

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

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা (সৃজনশীল)

বিষয় কোড : ১ | ৪ | ৭

সময় : ২ ঘণ্টা ১০ মিনিট

পূর্ণমান : ৪০

যে কোন ৪ টি প্রশ্নের উত্তর দাও:

- ১। শারীরিক শিক্ষায় সুস্থজীবন, শারীরকে নিয়ে যে শিক্ষা আবর্তিত হয় তাকে শরীর চর্চা বলে। শরীর ভাল না থাকলে মন ভাল থাকে না। দেহ ও মনের সম্পর্ক অতি ঘনিষ্ঠ। শারীরিক শিক্ষার প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে শক্তির সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন করা, সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়া।
- ক) শারীরিক শিক্ষা ও শিক্ষার সম্পর্ক সম্বন্ধে সি.এ. বুচারের সংজ্ঞাটি লেখ। ১
- খ) শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষার সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। ২
- গ) শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য বর্ণনা কর। ৩
- ঘ) সুস্থ দেহে সুন্দর মন উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪
- ২। সানিতা খেলাধুলা পছন্দ করে। সে স্কুলের বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশ গ্রহণ করে পুরস্কার পেয়েছে। একদিন তার শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক ক্লাসে বিভিন্ন ধরনের ব্যায়ামের কথা বলেন। শিক্ষক সানিতাকে পরামর্শ দেন যে ক্রীড়াভেদে ব্যায়াম শারীরিক সক্ষমতা ও খেলাধুলায় পারদর্শিতা অর্জনে সহায়তা করে।
- ক) সক্ষমতা কাকে বলে? ১
- খ) নিয়মিত ব্যায়াম করলে কী ফল পাওয়া যায়? ২
- গ) শিক্ষক সানিতাকে ব্যায়াম করতে বলার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ) সনিতার শিক্ষকের পরামর্শটি মূল্যায়ন কর। ৪
- ৩। নাফিসার ছোট বোনের চোখ উঠেছে। তাই নাফিসার মা নাফিসাকে ছোট বোনের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকতে বললেন। নাফিসা এর কারণ জানতে চাইলে তার মা সংক্রামক রোগ সম্পর্কে বলেন এবং এসব রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়গুলো নাফিসাকে জানিয়ে দেন। নাফিসার মা বলেন “স্বাস্থ্য সম্বন্ধে মানুষের অজ্ঞতা ও অবহেলার জন্য প্রধানত এসব রোগ বিস্তার লাভ করে।”
- ক) সংক্রামক রোগ কাকে বলে? ১
- খ) নাফিসার মা নাফিসাকে ছোট বোনের সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকতে বললেন কেন? ২
- গ) নাফিসা কীভাবে বিভিন্ন সংক্রামক রোগের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করবে— বর্ণনা কর। ৩
- ঘ) নাফিসার মায়ের বক্তব্যটি মূল্যায়ন কর। ৪

- ৪। ডাঃ নাসরিন সুলতানা ঢাকা মেডিকেল কলেজে অধ্যাপনা করেন। পাশেই একটি বালিকা বিদ্যালয়ের ছাত্রীরা বিভিন্ন সমস্যায় পরামর্শ নিতে তার চেম্বারে আসেন। তিনি ছাত্রীদেরকে প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার্থে বিভিন্ন পরামর্শ দেন। তিনি বলেন “সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকতে হলে প্রজনন স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জানতে হবে।”
- ক) প্রজনন স্বাস্থ্য কী ১
- খ) বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির খাদ্যের প্রয়োজন কেন? ২
- গ) প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায় উদ্দিপকের আলোকে বর্ণনা কর। ৩
- ঘ) ডাঃ নাসরিন সুলতানার উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪
- ৫। মাদকদ্রব্যের ভয়াবহতা ও বাংলাদেশে এর প্রভাব বিষয়ক এক সেমিনারে ডাঃ নাজমুল হক বলেন “মাদকাসক্তি এক ধরনের সামাজিক ব্যাধি। বিভিন্ন কারণে মানুষ মাদকাসক্ত হতে পারে। এই মাদকাসক্তি মানুষের জীবনকে ধ্বংস করে এবং মাদকের প্রতি শারীরিক ও মানসিকভাবে নির্ভরশীল করে তোলে।”
- ক) মাদকদ্রব্য কী? ১
- খ) ওষুধ ও মাদকদ্রব্যের মধ্যে পার্থক্য লেখ। ২
- গ) সামাজিক ব্যাধির কারণ উদ্দিপকের আলোকে বর্ণনা কর। ৩
- ঘ) ডাঃ নাজমুল হকের মতামতের সাথে তোমার মতামত বিশ্লেষণ কর। ৪
- ৬। বি এ এফ শাহীন কলেজ মাঠে ফুটবল খেলার সময় শান্ত প্রতিপক্ষ দলের আউয়ালের ফাউলের শিকার হয়ে পায়ে আঘাত প্রাপ্ত হয়। পা ফুলে যাওয়া ও প্রচণ্ড ব্যাথার কারণে শান্ত আর খেলতে পারেনি। কলেজের মেডিকেল এ্যাসিস্টেন্ট ডাঃ গোলাম রাব্বানী পরীক্ষা করে বললেন তার পায়ের হাড় ভেঙ্গে গেছে।
- ক) প্রাথমিক প্রতিবিধান কী? ১
- খ) অস্থিসন্ধির মচকানো কী? ২
- গ) উদ্দিপকে ফাউলের কারণে আউয়াল কে রেফারী কি শান্তি দিবেন— ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ) শান্তর বর্তমানে করণীয় কী? আলোচনা কর। ৪

সময় : ৪০ মিনিট

বিশেষ দৃষ্টব্য : সরবরাহকৃত বহু নির্বাচনী অসীম উত্তরপত্রের প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরে বিপরীতে প্রদত্ত ক্রমিকভাবে উত্তর দিতে হবে। প্রতিটি প্রশ্নের মান-১।

- ১। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রত্যক্ষ কাজ কোনটি?
 ক) শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিত্বের বিকাশ সাধন
 খ) শারীরিক শিক্ষার উন্নতি
 গ) শিক্ষার্থীদের নৈতিক শিক্ষা দান
 ঘ) শিক্ষার্থীদের মূল্যবোধ সৃষ্টি
- ২। শারীরিক সক্ষমতা বজায় রাখার মূল উপায় কোনটি?
 ক) শরীরচর্চা
 খ) শারীরিক ব্যায়াম
 গ) শারীরিক শিক্ষা
 ঘ) নৈতিক শিক্ষা
- ৩। শিশুকে স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে কোনটি?
 ক) শারীরিক বিদ্যা
 খ) শারীরিক শিক্ষা
 গ) শারীরিক অনুশীলন
 ঘ) শারীরিক কসরত
- ৪। শ্বেত কণিকা কোথায় উৎপন্ন হয়?
 ক) প্লীহায়
 খ) হৃৎপিণ্ডে
 গ) লসিকা গ্রন্থিতে
 ঘ) বৃক্কে
- ৫। AAHPER কর্তৃক অর্ন্তভুক্তকৃত সক্ষমতার বিষয় কোনটি?
 ক) বংশগত অনুযায়ী মানসিক দৃঢ়তা
 খ) অর্থনৈতিক চাপমুক্ত থাকা
 গ) নৈতিকতা ও চারিত্রিক দৃঢ়তা
 ঘ) সৃজনশীলতা চর্চা
- ৬। খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার ফলে—
 i) শরীরের রক্ত চলাচল বেড়ে যায়
 ii) হৃৎপিণ্ডের কর্মক্ষমতা বাড়ে
 iii) হৃৎপিণ্ড বড় ও নিরোগ হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii
 খ) ii ও iii
 গ) i ও iii
 ঘ) i, ii ও iii
- ৭। মেয়েদের এক ঘন মিলিলিটার রক্তে লোহিত কণার পরিমাণ কত হবে?
 ক) প্রায় ৪০ লক্ষ
 খ) প্রায় ৪৫ লক্ষ
 গ) প্রায় ৬০ লক্ষ
 ঘ) প্রায় ৬৫ লক্ষ
- ৮। ডারউইন কী ছিলেন?
 ক) রসায়ন বিজ্ঞানী
 খ) প্রকৃতি বিজ্ঞানী
 গ) পদার্থ বিজ্ঞানী
 ঘ) মনো বিজ্ঞানী
- ৯। অবসাদকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে?
 ক) ২ ভাগে
 খ) ৩ ভাগে
 গ) ৪ ভাগে
 ঘ) ৫ ভাগে
- ১০। মানুষের আচরণ পরিমাপের ক্ষেত্রে সঠিক হলো—
 i) এটি ভৌত রাসায়নিক কার্যসাধন দ্বারা প্রভাবিত
 ii) ট্রিপিজম এটিকে নিয়ন্ত্রণ করে
 iii) মনের ইচ্ছার উপর নির্ভরশীল
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii
 খ) ii ও iii
 গ) i ও iii
 ঘ) i, ii ও iii
- ১১। দৈহিক অবসাদের ফলে মাংসপেশীতে কী হয়?
 ক) অক্সিজেনের পরিমাণ বৃদ্ধি
 খ) রক্তের চাপ বেড়ে যায়
 গ) ল্যাকটিক এসিডের সৃষ্টি হয়
 ঘ) অক্সিজেনের পরিমাণ হ্রাস পায়
- ১২। অতিরিক্ত শর্করা নিঃসৃত হয়—
 i) ভিটামিনের অভাবে
 ii) রক্তের চাপ বেড়ে গেলে
 iii) হৃৎস্পন্দন বেড়ে গেলে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii
 খ) i ও iii
 গ) ii ও iii
 ঘ) i, ii ও iii
- ১৩। স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সম্পর্কে সকলকে অভিতত করতে হবে কেন?
 ক) ভালোভাবে বসবাসের জন্যে
 খ) সমাজের কল্যাণের জন্যে
 গ) নীতিবান হওয়ার জন্যে
 ঘ) দুর্ঘটনা মোকাবেলার জন্যে
- ১৪। অধিকাংশ শিক্ষার্থী ক্ষুধার্ত থাকে কখন?
 ক) বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে
 খ) বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন সময়ে
 গ) বিদ্যালয় ছাড়ার পর
 ঘ) বিদ্যালয়ে প্রবেশকালীন সময়ে
- ১৫। সুস্থভাবে জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজন—
 i) শরীরের যত্ন নেওয়া
 ii) মানসিকভাবে সবল থাকা
 iii) স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম মানা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও iii
 খ) i ও ii
 গ) ii ও iii
 ঘ) i, ii ও iii
- উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৬ ও ১৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
 আরশি তার খাদ্যে শর্করা ও চর্বি জাতীয় খাদ্য পরিমিত পরিমাণে রাখার চেষ্টা করেন। খাবার গ্রহণের দিকেও আরশি বেশ মনোযোগী।
- ১৬। আরশির প্রতি কিলোগ্রাম দেহের ওজনের জন্য প্রতি ঘণ্টায় শক্তি ব্যয়ের পরিমাণ হবে—
 ক) ৪-৫ কিলোক্যালরি
 খ) ৫-৯ কিলোক্যালরি
 গ) ৪-৮ কিলোক্যালরি
 ঘ) ৫-১০ কিলোক্যালরি

