

# সকল বোর্ড-২০১৫

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 থেকে তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

## 'ক' বিভাগ শারীরিক শিক্ষা

যেকোনো ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও:

৫ × ৩ = ১৫

১. বিশ্রাম, ঘুম এবং বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।
২. হাইকিং এর কর্মসূচি প্রণয়নের ধাপগুলো বর্ণনা কর।
৩. আন্তর্জাতিক রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতি ব্যাখ্যা কর।
৪. প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার কত প্রকার ও কি কি? প্রজাপতি সাঁতারের নিয়মগুলো লিখ।
৫. হ্যান্ডবল খেলায় কি কি কারণে ফ্রি থ্রো হয় লিখ।

## 'খ' বিভাগ-স্বাস্থ্য বিজ্ঞান

যেকোনো ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও:

৫ × ৩ = ১৫

৬. এইচআইভি কীভাবে মানবদেহে সংক্রমিত হয় বর্ণনা কর।
৭. এইচআইভি বিস্তারে বাংলাদেশের ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থান এবং তা প্রতিরোধে তোমার করণীয় ব্যাখ্যা কর।
৮. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে সৃষ্ট সমস্যাগুলো আলোচনা কর।
৯. প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি এবং এর গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলো আলোচনা কর।
১০. এইডসকে ঘাতক ব্যাধি বলা হয় কেন? আলোচনা কর।

# সকল বোর্ড-২০১৫

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

পূর্ণমান — ২০

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. ১২-১৪ বছরের শিক্ষার্থীদের কত ঘণ্টা ঘুমানো উচিত?  
ক) ৩-৪  
খ) ৪-৫  
গ) ৭-৮  
ঘ) ৮-৯
২. কোন কাপড়ের ব্যান্ডেজ সাধারণ ক্ষেত্রে বেশি ভালো?  
ক) অধিক ইলাস্টিক  
খ) শক্ত  
গ) রেশম  
ঘ) নরম
৩. 'শ্যুটিং সার্কেল' শব্দটি কোন খেলার সাথে সম্পর্কযুক্ত?  
ক) হকি  
খ) ডলিবল  
গ) হ্যান্ডবল  
ঘ) সাঁতার
৪. যে সকল অ্যান্টিবায়োটিক সরাসরি ক্ষতস্থানে ব্যবহার থেকে বিরত থাকা উচিত—  
i. পটাশিয়াম পারম্যাঙ্গানেট  
ii. স্পিরিট  
iii. টিংচার আয়োডিন
৫. নিচের কোনটি সঠিক?  
ক) i ও ii  
খ) i ও iii  
গ) ii ও iii  
ঘ) i, ii ও iii
৫. কোন মানচিত্র ডু-খণ্ডের যাবতীয় বিষয় সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে?  
ক) প্রাকৃতিক  
খ) রাজনৈতিক  
গ) অর্থনৈতিক  
ঘ) ভৌগোলিক
৬. নিরাপদ ও উন্নত জীবন যাপনের জন্য কোনটি সম্পর্কে জ্ঞান থাকা জরুরী?  
ক) প্রজনন স্বাস্থ্য  
খ) স্বাস্থ্য  
গ) পারিবারিক রীতি-নীতি  
ঘ) গর্ভধারণ

৭. বাস্কেটবল খেলায় আইন অমান্য করাকে বলে—

- ক) ফাউল
- খ) অফসাইড
- গ) ভায়োলেশন
- ঘ) অবস্টাকল

৮. দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের অনুপাত বিবেচনায় আমাদের জাতীয় পতাকার অনুরূপ নিচের কোন সংস্থার পতাকা?

- ক) স্কাউট ও গার্ল গাইড
- খ) রেড ক্রিসেন্ট
- গ) জাতিসংঘ
- ঘ) বাংলাদেশ ক্রিকেট কাউন্সিল

৯. ১৫—২৪ বছরের মেয়েদের অধিক পরিমাণে এইডস ঝুঁকিতে থাকার কারণ—

- i. দারিদ্র
  - ii. জ্ঞানের অভাব
  - iii. দুর্বল অবস্থান
- নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০. কার সুপারিশক্রমে হাইকিং এর কর্মসূচি প্রণয়ন করতে হবে?

- ক) উপদল নেতা
- খ) জমির মালিক
- গ) থানা কমিশনার
- ঘ) গ্রুপ স্কাউট কাউন্সিল

১১. নিচের কোন দৌড় ট্র্যাক ইভেন্টের অন্তর্ভুক্ত নয়?

- ক) পোল ভল্ট
- খ) স্বল্প দূরত্বের
- গ) মধ্য দূরত্বের
- ঘ) দীর্ঘ দূরত্বের

১২. কোথায় সর্বপ্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়?

- ক) মস্কা
- খ) নিউইয়র্ক
- গ) লন্ডন
- ঘ) বার্লিন

১৩. যে সব জিমন্যাস্টিকসে ডব্লিং বক্স প্রয়োজন হয় সেগুলো হলো—

- i. হেড স্প্রিং
- ii. হ্যান্ড স্প্রিং
- iii. নেক স্প্রিং

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১৪. সখা নৃত্যে কয়টি সংকেত ব্যবহার করা হয়?

- ক) ৩
- খ) ৪
- গ) ৫
- ঘ) ৬

১৫. কোনটি প্রজননতন্ত্রের রোগ?

- ক) হেপাটাইটিস
- খ) ম্যালেরিয়া
- গ) জন্ডিস
- ঘ) এইডস

১৬. এইচআইভি কয়টি উপায়ে ছড়ায়?

- ক) ৩
- খ) ৪
- গ) ৫
- ঘ) ৬

১৭. সিট আপ ব্যায়াম করার সময় যেটা বাঁকানো যাবে না—

- ক) হাত
- খ) পা
- গ) পিঠ
- ঘ) পেট

১৮. ১৪ বছরের উর্ধ্বে মহিলাদের জন্য হ্যান্ডবলের ওজন কত গ্রাম?

- ক) ২২৫-২৭৫
- খ) ২৫০-৩০০
- গ) ৩০৫-৩২৫
- ঘ) ৩২৫-৩৭৫

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১৯ ও ২০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

রবিন তার স্কুলের হকি দলে নিয়মিত খেলে। আস্তে-াস্তে স্কুল হকি প্রতিযোগিতায় বিপক্ষ দলের একজন খেলোয়াড় তার দলের ২৩ মিটারের মধ্যে ঢুকে তাকে চার্জ করলে আম্পায়ার ফ্রি হিট ঘোষণা করেন।

১৯. হকি খেলায় কয়জন আম্পায়ার খেলা পরিচালনা করেন?

- ক) ২
- খ) ৩
- গ) ৪
- ঘ) ৫

২০. রবিন যেভাবে ফ্রি হিট দিবে—

- i. বলটি অবশ্যই স্থির রাখবে
- ii. বলটি ইচ্ছাকৃতভাবে উঠিয়ে খেলবে
- iii. বলটি পুশ বা হিট করবে।

নিচের কোনটি সঠিক?

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

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