

৮৬. 'শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক' কথাটি —
 (ক) আংশিক সত্য (খ) মিথ্যা
 (গ) সত্য (ঘ) কোনোটি না (গ)
৮৭. শারীরিক সুস্থতা বা শরীরের নিরোগকে কী বলে আখ্যায়িত করা হয়? (জ্ঞান)
 (ক) সুস্থ স্বাস্থ্য (খ) স্বাস্থ্য
 (গ) শারীরিক গঠন
 (ঘ) শারীরিক কর্মক্ষমতা (খ)
৮৮. শারীরিক সুস্থতার সাথে কোনটির প্রয়োজন?
 (ক) উন্নত খাবার (খ) ডাক্তারি পরামর্শ
 (গ) উপযুক্ত পরিবেশ (ঘ) মানসিক সুস্থতা (ঘ)
৮৯. নির্ভরশীলতার ক্ষেত্রে কোনটি সঠিক? (অনুধাবন)
 (ক) শারীরিক সুস্থতার ওপর মানসিক সুস্থতা
 (খ) মানসিক সুস্থতার ওপর শারীরিক সুস্থতা
 (গ) দৈহিক সুস্থতার ওপর আত্মিক সুস্থতা
 (ঘ) ভালো খাদ্যের ওপর শারীরিক সুস্থতা (খ)
৯০. দীর্ঘকাল একই কাজ করলে কোনটি হতে পারে?
 (ক) কর্মক্ষমতার উন্নতি
 (খ) কর্মক্ষমতা স্বাভাবিক থাকে
 (গ) দক্ষতা বৃদ্ধি
 (ঘ) কর্মক্ষমতার অবনতি (ঘ)
৯১. ক্রীড়াক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীর মানসিক অসুস্থতা প্রকাশ পায় কেন?
 (ক) অতিরিক্ত খেলার কারণে
 (খ) খারাপ খেলার কারণে
 (গ) প্রতিযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায় বলে
 (ঘ) প্রতিযোগীদের আঘাতের ফলে (গ)
৯২. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের কী? (জ্ঞান)
 (ক) পরিপূরক (খ) সম্পূরক
 (গ) বিপরীত (ঘ) পরিহার্য (ক)
৯৩. শরীর ভালো না থাকলে যা হয় — (অনুধাবন)
 i. কাজে নিরুৎসাহ
 ii. কর্মক্ষমতা হ্রাস
 iii. নিয়মিত কাজের সুসময়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii (ক)
৯৪. মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা করে — (অনুধাবন)
 i. দেহ রক্ষার ক্ষেত্রে ii. মনোভাব বুঝতে
 iii. মন রক্ষার ক্ষেত্রে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii (খ)
৯৫. খেলাধুলার সাথে জড়িত রয়েছে — (অনুধাবন)
 i. শারীরিক কসরত
 ii. আনন্দ
 iii. শত্রুতা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii (ক)
৯৬. খেলায় জয়-পরাজয়ের ঘটনা সহজভাবে নিতে না পারলে — (অনুধাবন)
 i. মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়
 ii. কর্মকাণ্ডে অসজ্জাতি পরিলক্ষিত হয়
 iii. নেতিবাচক মনোভাব গড়ে ওঠে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii (ঘ)
৯৭. ডারউইনের প্রদত্ত তত্ত্ব কোনটি? (জ্ঞান)
 (ক) Theory of Evaluation
 (খ) Theory of Evolution
 (গ) Theory fo Evaluate
 (ঘ) Theory of Evolute (খ)
৯৮. ডারউইনের মতে প্রথমে কোন ধরনের প্রাণির উদ্ভব হয় (জ্ঞান)
 (ক) লাজুলযুক্ত প্রাণি (খ) মানুষ
 (গ) জলচর প্রাণি (ঘ) উভচর প্রাণি (গ)
৯৯. ডারউইনের মতবাদ অনুযায়ী জলচর প্রাণীর আবির্ভাব কোন প্রাণী থেকে? (জ্ঞান)
 (ক) আজুলযুক্ত প্রাণী (খ) মানুষ
 (গ) এককোষী জীব (ঘ) বহুকোষী জীব (গ)
১০০. মানুষের পূর্ণতা লাভের সঠিক ধারা কোনটি?
 (ক) শৈশব → যৌবন → কৈশোর → প্রৌঢ়ত্ব
 (খ) শৈশব → কৈশোর → যৌবন → প্রৌঢ়ত্ব
 (গ) কৈশোর → শৈশব → যৌবন → প্রৌঢ়ত্ব
 (ঘ) প্রৌঢ়ত্ব → যৌবন → কৈশোর → শিশু (খ)
১০১. মানুষের বিবর্তনের প্রতিটি পর্যায়ে পরিবর্তন ঘটে কোনটির? (জ্ঞান)
 (ক) মানসিক অবস্থার
 (খ) শারীরিক অবস্থার
 (গ) নৈতিক অবস্থার
 (ঘ) মেধাবৃত্তিক অবস্থার (খ)
১০২. ট্রিপিক্স কোন্ শ্রেণির প্রাণীর অভিযোজন প্রতিক্রিয়া?
 (ক) নিম্ন (খ) মধ্য
 (গ) উচ্চ (ঘ) নিম্ন-মধ্য (ক)
১০৩. একজন ব্যক্তিকে আরেকজন ব্যক্তি হতে আলাদা করা হয় কীসের ভিত্তিতে? (অনুধাবন)
 (ক) ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যের (খ) সামাজিক বৈশিষ্ট্যের
 (গ) নৈতিক বৈশিষ্ট্যের (ঘ) শারীরিক বৈশিষ্ট্যের (ক)
১০৪. চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের ধারা কোনটি? (জ্ঞান)
 (ক) শারীরিক প্রকৃতি (খ) মেজাজ
 (গ) স্বভাব (ঘ) পারিবারিক অবস্থা (ক)
১০৫. মানসিক আচরণকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়?
 (ক) ২ ভাগে (খ) ৩ ভাগে
 (গ) ৪ ভাগে (ঘ) ৫ ভাগে (গ)
১০৬. মানসিক স্বাস্থ্য মানসিক আচরণের কোন ধারাতে পড়ে? (জ্ঞান)
 (ক) প্রকৃতিগত (খ) সরল ও অনাড়ম্বর
 (গ) প্রতিক্রিয়া প্রবণ
 (ঘ) মনঃস্বায়িক পীড়া প্রবণ (ঘ)

১০৭. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক স্বাস্থ্য খ শারীরিক সুস্থতা
গ সক্ষমতা ঘ স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ক

১০৮. কোনটি একে অপরের পরিপূরক? (জ্ঞান)

- ক শরীর, শারীরিক শিক্ষা
খ শরীর, মন
গ মন, মানসিক অবস্থা
ঘ শরীর, শরীরচর্চা খ

১০৯. একই পরিবারের সন্তানদের একই রকম আচরণ না হওয়ার ক্ষেত্রে অনেকেই দায়ী করেন —

- i. শারীরিক গঠন কাঠামোকে
ii. বংশগতিকে
iii. পরিবেশগত অবস্থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১০. অবসাদের সার্বজনীন কারণ কী? (অনুধাবন)

- ক বিভিন্নভাবে ক্রান্ত হওয়া
খ কাজের চাপে পরিবর্তন
গ কর্মক্ষমতা হ্রাস
ঘ অতিরিক্ত কাজের চাপ গ

১১১. অবসাদকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)

- ক ২ ভাগে খ ৩ ভাগে
গ ৪ ভাগে ঘ ৫ ভাগে ক

১১২. সাধারণ অবস্থায় কাজ করার ফলে বেশ কিছু শারীরিক চাহিদা অনুভূত হয়। এটি পূরণ করে কে? (অনুধাবন)

- ক ভিটামিন খ কর্তৃগন্ধের শ্রেষণা
গ দেহ নিজেই ঘ নিয়মিত খাবার গ

১১৩. রিত প্রায়ই এক নাগাড়ে দীর্ঘকাল অক্ষ করে। ফলে প্রায়ই সে অক্ষ ভুল করে। এর প্রধান কারণ কোনটি? (প্রয়োগ)

- ক শারীরিক অবসাদ খ মানসিক অবসাদ
গ অবসাদ ঘ অবসাদগ্রস্ততা ঘ

১১৪. শিক্ষার্থীরা নিজেদের প্রতি আস্থা হারিয়ে ফেলে কোন ধরনের অবসাদের কারণে? (অনুধাবন)

- ক শারীরিক খ মানসিক
গ সার্বিক ঘ বাস্তবিক ঘ

উদ্দীপকটি পড়ে ১১৫-১১৬ 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 ক্রান্ত হয়ে পড়ে।

১১৫. দীর্ঘকাল কাজ করার ফলে আকাশের ক্রান্ত হয়ে যাওয়াকে কী বলা হয়? (প্রয়োগ)

- ক অবসাদ খ মানসিক অবসাদ
গ দৈহিক অবসাদ ঘ ক্রান্ত গ

১১৬. আকাশের যে ধরনের অবসাদ হয়, তা হলো —

- i. দৈহিক পেশিঘটিত ii. ব্যক্তিগত
iii. হিন্দ্রিয়গত
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১৭. মনোবিদগণ অবসাদের কারণকে কয়টি ভাগে ভাগ করেছেন? (জ্ঞান)

- ক ২ ভাগে খ ৩ ভাগে
গ ৪ ভাগে ঘ ৫ ভাগে খ

১১৮. মানসিক অবসাদের কারণসমূহ কয়টি উপায়ে বিশ্লেষণ করা যায়? (জ্ঞান)

- ক ২টি খ ৩টি
গ ৪টি ঘ ৫টি ঘ

১১৯. দৈহিক অবসাদের ফলে মাসেপেশীতে কী হয়?

- ক অক্সিজেনের পরিমাণ বৃদ্ধি
খ রক্তের চাপ বেড়ে যাওয়া
গ ল্যাকটিক এসিডের সৃষ্টি
ঘ অক্সিজেনের পরিমাণ হ্রাস গ

১২০. কোনো কাজ শুরু করার আগে কোনটি প্রয়োজন?

- ক কাজ সম্পর্কে জ্ঞান
খ কাজের প্রকৃতি
গ মানসিক প্রস্তুতি ঘ কাজের সময় গ

১২১. অবসাদের বিশেষ কারণ কোনটি? (অনুধাবন)

- ক অভ্যাসের অভাব
খ মানসিক প্রস্তুতির অভাব
গ মানসিক ইচ্ছার অভাব
ঘ শ্রেয়ণার অভাব গ

১২২. অবসাদ দূরীকরণের জন্যে কয়টি বিশ্বয়ের ওপর গুরুত্বারোপ করা উচিত? (জ্ঞান)

- ক ৩টি খ ৪টি
গ ৫টি ঘ ৬টি ঘ

১২৩. কর্মসূচিতে কোনটি থাকলে শিক্ষার্থীরা আনন্দের সাথে কাজ করবে? (অনুধাবন)

- ক শ্রেয়ণা খ অর্থ
গ তদারকি ঘ শৃঙ্খলা ক

১২৪. দেহের ক্ষয়পূরণের জন্যে কোনটি প্রয়োজন?

- ক ভিটামিন খ পুষ্টিকর খাবার
গ নিয়মিত ব্যায়াম ঘ ডাক্তারের পরামর্শ খ

উদ্দীপকটি পড়ে ১২৫-১২৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

সোহাগ একটি রপ্তানিমুখী কোম্পানিতে চাকরি নেয়। কয়েকদিন কাজের পরে সে লক্ষ করলো কাজের ভিন্নতার জন্যে সে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। এদিকে কোম্পানি হতে কোনো শ্রেয়ণা বা উৎসাহও পায় না তাই সে ভাবছে অন্য কোনো কোম্পানিতে নতুনভাবে যোগদান করবে।

১২৫. সোহাগের কাজের ক্ষেত্রে অবসাদ আসার কারণ কোনটি? (প্রয়োগ)

- ক মানসিক প্রস্তুতির অভাব
খ ইচ্ছার অভাব
গ কাজ করার অভ্যাসের অভাব
ঘ সমন্বয়হীনতা গ

১২৬. সোহাগ অবসাদগ্রস্ত হওয়ার ফলে তার —

- i. বিচারশক্তি হ্রাস পাবে
ii. চিন্তাশক্তি হ্রাস পাবে
iii. নির্ভুল করার ক্ষমতা হ্রাস পাবে
নিচের কোনটি সঠিক?

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