

এটি একটি নমুনা প্রশ্নপত্র। এই নমুনা প্রশ্নপত্রের আলোকে আপনি এই বিষয়ে আপনার স্বকীয় প্রশ্নপত্র তৈরি করবেন। কোনোভাবেই নমুনা প্রশ্নপত্র হুবহু ব্যবহার করা যাবে না।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা
৭ম শ্রেণি
পূর্ণমান-১০০
সময়-৩ ঘন্টা

ক. নৈব্যক্তিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন:

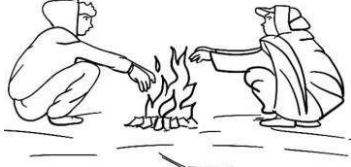
(১×১৫=১৫)

১. বর্ষাকালে কোন রোগটি হয়?
 - ক. সর্দি কাশি
 - খ. টাইফয়েড
 - গ. ডেঙ্গু
 - ঘ. শ্বাসকষ্ট
২. ডায়রিয়া হলে কোন খাবারটি অবশ্যই খেতে হবে?
 - ক. মাছ
 - খ. ফল
 - গ. ভাত
 - ঘ. স্যালাইন
৩. সাধারণত কত বছর বয়সে কোয়াশিওরকর রোগ হতে পারে?
 - ক. ০- ৬ মাস
 - খ. ৫- ৬ বছর
 - গ. ২- ৪ বছর
 - ঘ. ৭- ৮ বছর
৪. নিচের কোনটি মানুষের আচরণের উপর নির্ভর করে?
 - ক. ফলাফল
 - খ. চিন্তাভাবনা
 - গ. অনুভূতি
 - ঘ. রাগ
৫. নিচের কোনটি খেলাধুলার ইতিবাচক দিক?
 - ক. শারীরিক শক্তি হ্রাস পায়
 - খ. মানসিক চাপ বৃদ্ধি পায়
 - গ. শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়
 - ঘ. পড়াশোনার সময় কম পাওয়া যায়

৬. কোনো বিষয়ে সহায়তা চাওয়া-

- ক. এক ধরনের দুর্বলতা
- খ. একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা
- গ. এক ধরনের হীনমন্যতা
- ঘ. একটি গুরুত্বপূর্ণ যোগ্যতা

নিচের চিত্রের আলোকে ৭ এবং ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:



চিত্র- A



চিত্র- B

৭. A চিত্রিত সময়কালে সাধারণত যে রোগ হয়, তা হলো-

- i সর্দি কাশি
- ii শ্বাসকষ্ট
- iii ম্যালেরিয়া

নিচের কোনটি সঠিক ?

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

৮. B চিত্রিত সময়কালে কোনটি ঘটে?

- ক. ভাইরাসজনিত জ্বরের প্রকোপ দেখা যায়
- খ. পরিবেশ শুষ্ক এবং ধূলিময় থাকে
- গ. উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর ও মাথা ব্যথা হতে পারে
- ঘ. হিট স্ট্রোকের সম্ভাবনা থাকে

৯. নিচের কোনটি পারস্পারিক সম্পর্ক সংক্রান্ত বিষয়?

- ক. তৃপ্তি
- খ. নিরাপত্তা
- গ. আরাম
- ঘ. গুরুত্ব

১০. অভিজ্ঞতাকে কয় ভাগে ভাগ করা যায়?

- ক. ১
- খ. ২
- গ. ৩
- ঘ. ৪

১১. নিচের কোনটি অনুভূতির অবাচনিক প্রকাশ?

- ক. গলার স্বর পরিবর্তন
- খ. রাগ দেখানো
- গ. চোখ বড় বড় করা
- ঘ. হৃদকম্পন বেড়ে যাওয়া

১২. শ্বাস নিয়ে কিছুক্ষণ ধরে রেখে তারপর শ্বাস ছেড়ে কোন ব্যায়ামটি করা হয়?

- ক. ভ্রমরী শ্বাস প্রশ্বাস
- খ. অনুরণিত শ্বাস প্রশ্বাস
- গ. অ্যাবডোমিনাল ব্রিডিং
- ঘ. নাসারন্ধ্র পরিবর্তন করে শ্বাস প্রশ্বাস

১৩. সামাজিক দক্ষতা কয়টি বিষয়ের উপর নির্ভর করে?

- ক. ১টি
- খ. ২টি
- গ. ৪টি
- ঘ. ৫টি

১৪. ভাইরাসজনিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়-

- ক. ঠান্ডা পানি পান করে
- খ. গরম কাপড় চোপড় পরে
- গ. ঘুমানোর সময় মশারি টাঙিয়ে
- ঘ. হাঁচি কাশির সময় নাক মুখ ঢেকে রেখে

১৫. 'বাল্য বিবাহ নিরোধ আইন-২০১৭' অনুযায়ী বিয়ের ক্ষেত্রে নারীদের বয়স কমপক্ষে কত নির্ধারণ করা হয়েছে?

- ক. ১৩ বছর
- খ. ১৮ বছর
- গ. ১৯ বছর
- ঘ. ২১ বছর

এক কথায় উত্তর দাও:

(১×১০=১০)

১. বিয়ের ক্ষেত্রে পুরুষের বয়স কমপক্ষে কত হওয়া দরকার?
২. কারো সাথে কুরুচিপূর্ণ আচরণ করাকে কী বলে?
৩. দেহের ওজন স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে বেড়ে গেলে তাকে কী বলে?
৪. কোন খেলায় মাটিতে লাঠি পুঁতে বৃত্ত তৈরি করে ঘুরতে হয়?
৫. সব ধরনের স্বাস্থ্যকর খাবারে কী আছে?
৬. দাবা কোন ধরনের খেলা?
৭. ক্ষতস্থান ভালো করে কী দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে?

৮. ডায়রিয়ার অন্যতম লক্ষণ কোনটি?
৯. হিমোগ্লোবিন শরীরের বিভিন্ন কোষে কী সরবরাহ করে?
১০. অতিপুষ্টির কারণে প্রতিরোধ ক্ষমতা কী পায়?

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তর-প্রশ্ন :

(২×১০=২০)

১. অনুভূতি প্রকাশের ধরন ব্যাখ্যা করো।
২. মানসিক চাপের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে যে দুই ধরনের আচরণ করে থাকি তা ব্যাখ্যা করো।
৩. কীভাবে সহমর্মী আচরণ করা যায় ব্যাখ্যা করো।
৪. প্রযুক্তিগত হয়রানি ও নিপীড়ন বলতে কী বুঝায়?
৫. ইনডোর খেলা আমাদের জীবনে কী প্রভাব ফেলে?
৬. শরীরচর্চা করার সময় আঘাত পেলে কী করতে হবে?
৭. ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগের লক্ষণগুলি কী কী?
৮. দলগত কাজে যোগাযোগের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ সামাজিক দক্ষতাগুলো লিখ।
৯. সহায়তা চাওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা - ব্যাখ্যা করো।
১০. কৈশোরের পরিবর্তনগুলো লিখ।

গ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন):

(৫×৩=১৫)

১. কোয়াশিওরকর রোগ কেন হয়? লক্ষণসহ ব্যাখ্যা করো।
২. প্রকৃতির প্রতি আমরা কীভাবে সহমর্মিতা দেখাতে পারি? ব্যাখ্যা করো।
৩. প্রাথমিক চিকিৎসা নিয়ে দুইটি ভুল ধারণা উল্লেখ কর এবং সঠিক তথ্য লিখ।

ঘ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটনির্ভর প্রশ্ন):

(৮×৫=৪০)

নাহিদ সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। ওর ক্লাসের অন্য বন্ধুদের সাথে ওর উচ্চতার বেশ পার্থক্য। পঞ্চম শ্রেণির পরে ওর উচ্চতায় তেমন কোনো পরিবর্তন হয়নি, কিন্তু বন্ধুদের সবার কমবেশি পরিবর্তন হয়েছে। ওর বেশ দুশ্চিন্তা হচ্ছে, ওর কী তাহলে আর উচ্চতা বাড়বে না! মাঝে মাঝে মন খারাপও হয়। অন্যদের সাথে আগের মতো মিশতে ভালো লাগে না, একা থাকে।

১. ক. নাহিদ কী কী শারীরিক ও মানসিক ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জের মধ্যে আছে?
- খ. এই ঝুঁকি বা চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় নাহিদের করণীয় বিশ্লেষণ করো।

৩

৫



১ম চিত্র



২য় চিত্র

২. ক. ১ম চিত্রের পরিস্থিতিতে কোন ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকি তৈরি হতে পারে? ব্যাখ্যা করো। ৩
 খ. ২ চিত্রের পরিস্থিতিতে তৈরি স্বাস্থ্যঝুঁকি মোকাবিলায় কী কী উপায় অবলম্বন করা প্রয়োজন? ব্যাখ্যা করো। ৫

রবিন ও শিউলি ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। রবিন বাইরের খাবার যেমন; জাঙ্গ ফুড, কোমল পানীয় ইত্যাদি প্রায় প্রতিদিন খায়। তার ওজন বর্তমানে প্রায় ৭৯ কেজি। শিউলি ঘরে তৈরি বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদানসমৃদ্ধ খাবার নিয়মিত খায় কিন্তু সে শাকসবজি খেতে চায় না। তার ওজন প্রায় ৪২ কেজি।

৩. ক. রবিনের জীবনে তার খাদ্যাভ্যাসের প্রভাব ব্যাখ্যা করো। ৩
 খ. শিউলির খাদ্যাভ্যাস যথার্থ কী না? বিশ্লেষণ করো। ৫



১ম চিত্র



২য় চিত্র

৪. ক. ১ম চিত্রটির ক্ষেত্রে কী ঘটেছে? ব্যাখ্যা করো। ৩
 খ. ১ম এবং ২য় চিত্রের দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা কি একই রকম হবে? মতামত দাও। ৫

মনিরা ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। সে পড়াশোনায়ও খুব ভালো। তার ইচ্ছা উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করে সমাজের জন্য অবদান রাখা। কিন্তু মনিরার বাবা মা তাকে আর পড়াতে রাজি নন। তারা ওর বিয়ের জন্য পাত্র দেখছেন। এতে মনিরার খুব মন খারাপ।

৫. ক. মনিরার বাবা মায়ের সিদ্ধান্ত সঠিক কিনা? ব্যাখ্যা করো। ৩
 খ. বাবা মায়ের সিদ্ধান্ত মনিরার জীবনে কী ধরনের প্রভাব ফেলতে পারে? বিশ্লেষণ করো। ৫