বিষয় কোড : | ১ | ৪ | ৭ |

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. শারীরিক শিক্ষা গোটা শিক্ষা ব্যবস্থার এক বিশেষ অংশ। শারীরিক শিক্ষা মানুষের জীবনে অতি প্রয়োজনীয়। বিভিন্ন শারীরিক শিক্ষাবিদগণ শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য সম্পর্কে বিভিন্ন মতামত দিয়েছেন। তবে অনেকে যেকোনো শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ধারণা দুটি একই মনে করেন।

ক. শারীরিক শিক্ষা সম্পর্কে ডি. কে ম্যাথিউসের সংজ্ঞাটি লেখ। ১

খ. শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষার সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। ২

গ. বিভিন্ন মতামত থেকে শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য উদ্দীপকের আলোকে বর্ণনা কর। ৩

ঘ. অনেকে যেকোনো শিক্ষার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ধারণা দুটি একই মনে করেন— উদ্দীপকের এ উক্তিটি সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। ৪

২. রাতুল ভালো ক্রিকেট খেলোয়াড় হবে বলে নিয়মিত অনুশীলন করে। কিন্তু তার বলের গতি অনেক কম। এটি লক্ষ করে ক্রীড়া শিক্ষক তাকে হাতের শক্তি বাড়াতে বললেন। তাছাড়া ব্যায়াম করলে শরীরের ক্লান্তি তাড়াতাড়ি দূর হয়। তাই শিক্ষক তাকে নিয়মিত ব্যায়াম করতে বলেন।

ক. ক্ষিপ্রতা কাকে বলে? ১

খ. শরীরকে উপযুক্ত করে গড়ে তুলতে কয় ধরনের ব্যায়াম প্রয়োজন সেগুলো কী কী উল্লেখ কর। ২

গ. রাতুল কীভাবে তার হাতে শক্তি বাড়াবে-বর্ণনা কর। ৩

ঘ. শিক্ষক রাতুলকে নিয়মিত ব্যায়ামের যে অতিরিক্ত উপকারিতার কথা বলেন তা আলোচনা কর। ৪

খ বিভাগ: স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

৩. পপি ১০ম শ্রেণিতে পড়ে। আসন্ন SSC পরীক্ষার জন্য তার পড়ার চাপ বেড়ে গেছে। তাই তার মা তাকে পুষ্টিকর খাবার খেতে বলেন। তবে সে শুধু মাছ-মাংস খেতে পছন্দ করে, শাক-সবজী খেতে চায় না।

ক. কিশোর-কিশোরীদের দৈহিক বৃদ্ধি দ্রুত হয় কোন সময়? ১

খ. ব্যাক্টেরিয়াজনিত দূষিত খাবারের বিষক্রিয়ার লক্ষণসমূহ লেখ। ২

গ. পপির মা তাকে পুষ্টিকর খাবার খেতে বলেন কেন? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. পপির পছন্দসই খাদ্য কী সুষম? উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

Copyright Md Shah Jamal

৪. রিতা ৯ম শ্রেণির ছাত্রী। তার আচরণ ও শারীরিক গঠনে ভিন্নতা দেখা যাচ্ছে। মাঝে মাঝে সে স্কুলে যেতে অনীহা প্রকাশ করে। প্রায়ই সে বিষন্ন মনে একা একা বসে থাকে। এ বয়সী ছেলেমেয়েদের বিষণ্নতা কাটিয়ে উঠতে বিশেষ সহায়তা অত্যন্ত প্রয়োজন।

ক. বয়ঃসন্ধির সময়কাল কত? ১

খ. রিতার এমন আচরণ দেখা দেওয়ার কারণ কী? ২

গ. রিতার বিষন্নতায় ভোগার পেছনে কোন বিষয়গুলো দায়ী? ৩

ঘ. রিতার বিষন্ন কাটিয়ে উঠার উপায়গুলো আলোচনা কর। ৪

৫. জনি ও রনি দুই ভাই। স্কুলের দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশ নিলে জনি প্রথম হয় তবে রনি কোনো স্থানই অর্জন করতে পারেনি। রনির বিষয়টি দেখে তার শ্রেণিশিক্ষক সাঈদ সাহেব অনেক কষ্ট পেয়েছেন এবং ভাবছেন রনির জন্য তার কিছু করা দরকার।

ক. অবসাদের কারণ কয়টি? ১

খ. খেলায় পরাজিত খেলোয়াড়ের সৃষ্ট মনোভাব ব্যাখ্যা কর। ২

গ. দৌড়ে প্রথম হওয়ার পর জনির মনে যেসব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে সেগুলো বর্ণনা কর। ৩

ঘ. রনির জন্য সাঈদ সাহেবের কী কী করণীয় বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও।৪

গ বিভাগ: খেলাধুলা

৬. রাকিবের খুবই প্রিয় ইভেন্ট হলো গোলক নিক্ষেপ। আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সে ও তার স্কুলের আরও কয়েকজন প্রতিযোগী এ ইভেন্টে অংশ নেয়। এদের মধ্যে দুজন প্রতিযোগী গোলকটি হাতের তালুতে ধরে নিক্ষেপ করে, ফলে তারা প্রতিযোগিতা থেকে বাদ পড়ে যায়। আরও দুজন নিক্ষেপ শেষে বৃত্তের ওপর স্পর্শ করে ফেলে, ফলে তারাও বাদ পড়ে যায়। বাকি ৪ জনের মধ্যে অন্যদের চেয়ে রায়হান ভালো করো সে খেলাটিতে প্রথম হয়।

ক. দূরপাল্লার সাঁতারুর জন্য প্রথম যোগ্যতা কী? ১

খ. ফ্রি স্টাইল সাঁতারে দেহের অবস্থান কীরূপ হবে? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. রাকিব গোলক নিক্ষেপের কোন কোন নিয়ম অনুসরণ করেছে? বর্ণনা কর। ৩

ঘ. রাকিবকে প্রথম হওয়ার ক্ষেত্রে গোলক নিক্ষেপের কী কী কৌশল অবলম্বন করতে হয়েছে বলে তুমি মনে 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. সুজন ক্রিকেট খেলতে গিয়ে একটি বল তার হাতের আঙুলে এসে লাগলে সে প্রচুর ব্যথা অনুভব করে। মাঠে কর্তব্যরত প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীরা আঙুলের হাড় ভেঙে গেছে বলে সন্দেহ করছে। এমতাবস্থায় প্রাথমিক চিকিৎসায় কী করতে হবে?

ক স্থানটিতে হাড়ভাঙার ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা
খ স্থানটিতে বোরিক এসিড দেয়া
গ জীবাণুমুক্ত তুলা ব্যবহার করা
ঘ পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে স্থানটি বাঁধা

২. ছেলেদের দাঁড়ি গোঁফ ওঠে সাধারণত কত বছর বয়সে?

ক ১৪/১৫ বছর খ ১৫/১৬ বছর
গ ১৬/১৭ বছর ঘ ১৭/১৮ বছর

৩. হকি খেলায় ১৬ বছর বা তার উর্ধ্বের ছেলেমেয়েদের জন্যে খেলার স্থিতিকাল কত?

ক ৫০ মিনিট খ ৬০ মিনিট
গ ৭০ মিনিট ঘ ৮০ মিনিট

৪. HIV আক্রান্তদের জন্য সেবামূলক কার্যক্রম গ্রহণকারী বাংলাদেশের বেসরকারি সংস্থা হলো —

i. মুক্ত আকাশ বাংলাদেশ
ii. জাগরণী মেডিকেল ক্লিনিক
iii. হাসাব

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫. সুইমিং পুলের দৈর্ঘ্য কত হবে?

ক ৪০ মিটার খ ৫০ মিটার
গ ৬০ মিটার ঘ ৭০ মিটার

৬. রান্নার কাজে কোন ধরনের পানি ব্যবহার করা উচিত?

ক নলকূপের পানি খ ফুটন্ত পানি
গ বাজারজাতকৃত পানি ঘ নিরাপদ পানি

৭. সাভারের হাশেমপুর বিদ্যালয় তাদের বিদ্যালয়ের আঙিনায় দুটি ফল ও ফুলের বাগান করেছে। কাজটি শিক্ষার্থীদের কোন ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখবে?

ক নৈতিক বিকাশ
খ শারীরিক সুষম বিকাশ
গ পাঠ্যবইয়ে মনোযোগী
ঘ প্রকৃতি সম্পর্কে জানা

৮. মানসিক বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হতে পারে —

i. মানসিক ব্যাধির কারণে
ii. অপরাধ প্রবণতার কারণে
iii. স্নায়বিক মনোবিকাশের কারণে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৯. সম্পা বাংলাদেশের মহিলা ক্রিকেট দলের অধিনায়ক সালমার মতো একজন সফল ক্রিকেটার হতে চায়। এক্ষেত্রে তার পায়ে কীরূপ শক্তি প্রয়োজন?

ক বেশি খ কম
গ মধ্যম পর্যায়ের ঘ সর্বাপেক্ষা শক্তিশালী

উদ্দীপকটি পড়ে ১০-১১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

ফুটবল খেলায় প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়ের বুটের আঘাতে জামসেদের হাঁটুর নিচের চামড়া ছড়ে যায়। খেলায় কর্তব্যরত ডাক্তার এবং স্বেচ্ছাসেবকরা বরফ, পরিষ্কার তোয়ালে, জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে দ্রুত সেবা করার ফলে ক্ষতস্থানটি সেরে উঠলেও ঐ খেলায় জামসেদ পরবর্তীতে অংশ নিতে পারে নি।

১০. জামসেদের হাঁটুর নিচে আঘাতের ফলে —

i. রক্তজমাট বেঁধেছে
ii. কালশিটেযুক্ত হয়েছে
iii. জায়গাটি থেতলে গেছে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১১. জামসেদের ছড়ে যাওয়া জায়গাটিতে জীবাণুমুক্ত তুলা ব্যবহার করার কারণ কী?

ক ক্ষতস্থানটি শুকানোর জন্যে
খ জমাট রক্ত মোছার জন্যে
গ রক্ত বন্ধ করার জন্যে
ঘ জায়গাটি বাঁধার জন্যে

১২. শ্বেত কণিকার বৈশিষ্ট্য হলো —

i. এরা বর্ণহীন
ii. এরা নিউক্লিয়াসযুক্ত
iii. এরা মাত্র ১০ দিন বাঁচে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৩. রিতু প্রায়ই এক নাগাড়ে দীর্ঘক্ষণ অঙ্ক করে। ফলে প্রায়ই সে অঙ্ক ভুল করে। এর প্রধান কারণ কোনটি?

ক শারীরিক অবসাদ খ মানসিক অবসাদ
গ অবসাদ ঘ অবসাদগ্রস্থতা

১৪. দীর্ঘ লাফে শূন্যে ভাসার পদ্ধতি হলো —

i. হাঁটু গুটিয়ে নেয়া
ii. শূন্যে বায়ুর মধ্যে হাঁটা
iii. শূন্যে কয়েক সেকেন্ড থাকা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৫. ৫ মাসের গর্ভবতী আমিনা ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার তাকে বেশ কিছু পরামর্শ দিলেন। এতে দেখা যায় খাদ্য থেকে শুরু করে নানান বিষয়ে কিছু বিধিনিষেধ ডাক্তার দিয়েছে। আমিনা এগুলো মেনে চলতে চেষ্টা করছেন। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী আমিনার করণীয় —

i. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
ii. নিয়মিত গোসল
iii. প্রয়োজনের চেয়ে একটু বেশি ঘুম

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৬. মানুষ ছাড়া আর কোনটির মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে?

ক পশু-পাখি খ কোনো বস্তু
গ আঘাত ঘ পুষ্টিহীনতা

১৭. সুইমিং পুলের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য —

i. লেনের চওড়া ২.৫০ মিটার
ii. পুলের পানির গভীরতা ১.৮ মিটার
iii. পুলের প্রস্থ ২১ মিটার

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৮. ১৩-১৫ বছর বয়সী একজন মানুষের জন্যে দৈনিক কত গ্রাম ফল খাওয়া দরকার?

ক ৬০.৬ গ্রাম খ ৬২.৫ গ্রাম
গ ৬৫.৯ গ্রাম ঘ ৭০.৫ গ্রাম

Copyright Md Shah Jamal

১৮. ১৩-১৫ বছর বয়সী একজন মানুষের জন্যে দৈনিক কত গ্রাম ফল খাওয়া দরকার?

ক) ৬০.৬ গ্রাম খ) ৬২.৫ গ্রাম
গ) ৬৫.৯ গ্রাম ঘ) ৭০.৫ গ্রাম

১৯. কোন বয়সে প্রজনন অঙ্গের রোগ দেখা দেয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে?

ক) বৃদ্ধকালে খ) যৌবনকালে
গ) কৈশোরকালে ঘ) নবজাতককালে

২০. মাঠের কেন্দ্রে বল বসিয়ে যে কোনো দিকে বল পুশ বা হিট করা কোনটির মধ্যে পড়ে?

ক) ট্যাকেল খ) প্রেইং ডিসট্যান্স
গ) পেনাল্টি স্ট্রোক ঘ) সেন্টার পাস

২১. আমাদের দেশে স্বাস্থ্য সমস্যাকে জটিল করে তুলছে—

i. বিশুদ্ধ পানির অভাব ii. বাসগৃহ না থাকা
iii. পুষ্টিহীনতা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

২২. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের পরিবর্তন হচ্ছে ঋতুস্রাব। এটি—

i. প্রতি মাসে একবার হয়
ii. এটি মানসিক চাপ সৃষ্টি করে
iii. এটি একটি স্বাভাবিক শারীরিক পরিবর্তন

নিচের কোনটি সঠিক?

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

২৩. কোন প্রতিযোগিতায় প্রতিযোগীদের মাংসপেশীতে টান ধরে?

ক) ভলিবল খ) টেবিলটেনিস
গ) দাবা ঘ) সাঁতার

২৪. সুমন রমনা পার্কে গিয়ে একটি শিশু দেখল যাকে তার স্বাভাবিক শিশুদের মতো মনে হয় নি। সে লক্ষ করলো শিশুটির আচরণ অস্বাভাবিক হলেও তার অনেক বুদ্ধি এবং কথাও বলতে পারে দ্রুত। সুমনের দেখা শিশুটির মধ্যে বিদ্যমান বৈশিষ্ট্য কোনটি?

ক) অটিজম শিশু
খ) অ্যাসপার্জার্স সিনড্রোম
গ) স্নায়ুবিক সিনড্রোম
ঘ) এটিটিউড সিনড্রোম

উদ্দীপকটি পড়ে ২৫-২৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

আকাশ সাভারের একটি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করে। সারাদিন প্রতিষ্ঠানের মালামাল তাকে এক জায়গা হতে অন্য জায়গায় নিতে হয়। ফলে অনেক সময় সে খুবই ক্লান্ত হয়ে পড়ে।

২৫. দীর্ঘক্ষণ কাজ করার ফলে আকাশের ক্লান্ত হয়ে যাওয়াকে কী বলা হয়?

ক) অবসাদ খ) মানসিক অবসাদ
গ) দৈহিক অবসাদ ঘ) ক্লান্ত

২৬. আকাশের যে ধরনের অবসাদ হয়, তা হলো—

i. দৈহিক পেশিঘটিত ii. ব্যক্তিগত
iii. ইন্দ্রিয়গত

নিচের কোনটি সঠিক?

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

২৭. ১৩-১৫ বছর বয়সী একজন মানুষের জন্যে দৈনিক কত গ্রাম ফল খাওয়া দরকার?

ক) ৬০.৬ গ্রাম খ) ৬২.৫ গ্রাম
গ) ৬৫.৯ গ্রাম ঘ) ৭০.৫ গ্রাম

২৮. শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়টি কোন শ্রেণি পর্যন্ত বাধ্যতামূলক?

ক) সপ্তম খ) অষ্টম
গ) নবম ঘ) দশম

২৯. বাস্কেটবল খেলায় বল ধরে সতীর্থ খেলোয়াড়ের কাছে কোর্টে ড্রপ দিয়ে বল পাস দেয়াকে কী বলে?

ক) ড্রিবলিং খ) চেস্ট পাস
গ) হুক পাস ঘ) বাউন্স পাস

৩০. মেয়েরা ভারী খেলাধুলাতে অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকে—

i. শিশু বয়সে ii. কিশোর বয়সে
iii. যুবতী বয়সে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৩১. লোহিত কণিকা কত দিন পর বিনষ্ট হয়? [যশোর জিলা স্কুল]

ক) ১০০ দিন খ) ১১০ দিন
গ) ১২০ দিন ঘ) ১৩০ দিন

৩২. শরীরে পুষ্টি যোগায় কোন ধরনের খাদ্য?

ক) সুষম খাদ্য
খ) শাক-সবজি জাতীয় খাদ্য
গ) ভিটামিন জাতীয় খাদ্য
ঘ) সুস্বাদু খাদ্য

উদ্দীপকটি পড়ে ৩৩-৩৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

মিসেস আলমের একটি মেয়ে আছে। সে লক্ষ করলো শিশুটি ইদানীং অসংগতিপূর্ণ আচরণ করে, ডাকলে সাড়া দেয় না, অখাদ্যের প্রতি অতিরিক্ত ঝোঁক রয়েছে। ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার বলে যে শিশুটি স্বাভাবিক নয়।

৩৩. মিসেস আলমের শিশুটিকে কী বলা যায়?

ক) অটিজম শিশু খ) অস্বাভাবিক শিশু
গ) অবুঝ শিশু ঘ) বুদ্ধিহীন শিশু

৩৪. উদ্দীপকে উল্লিখিত শিশুটি যে ধরনের তার মূল সনাক্তকারী বৈশিষ্ট্য হলো—

i. সামাজিক মেলামেশা সমস্যা
ii. যোগাযোগ সমস্যা
iii. পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ সমস্যা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৩৫. ট্রিপল জাম্পে নতুন অ্যাথলেটদের জন্যে সুবিধাজনক অনুপাত কোনটি?

ক) ৩ : ৫ : ৬ খ) ৪ : ৬ : ৫
গ) ৬ : ৫ : ৬ ঘ) ৬ : ৬ : ৫

উত্তরমালা

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

Copyright Md Shah Jamal

http://teachingbd.com