

নিম্নের রচনামূলক যে কোন ৬টি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে, প্রত্যেক প্রশ্নের মান ৫ নম্বর করে।

১. বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর?
২. শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর?
৩. কী কী উপায়ে চিত্তবিনোদন করা যায় বর্ণনা কর?
৪. হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও হ্যান্ড স্প্রিং দেওয়ার কৌশল ব্যাখ্যা কর?
৫. হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও হেড স্ট্যান্ডের পার্থক্য বর্ণনা কর?
৬. নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের ভূমিকা বর্ণনা কর?
৭. ক্ষতস্থানের যত্ন কীভাবে নিতে হয় উল্লেখ কর?
৮. ড্রেসিং করার পদ্ধতিসমূহ আলোচনা কর?
৯. রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির মৌলিক কাজগুলো উল্লেখ কর?
১০. ব্যান্ডেজ করার সময় কী কী বিষয় মনে রাখা উচিত বর্ণনা কর।

বহুনির্বাচনী প্রশ্ন

১. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ কোথায় করা যায়?  
 (ক) মাটিতে  (খ) ছাদে  (গ) পানিতে  (ঘ) পাকাতে
২. কত সালে বাংলাদেশে স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের কর্মসূচি শুরু হয়?  
 (ক) ১৯৭১  (খ) ১৯৭২  (গ) ১৯৭৩  (ঘ) ১৯৭৪
৩. রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতি কয়টি?  
 (ক) ১০টি  (খ) ১১টি  (গ) ৯টি  (ঘ) ৭টি
৪. হাইকিং শব্দের অর্থ কী?  
 (ক) পরিপূর্ণ বিশ্রাম  (খ) শিক্ষামূলক বিনোদন  (গ) উদ্দেশ্যমূলক ভ্রমণ  (ঘ) উদ্দেশ্যমূলক আচরণ
৫. শিক্ষামূলক কর্মসূচি কোনটি?  
 (ক) হাইকিং  (খ) প্রজেক্ট তৈরি  (গ) গাইডিং  (ঘ) পর্যবেক্ষণ
৬. কমপাসের মাঝখানে অবস্থিত কাঁটাটির মাথাকে কী বলে?  
 (ক) রিডিং  (খ) পয়েন্ট  (গ) চেইন  (ঘ) পাইওনিয়ারিং
৭. হাইকিংয়ের মান কীসের উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে?  
 (ক) নিয়ন্ত্রণ  (খ) নির্দেশনা  (গ) পরিকল্পনা  (ঘ) একতা
৮. আন্তর্জাতিক রেডক্রসের আদি ভূমি কোথায়?  
 (ক) সুইজারল্যান্ড  (খ) যুক্তরাষ্ট্র  (গ) যুক্তরাজ্য  (ঘ) ফান্স

৯. জিন হেনরি ডুনাট কত সালে জন্মগ্রহণ করেন?

- (ক) ১৮২৮ (খ) ১৮৩০ (গ) ১৮৩৫ (ঘ) ১৮৪০

১০. জিন হেনরি ডুনাট কত সালে মৃত্যুবরণ করেন?

- (ক) ১৯০৫ (খ) ১৯১০ (গ) ১৯১৫ (ঘ) ১৯২০

১১. ঘুম কোনটিকে বিশ্রাম দেয়?

- (ক) শরীরকে (খ) মনকে (গ) মস্তিষ্কে (ঘ) বমিনীকে

১২. শিক্ষামূলক বিনোদন কত প্রকার?

- (ক) ৩ (খ) ৪ (গ) ৫ (ঘ) ৬

১৩. কীভাবে জীবকোষগুলো পূর্বাবস্থায় ফিরে আসে?

- (ক) বেশী পরিমাণ খাবার খেয়ে (খ) কঠোর পরিশ্রম করে  
(গ) বেশী পানি পান করে (ঘ) বিশ্রামের মাধ্যমে

১৪. কোনটি অর্জনের জন্য ব্যায়াম করা হয়?

- (ক) মানসিক সক্ষমতা (খ) শারীরিক সক্ষমতা (গ) নৈতিক সক্ষমতা (ঘ) আর্থিক সক্ষমতা

১৫. দেহের প্রয়োজন খাদ্য ও পানির পরিপূরক হলো-

- (i) বিশ্রাম (ii) ব্যায়াম (iii) ঘুম

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

১৬. ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের কাছে-

- (i) শারীরিক সুস্থতার মাধ্যমে (ii) আনন্দের মাধ্যমে (iii) চিন্তাবিনোদনের মাধ্যমে

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

১৭. এবডোমিনাল এক্সারসাইজের দুই পা কত সময় পর্যন্ত শূন্য রাখা উচিত?

- (ক) ৬০ সেকেন্ড (খ) ৯০ সেকেন্ড (গ) ১২০ সেকেন্ড (ঘ) ১৫০ সেকেন্ড

১৮. লড়ি নৃত্যের জন্য প্রয়োজন হয় কোনটি?

- (ক) ঢোল (খ) দুটি রিং (গ) একটি সুসজ্জিত মঞ্চ (ঘ) দুটি বাঁশের লড়ি

১৯. লড়ি নৃত্যকে কয়টি স্তরে ভাগ করা হয়েছে?

- (ক) ৪ (খ) ৫ (গ) ৬ (ঘ) ৭

২০. 'আমরা মরি ঝালে'- এটি কোন ধরনের গানের অংশ?

- (ক) জারি গান (খ) আধুনিক গান (গ) ভাটিয়ালি গান (ঘ) সারি গান