

জে এস সি পরীক্ষা ২০১৪ সালের মডেল প্রশ্ন

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য (রচনামূলক)

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পূর্ণমান—৩০

শারীরিক শিক্ষা

(যে কোন ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও)

- ১। প্রতিযোগিতামূলক সাতাঁর কত প্রকার ও কী কী ? মুক্ত সাতাঁরের নিয়মাবলি লিখ ।
- ২। নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের ভূমিকা বর্ণনা কর ।
- ৩। ড্রেসিং করার পদ্ধতিসমূহ আলোচনা কর ।
- ৪। শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহনই হলো ব্যায়াম—ব্যাখ্যা কর ।
- ৫। বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর ।

স্বাস্থ্য

(যে কোন ৩টি প্রশ্নের উত্তর দাও)

৩×৫=১৫

- ১। এইচ আই ভি/এইডস বলতে কী বোঝায়? এর লক্ষণসমূহ কী কী?
- ২। অনৈতিক দৈহিক সম্পর্ক কী?
- ৩। এইচ আই ভি /এইডস প্রতিরোধে করণীয় উপায়সমূহ বর্ণনা কর ।
- ৪। প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার উপায় ও প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর ।
- ৫। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি ও প্রতিরোধ সম্পর্কে আলোচনা কর ।

সময় : ২০ মিনিট

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য (বহুনির্বাচনি)

পূর্ণমান—২০

[উত্তরপত্রের সঠিক উত্তরে টিক (✓) চিহ্ন দাও]

১. ৮-১১ বছর বয়সের শিক্ষার্থীদের কতক্ষণ ঘুমানো প্রয়োজন?
 (ক) ১০-১১ ঘণ্টা (খ) ৯-১০ ঘণ্টা
 (গ) ৮ ঘণ্টা (ঘ) ৭ ঘণ্টা
২. লড়ি নৃত্যকে কয়টি স্তরে ভাগ করা হয়েছে?
 (ক) ৫টি (খ) ৬টি (গ) ৭টি (ঘ) ৮টি
৩. অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজ হলো—
 (ক) এনাটমি (খ) বায়োলজি
 (গ) ফিজিওলজি (ঘ) সাইকোলজি
৪. একজন ফাউন্ট বা গার্ল গাইড সাহায্য করতে পারে—
 i. অন্ধকে রাস্তা পার হতে ii. পথের গর্ত ভরাট করে
 iii. প্রতিদিন গাছ কেটে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) ii ও iii (খ) i ও iii (গ) i ও ii (ঘ) i, ii ও iii
৫. রেড ক্রিসেন্ট পতাকার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থের অনুপাত কত?
 (ক) ৬ : ৩ (খ) ৭ : ৪
 (গ) ৮ : ৫ (ঘ) ১০ : ৬
৬. শিক্ষামূলক কর্মসূচি কোনটি?
 (ক) হাইকিং (খ) প্রজেক্ট তৈরি
 (গ) গাইডিং (ঘ) পর্যবেক্ষণ
৭. প্রাথমিক চিকিৎসার কাজ হলো—
 i. রোগ নির্ণয় করা ii. চিকিৎসা iii. স্থানান্তর
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii)
৮. রোমান রিং তৈরি করতে কত ইঞ্চি দূরে দুটি রশি বাধবে?
 (ক) ১০-১২ ইঞ্চি (খ) ১৪-১৬ ইঞ্চি
 (গ) ১৬-১৮ ইঞ্চি (ঘ) ১৫-১৮ ইঞ্চি
৯. কোথায় সর্বপ্রথম এইডস শনাক্ত হয়?
 (ক) মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে (খ) ব্রাজিলে
 (গ) যুক্তরাজ্যে (ঘ) ইতালিতে
১০. AIDS-এর পূর্ণরূপ কি?
 (ক) Acquired Immune Deficiency Syndrome
 (খ) Acquired Immune Deficit Syndrome
 (গ) Acquired Immuno Deficiency Syndrome
 (ঘ) Acquired Immuno Deficiency Symptom
১১. কোন আহত ব্যক্তিকে প্রথমে যে চিকিৎসা দেয়া হয় তাকে কী বলে?
 (ক) প্রাথমিক চিকিৎসা (খ) ডাক্তারী চিকিৎসা
 (গ) Last Aid (ঘ) কোনটিই নয়
১২. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা দেহের চাহিদার তুলনায় কম খাবার খেলে—
 (ক) তাদের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়
 (খ) দেহের সুষ্ট বিকাশ বাধাপ্রাপ্ত হয়
 (গ) তারা অসুস্থতা এড়াতে পারে
 (ঘ) তাদের মানসিক বিকাশ ঘটে
১৩. AIDS কোন ভাইরাস বহন করে?
 (ক) NSD (খ) IHD
 (গ) HEV (ঘ) HIV
১৪. বয়ঃসন্ধিকালের কিছু শারীরিক পরিবর্তন—
 i. দ্রুত বেড়ে ওঠা
 ii. মেয়েদের ঋতুচক্র গুরু হওয়া
 iii. শরীরের রং পরিবর্তন হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) i ও iii
 (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
- তমাল সাহেব তার ছেলে টুটুলকে খেলাধুলার পাশাপাশি সাঁতার অনুশীলনের পরামর্শ দেন। কারণ সাঁতার হলো একত্র ব্যায়াম। যার মাধ্যমে শরীরের প্রত্যেক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ উপকার পেয়ে থাকে। উপরের তথ্য থেকে ১৫ ও ১৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
১৫. শরীরের জন্য পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম কোনটি?
 (ক) খেলাধুলা (খ) সাঁতার
 (গ) সাইক্লিং (ঘ) দৌড়
১৬. সাঁতার অনুশীলনের মাধ্যমে টুটুলের—
 i. হৃদয়ের শক্তি বৃদ্ধি পায়
 ii. পায়ে শক্তি বৃদ্ধি পায়
 iii. শরীরের ভারসাম্য বৃদ্ধি পায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii, ও iii
 (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii)
১৭. ব্যাডমিন্টন একক কোর্টের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?
 (ক) ৩৮ ফুট-১৪ ফুট (খ) ৪০ ফুট ও ১৬ ফুট
 (গ) ৪২ ফুট-১৮ ফুট (ঘ) ৪৪ ফুট-১৭ ফুট
১৮. টেক অফ নিতে হয় কোন খেলায়?
 (ক) গোলক নিক্ষেপ (খ) দীর্ঘ লাফ
 (গ) উচ্চ লাফ (ঘ) চাবতি নিক্ষেপ
১৯. খেলাধুলার মাধ্যমে মানুষ শান্ত করে—
 i. সাফল্য
 ii. উচ্ছ্বাস
 iii. পরাজয়কে মেনে নেওয়ার দুর্গত মানসিকতা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 (ক) i ও ii (খ) ii ও iii
 (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii)
২০. বাক্সেটবল খেলায় আইন অমান্য করা অর্থাৎ খেলার বিবিধ নিয়ম ভঙ্গ করাকে কী বলে?
 (ক) ফাউল (খ) আইন ভঙ্গকারী
 (গ) ভায়োলেশন (ঘ) কোনটিই না