

Model Question No. 4

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

খ বিভাগ

যে কোনো ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৫×৩=১৫

- শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
- নেতৃত্বদান ও মানব সেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের ভূমিকা বর্ণনা কর।
- ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্টের মাপ কত? কী কী কারণে ব্যাডমিন্টন খেলায় সার্ভিস ফস্ট হয়?
- কত সালে বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন প্রতিষ্ঠিত হয়? প্রজাপতি সাঁতারের কৌশল বর্ণনা কর।
- আন্তর্জাতিক রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতিগুলো ব্যাখ্যা সহ লেখ।

যে কোনো ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৫×৩=১৫

- AIDS-এর পূর্ণ অভিভাব্তি ইংরেজিতে লেখ। এইডসকে কেন মরণ ব্যাধি বলা হয় তা আলোচনা কর।
- এইডস প্রতিরোধে করণীয় উপায়সমূহ বর্ণনা কর।
- প্রজনন স্বাস্থ্য কাকে বলে? প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।
- গর্ভধারণ কী? অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি সম্পর্কে বর্ণনা দাও।
- HIV/AIDS সম্পর্কে তোমার ধারণা ব্যক্ত 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]
- কোন ব্যায়ামটি করার সময় কপাল ও দুই হাতের ওপর সমান ডর থাকবে?
 - হ্যান্ড স্ট্যান্ড
 - হেড স্ট্যান্ড
 - হ্যান্ড স্প্রিং
 - হেড স্প্রিং
 - 'হাইকিং' শব্দের অর্থ কী?
 - পরিপূর্ণ বিগ্রাম
 - শিকামূলক বিনোদন
 - উদ্দেশ্যমূলক ভ্রমণ
 - উদ্দেশ্যমূলক আচরণ
 - ১২ থেকে ১৪ বছর বয়স পর্যন্ত ছেলেমেয়েদের দৈনিক কতক্ষণ ঘুমানোর প্রয়োজন?
 - ৮-৯ ঘণ্টা
 - ১০-১১ ঘণ্টা
 - ৬-৭ ঘণ্টা
 - ১০ ঘণ্টা
 - পৃথিবীর প্রাচীনতম খেলাধুলা হলো—
 - দৌড়
 - লাফ-ঝাঁপ
 - নিষ্ফেপ
 - নিচের কোনটি সঠিক?
 - ১ ও ২
 - ১ ও ৩
 - ২ ও ৩
 - ১, ২ ও ৩
 - 'সুস্থদেহে সুন্দর মন' এটি কী?
 - প্রবাদ
 - নীতিবাক্য
 - স্লোগান
 - মনীষীর বাণী
 - কম্পাস কোন জাতীয় যন্ত্র?
 - পথ চলার
 - হিসাব করার
 - দিক নির্ণয়কারী
 - ছবি তোলার
 - বাংলাদেশ কত সালে রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির স্বীকৃতি লাভ করে?
 - ১৯৭১ সালে
 - ১৯৭৩ সালে
 - ১৯৭২ সালে
 - ১৯৬৩ সালে
 - কোন দেশে সর্বপ্রথম এইডস শনাক্ত হয়?
 - যুক্তরাষ্ট্র
 - যুক্তরাজ্য
 - ফ্রান্স
 - জাপানে
 - কত সালে হ্যান্ডবল খেলা অলিম্পিকে স্থান লাভ করে?
 - ১৯৭৬
 - ১৯৭৫
 - ১৯৭৪
 - ১৯৭২
 - স্কাউটের প্রতিষ্ঠাতা কে?
 - মাদার তেরেসা
 - ব্যাডেন পাওয়েল
 - হেনরি ডুনান্ট
 - কোনটিই নয়
 - ব্যায়াম করলে শরীরের জীব কোষগুলো কী হতে থাকে?
 - সতেজ
 - ক্ষয়
 - মজবুত
 - নরম
 - যদি খেলার নিয়মাবলি হলো—
 - ফ্রি হিট
 - অফ সাইড
 - পেনাল্টি স্ট্রোক
 - নিচের কোনটি সঠিক?
 - ১ ও ২
 - ১ ও ৩
 - ২ ও ৩
 - ১, ২ ও ৩
 - প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার কত প্রকার?
 - ৩ প্রকার
 - ২ প্রকার
 - ৪ প্রকার
 - ৫ প্রকার
- নিচের তথ্য থেকে ১৪ ও ১৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
সম্প্রতি মাইলস্টোন স্কুল থেকে একটি দল গাজীপুরের উদ্দেশ্যে হাইকিং-এ বের হয়েছে। ভ্রমণের পূর্বেই একটি সুনির্দিষ্ট পরিকল্পনা করে দলটি কোন স্থানে থাকা হবে,

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