

# বয়ঃসন্ধিকালের ব্যক্তিগত নিরাপতা



### আলোচ্য বিষয়াবলি

- বয়য়য়নিধকালে দৈহিক ও মানসিক য়াম্প্য ঠিক রাখার উপায়।



#### অধ্যায়ের শিখনফল

অধ্যায়টি অনুশীলন করে আমি যা জানতে পারব-

- বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষার কৌশলগুলোর মাধ্যমে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে উদ্ধৃন্ধ হব।
- বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপত্তাহীনতার বিভিন্ন দিক বর্ণনা করতে পারব।
- ব্য়ঃসন্ধিকালে মানসিক চাপ সামলানোর কৌশলগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব।

#### শিখন অর্জন যাচাই

- বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তার প্রয়োজীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারব।
- যৌন নিপীড়নের শ্বীকার হলে কীভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখা যায় তা বলতে পারব।

- শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন থেকে নিজেকে রক্ষার কৌশলসমূহ লিখে উপস্থাপন করতে পারব।
- মানসিক চাপের কারণ ও উত্তরণের কৌশল সম্পর্কে অবগত হতে পারব।
- মানসিক শ্বাস্থ্য ঠিক না থাকলে আমাদের কী ধরনের ক্ষতি হয় তা জানতে পারব।



#### শিখন সহায়ক উপকরণ

- শিশুর শারীরিক ও মানসিক নিপীড়নের ভিডিও/স্থির চিত্র।
- প্রচারপত্র, শারীরিক ও মানদিক নিপীড়নে আক্রান্ত শিশুর স্থির চিত্র বা ভিডিও।
- বাল্যবিবাহের স্থির চিত্র/ভিডিও।
- म्बाम्थाविधित ठाउँ, मान्याविषयक नियम-कानुतनत ठाउँ।
- বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক চাপ সামলানোর কৌশলসমূহ প্রেন্ট আকারে চার্টে প্রদর্শন।



# অনুশীলন



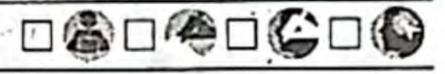
সেরা পরীক্ষাপ্রস্তুতির জন্য 100% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে সর্বাধিক বহুনির্বাচনি ও সাধারণ প্রশোভর

শিক্ষার্থী বন্ধুরা, তোমাদের সেরা প্রকৃতির জন্য এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নোত্তরসমূহকে অনুশীলনী, বহুনির্বাচনি ও সাধারণ– এ তিনটি অংশে শিখনফলের ধারায় উপস্থাপন করা হয়েছে। বহুনির্বাচনি অংশে মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল প্রণীত প্রশ্নোতরের পাশাপাশি ভুল পরীক্ষার প্রশ্নোত্তর সংযোজন করা হয়েছে।

ъ.



# অনুশীলনীর প্রশোত্তর 🏈 পাঠ্যবইয়ের প্রশের উত্তর শিখি



সঠিক উত্তরটির বৃত্ত (💿) ভরাট কর:

- বয়ঃসন্ধিকালে শিশু-কিশোরদের ব্যক্তিগত নিরাপন্তার প্রয়োজন কেন?
  - শারীরিক ও মানসিক নিপীড়ন থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য
  - পৃশ্টিকর ও স্বান্ধ্যসন্মত খাবার গ্রহণের জন্য
  - প্রেহ ও ভালোবাসার মধ্যে বেঁচে থাকার জন্য
  - (ছ) মা-বাবার কাজে সহযোগিতা করার জন্য
- বাংলাদেশে বিবাহ নিবন্ধন আইন অনুসারে কত বছর পর্যন্ত একটি মেয়ের বিয়ে আইনত নিধিন্ধ?
- @ 32
- (1) ec
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের জন্য দরকার—
  - নিরাপত্তা
- ां. शम्श्रदका
- iii. আত্মসচেতনতা
- নিচের কোনটি সঠিক?
  - iii v ii. iii & i 🕲
- ii 8 iii
- (a) i vii শিক্ষাধীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়মকানুন কোনটিং
- টিফিন পিরিয়তে খেলাধুলা করা
- যথাসময়ে ঘুমাতে যাওয়া
- প্রত্যাতি কর সাথে বিরামহীন ঘুরে বেড়ানো
- দৈনিক কয়েক ঘণ্টা ব্যায়াম করা
- কত বছর পর্যন্ত মানুষের দৈহিক বৃশ্বি ঘটে?

- নিচের অনুচ্ছেদ পড়ে ৬ ও ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও। ৭ম শ্রেণির ছাত্রী 'X' একদিন বিদ্যালয় থেকে ফেরার পথে এক বখাটে ছেলে তাকে অপ্রীতিকর মন্তব্য করলে সে তার প্রতিবাদ করে। বাড়িতে এসে তার বাবা মাকেও বিষয়টি অবহিত করে।

- ভাত্রী 'X' সম্পর্কে কোন কথাটি প্রযোজ্য?
  - সে শারীরিক নির্যাতনের শিকার
     সে ব্যক্তিগত নিরাপভাহীন
  - সে মানসিক নিপীড়নের শিকার ® সে যৌন নির্যাতনের শিকার
- মা-বাবার সাথে আলোচনা করাটা 'X' এর কোন দিকটি ফুটে উঠেছে? ব্যক্তিগত নিরাপত্তার কৌশল
  - ক নত্ত্তামূলক মনোভাব
- প্রতিশোধ স্পৃহা জাগা 🕲 আতব্দগ্রন্ত হয়ে পড়া বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষার জন্য কী করা উচিত?
- কি নিপীড়নের ঘটনা মা-বাবার কাছ থেকে লুকিয়ে রাখা
- কোনোরূপ প্রতিবাদ করা থেকে বিরত থাকা
- কেউ উপহাস করলে পান্টা উপহাস করা
- নিরাপত্তার কৌশল সম্পর্কে সচেতন হওয়া
- নিচের অনুচ্ছেদ পড়ে ১ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও। কিশোরী রাজিয়ার বাবা মা ওর বিয়ের জন্য পাত্র ঠিক করেছিলেন। তাঁরা পাত্রপক্ষের চাহিদা মোতাবেক থৌতুক দিতেও সম্মত ছিলেন। কিন্তু রাজিয়া সম্মতি না দেওয়ায় শেষ পর্যন্ত বিয়েটা হতে পারেনি।
- রাচ্চিয়ার ব্যক্তিগত নিরাপতার ক্ষেত্রে বড় বাধা ছিল
  - i. মা বাবার অসহযোগিতা ় ii. বাল্যকালে বিবাহ
  - iii. পারিবারিক অসচ্ছলতা
  - নিচের কোনটি সঠিক? iii vii i g ii ii & i 📵 .
    - ( i, ii V iii
  - রাজিয়া তার বিয়েতে রাজি না হওয়ার প্রধান কারণ কী?
    - তার তুলনায় পাত্র কম শিক্ষিত ছিল
    - পে মানসিকভাবে হতাশাগ্রস্ত ছিল
    - বাল্যবিবাহের কুফল নম্পর্কে সচেতন ছিল
    - বান্ধবীদের পরামর্শ শুনেছিল

ii & i

iii & i 🖲

iii e ii 🕞

# অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশোত্তর নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৪৪ ও ৪৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সুমির বয়স ১২ বছর। সে একজন গৃহকর্তার বাসায় কাজ করে। গৃহক্তী তাকে ক্থায় কথায় বকাঝকা করে, মারধাের করে এবং তাকে অনেক কঠিন কাজ করতে বাধ্য করে। এতে সুমির মানসিক অবস্থা বিকারগ্রস্ত হয়ে পড়ে।

শিশুদের ভালোভাবে বেড়ে ওঠার ছন্য কী দরকার?

নিরাপদ পরিবেশ

@ অপৃষ্টিকর খাবার

(ম) সরকারের সাহায্য

অনিরাপদ পরিবেশ গৃহকর্ত্রী সুমিকে— 8¢.

- মারধোর করে
- ii. বকাঝকা করে
- iii. আদর করে

নিচের কোনটি সঠিক?

m.ii viii viii viii i e i iii V i 🚱 নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং ৪৬ ও ৪৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও। 6 সামাদ বড়দের মতো আচরণ করে অথচ তার বয়স মাত্র ১৪ বছর। এছাড়া সামাদ আবেগপ্রবর্ণ যা অনেকের ডালো লাগে। উচ্চতা ও ওজনের দিক দিয়েও এ কয়েক মাসেই তার অনেক পরিবর্তন হয়েছে। এ ব্যাপারে তার এত প্রতিবেশি সামাদের বাবাকে বলল, সামাদের জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] প্রতি বিশেষ দৃশ্টি দিতে।

সামাদের এর্প পরিবর্তনের কারণ কী?

🔵 হরমোন

এলাকার পরিবেশ

পু-শ্বাদু খাবার

থি তার পরিবার

সামাদের এ পরিবর্তনের ফলে সৃষ্টি হবে কোনটি?

মানসিক চাপ

ভারিত্বোধ

অন্যের কাছে গ্রহণযোগ্যতা

ত্তি জীবন উন্নত করার প্রক্রিয়া

# অতিরিক্ত সাধারণ প্রশোত্তর

# 😭 কমন উপযোগী আরও প্রশ্নের উত্তর শিখি 🗆 🍪 🗆 🍪 🗆 🍪





### সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্নোত্তর



প্রশ্ন ১। নিপীড়ন কী?

উত্তর : ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোনো ব্যক্তিকৈ যদি কোনো কাজ করতে বাধ্য করা হয় এবং বাধ্যতামূলকভাবে সে কাজ করতে গিয়ে যদি তার শারীরিক বা মানসিক ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায় তবে তাকে निशीएन वना याय। यেकारना वयरमत ছেলে भारा, नाती शूत्रवरक প্রচন্ডভাবে বকাবকি করা, উচ্চশ্বরে ধমক দেওয়া, অপমান করা, শারীরিকভাবে আঘাত করা কিংবা মারধর ফরা ইত্যাদি কাজ নিপীড়নের আওতায় পড়ে।

প্রশ্ন ২। নিপীড়ন কত প্রকার?

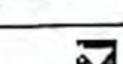
উত্তর : আমাদের দেশে সাধারণত তিন ধরনের নিপীড়ন সংগটিত হয়ে থাকে। যেমন—

- শারীরিক নিপীড়ন। যেমন: মারধর, বেত্রাঘাতৃ।
- মানসিক নিপীড়ন। যেমন: বকাঝকা, অপমান করা।
- यৌन निश्रीफ़न । यमन : वानाविवार ।

প্রশ্ন ৩। বয়ঃসন্ধিকাল বলতে কী বুঝায়?

উত্তর : নবজাত শিশু বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের আদরে, মেহে বড় হয়ে ওঠে। এভাবে বাল্যকাল পার হয়ে কৈশোরে পদার্পণ করে এবং তার দুত শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে। এই কৈশোরকাল হচ্ছে একটি শিশুর वयः अन्थिकान । এ সময় শিশু-किশোরদের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য পৃষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসমত খাদ্যের পাশাপাশি প্রয়োজন নিরাপদ পরিবেশ।

# রচনামূলক প্রশোত্তর



প্রশ্ন ১। বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে শিশু-কিশোরেরা শারীরিকভাবে দুত বেড়ে ওঠে। এর সাথে সাথে তাদের দৈহিক ও মানসিক বিকাশ সাধন হয়। এ সময়ে তাদের জন্য নিরাপদ পরিবেশ সৃষ্টি করা খুব প্রয়োজন। এই নিরাপদ পরিবেশে তারা শারীরিক, মানসিক ও যৌন নিপীড়নমুক্ত অবস্থায় পুশ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে সুষ্ঠ ও আনন্দময় জীবনযাপন করতে পারে। স্বাস্থ্যসদ্মত জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষায় সচেন্ট হতে হবে। এজন্য প্রথমে স্বাস্থ্যসদ্মত অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। আর তা হচ্ছে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার অভ্যাস। স্বাস্থ্যবিষয়ক নিয়ম কানুন বা স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে রয়েছে সময়ানুবর্তিতা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, প্রয়োজনীয় ও পরিমিত ব্যায়াম, বিশ্রাম ও ঘুম, প্রয়োজনীয় পরিমাণে পুণ্টিসমৃন্ধ খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত খেলাধুলা, বিনোদন, সদা প্রফুল্ল থাকা, মাদকদ্রব্য বর্জন, আনন্দদায়ক বইপত্র পাঠ, সংস্কৃতি কর্মকান্ডে অংশগ্রহণ, ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠান পালন ইত্যাদি। ব্যঃসন্ধিকালে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য উপরোক্ত বিধি আমাদের সঠিকভাবে পালন করতে হবে।

# অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান



### শিক্ষকের সহায়তায় নিজে করি

অধ্যায়ের বিষয়বস্থুর কাজ

পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-৩৩

🕜 অধ্যায়ের বিষয়বস্থুর কাঞ্চ পাঠাবইয়ের পৃষ্ঠা-৩৪ কাজ-২ 🕨 ছোট গৃহকর্মী শিশুটির উপর নিপীড়নমূলক আচরণগুলো নিচের ছকে সাজাও— সমাধান:

	শারীরিক নিপীড়ন		মানসিক নিপীড়ন
١.	চড় মারা	١٥.	বাপ-মায়ের নামে গালি দেয়া
٩.	মারপিট	٠ ٩.	অপমান করা .
٥.	কান টানা	ان.	ধমক দেয়া
8.	বেত্রাঘাত করা	8.	ব্যঞ্চা করা

 পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-৩৬ কাজ-৩ 🕨 শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষাবিষয়ক কাজ, নিয়ম, বিধি

ইত্যাদির সাহায্যে নিচের ছকটি পূরণ কর-শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক भानिक भाम्बातका विषयकः কাঞ্চ/বিধি কাজ/বিধি

শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক কাজ/বিধি	মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক কাজ/বিধি	
১. সুষম খাদ্য গ্ৰহণ	১. সময়ানুবর্তিতা	
২. নিয়মিত খেলাধুলা করা	২. পরিষ্কার-পরিচ্ছনতা	

### কাজ-১ > নিচের বিষয়গুলোকে তুমি কীভাবে দেখবে [টিক (🗸) চিহ্ন দাও] স্মাধান :

•		একমত	একমত নয়	শারারিক নিপাড়ন	মানা
		Annual Control of the	वक्रम् नम्	১. চড় মারা - ১.	বাপ-মামে
١.	নির্যাতনকারী ব্যক্তিকে কেউ ভাল	1	the same	২. মারপিট . ২.	অপমান ব
	वर्ण ना	100	15	৩. কান টানা • ৩.	ধমক দে
۹.	নির্যাতিত শিশুকে সবাই ঘৃণা করে	Proper	1	৪. বেত্রাঘাত করা ৪.	ব্যঙ্গা কর
٥.	নির্যাতিত শিশুর পাশে দাড়াতে হয়	. 1		অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাঞ্চ • .	
8.	নির্যাতিত শিশুকে উপহাস করা ঠিক নয়		N- 1 - 1	কাজ-৩ > শারীরিক ও মানসিক স্বা ইত্যাদির সাহায্যে নিচের ছকটি পূর্ব	স্থ্যরক্ষাবিষ শ কর-
¢.	নির্যাতিত শিশুকে শ্লেহ-ডালোবাসা দিয়ে সুস্থ করে তোলা প্রয়োজন			শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক কাঞ্চ/বিধি	মানসিব
৬.,	নির্যাতনের বিষয়ে মা-বাবা বা বড়দের জানাতে হবে	1		সমাধান:	1
۹.	নির্যাতনকারী থেকে সতর্ক থাকা দরকার	1		শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক কাজ/বিধি	মানসিক
ъ.	নির্যাতিত শিশুকে সাহস ও শক্তি	1	- E-7	১. সুষম খাদ্য গ্ৰহণ ১	. সময়ানু
	যোগ্যতে হবে			২. নিয়মিত খেলাধুলা করা ২	

শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক কাজ/বিধি		মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক কাঞ্চ/বিধি			
৩.	বিনোদন	ان.	প্রয়োজনীয় ও পরি	মিত ব্যায়াম	
8.	সদা প্রফুল্প থাকা	8.	বিশ্রাম '	X. 124	
¢.	মাদকদ্রব্য বর্জন	œ.	ঘুম		

কাজ-৪ ▶ গত তিন মাসে তোমার বাড়িতে এবং স্কুলে বিভিন্ন ঘটনা ঘটেছে। এগুলোর মধ্যে যেসব ঘটনা তোমার মানসিক চাপ সৃষ্টি করেছে, সেগুলো চিহ্নিত কর এবং প্রতিটির বর্ণনা লেখ।

	ঘটনার উল্লেখ	্ ঘটনার বিস্তারিত বর্ণনা
--	--------------	--------------------------

#### , সমাধান :

	ঘটনার উল্লেখ	ঘটনার বিস্তারিত বর্ণনা
۵.	বাবার ব্যবসায় ক্ষতি	<ul> <li>১. বাবার ব্যবসার ক্ষতির কারণে বাবা প্রচন্ড পরিমাণে মানসিক চাপে ভেক্তো পড়েছেন।</li> </ul>
۹.	ভাই বিদেশে, না যাওয়ায়	২. ভাই বিদেশে যেতে না পেরে হতাশায় ভুগছেন।
<b>9</b> .	স্কুলে পরীক্ষায় খারাপ করা	<ul> <li>কুলে পরীক্ষায় খারাপ করায়</li> <li>আমি মানসিকভাবে কন্ট পাই।</li> </ul>



# সুপার সাজেশস



চুড়ান্ত প্রস্তুড়ির জন্য মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত 100% কমন উপযোগী প্রশ্ন সংবলিত সুপার সাজেশস

প্রিয় শিক্ষার্থী, তোমাদের বৃদ্ধিবৃত্তিক, মনোপেশিজ ও আধেগীয় ক্ষেত্রে মান যাচাই বিষয়ে ধারাবাহিক মূল্যায়নের জন্য মান্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নসমূহ নিচে উপস্থাপন করা হলো। পরীক্ষায় ১০০% কমন নিশ্চিত করতে উল্লিখিত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে শিখে নাও।

- বহুনির্বাচনি প্রশ্ন: এ অধ্যায়ে সংযোজিত সকল বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর স্কুল পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- ব্যবহারিক পরীক্ষণ: ব্যবহারিকে পূর্ণ নম্বর পেতে এ বিষয়ের শেষে 'ব্যবহারিক অংশ' ভালোভাবে অনুশীলন কর। স্পেশাল টিপস 🕨 সূজনশীল প্রতিভা বিকাশ ও মেধা যাচাইয়ের লক্ষ্যে অনুশীলনী ও অতিরিক্ত প্রশোত্তরের পাশাপাশি এ অধ্যায়ের সকল অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান ভালোভাবে আয়ত্ত করে নাও।

ব্যবহারিক কার্যক্রম ও মৌখিক অভীক্ষা



এ বিষয়ে ব্যবহারিক অংশে ৩০ নম্বর বরাদ আছে; যার ২০ নম্বর খেলাধুলায় অংশগ্রহণে এবং ১০ নম্বর খেলাধুলায় পারদর্শিতায়। তাই ব্যবহারিকে পূর্ণ নম্বর নিশ্চিতকল্পে বিষয়ের শেষে 'ব্যবহারিক অংশ' ভালোভাবে অনুশীলন কর



## ক্লাস টেস্ট (পাঠদানকালীন/পাঠকালীন মূল্যায়ন)



ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে শিক্ষাধীর মান যাচাই বিষয়ে মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

সময় : ৪০ মিনিট

শ্রেণি অভীক্ষা, বাড়ির কাজ ও অনুসন্খানমূলক কাজ (মডেল টেস্ট আকারে)

2×20=20

ত ৫ প্রকারে

পূৰ্ণমান : ২০

- শ্রেণি অভীক্ষা (মান ১০; সময় ২০ মিনিট) শুন্ধ উত্তরটি খাতায় লেখ:
- শিশু বেড়ে ওঠে কোথায়?
  - 🕲 পরিবারে .

. 🜒 পরিবেশে

ণ্ড দেশে

- 🕲 নানা-নানির বাড়িতে 🤄
- व्यानत ७ जालावामात मधा नित्र कात्रा वर्ष रूत्र एके?
- শিশুরা
   কিশোররা কিশোরীরা
   কুবকরা
- আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার জন্যে কোনটির বিশেষ প্রয়োজন?
- প্রজনন স্বান্ধ্য সুরক্ষার
   প্রজনন স্বান্ধ্য সুরক্ষার
   প্রজনন স্বান্ধ্য সুরক্ষার
- প্রতিতন্দ নাগরিক হওয়ার
   প্রতিতন্দ নাগরিক হওয়ার
- নিপীড়ন কী?

٩.

- ইচ্ছার বিরুম্থে কাউকে কাজ করতে বাধ্য করা
- (ৰ) আদর করা
- ণ্) জোর করে কাজ করতে মারধোর করা
- **(ছ) ভালোবাসা**
- শিশুরা কয় প্রকারে নির্যাতিত হয়? æ.
  - ই প্রকারে
     ই প্রকারে
  - যে স্পর্শ শিশু পছদ করে না তাকে কী বলে?

  - শিশুর সুস্থতার সাথে বেড়ে ওঠার জন্যে প্রয়োজনi. পৃত্তিকর ও মাম্প্যসমত খাদ্য:
    - ii. নিরাপদ পরিবেশ

    - iii. যত্ন ও ভালোবাসা
    - নিচের কোনটি সঠিক?
    - Bigii Gigii Giigii বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক যেসব পরিবর্তন হয়-
    - i. উচ্চতা বাড়ে ii. ওজন বাড়ে iii. স্বাধীনতা চায়
    - নিচের কোনটি সঠিক?

- (i i v iii v iii v iii v iii v iii v ii

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও : মেহারী গ্রামের বাসিন্দা লাবনী অন্টম শ্রেণির ছাত্রী। তার বাবা তাকে বিয়ে দিতে চান। কিন্তু মা বলেন, এটি হবে আইনগত দভণীয় অপরাধ। মায়ের অমতেই ১৪ বছর বয়সে তার বিয়ে হয়। বিয়ের বিছুদিনের মধ্যেই সে অসুস্থ হয়ে পড়ে।
- শাভশীর বাবার সিম্পান্ত সন্তানের জন্য কীরূপ? 8,
  - পারিবারিক নির্যাতন
     পারিবারিক নির্পাড়ন
  - 🛈 যৌন নিপীড়ন
- খে মজালজনক
- লাবনীর মা রাজি নন-
  - বাল্য বিবাহে
  - ii. অপরিণত বয়সে বিবাহে
  - iii. লেখাপড়া করা অবস্থায় বিবাহে
  - নিচের কোনটি সঠিক?

- e i v ii v ii v ii v ii v ii v ii

বাড়ির কাম্ব ও অনুসন্ধানমূলক কাজ (মান – ১০; সময় – ২০ মিনিট)

- ২। নিচে উল্লেখিত যেকোনো একটি কাজ সম্পদ্ন কর:
  - (ক) শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষাবিষয়ক কাজ, নিয়ম, বিধি ইত্যাদির সাহায্যে একটি ছক তৈরি করে পূরণ কর।
  - (খ) গত তিন মাসে তোমার বাড়িতে এবং স্কুলে বিভিন্ন ঘটনা ঘটেছে। এগুলোর মধ্যে যেসব ঘটনা তোমার মানসিক চাপ সৃষ্টি করেছে, সেগুলো চিহ্নিত কর এবং প্রতিটির বর্ণনা লেখ।
- ৩। 'লিচের যেকোনো একটি বিষয়ে আসাইনমেন্ট তৈরি কর: ৫ × ১ = ৫
  - (ক) দৈহিক স্বাস্থ্য
  - (খ) যৌন নিপীড়ন

্বর্স্থনির্বাচনি ফলের উত্তরমালা )-----