

জেএস সি পরীক্ষা ২০১৪ এর মডেল প্রশ্ন

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

সময় : ২.০০ ঘণ্টা

পূর্ণমান : ৫০

ক-বিভাগ

১। যে কোন ৩ টি প্রশ্নের উত্তর দাও:

৫×৩ = ১৫

- শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব আলোচনা কর ?
- হ্যান্ডস্ট্যান্ড ও হেডস্ট্যান্ডের পার্থক্য লিখ।
- সরঞ্জামসহ ও সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম কী ?
- বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর।
- এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স কী ? বিভিন্ন প্রকার এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স লিখ।

খ-বিভাগ

২। যে কোন ৩ টি প্রশ্নের উত্তর দাও:

৫×৩ = ১৫

- ক্ষতস্থানের যত্ন কীভাবে নিতে হয় ?
- নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউট ও গার্ল গাইডের ভূমিকা বর্ণনা কর।
- সিট আপ দেওয়ার কৌশল বর্ণনা কর।
- ব্যাডমিন্টন কোর্ট অঙ্কন করে এর বিভিন্ন অংশের বিবরণ ও পরিমাপ দেখাও।
- ভায়োলেশন কী ? বাস্কেটবল খেলার ৫ টি ভায়োলেশন লিখ।

বহুনির্বাচনী প্রশ্নের উত্তর দাও:

১×২০ = ২০

১। লেগ স্প্রিং এর অপর নাম কী ?

ক. লেগটার্ন ওভার

খ. সেমি লেগটার্ন ওভার

গ. ডাবল লেগটার্ন ওভার

ঘ. সিঙ্গেল লেগটার্ন ওভার

২। জারিগান কোন ধরনের সংগীত ?

ক. আধুনিক

খ. নব্বুরুল

গ. শাস্ত্রীয়

ঘ. লোকগীতি

৩। এবডোমিনাল এক্সারসাইজ বলতে কী বুঝায় ?

ক. মস্তিস্কের ব্যায়াম

খ. তলপেটের ব্যায়াম

গ. হাতের ব্যায়াম

ঘ. পায়ের ব্যায়াম

৪। ব্যান্ডেজ কত প্রকার ?

ক. ২ প্রকার

খ. ৩ প্রকার

গ. ৪ প্রকার

ঘ. ৫ প্রকার

৫। একটি শিশুর সারাদিনের ক্লাস্তি দূর করতে দিনে কত ঘণ্টা ঘুম দরকার?

ক. ৫/৭ ঘণ্টা

খ. ৯/১০ ঘণ্টা

গ. ২/৩ ঘণ্টা

ঘ. ৩/৪ ঘণ্টা

- ৬। বিশ্ব রেড ক্রস দিবস কত তারিখে পালিত হয়?
ক. ৮ মে খ. ১০ মে গ. ১১ মে ঘ. ৯ মে
- ৭। জেলার সীমানা বোঝার জন্য কোন মানচিত্র ব্যবহার করা হয়?
ক. অরাজনৈতিক মানচিত্র খ. রাজনৈতিক মানচিত্র
গ. সামাজিক মানচিত্র ঘ. প্রাকৃতিক মানচিত্র
- ৮। ব্যাডমিন্টন খেলায় কত পয়েন্টে গেম হয় ?
ক. ২১ পয়েন্টে খ. ২৫ পয়েন্টে গ. ২৯ পয়েন্টে ঘ. ২০ পয়েন্টে
- ৯। দড়ি বেয়ে উপরে উঠাকে কী বলে?
ক. ক্লাইমিং রোপ খ. রোমান রিং গ. সিট আপ ঘ. স্পিড এক্সারসাইজ
- ১০। কোন ধরনের ব্যায়ামের জন্য শরীরকে ভালোভাবে গরম করে নিতে হয়?
ক. এডুকেশন্যাল জিমন্যাস্টিক্স খ. লড়ি নৃত্য
গ. এবডোমিন্যাল এক্সারসাইজ ঘ. স্প্রিং এক্সারসাইজ
- ১১। কম্পাসের কাঁটার মাথাকে কী বলে ?
ক. চুম্বক খ. পয়েন্ট গ. ঘরি ঘ. মুখ
- ১২। নদ-নদি চিহ্নিত করার জন্য কোন মানচিত্র ব্যবহার করা হয় ?
ক. রাজনৈতিক মানচিত্র খ. আন্তর্জাতিক মানচিত্র
গ. প্রাকৃতিক মানচিত্র ঘ. সামাজিক মানচিত্র
- ১৩। তাবুতে বাসের সময় মালপত্র গুছিয়ে রাখার জন্য কী তৈরি করতে হয়?
ক. কম্পাস খ. কাঁটা গ. গ্যাজেড ঘ. স্যানিটারি
- ১৪। শিক্ষামূলক বিনোদন কোনটি?
ক. টিভি দেখা খ. গাড়ি চালানো গ. পাহাড়ে ওঠা ঘ. সাতার কাটা
- ১৫। কম্পাসের মাঝখানে কী থাকে ?
ক. চেইন খ. কাঁটা গ. দন্ড ঘ. বল
- ১৬। গার্ল গইড প্রতিষ্ঠিত হয় কত সালে ?
ক. ১৯০৭ সালে খ. ১৯০৮ সালে গ. ১৯০৯ সালে ঘ. ১৯১০ সালে
- ১৭। ভারতে কত সালে ব্যাডমিন্টন শুরু হয় ?
ক. ১৭৭০ সালে খ. ১৮৭০ সালে গ. ১৯৭০ সালে ঘ. ১৯৭৬ সালে
- ১৮। ব্যাডমিন্টন খেলার কলাকৌশলকে কয় ভাগে ভাগ করা যায় ?
ক. ২ খ. ৩ গ. ৪ ঘ. ৬
- ১৯। বাস্কেটবল খেলা প্রথম কোথায় শুরু হয় ?
ক. ভারত খ. আমেরিকা গ. ইন্দোনেশিয়া ঘ. পাকিস্তান
- ২০। বাস্কেটবলের কোর্ট থেকে রিং এর উচ্চতা কত ?
ক. ৫.৮০ মি: খ. ৩.০৫ মি: গ. ১.৮০ মি: ঘ. ৩.৬০ মি: