পরিশিষ্ট

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

কোর্স কোড: SSC-2685

ব্যবহারিক সিলেবাস

১। পরীক্ষণ: কিশোর-কিশোরীর ক্যালরি চাহিদা অনুযায়ী খাদ্য পরিকল্পনা করা

২। পরীক্ষণ: ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপ রোগে গ্রহণীয় ও বর্জনীয় খাদ্যতালিকা/চার্ট প্রস্তুতকরণ

৩। পরীক্ষণ: আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক খাদ্য পরিবেশনের জন্য টেবিল সজ্জিতকরণ

৪। পরীক্ষণ: রেসিপি অনুযায়ী খাদ্য (পুডিং) প্রস্তুতকরণ

৫। পরীক্ষণ: কাপড়ে ব্লককরণ

৬। পরীক্ষণ: শিশুর জন্য ফতুয়া ড্রাফটিং ও প্রস্তুতকরণ

৭। পরীক্ষণ: বেবি ফ্রক ড্রাফটিং ও প্রস্তুতকরণ

৮। পরীক্ষণ: পুরাতন ও অপ্রয়োজনীয় বস্তু ব্যবহার করে ব্যবহার্য সামগ্রী (পাপোশ) তৈরি

মানবণ্টন

পূর্ণমান: ১০০

তত্ত্বীয় = ৭৫ নম্বর

- **সৃজনশীল (কাঠামোবদ্ধ) প্রশ্ন = ৫০ নম্বর**

  মোট ৮টি প্রশ্নের মধ্যে যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। ৫×১০=৫০

* প্রত্যেকটি সৃজনশীল প্রশ্নে চারটি অংশ থাকবে।

(ক) অংশের জন্য (জ্ঞান দক্ষতা যাচাই)	১ নম্বর
(খ) অংশের জন্য (অনুধাবন দক্ষতা যাচাই)	২ নম্বর
(গ) অংশের জন্য (প্রয়োগ দক্ষতা যাচাই)	৩ নম্বর
(ঘ) অংশের জন্য (উচ্চতর চিন্তন দক্ষতা যাচাই)	৪ নম্বর
	মোট= ১০ নম্বর

- **বহুনির্বাচনি প্রশ্ন = ৩৫ নম্বর**

মোট ২৫ টি প্রশ্ন থাকবে। সব প্রশ্নের উত্তর বাধ্যতামূলক ২৫×১=২৫

ব্যবহারিক = ২৫ নম্বর

পরীক্ষণ	১৫
শ্রেণির কাজ	৫
মৌখিক অভীক্ষা	৫

নমুনা প্রশ্ন

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (তত্ত্বীয়)

কোর্স কোডঃ SSC-2685

সৃজনশীল অভীক্ষা

পূর্ণমানঃ ৫০

সময়ঃ ২ ঘন্টা ৩০ মিনিট

[বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। ডান পাশে উল্লিখিত সংখ্যা প্রশ্নের পূর্নমান জ্ঞাপক।]

১। সুদীপ্তা ও মুন্নী দুই বান্ধবী। সুদীপ্তার পরিবার তার পড়াশোর ব্যাপারে সচেতন। পরিকল্পনা ও যাচাই-বাছাই ছাড়া তারা কোনো সিদ্ধান্ত নেন না। মুন্নী নিজেই তার ব্যাপারে সব সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে। ফলে প্রায়ই সে কাজে বিফল হয়।

ক) গৃহ ব্যবস্থাপনার প্রথম ধাপ কোনটি? ১

খ) তাৎক্ষণিক লক্ষ্যের বৈশিষ্ট্য কী? ২

গ) সুদীপ্তার পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণ পদ্ধতির যথার্থতা বুঝিয়ে দিন। ৩

ঘ) মুন্নীর পরিবারে গৃহ ব্যবস্থাপনার দুর্বল দিক আপনার দৃষ্টিকোণ থেকে বিশ্লেষণ করুন। ৪

২। মিলি চৌধুরীর দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতায় সংসার পরিচালনায় নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করা আয়ত্ব করেছেন। তিনি তার স্বামী, পুত্র, পুত্রবধু, নাতি নাতনি নিয়ে সুখে বসবাস করছেন। তিনি বলেন, পারিবারিক সুখ-শান্তির জন্য সব সদস্যকেই মনে-প্রাণে এক হতে হয়।

ক) গৃহ ব্যবস্থাপক কে? ১

খ) গৃহ ব্যবস্থাপকের কোন গুণটি গৃহে কর্মচঞ্চল ও প্রাণবন্ত পরিবেশ সৃষ্টি করে? ২

গ) "উদ্দীপকে মিলি চৌধুরীর চারিত্রিক গুণাবলি ও দায়িত্ববোধই পরিবারকে সুখী করেছে" মতামত দিন। ৩

ঘ) উদ্দীপকে মিলি চৌধুরীর উক্তিটির তাৎপর্য বিশ্লেষণ করুন। ৪

৩। মিলন সপ্তম শ্রেণির ছাত্র। তার মা ও বাবা পৃথক বসবাস করেন। মিলন মার কাছে থাকে। কিন্তু মাঝে মাঝে তার বাবার সাথেও থাকতে ইচ্ছে হয়। ক্লাসে তার ফলাফল খারাপ হয়। এ নিয়ে তার মধ্যে হতাশা ও ক্ষোভ কাজ করে।

ক) জন্মের পর শিশুর সাথে মায়ের প্রথম বন্ধন শুরু হয় কখন? ১

খ) শিশুর আচরণ গঠনে বাবার ভূমিকা কেমন হয়? ২

গ) মিলনের পড়াশোনায় ফলাফল খারাপ হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা করুন। ৩

ঘ) হতাশা আর ক্ষোভ থেকে জন্ম হয় অপরাধী- মিলনের ক্ষেত্রে এ আশংকার কারণ আছে কি? মতামত দিন। ৪

৪। শুভ্রা তার ফ্ল্যাটের বারান্দা থেকে ঝুপরিতে বসবাসকারী দরিদ্র একটি পরিবারের দুটি শিশুকে প্রায়ই খেয়াল করেন। শুভ্রা দেখে শিশু দুটির ছোটটি শুকিয়ে শীণ ও হাড্ডিসার হয়ে গেছে। ৫/৬ বছর বয়সে বড় শিশুটির হাত-পা ও মুখ ফুলে গেছে, পেটটিও ফুলে গোল হয়ে গেছে।

ক) দ্বি-শর্করা বা ডাই-স্যাকারাইড কাকে বলে? ১

খ) তেল ও চর্বির প্রধান বৈশিষ্ট্য কী? ২

গ) উদ্দীপকে শিশু দুটির কোন রোগ হয়েছে বুঝিয়ে দিন। ৩

ঘ) শিশু দুটির এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ বিশ্লেষণ করুন। ৪

৫। আকাশ বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ে। সে প্রায়ই পড়ালেখার শক্তি পায় না। দিন দিন সে দুর্বল হয়ে পড়ছে। ডাক্তার বললেন, "সঠিক খাবারটি খাচ্ছ না তাই তোমার এ অবস্থা। তুমি কি জান- দেহের নির্দিষ্ট অবস্থা বা রোগের জন্য নির্দিষ্ট খাদ্য উপাদানের অভাব বা আধিক্যই দায়ী?"

ক) পুষ্টি কী? ১

খ) চর্বিতে দ্রবণীয় ভিটামিনগুলো কী? ২

গ) উদ্দীপকে ডাক্তারের উক্তিটি ব্যাখ্যা করুন। ৩

ঘ) আকাশের দুর্বলতা কারণ ও প্রতিকার সম্পর্কে আপনার মতামত যুক্তিসহ ব্যাখ্যা করুন। ৪

৬। নন্দিনী তার মা ও বাবাকে নিয়ে খুবই চিন্তিত থাকেন। নন্দিনীর মা বিপাকজনিত রোগে আক্রান্ত। নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি সুশৃঙ্খল জীবনযাপনই এর একমাত্র ব্যবস্থা। নন্দিনীর বাবার উচ্চ রক্তচাপজনিত অসুস্থতা। অথচ দুজনেই খাদ্য গ্রহণের নিয়ন্ত্রণ ও নিয়ম বেঁধে চলার বিষয়ে উদাসীন।

ক) নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন বলতে কী বোঝায়? ১

খ) হৃদরোগের কারণ কী? ২

গ) নন্দিনীর মায়ের রোগের নাম ও খাদ্য ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোকপাত করুন। ৩

ঘ) নন্দিনীর বাবার উপযোগী খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করুন ও অন্যান্য পরামর্শ লিপিবদ্ধ করুন। ৪

৭। উজ্জ্বল তার বাচ্চার জন্য ঈদের কাপড় কেনার সময় বাচ্চার আরামের কথাটা সর্বাগ্রে চিন্তা করেন। তার স্ত্রী ফর্সা এবং দীর্ঘাঙ্গি। স্ত্রীকে উপহার দেবার জন্য তিনি এমন শাড়ি কিনতে চান, যা তার স্ত্রী কোনো জাঁকজমকপূর্ণ অনুষ্ঠানে পরতে পারবেন।

ক) পোশাক কোন শিল্পের অন্তর্গত? ১

খ) গৌণ রং কীভাবে তৈরি হয়? ২

গ) উজ্জ্বল তার বাচ্চার জন্য কোন ধরনের তন্তুর কাপড় বাছাই করেন এবং কেন? ৩

ঘ) উজ্জ্বল তার স্ত্রীর জন্য কোন ধরনের তন্তু, রং ও নকশার শাড়ি বাছাই করতে পারেন তার পরামর্শ দিন। ৪

৮। জেরিন সাজগোজ করতে খুব পছন্দ করে। গাঢ় সাজ, উজ্জ্বল বর্ণের পোশাক, খোলা চুল তার প্রিয় সাজ। কিন্তু হাত ও পায়ের শুষ্ক চামড়া, ফাটা গোড়ালি, রুক্ষ ও মলিন চুল তার সব সাজ ম্লান করে ব্যক্তিত্বকে মলিন করে দেয়।

ক) পারিপাট্য বলতে কী বোঝায়? ১

খ) দৈহিক পরিচ্ছন্নতার অন্তর্গত বিষয়গুলো কী কী? ২

গ) জেরিন-এর দৈহিক পরিচ্ছন্নতা রক্ষার ধারণা সঠিক নয় - ব্যাখ্যা করুন। ৩

ঘ) জেরিন এর ব্যক্তিত্বকে প্রস্ফুটিত করবে - এমন ব্যক্তিগত যত্ন ও পোশাকের পারিপাট্য সম্পর্কে ধারণা দিন। ৪

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান (বহুনির্বাচনি অভীক্ষা)

কোর্স কোডঃ SSC-2685

পূর্ণমানঃ ২৫

সময়ঃ ২৫ মিনিট

[বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ সঠিক উত্তরটি উত্তরপত্রে লিপিবদ্ধ করুন। প্রতিটি প্রশ্নের মান ১]

১। স্থায়ী লক্ষ্য কোনটি?
ক) দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্য√ খ) মধ্যবর্তী লক্ষ্য
গ) তাৎক্ষণিক লক্ষ্য ঘ) স্থির লক্ষ্য

২। পরিবারে সংগঠক হিসেবে কে দায়িত্ব পালন করে?
ক) মা-বাবা খ) গৃহকর্মী
গ) গৃহ ব্যবস্থাপক √ ঘ) বড় ভাই-বোন

৩। গৃহ ব্যবস্থাপকের ওপর নির্ভর করে-
i. পারিবারিক শৃঙ্খলা
ii. পারিবারিক শান্তি
iii. পারিবারিক সচেতনাবোধ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii √

৪। সম্পদ ব্যবহার করে আমরা উপকৃত হই, কারণ-
i. সম্পদ চাহিদা মেটায়
ii. অভাব পূরণ করে
iii. পারিবারিক লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii√

৫। শক্তি অপচয় কীভাবে রোধ করা যায়?
ক) শক্তি কম ব্যয় করে খ) শক্তি ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে√
গ) কম কাজ করে ঘ) অনেকে মিলে একটি কাজ করে

৬। সুপরিকল্পিত আসবাব বিন্যাস-
i. ঘরের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে
ii. আয় বৃদ্ধি করে
iii. গৃহে বসবাস আরামদায়ক করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) ii ও iii
গ) i ও iii√ ঘ) i, ii ও iii

৭। বংশগতি কী?
ক) বংশের ঐতিহ্য খ) জন্মসূত্রে পাওয়া দৈহিক ও মানসিক গুণাবলি√
গ) বংশের মর্যাদা ঘ) জন্মের পর পরিবেশের প্রভাব

৮। মা-বাবার সাথে শিশুর বন্ধন তৈরির পদক্ষেপ-
i. শিশুকে মায়ের দুধ দেয়া
ii. শিশুকে কাছে নিয়ে ঘুমানো
iii. শিশু কান্নাকে গুরুত্ব না দেয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii√ খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

৯। মানসিক চাপের ইতিবাচক অভিজ্ঞতা কোনটি?
ক) ক্ষুধামন্দা খ) অস্থিরতা
গ) পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধি√ ঘ) নিদ্রাহীনতা

১০। কিশোর অপরাধীদের মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা কোনটি?
ক) হতাশা√ খ) অতিরিক্ত আদর
গ) বিত্ত-বিলাস ঘ) দারিদ্র

১১। শ্রবণ ও বাক প্রতিবন্ধীতা শনাক্তকরণের উপায় কোনটি?
ক) বর্ণ চিনতে ভুল করা খ) অমনোযোগী ভাব
গ) ঘন ঘন অজ্ঞান হওয়া ঘ) উচ্চারণের অস্পষ্টতা√

নিচের উদ্দীপকটি পড়ুন এবং ১২ ও ১৩ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

টুকটুকি ভাতের প্লেট সামনে নিয়ে মুখ কালো করে বসে আছে, অথচ ভাত খাচ্ছে না। মা দেখলেন টুকটুকির ঠোঁটের দু'কোণায় ঘা হয়েছে, জিহ্বা ও মুখের ভেতর লাল হয়ে ফুলে গেছে।

১২। কোন ভিটামিনের অভাবে টুকটুকির এ অবস্থা হয়েছে?
ক) থায়ামিন খ) রিবোফ্লাভিন√
গ) নায়াসিন ঘ) ভিটামিন সি

১৩। টুকটুকির সুস্থতার জন্য প্রয়োজন-
i. দুধ ও ডিম
ii. সবুজ শাক-সবজি ও বাদাম
iii. লেবু ও আমড়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii√ খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৪। কোন খনিজ পদার্থ দেহে পানির সমতা রক্ষা করে?
ক) ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস খ) লৌহ ও আয়োডিন
গ) সোডিয়াম ও পটাসিয়াম√ ঘ) জিংক

১৫। পরিপাক ক্রিয়ায় পাকস্থলীর কাজ কী?
ক) খাদ্যবস্তু ছোট ও নরম করা
খ) খাদ্যবস্তুর বাহকের কাজ করা
গ) এসিড, এনজাইম ইত্যাদির সাথে খাদ্যের ক্রিয়া-বিক্রিয়া করা√
ঘ) অপাচ্য খাদ্যকে মলে পরিণত করা

১৬। ডায়াবেটিস রোগের কারণ-
i. বংশগত
ii. দেহের অতিরিক্ত ওজন
iii. মানসিক অশান্তি ও অস্থিরতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii খ) ii ও iii
গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii√

১৭। হৃদরোগে বর্জনীয় খাদ্য কোনটি?
ক) শাক-সবজি খ) দুধের সর, ঘন পায়েস√
গ) ডিমের সাদা অংশ ঘ) লেবু জাতীয় ফল

১৮। মেনু পরিকল্পনায় বিবেচ্য বিষয়-

i. খাদ্য গ্রহণকারীর পরিশ্রমের ধরন

ii. উৎসব ও উপলক্ষ

iii. খাদ্য গ্রহণকারীর শারীরিক অবস্থা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) ii ও iii

গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii√

নিচের উদ্দীপকটি পড়ুন এবং ১৯ ও ২০ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

মৌমিতা মে মাসে অনুষ্ঠিত ভাইয়ের বিয়েতে পরার জন্য একটি উজ্জ্বল চকচকে ও আকর্ষণীয় জামা কিনলো। তবে বিয়ে বাড়ির গরমে ঘেমে গিয়ে তন্তুটি ক্ষতিগ্রস্থ হলো।

১৯। মৌমিতার জামাটি কোন তন্তুর তৈরি?

ক) সুতি খ) রেশম√

গ) নাইলন ঘ) পশম

২০। তন্তুটির বৈশিষ্ট্য হলো-

i. নরম ও মসৃণ

ii. যত্ন সাপেক্ষে দীর্ঘস্থায়ী

iii. দাম বেশি

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) ii ও iii

গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii√

২১। পোশাকের নকশা লম্বালম্বি বা আড়াআড়িভাবে উভয় দিক একই রকম হলে সেটিকে কী বলা হয়?

ক) অনুপাত খ) প্রত্যক্ষ ভারসাম্য√

গ) অপ্রত্যক্ষ ভারসাম্য ঘ) রশ্মিগত ভারসাম্য

২২। ড্রাফটিং কোথায় করা হয়?

ক) কার্বন কাগজে খ) স্বচ্ছ কাগজে

গ) বাদামি কাগজে√ ঘ) সাদা কাপড়ে

২৩। ব্লক প্রিন্ট করে বস্ত্র ছাপাতে কোন উপকরণটি ব্যবহৃত হয়?

ক) তুলি খ) রোলার

গ) স্প্রে ঘ) ব্লক√

নিচের উদ্দীপকটি পড়ুন ও ২৪ ও ২৫ নং প্রশ্নের উত্তর দিন।

রিনা তার একটি পরিধেয় ময়লা কাপড় ধোয়ার আগে কাগজে নকশা এঁকে নিলেন। ধোয়া শেষ করে এঁকে রাখা নকশার উপর টান টান করে বিছিয়ে ভূমির সমতলে শুকাতে দিলেন।

২৪। রিনার ধোয়া বস্ত্রটি কোন ধরনের?

ক) সুতি বস্ত্র খ) পশমি বস্ত্র√

গ) রেশমি বস্ত্র ঘ) নাইলন বস্ত্র

২৫। বস্ত্রটি ভূমির সমতলে এভাবে শুকাতে দেবার কারণ-

i. আকৃতি ঠিক থাকে

ii. রং ঠিক থাকে

iii. নম্রতা ঠিক থাকে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii খ) ii ও iii

গ) i ও iii√ ঘ) i, ii ও iii