Model Question No. 3

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড: | ১ | ৪ | ৭ |

রচনামূলক প্রশ্ন : মান-৩০

[দ্রষ্টব্য : ডান পাশের সংখ্যা প্রশ্নের পূর্ণমান জ্ঞাপক। ক বিভাগ থেকে তিনটি এবং খ বিভাগ তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।]

ক বিভাগ

যে কোনো ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও। ৫×৩=১৫

১. সমবেত ব্যায়াম কাকে বলে? শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

২. ব্যাডমিন্টন কোর্টের (একক) মাপ কত? পরিমাপ ও চিহ্নিতকরণসহ একটি ব্যাডমিন্টন কোর্ট (দ্বৈত) অংকন কর।

৩. হাইকিং কাকে বলে? নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের ভূমিকা বর্ণনা কর।

৪. অ্যাথলেটিকস এর ইতিহাস ও ট্র্যাক ইভেন্টসের বিবরণ দাও।

৫. রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্টের ইতিহাস ও আন্দোলনের মূলনীতিগুলোর বিবরণ দাও।

খ বিভাগ

যে কোনো ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও। ৫×৩=১৫

৬. এইচআইভি/এইডস বলতে কী বোঝ? এইচআইভি/এইডস-এর লক্ষণসমূহ আলোচনা কর।

৭. এইচআইভি/এইডসকে ঘাতক বা মরণব্যাধি বলা হয় কেন? আলোচনা কর।

৮. এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধের করণীয় উপায়সমূহ বর্ণনা কর।

৯. বিভিন্ন ক্ষেত্রে এইচআইভি/এইডস-এর প্রভাব আলোচনা কর।

১০. এইচআইভি/এইডস সংক্রমণের ঝুঁকি সম্পর্কে আলোচনা কর।

পূর্ণমান — ২০

শারীরিক শিক্ষা: বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

বিষয় কোড: | ১ | ৪ | ৭ |

[বি: দ্র: সরবরাহকৃত উত্তরপত্রে বহুনির্বাচনি প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণসমূহ হতে সঠিক উত্তরের বর্ণটিতে টিক (√) চিহ্ন দাও। প্রতিটি প্রশ্নের মান-১

১. অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজ হলো—
(ক) এনাটমি (খ) বায়োলজি
(গ) ফিজিওলজি (ঘ) সাইকোলজি

২. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম কোনটি?
(ক) সিটআপ (খ) ক্লাইম্বিং রোপ
(গ) রোমান রিং (ঘ) ব্রতচারি

৩. কোন মানচিত্র আঁকার মেথড স্কাউটদের জন্য সুবিধাজনক?
(ক) চেইন মেথড (খ) ট্রায়াঙ্গুলার মেথড
(গ) ট্রেভার্স মেথড (ঘ) লং মেথড

৪. রেড ক্রস দিবস পালিত হওয়ার তারিখ কোনটি?
(ক) ৮ জুন (খ) ১০ এপ্রিল
(গ) ১০ মার্চ (ঘ) ৮ মে

৫. এইডস এর লক্ষণ কোনটি?
(ক) শরীরের ওজন বৃদ্ধি পায়
(খ) লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া
(গ) সামান্য কাশি থাকা
(ঘ) এক সপ্তাহ ধরে পাতলা পায়খানা

৬. অ্যাথলেটিকস-এর স্প্রিন্ট কী?
(ক) বেশি দূরত্বের দৌড় (খ) স্বল্প দূরত্বের দৌড়
(গ) স্বল্প দূরত্বের হাঁটা (ঘ) বেশি দূরত্বের হাঁটা

৭. এশিয়ান ব্যাডমিন্টন ফেডারেশন কখন গঠিত হয়?
(ক) ১৯৪৯ সালে (খ) ১৯৫৯ সালে
(গ) ১৯৬৬ সালে (ঘ) ১৯৭৪ সালে

৮. ৮-১১ বছরের শিক্ষার্থীর কতক্ষণ ঘুমানো উচিত?
(ক) ৯ ঘণ্টা (খ) ৮-৯ ঘণ্টা
(গ) ১০ ঘণ্টা (ঘ) ৯-১০ ঘণ্টা

৯. রেড ক্রিসেন্টের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য—
i. এর মৌলিক নীতি সাতটি
ii. এর ব্যবহৃত ব্যান্ডেজ তিন প্রকার
iii. এর প্রতীকটি সাদা জমিনের ঠিক মধ্যস্থানে স্থাপিত হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii
(গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১০. দৌড় আরম্ভের সময় একজন প্রতিযোগীকে কখন অযোগ্য বলে গণ্য করা হয়?
(ক) প্রথমবার ফলস স্টার্ট নিলে
(খ) দ্বিতীয়বার ফলস স্টার্ট নিলে
(গ) তৃতীয়বার ফলস স্টার্ট নিলে
(ঘ) চতুর্থবার ফলস স্টার্ট নিলে

১১. খেলাধুলার মাধ্যমে মানুষ লাভ করে—
i. সাফল্য ii. উচ্ছ্বাস
iii. পরাজয়ের গ্লানিকে মেনে নেওয়ার দুর্লভ মানসিকতা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii
(গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১২. কত সালে হ্যান্ডবল খেলা এশিয়ান গেমসে অন্তর্ভুক্ত হয়?
(ক) ১৯৬৯ সালে (খ) ১৯৭৪ সালে
(গ) ১৯৮২ সালে (ঘ) ১৯৯২ সালে

নিচের তথ্য থেকে ১৩ ও ১৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
কয়েক মাস ধরে জিহান বাংলাদেশ অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশনের অধীনে দৌড় অনুশীলন করছে। তার স্বপ্ন সে একদিন অলিম্পিকের ট্র্যাক ইভেন্টের বিভিন্ন দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে।

১৩. অলিম্পিকের নামকরণ করা হয়েছে কীসের নামানুসারে?
(ক) দেবতার (খ) নদীর
(গ) পর্বতের (ঘ) শহরের

১৪. অলিম্পিকের ট্র্যাকইভেন্টে রয়েছে—
i. স্বল্প দূরত্বের দৌড় ii. মধ্য দূরত্বের দৌড়
iii. দীর্ঘ দূরত্বের দৌড়
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii
(গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৫. এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি অতি সহজেই অন্য যেকোনো রোগে আক্রান্ত হয় কেন?
(ক) মানসিক শক্তি হারিয়ে ফেলার জন্য
(খ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়ার জন্য
(গ) খাওয়ার প্রতি চাহিদা কমে যাওয়ার জন্য
(ঘ) অন্যের এইচআইভিযুক্ত রক্ত গ্রহণের জন্য

১৬. দড়ির সাহায্যে গেরো বাঁধতে পারা ও সঠিক প্রদর্শন করতে পারার নাম কী?
(ক) হাইকিং (খ) টাইয়িং
(গ) পাইওনিয়ারিং (ঘ) স্ট্রেচিং

১৭. বো-ফোর্টের ডিউকের গ্রামের নাম কী ছিল?
(ক) ব্যাডমিন্টন (খ) লন্ডন স্ট্রিট
(গ) লেভেন্টা (ঘ) কুনু

১৮. ক্রীড়া ক্ষেত্রে উন্নয়নের জন্য শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের কী করা দরকার?
(ক) শিক্ষার্থীদের উৎসাহী
(খ) বেশি করে ক্রীড়া অনুষ্ঠান
(গ) শারীরিক শিক্ষকের পদ সৃষ্টি
(ঘ) ক্রীড়া সরঞ্জাম বাড়ানো

১৯. হ্যান্ডবল খেলা পরিচালনার জন্য মোট কতজন পরিচালক থাকে?
(ক) ৩ জন (খ) ৪ জন
(গ) ৫ জন (ঘ) ২ জন

২০. নিচের কোনটি ছাড়া ক্রীড়া উন্নয়ন অসম্ভব?
(ক) সুপরিকল্পিত ও প্রাতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা
(খ) ভৌগোলিক পরিবেশ
(গ) রাজনৈতিক অবস্থা (ঘ) সরকারের হস্তক্ষেপ

	১	গ	২	ক	৩	গ	৪	ঘ	৫	খ	৬	খ	৭	খ	৮	ঘ	৯	খ	১০	ক
	১১	ঘ	১২	গ	১৩	গ	১৪	ঘ	১৫	খ	১৬	গ	১৭	ক	১৮	ঘ	১৯	খ	২০	ক