

সময় : ২ ঘণ্টা ১০ মিনিট

পূর্ণমান : ৪০

যে কোন ৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- ১। শাহীন সুলতানা যে কোন কঠিন ও জটিল সমস্যার মধ্যেও নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে চলতে পারেন। একবার তার পুত্রবধূ মিনির সাথে ভুল বোঝাবুঝি হলে তিনি তা ভুলে গিয়ে আবার মিনিকে কাছে টেনে নেন। স্বামীর অনুপস্থিতিতে তিনি তার ছেলে, মেয়ে পুত্রবধূ, নাতি নাতনির স্বভাব, আচরণ, পছন্দ-অপছন্দ, মেজাজ, মর্জি সব বোঝেন বলেই পরিবারকে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন।

ক) গৃহ ব্যবস্থাপক কে? ১

খ) গৃহ ব্যবস্থাপকের মধ্যে উদ্দীপনা গুণটি থাকা গুরুত্বপূর্ণ কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ) শাহীন সুলতানার মধ্যে একজন গৃহ ব্যবস্থাপকের যে গুণগুলো প্রকাশিত হয়েছে তার ব্যাখ্যা দাও। ৩

ঘ) বিভিন্ন গুণের ভিত্তিতে শাহীন সুলতানাকে সার্থক গৃহ ব্যবস্থাপক বলা যায় কি? তোমার মতামত বিশ্লেষণ করো। ৪

- ২। মর্জিনা বেগম রান্না করার সময় রান্নার সরঞ্জামগুলো বিভিন্ন স্থানে রাখেন, ফলে অধিক শক্তি ব্যয় হয়। আবার তিনি সংসারের সবার কাপড় আলাদা আলাদা ভিজিয়ে ধৌত করেন। তিনি প্রতিটি কাজের জন্য সময় তালিকা তৈরি করেন। ফলে তিনি অনেক অবসর সময় কাটাতে পারেন।

ক) পারিবারিক কাজগুলোকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়? ১

খ) কঠিন কাজের পর হালকা কাজের দরকার কেন? ব্যাখ্যা কর। ২

গ) মর্জিনা বেগমের অধিক শক্তি ব্যয়ের কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ) মর্জিনা বেগম কোন নীতি অনুসরণ করে অবসর সময় কাটান? উদ্দীপকের আলোকে আলোচনা কর। ৪

- ৩। পাঁচ বছরের মিথিলা সমবয়সীদের চেয়ে অনেক ক্ষেত্রে পিছিয়ে আছে। যেমনঃ কথা বলা, মনে রাখা, মোন যোগ ধরে রাখা ইত্যাদি। কারো সাথে ঠিকমতো মিশতে চায় না, বাবা মা একদিন মিথিলাকে ডাক্তার এর কাছে নিয়ে গেলেন। তারা ডাক্তারকে মিথিলার সমস্যাগুলো বললেন। তারা আরও বললেন যে মিথিলার আট মাস বয়সে জন্মিস হয়েছিল।

- ক) বুদ্ধাঙ্কের উপর ভিত্তি করে কারা বুদ্ধি প্রতিবন্ধীতা নির্ণয় করেছেন? ১
- খ) ৩৫ এর উর্ধ্ব বয়সী মহিলাদের সন্তান জন্মদানের ক্ষেত্রে কী ধরনের সমস্যা হতে পারে? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ) মিথিলার মানসিক বয়স যদি ৩ হয় তবে তার বুদ্ধাঙ্ক নির্ণয় কর। ৩
- ঘ) মিথিলার ক্ষেত্রে যা ঘটলো তা থেকে মুক্তি পেতে প্রতিরোধ ব্যবস্থায় উত্তম-বিশ্লেষণ কর। ৪

৪। সুফিয়া রান্নায় সবসময় রেসিপি অনুসরণ করেন। তিনি মনে করেন এতে প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো মেপে নেওয়া হয় বলে জিনিসের অপচয় হয় না। রেসিপি অনুসরণ করলে যে কোন নতুন রান্না আয়াত্তে আনা যায়। এছাড়াও রান্না করা খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাই করতে সুবিধা হয়।

- ক) শিশুর সঠিক বৃদ্ধির জন্য কোন জাতীয় খাদ্যকে প্রাধান্য দিতে হবে? ১
- খ) পরিশ্রমের ধরণ ক্যালরির চাহিদাকে কীভাবে প্রভাবিত করে? ২
- গ) সুফিয়া কীভাবে নতুন রান্না আয়ত্ত করে ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ) সুফিয়ার রান্না করা খাবারের মান ও পরিমাণ যাচাইয়ের গুরুত্ব বিশ্লেষণ কর। ৪

৫। শিরিনা ম্যাডাম ৯ম শ্রেণির ছাত্রদের ব্যবহারিক ক্লাসে অনুবীক্ষণ যন্ত্রের নিচে একটি তন্তু দেখালেন। তন্তুটি অনুবীক্ষণ যন্ত্রের নিচে দেখতে মোটা ও ফাঁপা নলের মতো। ম্যাডাম তন্তুটি আরও বললেন এটি তাপ সুপরিবাহী ও খুবই আরামদায়ক। আরামদায়কতার কারণেই একে তন্তুর রাজা বলা হয়।

- ক) লুমেন কী? ১
- খ) সুতি বস্ত্র আরামদায়ক কেন? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ) ব্যবহারিক ক্লাসে উল্লেখিত তন্তুর রাসায়নিক বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করো। ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ) ব্যবহারিক ক্লাসে উল্লেখিত তন্তুকে তন্তুর রাজা হিসেবে সমাদৃত করা হয়েছে কেন? যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে দাও। ৪

৬। রোকেয়ার বাটিকের কাপড় সবার কাছে প্রশংসনীয়। তিনি মোম বাটিকটি বেশ সুন্দর করে তৈরি করেন। তিনি বাটিক করার পূর্বে ভালোভাবে কাপড় প্রস্তুত করে নেন। কাপড়ে মোম লাগানে ও ছাড়ানোর নিয়মটিও যথাযথভাবে অনুসরণ করেন।

- ক) বাটিক করার পদ্ধতি কয়টি? ১
- খ) ভ্যান্টিং পদ্ধতি কি ব্যাখ্যা কর। ২
- গ) রোকেয়ার কাপড় প্রস্তুত প্রণালী ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ) রোকেয়া কীভাবে তার পোশাক সুন্দর ও আকর্ষণীয় করে তোলেন আলোচনা কর। ৪





১৭। অনামিকার হেলের রোগের লক্ষণ হলো—

- i) বর্ধন বীর গতির
- ii) বুদ্ধি প্রতিবন্ধিতা
- iii) মুখমণ্ডল ও হাত পা ফোলা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১৮। কার্বোহাইড্রেটে হাইড্রোজেন ও অক্সিজেনের অনুপাত কত?

- ক) ১ : ২
- খ) ২ : ১
- গ) ১ : ৩
- ঘ) ৩ : ১

১৯। কোষ মেমব্রেনের গঠনের জন্যে অত্যাৱশ্যকীয় কোন ভিটামিন?

- ক) ভিটামিন-এ
- খ) ভিটামিন-বি
- গ) ভিটামিন-সি
- ঘ) ভিটামিন-ডি

২০। ক্রেটিনিজম দেখা দেয় কিসের অভাবে?

- ক) গলা ফুলে যায়
- খ) হাবাগোবা হয়
- গ) পা ফুলে যায়
- ঘ) প্রজনন ক্ষমতা কমে যায়

২১। হেলদের ক্ষেত্রে কত বছর বয়সে বর্ধনের গতি সর্বোচ্চ হয়?

- ক) ৮-১১
- খ) ১০-১৩
- গ) ১২-১৫
- ঘ) ১৩-১৬

২২। উচ্চরক্তচাপ হলে দৈনিক ঘুমাতে হবে কত ঘণ্টা?

- ক) ২-৪ ঘণ্টা
- খ) ৪-৫ ঘণ্টা
- গ) ৫-৭ ঘণ্টা
- ঘ) ৬-৮ ঘণ্টা

২৩। কাটা ছাড়া মাছের ১ পরিবেশন পরিমাণ কত গ্রাম?

- ক) ১০
- খ) ২০
- গ) ৩০
- ঘ) ৪০

২৪। নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন না করলে হতে পারে?

i) ডায়াবেটিস

ii) হৃদরোগ

iii) উচ্চ রক্তচাপ

নিচের কোনটি সঠিক?

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

২৫। দেহ গ্লুকোজ শোষণ করে—

i) ক্ষয়পূরণ করে ii) তাপ উৎপাদন করে iii) শক্তি উৎপাদন করে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২৬ ও ২৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

মিথিলা বেগমের বয়স ৫০ বছর। তিনি দুধ ও দুধের তৈরি খাবার খান না। ইদানিং তিনি শারীরিক বিভিন্ন সমস্যায় ভুগছেন।

২৬। মিথিলা বেগমের কোন রোগ হতে পারে?

- ক) রিকেট
- খ) অস্টিওম্যালোসিয়া
- গ) স্কার্ভি
- ঘ) এনিমিয়া

২৭। কোন খাবারগুলো খেলে মিথিলা বেগম সুস্থ হয়ে উঠবেন?

- ক) দুধ, ছোটমাছ, কলমিশাক
- খ) মাংস, দই, জালশাক
- গ) ডিম, ছানা, ফুলকপি
- ঘ) পেঁপে, ডাটা, পালং শাক

২৮। 'পল্লব তন্ত্র' এর অপর নাম কী?

- ক) ভাসকুলার ফাইবার
- খ) সিড ফাইবার
- গ) ডেজিটেবল ফাইবার
- ঘ) বাস্ট ফাইবার

২৯। কেন্দ্র স্থির রেখে দুই দিকের সমদূরত্বে সমওজনের বস্ত্র সামগ্রী রাখাকে কী বলে?

- ক) ভারসাম্য
- খ) অনুপাত
- গ) ছন্দ
- ঘ) মিল

৩০। পেট তৈরির কত ঘণ্টা আগে ফাইন গাম পানিতে মেশাতে হবে?

- ক) ১০ ঘণ্টা
- খ) ১২ ঘণ্টা
- গ) ১৮ ঘণ্টা
- ঘ) ২৪ ঘণ্টা

৩১। বেবি ফ্রকে সামনের বগলের হতে পিছনের বগল কত বেশি গভীর হবে?

- ক) ১.২৭ সে.মি.
- খ) ২.২৭ সে.মি.
- গ) ৩.২৭ সে.মি.
- ঘ) ৪.২৭ সে.মি.

৩২। কোন কাপড় উল্টা পিঠে মৃদু তাপে ইঞ্জি করতে হয়?

- ক) সুতী
- খ) লিনেন
- গ) রেশমি
- ঘ) পশমি

৩৩। পশমি কাপড় কীভাবে শুকাতে হয়?

- ক) বন্ধ জায়গায়
- খ) অদ্রুতায়
- গ) কড়া রোদে
- ঘ) সমতল স্থানে বিছিয়ে

৩৪। চোখে স্নিগ্ধ অনুভূতি আনে কোন আলো?

- ক) তীব্র আলো
- খ) নিম্প্রভ আলো
- গ) নীল আলো
- ঘ) স্বাভাবিক আলো

৩৫। কমলা রঙের পোশাক কোন বর্ণের মেয়েরা পড়লে ভালো লাগে?

- ক) ফর্সা
- খ) কালো
- গ) শ্যামলা
- ঘ) উজ্জ্বল শ্যামলা