজে সময় দেয়। এতে তার শরীর ও মন উভয়ই ভালো থাকে।

৩। সম্মাট নিচের কোন কাজটি করে?

- ক) বই পড়ে
- খ) কম্পিউটারে গেম খেলে
- গ) খবরের কাগজ পড়ে
- ঘ) ব্যায়াম ও খেলাধুলা করে √

৪। এতে সম্মাটের কী লাভ হয়?

- i. দেহের সুষম বৃদ্ধি হয়
- ii. সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটে
- iii. সব কাজে উৎসাহ উন্দীপনা 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 অবসাদগ্রস্থ 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, 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 জরুর উচিত √
- ঘ) বিজয়ীকে কঠোর প্রশিক্ষণ ও বিজিতকে সাধারণ প্রশিক্ষণের আওতায় আনা উচিত

১০। সংক্রমক রোগ প্রতিরোধে করণীয়-

- i. টিকা গ্রহণ
 - ii. রোগ আক্রমণের পর ওযুধ 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। সুষম 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 অস্ত্রিতা প্রশমণকারী দ্রব্য

১৬। মাদকের বিরুদ্ধে সচেতনতা তৈরি হয়-

- i. রেডিও টেলিভিশনে এর কুফল প্রচারের মাধ্যমে
 - ii. আত্মাপলকি 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 √

১৭। এইডস ছড়ায়-

- i. অনিয়াপদ দৈহিক সম্পর্কের মাধ্যমে
- ii. আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে
- iii. আক্রান্ত ব্যক্তির সেবা করলে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১৮। অটিজমের মূল বৈশিষ্ট্য কোনটি?

- ক) ভাষাগত সমস্যা ও পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ ✓
- খ) স্বাস্থ্যগত দুর্বলতা ও খর্বকায় দেহ
- গ) পঙ্কুত্ত
- ঘ) অতিরিক্ত কান্নাকাটি

১৯। মেয়ে ও ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকালের বয়সসীমা কোনটি?

- ক) ১০/১১ বছর হতে ১৩/১৪ বছর পর্যন্ত
- খ) ১২/১৩ বছর হতে ১৫/১৬ বছর পর্যন্ত
- গ) ১০/১১ বছর হতে ১৮/১৯ বছর পর্যন্ত ✓
- ঘ) ১২/১৩ বছর হতে ২০/২১ বছর পর্যন্ত

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ২০ ও ২১ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

স্কুল শিক্ষিকা চম্পার প্রথমবার মা হয়েছেন। সদ্য ভূমিত্ত হওয়া ফুটফুটে, স্বাস্থ্যবান কন্যা সন্তান ও মা - দুজনেই সুস্থ ও প্রফুল্ল আছে। ডাক্তার বললেন, মা ও নবজাতকের ভালো থাকার জন্য নিরাপদ মাতৃত্বের বিকল্প নেই।

২০। নবজাত কন্যা সন্তানটির সুস্থান্ত্রের কারণ-

- i. চম্পার গর্ভকালীন যত্ন
- ii. চম্পার পরিণত বয়সে গর্ভধারণ
- iii. চম্পার গর্ভাবস্থায় বিভিন্ন সামাজিক সংস্কার ও আচার অনুষ্ঠান মেনে চলা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

২১। নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে ডাক্তার কী বুঝিয়েছেন?

- ক) বেশি বয়সে সন্তান গ্রহণ
- খ) মায়ের গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী সুস্থতা ✓
- গ) দ্বিতীয় সন্তান গ্রহণের আগে ৫ বছরের বিরতি
- ঘ) সংক্রমিত রোগমুক্ত মাতৃত্ব

২২। ফুটবল খেলায় কিকিং কাকে বলে?

- ক) পা দিয়ে বল লাঠি মারা ✓
- খ) মাথার সাহায্যে বল মারা
- গ) বিপক্ষ দলের কাছ থেকে বল কেড়ে নেয়া
- ঘ) পায়ে পায়ে বল গাঢ়িয়ে নিয়ে যাওয়া

২৩। ক্রিকেট খেলায় কতটি বলে ১ ওভার হয়?

- ক) ৪ বলে
- খ) ৬ বলে ✓
- গ) ৮ বলে
- ঘ) ১২ বলে

২৪। সাধারণত কোন খেলায় নাক দিয়ে রক্ত পড়ার ঘটনা ঘটে?

- ক) দৌড় ও লং জাম্প (দীর্ঘ লক্ষ)
- খ) ক্রিকেট ও কাবাডি
- গ) ফুটবল ও বক্সিং ✓
- ঘ) সাঁতার ও ব্যডমিন্টন

২৫। পানিতে ডুবে যাওয়া ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস ফিরিয়ে আনতে অনুসরণ করা হয়-

- i. সেফার পদ্ধতি
 - ii. সিলভেস্টার পদ্ধতি
 - iii. হোলজার নিলসন পদ্ধতি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii
 - খ) ii ও iii
 - গ) i ও iii
 - ঘ) i, ii ও iii ✓