বিষয় কোড : ১৪৭

এস এস সি পরীক্ষা ২০১৫ এর মডেল প্রশ্ন

বিষয় ঃ শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা (সৃজনশীল)

সময় ঃ ২ ঘন্টা

পূর্ণমান—৪০

(যেকোন ৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও)

ক বিভাগ: শারীরিক শিক্ষা

১. সোহান দশম শ্রেণির একজন ছাত্র। ভালো খেলোয়াড় হিসাবে তার সুনাম রয়েছে। পড়াশোনার পাশাপাশি সে খেলাধুলা ও ব্যায়াম করে। তাই তার মাংসপেশী, হৃৎপিন্ডের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধির সাথে সাথে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেড়ে যায়। কিন্তু তার সহপাঠী বন্ধু সজল কোনো ধরনের খেলাধুলা ও ব্যায়াম করে না। সামান্য পরিশ্রম করলে তার পাল্স রেট বেড়ে যায় সে ক্লান্ত হয়ে পরে।

ক. অন্তঃক্রীড়াসূচি কাকে বলে? ১

খ. যৌবন কালে মেয়েদের শারীরিক কার্যক্রম আলাদা কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. সজলের চেয়ে সোহান বেশি কর্মক্ষম কেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সজলের শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের জন্য তোমার পরামর্শ কী? বিশ্লেষণ কর।৪

২. শ্রাবণীদের স্কুলে সপ্তাহের শুরুর দিন সমাবেশ হয়ে থাকে। তাদের স্কুলে পড়াশোনার পাশাপাশি সারা বছর বিভিন্ন খেলাধুলা, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভিযান হয়ে থাকে। গত বছর আন্তঃস্কুল ফুটবল ও হ্যান্ডবল খেলায় তারা চ্যাম্পিয়ন হয়। এছাড়া তাদের স্কুল জাতীয় পর্যায়ের বিভিন্ন প্রোগ্রামের অংশ নিয়ে থাকে।

ক. অ্যাথলেটিক হার্ট কাকে বলে? ১

খ. শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. শিক্ষার্থীদের সঠিকভাবে গড়ে তোলার জন্য শ্রাবণীদের স্কুলে কী ধরনের কার্যক্রম পরিচালিত হয়? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত কর্মসূচিতে অংশ গ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা কী কী গুণাবলি অর্জন করে? বিশ্লেষণ কর। ৪

খ বিভাগ: স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

৩. গার্মেন্টস শ্রমিক রতন শহরে অতি সাধারণভাবে জীবনযাপন করে। গ্রামের বাড়িতে তার পরিবার সংসারের সকল কাজেই বাড়ির পাশের পুকুরের পানি ব্যবহার করে। এমনকি পানিও। অর্থ সংকটের জন্য তারা পুকুর পাড়ের কাঁচা পায়খানাটি মেরামত করতে পারছে না। রতনের স্কুল পড়ুয়া কন্যা রমা একদিন স্কুলে হঠাৎ ঘন ঘন বাথরুমে যায় এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে। শ্রেণি শিক্ষক তাকে দ্রুত হাসপাতালে পাঠান। হাসপাতালের ডাক্তার সব শুনে তাকে ও তার পরিবারের সদস্যদের সচেতন হতে পরামর্শ দেন এবং রমাকে চিকিৎসা ব্যবস্থা দিয়ে সুস্থ করে তোলেন।

ক. পুষ্টিকর খাদ্য কাকে বলে? ১

খ. শিক্ষার্থীদের জন্য মধ্যাহ্ন কালীন টিফিন প্রয়োজন কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. রমার আক্রান্ত হওয়া রোগের কারণ কী? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. ডাক্তারের পরামর্শই পারে রমাদের পরিবারের জীবনে সংক্রামক রোগ মুক্ত রাখতে- বিশ্লেষণ কর। ৪

Copyright Md Shah Jamal

৪. দুর্ঘটনায় আহত হয়ে চিকিৎসার জন্য রক্ত নেওয়ার কিছুদিন পর থেকে রাজু সাহেবের ওজন কমে যাচ্ছে, শুকনা কাশি হচ্ছে একটু পরিশ্রমে অতিরিক্ত ক্লান্তি অনুভব করছে। এ অবস্থা নিয়ে তিনি চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলেন। চিকিৎসক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে জানালেন তার এমন একটি রোগ হয়েছে যার কোনো চিকিৎসা ব্যবস্থা আবিষ্কার হয়নি। তার সহকর্মীরা বিষয়টি জানার পর তাকে এড়িয়ে চলতে শুরু করে। কিন্তু অফিসের বড়কর্তা তার প্রতি সকলকে ভালো আচরণ করতে উপদেশ দেন।

ক. মাদক দ্রব্য কাকে বলে? ১

খ. বাংলাদেশে এইডস সংক্রমণের ক্ষেত্রে কিশোরীরাই বেশি ঝুঁকির মধ্যে ব্যাখ্যা কর। ২

গ. রাজু সাহেব কোন রোগ আক্রান্ত হয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. অফিসের বড় কর্তার পরামর্শ বিশ্লেষণ কর। ৪

৫. শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক। শরীর ভালো থাকলে কাজে উৎসাহ থাকলে মন ভালো থাকলে মনিষা নাচতে ভালোবাসে। কিন্তু তার বাবার ইচ্ছা মেয়েকে ছবি আঁকা শিখাবেন। মনিষার আঁকাআঁকি ভালো লাগে না। সে নাচতেই বেশি পছন্দ করে, আবার বাবার কথাও রাখতে পারছে না। এই নিয়ে সে সবসময় চিন্তা করতে থাকে। মনিষার ভাই মনির পরীক্ষার আগের রাতে অনেকটা সময় একটানা নির্ভুলভাবে অংক করে। পরীক্ষার হলে সে লক্ষ করলো তার অনেক ক্লান্তি লাগছে এবং সহজ অংকগুলো মিলাতে পারছে না।

ক. অ্যাসপার্জার্স সিনড্রোম কি? ১

খ. বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক চাপ থেকে উত্তরণের উপায় ব্যাখ্যা কর। ২

গ. মনিরের সমস্যার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে মনিষা কোন ধরনের অবসাদে ভুগছে? প্রতিরোধের উপায়সমূহ বিশ্লেষণ কর। ৪

গ বিভাগ: খেলাধুলা

৬. আন্তঃস্কুল ও মাদ্রাসার বার্ষিক খেলাধুলা ফুটবল টুর্নামেন্ট রাজউক উত্তরা মডেল কলেজের খেলোয়াড় মাসুমের বল ধরার পারদর্শিতা ও বল প্রতিহত করার দক্ষতার জন্য ফাইনাল খেলায় তার স্কুল চ্যাম্পিয়ন হয় এবং সে সেরা খেলোয়াড়ের পুরস্কার লাভ করে।

ক. বোনাস লাইন কাকে বলে? ১

খ. ভলিবল খেলায় রোটেশন পদ্ধতি মূলত কী? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত খেলার একটি মাঠ অঙ্কন করে বিভিন্ন অংশ চিহ্নিত কর। ৩

ঘ. মাসুম কী ধরনের খেলোয়াড়ী কৌশলের জন্য পারদর্শী? যুক্তিসহ মূল্যায়ন কর। ৪

Copyright Md Shah Jamal

বিষয় কোড : | ১ | ৪ | ৭ |

এস এস সি পরীক্ষা ২০১৫ এর মডেল প্রশ্ন

সময় ঃ ৩৫ মিনিট বিষয় ঃ শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা (বহুনির্বাচনি) পূর্ণমান—৩৫

[উত্তরপত্রের সঠিক উত্তরের বৃত্তটি (O) বল পয়েন্ট কলম দ্বারা ভরাট কর]

১. শরীরের একটি হাড় অন্য একটি হাড়ের সাথে যেখানে মিলিত হয়েছে তাকে কী বলে?
ক সন্ধিচ্যুতি খ সন্ধিস্থান
গ অস্থিমজ্জা ঘ সংযোগস্থল

২. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর যেসব গুণ থাকা প্রয়োজন —
i. পর্যবেক্ষণ জ্ঞান ii. বিচক্ষণতা
iii. অভিজ্ঞতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৩. চামড়া ছড়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে আঘাতপ্রাপ্ত স্থানটি বাঁধতে হবে কীভাবে?
ক পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে
খ জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে
গ যেকোনো কাপড় দিয়ে
ঘ সাদা ভারী কাপড় দিয়ে

৪. এইচআইভি ভাইরাস সংক্রমিত হওয়ার মাধ্যম হলো —
i. রক্ত ii. বুকের দুধ
iii. শ্বাস-প্রশ্বাস
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ৫-৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
রফিক স্যার ক্লাসে ছাত্রদের এইডস সম্পর্কে ধারণা দিতে গিয়ে বলছিলেন এটি মানুষের ব্যক্তিগত এবং দেশের জন্যে ক্ষতিকর এক মরণব্যাধি। আমাদের দেশে এ রোগটি মহামারী আকারে ছড়ায় নি। তাই এ ব্যাপারে সবাইকে সচেতন হতে হবে।

৫. রফিক স্যারের ভাষায় এইডস দেশের জন্যে কীভাবে ক্ষতিকর?
ক এটি দেশের সুনাম ক্ষতি করে
খ এটি দেশের অর্থনৈতিক উন্নতি বাধাগ্রস্ত করে
গ এটি দেশের জাতীয় সম্পদ নষ্ট করে
ঘ চিকিৎসায় সরকারের প্রচুর আর্থিক ব্যয় হয়

৬. এইডস বাংলাদেশে মহামারী আকারে ছড়ায় নি তথাপি রফিক স্যার সবাইকে সচেতন হতে বললেন কেন?
ক একই অবস্থা বিদ্যমান থাকবে এর কোনো নিশ্চয়তা নেই
খ দ্রুতই ছড়াতে পারে আবার নাও পারে বলে
গ সচেতন না হলে ভবিষ্যতে হবে এজন্য
ঘ দেশের উন্নতির জন্যে

৭. শিক্ষা ও স্বাস্থ্যসেবার অভাব এইডস আক্রান্ত হওয়ার কোন ধরনের কারণ?
ক নৈতিক কারণ খ আর্থ সামাজিক কারণ
গ ধর্মীয় কারণ ঘ শারীরিক কারণ

৮. শারীরিক শিক্ষার কোন উদ্দেশ্যের আলোকে বিনোদনের মাধ্যমে অবসর সময় কাটানোর উপায় জানা যায়?
ক চারিত্রিক খ মানসিক বিকাশ
গ সামাজিক ঘ শারীরিক সুস্থতা

৯. শারীরিক শিক্ষাকে অভিহিত করা যায় —
i. মাংসপেশির সঠিক সঞ্চালন হিসেবে
ii. ব্যক্তির দেহ ও স্বভাবের পরিবর্তন হিসেবে
iii. বিজ্ঞানসম্মত কৌশল হিসেবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১০-১১নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
নবম শ্রেণিতে পড়ুয়া সজীব তার ক্লাসে প্রথম। সে প্রতিদিন সকালে ওঠে ব্যায়াম করে। নির্দিষ্ট সময় ব্যায়াম করার পর সে পড়তে বসে এবং পরবর্তীতে স্কুলে যায়। তার বেশ কিছু বন্ধুরা সম্প্রতি সজীবের নিয়ম অনুসরণের চেষ্টা করছে।

১০. সজীবের ব্যায়াম করার উদ্দেশ্য কী?
ক সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়া
খ শারীরিকভাবে শক্তিশালী হওয়া
গ ক্লাসে প্রথম অবস্থান ধরে রাখা
ঘ পড়াশোনার মনোভাব তৈরি করা

১১. উদ্দীপকের আলোকে কোন বক্তব্যটি সঠিক?
ক শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষা সম্পূরক
খ শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষা পরিপূরক
গ শারীরিক শিক্ষা ব্যতীত ভালো ফলাফল অর্জন অসম্ভব
ঘ শারীরিক শিক্ষাই ক্লাসে প্রথম হওয়ার মূল উপায়

১২. বলবিদ্যার ব্যবহারিক শাখা কোনটি?
ক বলবিদ্যা খ জীববলবিদ্যা
গ বস্তুবলবিদ্যা ঘ শক্তিবিদ্যা

১৩. কোনটি ব্যতীত কখনো শারীরিক সক্ষমতা অর্জন করা অসম্ভব?
ক শারীরিক শিক্ষকের পরামর্শ
খ ব্যায়াম
গ পুষ্টিকর খাবার
ঘ অ্যাথলেটদের পরামর্শ

১৪. দম বাড়াতে দৌড়ের দূরত্ব বাড়ানোর পদ্ধতি —
i. ১ম দিন ১ কিমি পর্যন্ত দৌড়ানো
ii. ২য় দিন $১\frac{১}{২}$ কিমি পর্যন্ত দৌড়ানো
iii. ৩য় দিন ২ কিমি পর্যন্ত দৌড়ানো
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৫. আমাদের দেহে কোনটির পরিমাণ অনেক কম?
ক লোহিত কণিকা খ হিমোগ্লোবিন
গ অনুচক্রিকা ঘ শ্বেত কণিকা

১৬. কোনটি থেকে অনুচক্রিকা সৃষ্টি হয়?
ক হিমোগ্লোবিন খ শ্বেত কণিকা
গ বৃহদাকার কোষ ঘ লোহিত কণিকা

১৭. জীবনের জটিলতা মানুষ সমাধান করতে পারে —
i. বুদ্ধিমত্তা দ্বারা ii. যুক্তি দ্বারা
iii. অভিষ্ট সাধনের ক্ষমতা দ্বারা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৮. দীর্ঘক্ষণ একই কাজ করলে কোনটি হতে পারে?
ক কর্মক্ষমতার উন্নতি
খ কর্মক্ষমতা স্বাভাবিক থাকে
গ দক্ষতা বৃদ্ধি
ঘ কর্মক্ষমতার অবনতি

Copyright Md Shamsul

১৯. **কোনো কাজ করার পেছনে প্রেষণা থাকলে কোন ইতিবাচক ফলাফলটি পাওয়া যাবে?**
ⓚ শারীরিক সুস্থতা ⓚ মানসিক সুস্থতা
ⓖ কাজের চাপ হ্রাস ⓖ অবসাদ হ্রাস

২০. **ডারউইনের মতবাদ অনুযায়ী জলচর প্রাণীর আবির্ভাব কোন প্রাণী থেকে?**
ⓚ লাঙ্গুলযুক্ত প্রাণী ⓚ মানুষ
ⓖ এককোষী জীব ⓖ বহুকোষী জীব

২১. **আমাদের স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব রয়েছে —**
i. পারিপার্শ্বিক অবস্থার
ii. সামাজিক অবস্থার
iii. নৈতিক অবস্থার
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

২২. **স্বাস্থ্যহীন দেহের ক্ষেত্রে কোনটি করা কঠিন?**
ⓚ নিয়মাবলি পালন করা
ⓚ সুস্থ ও সবল করা
ⓖ নিয়মিত স্কুলে যাওয়া
ⓖ ডাক্তারের পরামর্শ মানা

ⓖ শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে
ⓖ শরীরের রক্তের রং কিছুটা পরিবর্তন হয়

২৪. **বিদ্যালয় কেমন স্থানে হওয়া প্রয়োজন?**
ⓚ খোলামেলা জায়গায়
ⓚ বাড়ির পাশে
ⓖ নিচু খোলামেলা জায়গায়
ⓖ স্বল্প পরিসরে

২৫. **খাদ্য উপাদানের আওতাভুক্ত —**
i. আমিষ ii. পানি
iii. স্নেহ
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ২৬-২৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
মিসেস রহমান তার ৩ বছর বয়সী শিশু সন্তান নিয়ে খুবই উদ্বিগ্ন। কারণ তিনি লক্ষ করেছেন শিশুটির শরীরে পানি এসে গেছে এবং প্রায়ই নিস্তেজ হয়ে পড়ে থাকে। ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার খাবারের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে জানাল।

২৬. **মিসেস রহমানের সন্তান কোন রোগে ভুগছে?**
ⓚ মেরাসমাস ⓚ হাঁপানি
ⓖ কোয়াশিওরকর ⓖ এনিমিয়া

২৩. **শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে কোনটি হয়?**
ⓚ শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে
ⓚ শরীরে শক্তি পাওয়া যায় না

২৭. **মিসেস রহমানের এখন করণীয় কী?**
ⓚ শিশুটিকে সুস্বাদু খাবার দেয়া
ⓚ শিশুটির ইচ্ছার বিরুদ্ধে না যাওয়া
ⓖ পুষ্টিমানযুক্ত খাবারের প্রয়োজনীয়তা জানা
ⓖ নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া

২৮. **রান্না করা খাবার কীভাবে সংরক্ষণ করা উচিত?**
ⓚ নির্ধারিত বক্সে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে
ⓚ নির্ধারিত তাপমাত্রায় নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত
ⓖ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মোতাবেক
ⓖ আলো-বাতাসযুক্ত জায়গায়

২৯. **এইডস রোগের সাথে কোনটির সম্পর্ক রয়েছে?**
ⓚ বয়স ⓚ খাদ্যাভাস
ⓖ প্রজনন স্বাস্থ্য ⓖ মানসিক চাপ

৩০. **জন্মের পরপরই শিশুর জন্যে পরিচর্যামূলক সেবার আওতাভুক্ত হলো —**
i. টিকা প্রদান
ii. বাজারজাতকরণকৃত দুধ খাওয়ানো
iii. শালদুধ খাওয়ানো
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii ⓚ i ও iii
ⓖ ii ও iii ⓖ i, ii ও iii

৩১. **বয়ঃসন্ধিকালে পরিবর্তনগুলোর শুরু হয় কীভাবে?**
ⓚ স্বাভাবিকভাবে ⓚ অতি দ্রুত
ⓖ আকস্মিকভাবে ⓖ ধীর গতিতে

৩২. **কোন খেলাকে 'রাজার খেলা' হিসেবে অবিহিত করা হয়?**
ⓚ ফুটবল ⓚ ক্রিকেট
ⓖ বাস্কেটবল ⓖ হকি

৩৩. **বাংলাদেশের গ্রামাঞ্চলে বিনোদনের উৎস ছিল কোনটি?**
ⓚ ফুটবল ⓚ ক্রিকেট
ⓖ দাবা ⓖ হা-ডু-ডু

৩৪. **লেন পরিবর্তন করা যাবে কত মিটার দৌড়ের ক্ষেত্রে?**
ⓚ ১০০ মিটার ⓚ ২০০ মিটার
ⓖ ৩০০ মিটার ⓖ ৮০০ মিটার

৩৫. **সুস্থ জীবনের জন্যে কোনটি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা অপরিহার্য?**
ⓚ শারীরিক শিক্ষা ⓚ সামাজিক শিক্ষা
ⓖ নৈতিক শিক্ষা ⓖ পারিবারিক শিক্ষা

উত্তরমালা

১	খ	২	ঘ	৩	ক	৪	ক	৫	খ	৬	ক	৭	খ	৮	গ	৯	ক	১০	ক
১১	খ	১২	খ	১৩	খ	১৪	ঘ	১৫	ঘ	১৬	গ	১৭	ঘ	১৮	ঘ	১৯	খ	২০	গ
২১	ক	২২	খ	২৩	গ	২৪	ক	২৫	ঘ	২৬	গ	২৭	গ	২৮	খ	২৯	গ	৩০	খ
৩১	গ	৩২	খ	৩৩	ঘ	৩৪	ঘ	৩৫	ক										

Copyright Md Shah Jamal