জে এস সি পরীক্ষা ২০১৬ এর মডেল প্রশ্ন (সকল বোর্ডের জন্য)

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

১. শারীরিক শিক্ষা বলতে কী বুঝ? শরীর গঠনে ও সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রভাব বিশ্লেষণ কর।

২. রেডক্রিসেন্টের জন্ম ইতিহাস লেখ। বাংলাদেশ রেডক্রিসেন্ট সোসাইটির অবস্থান ব্যাখ্যা কর।

৩. ব্যান্ডেজ কাকে বলে? ব্যান্ডেজ কত প্রকার ও কী কী বর্ণনা কর।

খ বিভাগ

৪. এইডস কী? এইডস প্রতিরোধে করণীয় উপায় সমূহ বর্ণনা কর।

৫. "অকালমৃত্যুই এইডসের শেষ পরিণতি"- উক্তিটি ব্যাখ্যা কর।

৬. প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কী বুঝ? একজন প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কী কী গুণ থাকা প্রয়োজন বলে তুমি মনে কর।

৭. নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউট ও গার্ল গাইডের ভূমিকা বর্ণনা কর।

৮. পূর্ণাঙ্গ মাপসহ একটি হ্যান্ডবল মাঠ অংকন কর।

Teachingbd.com

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. রোমান রিং তৈরি করতে কত ইঞ্চি দূরে দুটি রশি বাঁধবে?
ক ১০-১২ ইঞ্চি খ ১৪-১৬ ইঞ্চি
গ ১০-১২ ইঞ্চি ঘ ১৪-১৬ ইঞ্চি

২. কোনটি প্রাকৃতিক মানচিত্রের আওতাভুক্ত?
ক জেলার সীমানা
খ এলাকার অবস্থান
গ জলাভূমিসমূহ
ঘ কল-কারখানার অবস্থান

৩. এইচআইভিতে আক্রান্ত ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলে —
i. স্থানীয় লোকজন
ii. পাড়া-প্রতিবেশী
iii. মা-বাবা

নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪. প্রজনন স্বাস্থ্য কোনটির বিশেষ অংশ?
ক সামগ্রিক স্বাস্থ্য খ যৌবনের স্বাস্থ্য
গ সুস্বাস্থ্য ঘ প্রজননতন্ত্র

৫. ব্যাডমিন্টন খেলায় শাটল কর্কের পালক থাকে কয়টি?
ক ১৩-১৪টি খ ১৪-১৬টি
গ ১৫-১৬টি ঘ ১৬-১৭টি

৬. লড়ির মাথা কত ইঞ্চি বাদ রেখে ধরতে হয়?
ক ৬-৭ ইঞ্চি খ ৭-৮ ইঞ্চি
গ ৮-৯ ইঞ্চি ঘ ৭-৯ ইঞ্চি

৭. হাইকিংয়ের চূড়ান্ত প্রস্তুতি গ্রহণের পূর্বে আবশ্যকীয় হয়ে উঠে —
i. যাচাই করা
ii. সংযোজন করা
iii. বিয়োজন করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮. নির্দিষ্ট কোনো লক্ষণ নেই কোন ব্যাধির?
ক ডায়াবেটিক্স খ এইডস
গ ক্যান্সার ঘ পোলিও

৯. ঋতুস্রাব বা বীর্যপাত ঘটলে দরকার —
i. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
ii. নিয়মিত গোসল করা
iii. কাছের বন্ধুদের সাথে কথা বলা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১০. ব্যাডমিন্টন খেলায় প্রয়োজন হয়—
i. ১ জন রেফারি
ii. ১ জন স্কোরার
iii. ৩ জন জাজ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১১. বিজয় নৃত্যে ২য় সংকেতে ঘটবে কোনটি?
ক সাইডে ঘুরে ঘুরে নাচতে থাকবে
খ হুশিয়ার পজিশনে যাবে
গ সারিবদ্ধভাবে দাড়াবে
ঘ সবাই ডান দিকে ঘুরবে

১২. জিন হেনরি ডুনান্ট কত সালে মৃত্যুবরণ করেন?
ক ১৯০৫ খ ১৯১০
গ ১৯১৫ ঘ ১৯২০

১৩. ঘাতক ব্যাধি এইডস থেকে বেঁচে থাকতে হলে কোন ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন?
ক বিশ্রাম খ প্রতিরোধ
গ নিয়মিত চেকআপ ঘ উন্নত চিকিৎসা

১৪. মেয়েদের গর্ভধারণ একটি পরিবারকে কোন ধরনের সমস্যায় ফেলে?
ক সামাজিক খ আর্থিক
গ মানসিক ঘ পারিবারিক

১৫. কোন খেলায় কোর্টের দাগ ৪০ মিলিমিটার চওড়া হয়?
ক হ্যান্ডবল খ হকি
গ বাস্কেটবল ঘ ব্যাডমিন্টন

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১৬ ও ১৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
কেয়া ৮ম শ্রেণিতে পড়ে। সে নিয়মিত শরীরচর্চা ও দৈনন্দিন কাজকর্ম করে থাকে। সে নীরোগ ও সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। তবে কয়েক দিন হলো তাকে বেশ পরিশ্রান্ত দেখাচ্ছে।

১৬. কেয়ার শারীরিক পরিশ্রান্তভাব দূর করতে কোনটি প্রয়োজন?
ক শরীরচর্চা ত্যাগ করা
খ দৈনন্দিন কাজকর্ম আপাতত স্থগিত রাখা
গ পরিমিত আহার ও বিশ্রাম
ঘ কয়েকদিন বিদ্যালয়ে না যাওয়া

১৭. কেয়ার ক্ষেত্রে সঠিক হলো—
i. শরীরের জীবকোষগুলো ক্ষয় হয়ে গেছে
ii. সে জীবকোষগুলোর ক্ষয় পূরণে সচেতন নয়
iii. সে শরীরচর্চায় অভ্যস্ত নয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৮. মেয়েদের এইডসে আক্রান্ত হওয়ার অধিক ঝুঁকি থাকবে কারণ হলো
i. জ্ঞানের অভাব।
ii. বিশেষ শারীরিক বৈশিষ্ট্য
iii. সামাজিক বৈষম্য
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৯. হকি খেলার মাঠে প্রতি কর্ণারে একটি করে কী থাকে?
ক ফ্লাগ খ নেট
গ বৃত্ত ঘ নেট ক্রসবার

২০. গোলক ধরার কৌশল কয়টি?
ক ৩টি খ ৪টি
গ ৫টি ঘ ৬টি

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

http://teachingbd.com