

জুনিয়র স্কুল সার্টিফিকেট পরীক্ষা, ২০১৪
শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য (রচনামূলক + বহুনির্বাচনি)
[২০১৪ সালের সিলেবাস অনুযায়ী]

বিষয় কোড :

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 4 | 7 |
|---|---|---|

সময়—২ ঘণ্টা

পূর্ণমান—৩০+২০=৫০

রচনামূলক প্রশ্ন

মান—৩০

ক অংশ

(যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে)

মান—৫×৩=১৫

- ১। শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রভাব সংক্ষেপে আলোচনা কর।
- ২। নেতৃত্বদান ও মানব সেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইড-এর ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।
- ৩। ব্যাডমিন্টন খেলায় কি কি কারণে সার্ভিস ফল্ট হয় লিখ।
- ৪। প্রাথমিক প্রতিবিধান বলতে কি বুঝ? ড্রেসিং করার পদ্ধতিগুলো উল্লেখ কর।
- ৫। বাস্কেটবল খেলায় ফাউল এবং ভায়োলেশন কি? এই খেলার তিনটি ভায়োলেশন ব্যাখ্যা কর।

খ অংশ

(যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে)

মান—৫×৩=১৫

- ৬। এইচআইভি ও এইডস-এর প্রভাব আলোচনা কর।
- ৭। এইচআইভি এবং এইডস প্রতিরোধের উপায়গুলো বর্ণনা কর।
- ৮। প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার প্রয়োজনীয়তা আলোচনা কর।
- ৯। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের প্রতিরোধ ব্যবস্থা ব্যাখ্যা কর।
- ১০। অল্পবয়সী মেয়েরা এইডস সংক্রমণে ঝুঁকিপূর্ণ কেন?

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

দ্রষ্টব্যঃ—সরবরাহকৃত বহুনির্বাচনি অতীক্ষার উত্তরপত্রের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত সঠিক উত্তরের বর্ণটিতে টিক (✓) চিহ্ন দাও। প্রতিটি প্রশ্নের মান ১। সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে।

- ১। একজন খেলোয়াড়ের হাঁটুতে আঘাত লাগলে কি ধরনের ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়?
(ক) নি ব্যান্ডেজ (খ) রোলার ব্যান্ডেজ (গ) ক্র্যাপ ব্যান্ডেজ (ঘ) ট্রায়াঙ্গুলার ব্যান্ডেজ
- ২। হেডস্ট্যান্ড কল্পতে শরীরের ভর কোথায় থাকে?
(ক) হাতে (খ) মাথায় (গ) গলায় (ঘ) কপালে
- ৩। বাংলাদেশে এইডস হওয়ার প্রধান কারণ—
(i) এইডস আক্রান্ত রোগীর রক্ত সুস্থ ব্যক্তির দেহে পরিসঞ্চালন করলে
(ii) আক্রান্ত ব্যক্তির জামা কাপড় সুস্থ ব্যক্তি পরিধান করলে
(iii) শিশু যদি আক্রান্ত মায়ের দুধ পান করে
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii
- ৪। হকি খেলার মৌলিক কৌশল কোনটি?
(ক) স্টপিং (খ) গোল কিপিং (গ) গোলে কিক করা (ঘ) স্টিক নিয়ে দৌড়ানো
- ৫। ব্যাডমিন্টন একক ও দ্বৈত খেলার কোর্টের পরিমাপ কত?
(ক) ৪০'×১৭' ও ৪৪'×১৭' (খ) ৪৪'×২০' ও ৪০'×১৭'
(গ) ৪৪'×১৭' ও ৪৪'×২০' (ঘ) ৪০'×২০' ও ৪৪'×২০'
- ৬। এক জায়গায় দাঁড়ানো অবস্থায় যে শূট করা হয় তাকে—
(ক) সেট শূট বলে (খ) জাম্প শূট বলে (গ) লে-অপ শূট বলে (ঘ) পেনাল্টি শূট বলে
- ৭। শটপুট নিক্ষেপের বৃত্তের ব্যাস কত?
(ক) ২.২৩৫ মি. (খ) ১.১৩৫ মি. (গ) ২.১৩৫ মি. (ঘ) ১.২১৫ মি.

৮। ঝুঁকিপূর্ণ প্রস্তাব প্রত্যাখান কোনটি?

- (i) না বলা
- (ii) গোপনে ডাকা
- (iii) দৃঢ় হওয়া
- (iv) সরাসরি না বলা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৯। ব্যাডেজ কত প্রকার?

- (ক) ২ প্রকার
- (খ) ৩ প্রকার
- (গ) ৪ প্রকার
- (ঘ) ৫ প্রকার

১০। প্রাথমিক চিকিৎসা সেবাদানকারীকে প্রথমেই—

- (i) নিজের হাত জীবাণুমুক্ত করতে হবে
- (ii) ব্যাডেজ নিয়ে দৌড়াতে হবে
- (iii) ক্ষতস্থান দিয়ে রক্ত পড়া বন্ধ করতে হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১। হ্যান্ডবল খেলায় বল পার্শ্বরেখা অতিক্রম করলে পুনঃখেলা আরম্ভ হবে—

- (ক) পার্শ্বরেখায় একপা রেখে থ্রোইনের মাধ্যমে
- (খ) কোর্টের ভিতর থেকে বল নিক্ষেপ করে
- (গ) কোর্টের বাহির থেকে জাম্প শট করে
- (ঘ) সেন্টারলাইন থেকে থ্রো করে

১২। নিচের কোনটি অনৈতিক সম্পর্ক?

- (ক) পত্রিকায় বিজ্ঞপ্তি প্রচার
- (খ) মেয়েদের বিশেষ শারীরিক বৈশিষ্ট্য
- (গ) এইডস সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব
- (ঘ) এইডস আক্রান্ত নারী পুরুষের শারীরিক সম্পর্ক

১৩। বয়ঃসন্ধিকালের যে কোনো পরিবর্তনে করণীয় কী?

- (ক) স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বই পড়া
- (খ) বাবা মায়ের সাথে আলোচনা করা
- (গ) ডাক্তার এর পরামর্শ নেয়া
- (ঘ) শিক্ষকের পরামর্শ নেয়া

১৪। প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য গর্ভধারণের উপযুক্ত সময় কোনটি?

- (ক) ১৫ বৎসর (খ) ১৮ বৎসর (গ) ২০ বৎসর (ঘ) ১৭ বৎসর

১৫। মন ও শরীর গঠনের অন্যতম উৎস কোনটি?

- (ক) বই পড়া (খ) খেলাধুলা করা (গ) ঘুমানো (ঘ) ফাস্টফুড খাওয়া

১৬। এক পা একস্থানে রেখে অন্য পা ঘুরানোকে কি বলে?

- (ক) পাসিং (খ) ড্রিবলিং (গ) মুভিং (ঘ) পিভটিং

১৭। ব্যাডমিন্টন খেলায় সার্ভিসের সময় অবশ্যই কি করতে হবে?

- (ক) লম্বা সার্ভিস করতে হবে (খ) বুকের নিচ থেকে সার্ভিস করতে হবে
(গ) দু'পা মাটিতে স্পর্শ থাকতে হবে (ঘ) এক পা উঁচুতে এবং এক পা ভূমিতে থাকতে হবে

১৮। ১৯৬৩ সালে জিন হেনরি কি নামে কমিটি গঠন করেছিলেন?

- (ক) কমিটি অব ফাইভ (খ) কমিটি অব ফোর
(গ) কমিটি অব সিঙ্গেল (ঘ) কমিটি অব রেড ক্রিসেন্ট

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১৯ ও ২০নং প্রশ্নের উত্তর দাও :—

ছাত্রজীবনে আলমগীর সাহেব একজন নামকরা এ্যাথলেট ছিলেন। একদিন তিনি তার অষ্টম শ্রেণি পড়ুয়া একমাত্র ছেলে আব্দুল্লাহকে নিয়ে জাতীয় এ্যাথলেটিক মিট দেখতে স্টেডিয়ামে গেলেন। এ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন ইভেন্ট দেখে আব্দুল্লাহ খুব আনন্দ এবং উত্তেজনা অনুভব করলো এবং সে দেশের একজন ভাল দৌড়বিদ হবে বলে তার বাবার কাছে আগ্রহ প্রকাশ করলো।

১৯। আলমগীর সাহেব কোন খেলায় পারদর্শী ছিলেন?

- (ক) ফুটবল (খ) এ্যাথলেটিক্স (গ) ডলিবল (ঘ) বাস্কেটবল

২০। একজন ভাল দৌড়বিদ হতে হলে কী প্রয়োজন?

- (i) প্রত্যুষে ঘুম থেকে উঠা
(ii) ভাল খাবার খাওয়া
(iii) মাঠে গিয়ে দৌড়ানো
(iv) নিয়মতান্ত্রিক কঠোর অনুশীলন

নিচের কোনটি সঠিক?

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