



## সপ্তম অধ্যায়

# বয়ঃসন্ধিকাল ও প্রজনন স্বাস্থ্য



### ভূমিকা

একটি শিশু জন্মগ্রহণের পর ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে। শিশুটির বড় হওয়ার বিভিন্ন পর্যায়কে কাল হিসেবে ধরা হয়। পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর শৈশবকাল। শৈশবকালে ছেলে বা মেয়ে সবাইকে শিশু বলা হয়। ছয় থেকে দশ বছর পর্যন্ত বয়সকে বলা হয় বাল্যকাল। বাল্যকালে শিশু মেয়ে হলে বালিকা এবং ছেলে হলে বালক বলা হয়। দশ থেকে উনিশ বছর পর্যন্ত ছেলে বা মেয়েকে কিশোর বা কিশোরী হিসেবে অভিহিত করা হয়। এই সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। এ সময়ে তাদের শরীর যথাক্রমে পুরুষের বা নারীর শরীরে পরিণত হওয়ার প্রক্রিয়া শুরু হয়। বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে বাল্যকাল ও যৌবনকালের মধ্যবর্তী সময়। শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সঙ্গে সরাসরি জড়িত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্যসম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। প্রজনন স্বাস্থ্য প্রজননতন্ত্র এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত। একটি শিশু ছেলে হোক বা মেয়ে হোক, তার জন্ম থেকে শুরু করে শৈশব, কৈশোর, যৌবন ও প্রৌঢ়ত্ব প্রতিটি স্তরেই তার সাধারণ স্বাস্থ্যের সাথে প্রজনন স্বাস্থ্যের ব্যাপারটি জড়িত। তাই প্রজনন স্বাস্থ্য এবং এটা রবা করার বিষয়ে সবারই জানা প্রয়োজন।



### অনুশীলনীর প্রশ্ন ও উত্তর

#### প্রশ্ন ১ ১ ১ সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

- ১.১ বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা দেহের চাহিদার তুলনায় কম খাবার খেলে—  
 ৩ তাদের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়  
 ● দেহের সূচু বিকাশে বাধাগ্রস্ত হয়  
 ৩ তারা শারীরিক অসুস্থতা এড়াতে পারে  
 ৩ তাদের মানসিক বিকাশ ঘটে
- ১.২ বয়ঃসন্ধিকালে কী শারীরিক পরিবর্তন হয়?  
 ● উচ্চতা ও ওজন বাড়ে  
 ৩ স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা হয়  
 ৩ জানার কৌতুহল বাড়ে  
 ৩ ছেলে ও মেয়েদের পরস্পরের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে
- ১.৩ বয়ঃসন্ধিকালে কী মানসিক পরিবর্তন হয়?  
 ৩ ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে ইচ্ছা হয়  
 ● অজানা বিষয়ে জানার কৌতুহল বাড়ে  
 ৩ দাড়ি গৌফ ওঠে ৩ হাত-পা লম্বা হয়

#### প্রশ্ন ২ ২ উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ক. শরীরের যেসব অঙ্গ শিশু — সাথে জড়িত সেসব অঙ্গের — বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে।  
 খ. ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের — আগে শুরু হয়।  
 গ. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের — প্রয়োজন।  
 ঘ. পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ বিভিন্ন প্রকার প্রয়োজনীয় খাদ্যকে — বলে।  
 উত্তর : ক. জন্মদানের, স্বাস্থ্যসম্পর্কিত; খ. বয়ঃসন্ধিকাল; গ. পুষ্টির; ঘ. সুস্বাদু।

#### প্রশ্ন ৩ ৩ বাম পাশের কথামালাগুলো ডানপাশের যার যার নির্দিষ্ট ঘরে লেখ।

- |  |                     |
|--|---------------------|
| ক. স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা হয়                | ক. শারীরিক পরিবর্তন |
| খ. ঝুঁকিপূর্ণ কাজে প্রবৃত্ত হওয়া            | ১.                  |
| গ. স্বরভঙ্গা ও গলার স্বর মোটা হয়            | ২.                  |
| ঘ. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে | খ. মানসিক পরিবর্তন  |
|  | ১.                  |

- ঙ. প্রত্যেক বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা ২.  
 গ. আচরণিক ১.  
 ২.

উত্তর :

ক. শারীরিক পরিবর্তন :

১. স্বরভঙ্গা ও গলার স্বর মোটা হয়

খ. আচরণিক :

১. স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা হয়  
 ২. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে

গ. আচরণগত পরিবর্তন :

১. ঝুঁকিপূর্ণ কাজে প্রবৃত্ত হওয়া  
 ২. প্রত্যেক বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা

#### প্রশ্ন ৪ ৪ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ক ১ বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির খাদ্যের প্রয়োজন কেন?

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের পুষ্টির প্রয়োজন খুব বেশি। কেননা এই সময়ে ছেলেমেয়েরা হঠাৎ বেড়ে ওঠে এবং তাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায়। সেজন্য তাদের প্রতিদিনই যথাযথ পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ করতে হয়।

প্রশ্ন ২ খ ১ প্রজনন স্বাস্থ্য কী?

উত্তর : শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সঙ্গে সরাসরি জড়িত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্যসম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। প্রজনন স্বাস্থ্য প্রজননতন্ত্র এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

প্রশ্ন ৩ গ ১ বয়ঃসন্ধিকালে আচরণগত পরিবর্তনগুলো লিখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে আচরণগত পরিবর্তন :

- প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করা।
- বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে নিজেকে একজন আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করা।
- প্রত্যেক বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করা।
- দুঃসাহসিক ঝুঁকিপূর্ণ কাজে প্রবৃত্ত হওয়া।

প্রশ্ন ৪ ঘ ১ নবজাতকের পরিচর্যা কীভাবে করতে হয়?

**উত্তর :** জন্মের পর থেকে ২৮ দিন বয়স পর্যন্ত শিশুকে নবজাতক বলা হয়। জন্মের পর পরই শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো, প্রয়োজনীয় ও সার্বিক পরিমাণ খাদ্য জোগান, টিকা প্রদান প্রভৃতি পরিচর্যামূলক সেবা শিশুর জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

### প্রশ্ন ৯ ও ১০ রচনামূলক প্রশ্ন ও উত্তর

**প্রশ্ন ৯ ক ১ বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** এগারো থেকে উনিশ বছরের সময়টিকে বলা হয় বয়ঃসন্ধিকাল। এ সময় ছেলেমেয়েদের মধ্যে নানান ধরনের শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন ঘটে। নিচে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে যেসব শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় সেগুলো বর্ণনা করা হলো :

**শারীরিক পরিবর্তন :** এ সময়টিতে ছেলেমেয়েদের শরীরের উচ্চতা ও ওজন বাড়ে। ছেলেদের শরীরে দৃঢ়তা আসে, বুক ও কাঁধ চওড়া হয়। অপরদিকে এ সময়টিতে মেয়েদের কোমরের হাড় মোটা, উরব ও নিতম্ব ভারী হয়। এ সময়টিতে ছেলেমেয়েদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গো লোম গজায়। ছেলেদের বীর্যপাত হওয়া ও দাড়ি-গোঁফ ওঠা শুরব হয়। অপরদিকে মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হয়, স্তন বৃদ্ধি পায়।

**মানসিক পরিবর্তন :** বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে নানা রকম মানসিক পরিবর্তন দেখা দেয়। এ সময়টিতে তারা অজানা বিষয় জানার জন্য কৌতূহলী হয়ে ওঠে। সবকিছুতে স্বাধীনতা চায়। এছাড়া এ সময়টিতে ছেলেমেয়েরা বেশি আবেগপ্রবণ হয়। ছেলেমেয়েদের পরস্পরের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে এবং নিকটজনের মনোযোগ পেতে চায়। মূলত মানসিক পরিপক্বতার শুরব হয় বয়ঃসন্ধিকালেই।

পরিশেষে বলা যায়, উল্লিখিত পরিবর্তনসমূহ সব ছেলেমেয়েরে ষেত্রে একই সময় নাও ঘটতে পারে। অবস্থা, খাদ্যের চাহিদা, পরিবেশ অনুযায়ী এসব পরিবর্তন সবার একই বয়সে না হয়ে ভিন্ন ভিন্ন বয়সে হতে পারে।

**প্রশ্ন ১০ খ ১ বয়ঃসন্ধিকালের পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** বয়ঃসন্ধিকাল বলতে বুঝায় এগারো থেকে উনিশ বছর সময়সীমাকে। এ সময়টিকে কিশোরকালও বলা হয়। এ সময়ে ছেলেমেয়েদের মধ্যে শারীরিক ও মানসিকসহ নানান ধরনের পরিবর্তন দেখা দেয়। এসব পরিবর্তনের সাথে খাপখাওয়ানো এবং সুস্থ থাকার জন্য এ সময় পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম।

বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন পুষ্টিকর খাদ্য। এ সময়টিতে ছেলেমেয়েরা হঠাৎ বেড়ে ওঠে এবং তাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায়। দেহ সুস্থ না থাকলে তাদের মনও সুস্থ থাকবে না। ফলে ছেলেমেয়েরা কোনো কাজেই যেমন- পড়ালেখা, খেলাধুলা ইত্যাদিতে মনোযোগী হতে পারবে না, তাই পুষ্টিকর খাদ্যের দরকার। অপরদিকে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হলে ছেলেমেয়েরা নানান রোগে আক্রান্ত হয়। এসব রোগবালাই হতে রবা পাওয়ার জন্যও প্রয়োজন পুষ্টিকর খাদ্য। আবার পুষ্টিকর খাদ্য নির্বাচনের জন্য প্রয়োজন খাবারের মধ্যে পুষ্টি বজায় রেখে ভিন্নতা আনা যেন পর্যাপ্ত পরিমাণ আমিষ, শর্করা, চর্বি, খনিজ দ্রব্য, ভিটামিন ও পানি পাওয়া যায়।

পরিশেষে বলা যায়, বয়ঃসন্ধিকালের নানান পরিবর্তন; যেমন- শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তনসমূহ যথাযথভাবে সম্পন্ন হওয়ার জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন বেশি।

**প্রশ্ন ১০ গ ১ প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরবার উপায় বর্ণনা কর।**

**উত্তর :** মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি বিশেষ অংশ হচ্ছে প্রজনন স্বাস্থ্য। প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে শুধু প্রজননতন্ত্রের কাজ এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকে বোঝায় না বরং এটা শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক সুস্থ অবস্থা বোঝায়। তাই প্রজনন স্বাস্থ্য সুরবার উপায় জানাও গুরুত্বপূর্ণ। নিচে প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরবার উপায় বর্ণনা করা হলো :

**প্রজনন স্বাস্থ্য :** শরীরের বিশেষ কিছু অঙ্গ রয়েছে যেগুলো সন্তান জন্মদানের সাথে সরাসরি জড়িত। মূলত এসব অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যাবতীয় বিষয়কেই বলা হয় প্রজনন স্বাস্থ্য। এটি প্রজনন তন্ত্র ও প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত।

**প্রজনন স্বাস্থ্য সুরবার উপায় :** প্রজনন স্বাস্থ্য সুরবার জন্য সর্বোচ্চ সতর্কতা প্রয়োজন। কারণ পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য বর্তমান প্রজন্মের সুস্বাস্থ্য তথা সুস্থ প্রজননতন্ত্রের ওপর নির্ভরশীল। প্রজনন স্বাস্থ্য রবার অন্যতম উপায় হলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা। কারণ বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের মাসিক এবং ছেলেদের বীর্যপাত হয়। এজন্য নিয়মিত পরিচ্ছন্ন থাকা এবং গোসল করা উচিত। বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের এ পরিবর্তনের সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সতর্ক হতে হবে। এ সময় প্রজনন স্বাস্থ্যের মধ্যে কোনো সমস্যা দেখা দিলে প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। প্রজনন স্বাস্থ্য সুরবার অন্যতম বিবেচ্য বিষয় হলো মেয়েদের অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হওয়া। কারণ অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হলে তা যেমন প্রজনন স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকির তেমনি মৃত্যুবৃদ্ধিও বাড়ায়।

পরিশেষে বলা যায়, প্রজনন স্বাস্থ্যের যেকোনো সমস্যা হলে মা-বাবার সাথে খোলামেলা আলোচনাসহ ডাক্তারের পরামর্শের মাধ্যমে সহজেই প্রজনন স্বাস্থ্য সুরবা করা যায়।

**প্রশ্ন ১০ ঘ ১ গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবাগুলো আলোচনা কর।**

**উত্তর :** গর্ভধারণ হচ্ছে শরীরের একটি বিশেষ পরিবর্তন। সন্তান গর্ভে এলেই মায়ের শরীরের এই বিশেষ পরিবর্তন ঘটে। গর্ভধারণের প্রথম কয়েক মাস মেয়েদের শরীরে কিছু কিছু অস্বস্তিকর লক্ষণ দেখা দেয়। যেমন- ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া, বমি বমি ভাব, মাথা ঘোরা প্রভৃতি। তাই এ সময়টিতে মায়ের জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবাগুলো অবশ্যই পালনীয়।

গর্ভকালীন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য সেবাসমূহ নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. গর্ভকালীন সময়ে মাকে সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।
২. এ সময়টিতে গর্ভবতী মাকে প্রতিদিন গোসল করতে হবে।
৩. প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ ছাড়াও নিয়মিত ঘুম ও বিশ্রাম নিতে হবে।
৪. গর্ভে সন্তান এসেছে জানার পরপরই নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।
৫. গর্ভকালীন মায়ের যেকোনো সময় যেকোনো ধরনের সমস্যা হতে পারে। এজন্য বাড়ির পাশের নিকটতম স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখতে হবে।
৬. প্রজননতন্ত্রের যেকোনো সংক্রমণ থেকে সতর্ক থাকা।
৭. গর্ভকালীন সময়ে ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা উচিত। কেননা এতে মনে প্রশান্তি আসে।

পরিশেষে বলা যায়, উল্লিখিত স্বাস্থ্যসেবাগুলো যথাযথভাবে মেনে চললে গর্ভকালীন যেকোনো সমস্যা যথাযথভাবে মোকাবিলা করা সম্ভব হবে।

## ভূমিকা

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১. একটি শিশুর বড় হওয়ার বিভিন্ন পর্যায়কে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ☐ ধাপ ☐ কাল ☐ পর্যায় ☐ অধ্যায়
২. শিশুর শৈশবকাল কত বছর বয়স পর্যন্ত? (জ্ঞান)  
 [জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ☐ ২ ☐ ৩ ☐ ৪ ☐ ৫
৩. শৈশবকালে ছেলেকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ● শিশু ☐ কিশোর ☐ তরুণ ☐ যুবক
৪. কত বছর বয়স পর্যন্ত সময়কে বাল্যকাল বলে? (জ্ঞান)  
 ☐ ০-৫ ☐ ৬-১০ ☐ ১১-১৯ ☐ ২০-৩০
৫. বাল্যকালে মেয়ে শিশুকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ● বালিকা ☐ মেয়ে শিশু ☐ কিশোরী ☐ তরুণী
৬. কিশোর বা কিশোরী হিসেবে অভিহিত করা হয় কত বছর বয়সীদের? (জ্ঞান)  
 ☐ ২০-৩০ ☐ ১১-১৯ ☐ ৬-১০ ☐ ০-৫
৭. কোন সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ☐ ০-৫ বছর ☐ ৬-১০ বছর ● ১১-১৯ বছর ☐ ১৩-২১ বছর
৮. বাল্যকাল ও যৌবনকালের মধ্যবর্তী সময়কে কী বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ☐ শৈশবকাল ● বয়ঃসন্ধিকাল ☐ বার্দক্য ☐ প্রৌঢ়ত্ব
৯. শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মানের সঙ্গে সরাসরি জড়িত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্যসম্পর্কিত বিষয়কে কী বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ☐ ফসফরাসীয় স্বাস্থ্য ☐ রোচন স্বাস্থ্য  
 ● প্রজনন স্বাস্থ্য ☐ শ্বসন স্বাস্থ্য

- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১০. বয়ঃসন্ধিকাল হচ্ছে— (অনুধাবন)  
 i. কৈশোরকাল ii. বাল্যকালের পরবর্তী সময়  
 iii. যৌবনকালের পূর্ববর্তী ধাপ  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii
১১. প্রজনন স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কযুক্ত হলো— (অনুধাবন)  
 i. প্রজননতন্ত্র ii. প্রজনন প্রক্রিয়া  
 iii. সাধারণ স্বাস্থ্য  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

## পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকাল ও বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১২. মানুষের জীবনকে বয়সের ভিত্তিতে কয়টি পর্যায়ে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)  
 [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]  
 ☐ দুই ☐ তিন ☐ চার ● পাঁচ
১৩. গত মাসে রাতুলের বয়স ৬ বছর পূর্ণ হয়েছে। বয়সের ভিত্তিতে সে এখন জীবনের কোন পর্যায়ে রয়েছে? (প্রয়োগ)  
 ☐ শৈশবকাল ● বাল্যকালে ☐ কৈশোরকাল ☐ যৌবনকাল
১৪. শিশুর জন্ম থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কালকে কী বলে? (জ্ঞান)  
 ● শৈশবকাল ☐ বাল্যকাল ☐ কৈশোরকাল ☐ যৌবনকাল
১৫. মানব জীবনের কোন পর্যায়ে বয়ঃসন্ধিকাল বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ☐ বাল্যকাল ● কৈশোরকাল ☐ যৌবনকাল ☐ বার্দক্যকাল
১৬. কৈশোরকালে অবস্থানকারী একটি মেয়েকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ☐ শিশু ☐ বালিকা ● কিশোরী ☐ যুবতী
১৭. বয়ঃসন্ধিকালের বেগে কোন তথ্যটি প্রযোজ্য? (অনুধাবন)  
 ● ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল আগে শুরু হয়  
 ☐ মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল আগে শুরু হয়  
 ☐ বয়ঃসন্ধিকালে শুধু আচরণগত পরিবর্তনই প্রত্যব হয়  
 ☐ সব মানুষের বয়ঃসন্ধিকাল একই সময়ে শুরু হয়
১৮. মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরুর সময় কোনটি? (জ্ঞান)  
 [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ● ৮-১৩ বছরের মধ্যে ☐ ৮-১৫ বছরের মধ্যে

- ☐ ১০-১৫ বছরের মধ্যে ☐ ১১-১৯ বছরের মধ্যে
১৯. ছেলেমেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরুর সময়সীমা কত? (জ্ঞান)  
 ☐ ৬-৯ বছর ● ৮-১৫ বছর  
 ☐ ১১-১৬ বছর ☐ ১৪-১৯ বছর
২০. বয়ঃসন্ধিকালে প্রথমেই চোখে পড়ে কোনটি? (জ্ঞান)  
 [বিএফ শাহীন কলেজ, চট্টগ্রাম]  
 ● শারীরিক পরিবর্তন ☐ মানসিক পরিবর্তন  
 ☐ নৈতিক পরিবর্তন ☐ আচরণিক পরিবর্তন
২১. ছেলেদের দাড়ি গৌফ ওঠে সাধারণত কত বছর বয়সে? (জ্ঞান)  
 [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ☐ ১৪/১৫ ☐ ১৫/১৬ ● ১৬/১৭ ☐ ১৭/১৮
২২. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো প্রধানত কত প্রকার? (জ্ঞান)  
 ☐ ২ ● ৩ ☐ ৪ ☐ ৫
২৩. জাবের হঠাৎ একদিন লব করল তার গলার স্বর পূর্বের তুলনায় মোটা হয়ে গেছে। এটা বয়ঃসন্ধিকালের কোন ধরনের পরিবর্তন? (প্রয়োগ)  
 ● শারীরিক ☐ মানসিক ☐ আচরণিক ☐ ব্যক্তিগত
২৪. আরিফার উচ্চতা ও ওজন বাড়ার পাশাপাশি তার শরীরের বিভিন্ন হাড় মোটা ও দৃঢ় হচ্ছে। আরিফা তার জীবনের কোন পর্যায়ে রয়েছে? (প্রয়োগ)  
 ☐ শৈশবকাল ☐ বাল্যকাল ● কৈশোরকাল ☐ যৌবনকাল
২৫. বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের মধ্যে কোন পরিবর্তনটি ঘটে? (অনুধাবন)  
 ☐ সরভঙ্গা হয় ☐ দাড়ি গৌফ ওঠে  
 ☐ বুক ও কাঁধ চওড়া হয় ● শরীর ভারী হয়
২৬. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয়। এই পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে কোন বাক্যটি অধিক প্রযোজ্য? (উচ্চতর দর্পতা)  
 ☐ মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের মধ্যে আগে ঘটে  
 ☐ ছেলেমেয়ে সকলের বেগে একই বয়সে ঘটে  
 ☐ ছেলেমেয়ে সকলের বেগে একই রকম হয়  
 ● সবাই বেগে একই সময়ে/একই রকম নাও হতে পারে
২৭. একজন ১৬ বছর বয়সী ছেলে এবং তার সমবয়সী একটি মেয়ের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে যেসব শারীরিক পরিবর্তন দেখা দিবে তা— (অনুধাবন)  
 ☐ একই রকম হবে ☐ একই সময়ে ঘটবে  
 ☐ একই রকম হতেও পারে ● কোনোভাবেই এক রকম হবে না
২৮. মানুষের অজানা বিষয়ের প্রতি কৌতূহল থাকে কখন? (জ্ঞান)  
 [খুলনা জিলা স্কুল]  
 ☐ শিশু বয়সে ☐ যুবক বয়সে  
 ● বয়ঃসন্ধিকালে ☐ বৃদ্ধ বয়সে
২৯. বয়ঃসন্ধিপ্ৰাপ্ত একটি ছেলের আচরণ কিবু প হবে? (অনুধাবন)  
 [গভ, ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]  
 ● স্বাধীনভাবে চলতে চাইবে  
 ☐ মাদকদ্রব্য সম্পর্কে সচেতন হবে  
 ☐ যুক্তি দ্বারা পরিচালিত হতে চাইবে  
 ☐ অজানা বিষয়ের প্রতি কৌতূহল কমবে
৩০. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে কখন? (জ্ঞান)  
 [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]  
 ☐ শিশুকালে ☐ বাল্যকালে ● কৈশোরকালে ☐ যৌবনকালে
৩১. শারীরিক পরিবর্তনের কারণে কলি ইদানীং চলাফেরায় লজ্জাবোধ করে। কলি তার বয়সের কোন পর্যায়ে রয়েছে? (প্রয়োগ)  
 ☐ শৈশবকাল ☐ বাল্যকাল ● কৈশোরকাল ☐ যৌবনকাল
৩২. মানসিক পরিপক্বতার পর্যায় কখন শুরু হয়? (জ্ঞান)  
 ☐ শৈশবকালে ☐ বাল্যকালে ● কৈশোরকালে ☐ যৌবনকালে
৩৩. নিচের কোনটি বয়ঃসন্ধিকালীন আচরণগত পরিবর্তন? (অনুধাবন)  
 ☐ আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা  
 ● প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করা  
 ☐ স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছে করা  
 ☐ অজানা বিষয়ে জানার কৌতূহল বৃদ্ধি

৩৪. আফজাল বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে নিজেকে একজন আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করে। এটি বয়ঃসন্ধিকালের কোন ধরনের পরিবর্তন? (প্রয়োগ)
- ☐ শারীরিক ☐ মানসিক ☐ ব্যক্তিগত ● আচরণিক

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৩৫. বয়সের ভিত্তিতে মানুষের জীবনের সঠিক পর্যায়ক্রম হলো— (অনুধাবন)
- i. শৈশব → বাল্য → কৈশোর  
ii. যৌবন → কৈশোর → প্রৌঢ়ত্ব  
iii. যৌবন → প্রৌঢ়ত্ব → বার্ধক্য
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ● i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

৩৬. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো— (অনুধাবন)
- i. মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের আগে শুরব হয়  
ii. সবার বেত্রে একই রকম নাও হতে পারে  
iii. কারো কারো বেত্রে নির্দিষ্ট সময়ের আগে বা পরে শুরব হতে পারে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ☐ i ও iii ● ii ও iii ☐ i, ii ও iii

৩৭. বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ঘটে— (অনুধাবন)
- i. শারীরিক পরিবর্তন ii. মানসিক পরিবর্তন  
iii. আচরণগত পরিবর্তন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৮. বয়ঃসন্ধিকালে কিশোরীদের মধ্যে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটে— (অনুধাবন)
- [মতিবিলা মডেল স্কুল অ্যান্ড কলেজ]
- i. উচ্চতা ও ওজন বাড়ে  
ii. শরীরে দৃঢ়তা আসে  
iii. কোমরের হাড় মোটা হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ● i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

৩৯. বয়ঃসন্ধিকালে সুজনের মধ্যে যেসব শারীরিক পরিবর্তন দেখা যাবে— (প্রয়োগ)
- i. শরীরে দৃঢ়তা আসবে  
ii. গলার স্বর মোটা হবে  
iii. অজানা বিষয়ে কৌতূহল বাড়বে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

৪০. বয়ঃসন্ধিকালের কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে যেসব মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়— (অনুধাবন)
- i. প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করে  
ii. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে  
iii. নিকটজনের মনোযোগ পাওয়ার ইচ্ছা তীব্র হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ☐ i ও iii ● ii ও iii ☐ i, ii ও iii

৪১. কিশোর-কিশোরীরা তাদের বাল্যকাল অতিক্রম করার পর— (অনুধাবন)
- i. প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করে  
ii. দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে অনীহা দেখায়  
iii. প্রত্যেক বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ● i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪২ ও ৪৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

১২ বছর বয়সী তানিয়া এখন আর আগের মতো ছোটোছোটো করে না। শরীর ভারী হয়ে যাওয়ার কারণে সে চলাফেরা করতে লজ্জা পায়। তবে সে যেকোনো বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে।

৪২. বয়স অনুসারে তানিয়া জীবনের কোন পর্যায়ে রয়েছে? (প্রয়োগ)
- ☐ শৈশবকাল ☐ বাল্যকাল  
● বয়ঃসন্ধিকালে ☐ যৌবনকাল

৪৩. বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে তানিয়ার মধ্যে ঘটেছে— (উচ্চতর দর্শন)
- i. শারীরিক পরিবর্তন ii. মানসিক পরিবর্তন  
iii. আচরণিক পরিবর্তন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ☐ i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৪ ও ৪৫ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ইদানীং সাদেক প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করে অথচ তার বয়স মাত্র ১৩। এছাড়া ছেলেটি আবেগপ্রবণ, যা অনেকের ভালো লাগে। উচ্চতা ও ওজনের দিক দিয়েও এ কয়েক মাসেই যেন অনেক পরিবর্তন হয়ে গেছে। এ ব্যাপারে তার এক প্রতিবেশী তার বাবাকে বলল সাদেকের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি দিতে।

[বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

৪৪. সাদেকের পরিবর্তনের জন্য দায়ী করা যায় কোনটিকে? (প্রয়োগ)
- ☐ পরিবেশ ☐ পরিবারের যত্ন  
☐ সুস্বাদু খাবার ☐ হরমোন
৪৫. সাদেকের এ পরিবর্তনের ফলে সৃষ্টি হবে কোনটি? (উচ্চতর দক্ষতা)
- ☐ অন্যের কাছে গ্রহণযোগ্যতা ● মানসিক চাপ  
☐ দায়িত্ববোধ ☐ উন্নত জীবন প্রক্রিয়া

পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক চাপ ও পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানো

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৪৬. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে কোন হরমোনের কারণে? (জ্ঞান)
- ☐ টেস্টোস্টেরন ☐ ইলাস্টেরন ☐ সাইটোনিন ● ইস্ট্রোজেন
৪৭. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের জন্য কোন হরমোন দায়ী? (জ্ঞান)
- ☐ ইস্ট্রোজেন ☐ প্রজেস্টেরন ● টেস্টোস্টেরন ☐ ইলাস্টেরন
৪৮. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো কীভাবে শুরব হয়? (অনুধাবন)
- [ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল, ঢাকা]
- ☐ অতি দ্রুত ☐ ধীর গতিতে  
☐ স্বাভাবিকভাবে ☐ আকস্মিকভাবে
৪৯. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের উপর মানসিক চাপ সৃষ্টি হয় কেন? (অনুধাবন)
- [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
- আকস্মিকভাবে শারীরিক পরিবর্তনের কারণে  
☐ স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা করার কারণে  
☐ অসুখে আক্রান্ত হওয়ার কারণে  
☐ পড়াশোনার অতিরিক্ত চাপের কারণে

৫০. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের কারণে ছেলেমেয়েদের মনে সর্ববর্ণ কী কাজ করে? (জ্ঞান)
- ☐ উৎসাহ ☐ হতাশা ● অস্বস্তি ☐ অতৃপ্তি
৫১. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের কোন ধরনের পরিবর্তনের সাথে সাথে আবেগিক পরিবর্তন ঘটে? (জ্ঞান)
- শারীরিক ☐ মানসিক ☐ আচরণগত ☐ পারিপার্শ্বিক
৫২. কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে তাদের মানসিক পরিবর্তনের সাথে খাপ-খাওয়াতে পারে? (অনুধাবন)
- ভালো গল্পের বই পড়ে  
☐ নিজেকে সবার থেকে আলাদা রেখে  
☐ দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করে  
☐ খেলাধুলা থেকে নিজেকে দূরে রেখে

৫৩. মিসেস রহমান তার মেয়ে শাকিলার সাথে সব সময় বন্ধুর মতো আচরণ করে। তার এরূপ ব্যবহার শাকিলাকে কোন বেত্রে সাহায্য করে? (প্রয়োগ)
- ☐ বন্ধুত্বের সখ্যা কমাতে ☐ পড়াশোনা ভালো করতে  
☐ কাজে আলস্য দূর করতে ● পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়াতে
৫৪. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের ওপর মানসিক চাপ সৃষ্টি হওয়ার যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দর্শন)
- ☐ স্বাধীনভাবে চলার ইচ্ছা ☐ পড়াশোনার অতিরিক্ত চাপ  
● আকস্মিক শারীরিক পরিবর্তন ☐ জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়া

৫৫. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনে অধিকাংশ ছেলেমেয়ে আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। তাই এই সময় তাদের প্রতি অভিভাবকদের আচরণ কিরূপ হওয়া উচিত? (উচ্চতর দৰতা)
- ক) কঠোর ● বন্ধুসুলভ গ) সহানুভূতিহীন ঘ) আবেগপ্রবণ
৫৬. কিশোরী রোকসানা তার বিভিন্ন পরিবর্তন নিয়ে মানসিক চাপে ভুগছে। এই চাপ কমাতে সে কী করবে? (প্রয়োগ)
- ক) বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো গোপন রাখবে  
খ) বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো এড়িয়ে যাবে  
গ) বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোতে বাধা দিবে  
ঘ) বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জানবে
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৫৭. বয়ঃসন্ধিকালের শুরুর সময়ে তারতম্য হতে পারে— (অনুধাবন)
- i. স্থানের কারণে  
ii. আবহাওয়ার কারণে  
iii. খাদ্য গ্রহণের পরিমাণের কারণে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৫৮. বয়ঃসন্ধিকালের বিভিন্ন পরিবর্তনের জন্য যেসব হরমোন দায়ী— (অনুধাবন)
- [ শেরপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ]
- i. ইস্ট্রোজেন  
ii. প্রজেষ্টেরন  
iii. টেস্টোস্টেরন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৫৯. বয়ঃসন্ধিকালের মেয়েদের শরীর ও মনের পরিবর্তনের জন্য দায়ী— (অনুধাবন)
- i. ইস্ট্রোজেন  
ii. প্রজেষ্টেরন  
iii. টেস্টোস্টেরন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬০. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো— (অনুধাবন)
- i. আকস্মিকভাবে শুরব হয়  
ii. মানসিক চাপ সৃষ্টি করে  
iii. মনে অপরাধবোধ সৃষ্টি করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬১. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের কারণে কিশোর-কিশোরীদের— (অনুধাবন)
- i. মনে প্রফুল্লতা আসে  
ii. পড়াশোনায় বিঘ্ন ঘটে  
iii. মনে অস্বস্তি কাজ করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬২. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ-খাওয়ানোর জন্য কিশোর-কিশোরীদের মানসিক প্রস্তুতি থাকা আবশ্যিক। তার জন্য কিশোর-কিশোরীদের যা করণীয়— (উচ্চতর দৰতা)
- i. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে জানা  
ii. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন নিয়ে পড়াশোনা করা  
iii. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন করণীয় সম্পর্কে ধারণা লাভ করা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৩. কিশোর-কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন এবং এ ধরনের পরিবর্তনে করণীয় সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন। কারণ এ ধরনের জ্ঞান তাদের সাহায্যে করবে— (উচ্চতর দৰতা)
- i. পরিবর্তনগুলো সহজভাবে নিতে  
ii. স্বাভাবিক জীবনযাপন অব্যাহত রাখতে  
iii. সম্ভাব্য রোগব্যাদি প্রতিরোধ করতে
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৪. বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে জাহিদা নিজের মধ্যে বেশ কিছু পরিবর্তন অনুভব করছে। এই পরিবর্তনগুলো নিয়ে সে আলোচনা করবে— (প্রয়োগ)
- i. বন্ধু-বান্ধবের সাথে  
ii. বড় ভাই-বোনের সাথে  
iii. নির্ভরযোগ্য অভিভাবকের সাথে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৫. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো নিয়ে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করলে— (অনুধাবন)
- i. সংকোচ কেটে যাবে  
ii. পরিবর্তনগুলো সবাই জেনে যাবে  
iii. একা থাকার প্রবণতা কমে যাবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৬. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের সাথে সন্তানদের খাপ-খাওয়াতে মা-বাবার যা করণীয়— (উচ্চতর দৰতা)
- i. সন্তানের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া  
ii. সন্তানের সাথে বন্ধুসুলভ আচরণ করা  
iii. সন্তানদের সব ব্যাপারে সহায়তা প্রদান করা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬৭. অভিভাবকেরা বয়ঃসন্ধিতে থাকা সন্তানকে— (অনুধাবন)
- i. সাহস জোগাবেন  
ii. বকাঝকা করবেন  
iii. সহযোগিতা করবেন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের প্রশ্নগুলো পড়ে ৬৮ ও ৬৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

বয়ঃসন্ধিকালে পদার্পণের সাথে সাথে রিমনের ওজন ও উচ্চতা পূর্বের তুলনায় অনেক বেড়ে গেছে। তার মুখে দাড়িগোঁফ উঠেছে। সে এখন প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করে।

৬৮. রিমনের পরিবর্তনগুলোর জন্য কোন হরমোন দায়ী? (প্রয়োগ)
- ক) ইস্ট্রোজেন ● টেস্টোস্টেরন  
খ) ইল্যাস্টেরন ঘ) প্রজেষ্টেরন
৬৯. উক্ত পরিবর্তনগুলোর কারণে— (উচ্চতর দৰতা)
- i. তার মনে স্বস্তি কাজ করবে ii. তার বিভিন্ন কাজে বিঘ্ন ঘটবে  
iii. তার মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ক) i ও ii খ) i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

### পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৭০. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
- ক) দামি খাদ্য ● পুষ্টিকর খাদ্য  
খ) সহজপাচ্য খাদ্য ঘ) আমিশ জাতীয় খাদ্য
৭১. সুন্দর মনের জন্য কোনটি প্রয়োজন? (অনুধাবন)
- ক) ভালো খাদ্য খ) উপযুক্ত পরিবেশ  
● সুস্থ দেহ ঘ) অতাব পূরণ
৭২. বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক সুস্থতার জন্য কী করা প্রয়োজন? (অনুধাবন)
- ক) নিরামিশ খাওয়া  
খ) প্রচুর ভিটামিনযুক্ত খাবার খাওয়া  
● প্রয়োজনমায়িক পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ  
ঘ) প্রচুর পরিমাণে আমিশযুক্ত খাবার গ্রহণ
৭৩. কাদের পুষ্টির প্রয়োজন খুব বেশি? (জ্ঞান)
- ক) শিশু খ) বালক-বালিকা

- বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়ে      ৩) বার্ষিক্য পৌছানো পুরুষ-মহিলা
৭৪. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের খুব বেশি পরিমাণে পুষ্টির প্রয়োজন পড়ে কেন? (প্রয়োগ)
- ৩) তারা মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে বলে  
৩) তারা ঝুঁকিপূর্ণ কাজে প্রবৃত্ত হয় বলে  
● তাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায় বলে  
৩) তাদের চলাফেরায় দ্বিধাঙ্কন কাজ করে বলে
৭৫. সুখম খাদ্য কয়টি খাদ্য উপাদানসমৃদ্ধ? (জ্ঞান)
- ৩) ৩      ৩) ২      ৩) ৫      ● ৬
৭৬. খাদ্যের ৬টি উপাদান দেহে কোনটি জোগায়? (জ্ঞান)
- [বিএএফ শাহীন কলেজ, চট্টগ্রাম]
- ৩) প্রয়োজনীয় শক্তি      ৩) প্রয়োজনীয় তাপ  
● প্রয়োজনীয় পুষ্টি      ৩) প্রয়োজনীয় শারীরিক সবমতা
৭৭. মিসেস লায়লা তার পরিবারের সদস্যদের জন্য সুখম খাদ্য নিশ্চিত করতে চান। এ জন্য তিনি কী করতে পারেন? (প্রয়োগ)
- ৩) বিদেশি ফলমূল কেনা      ৩) দামি দামি খাবার কেনা  
৩) ফাস্টফুডের প্রতি গুরুত্ব দেয়া      ● খাদ্যের ৬টি উপাদান নিশ্চিত করা
৭৮. কী ভেদে সুখম খাদ্যের প্রয়োজনীয় পরিমাণের তারতম্য হতে পারে? (জ্ঞান)
- বয়স      ৩) পরিবেশ      ৩) আবহাওয়া      ৩) স্থান
৭৯. প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাবে ছেলেমেয়েরা কীভাবে বতিগ্রস্ত হয়? (অনুধাবন)
- ৩) তারা মেধাসংকটে ভোগে      ● তারা নানারকম রোগে ভুগে  
৩) তারা মানবকের প্রতি আকর্ষিত হয়      ৩) তারা খেলাধুলায় অমনোযোগী থাকে
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৮০. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের পুষ্টির খাদ্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)
- [মতিঝিল মডেল স্কুল অ্যান্ড কলেজ, ঢাকা]
- i. দৈহিক সুস্থতার জন্য  
ii. বুদ্ধিমত্তার জন্য  
iii. মানসিক সুস্থতার জন্য  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩) i ও ii      ● i ও iii      ৩) ii ও iii      ৩) i, ii ও iii
৮১. শরীর সুস্থ না থাকলে— (অনুধাবন)
- i. মন ভালো থাকে না  
ii. কাজে আনন্দ পাওয়া যায়  
iii. লেখাপড়া করতে ইচ্ছে করে না  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩) i ও ii      ● i ও iii      ৩) ii ও iii      ৩) i, ii ও iii
৮২. প্রত্যেক বাবা-মায়ের উচিত তাদের বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের প্রতিদিন যথাযথ পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ খাদ্য সরবরাহ করা। কেননা এই সময়ে— (উচ্চতর দরতা)
- i. তারা হঠাৎ করে বেড়ে ওঠে  
ii. তাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায়  
iii. তাদের মধ্যে দামি খাবারের চাহিদা বৃদ্ধি পায়  
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii      ৩) i ও iii      ৩) ii ও iii      ৩) i, ii ও iii
৮৩. খাদ্যে বিদ্যমান থাকা পুষ্টি নিয়ে আমাদের মধ্যে যেসব ভুল ধারণা থাকতে পারে তা হলো— (উচ্চতর দরতা)
- i. পুষ্টি শুধু ফলমূলে পাওয়া যায়  
ii. পুষ্টি শুধু দামি খাবারে পাওয়া যায়  
iii. পুষ্টি শুধু সহজপ্রাপ্য খাবারে পাওয়া যায়  
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii      ৩) i ও iii      ৩) ii ও iii      ৩) i, ii ও iii
৮৪. পুষ্টির প্রয়োজনীয়তার তারতম্য হয়— (অনুধাবন)
- i. বয়সভেদে  
ii. দৈহিক গঠনভেদে  
iii. কাজের ধরনভেদে  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩) i ও ii      ৩) i ও iii      ৩) ii ও iii      ● i, ii ও iii
৮৫. পুষ্টির অভাবে ঘটতে পারে — (অনুধাবন) [বিএএফ শাহীন কলেজ, চট্টগ্রাম]

- i. নানা রোগ  
ii. দৈহিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত  
iii. মানসিক অস্থিরতা  
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii      ৩) i ও iii      ৩) ii ও iii      ৩) i, ii ও iii
৮৬. রোমানা ১৪ বছর বয়সী চঞ্চল এক কিশোরী। প্রয়োজনীয় পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ না করলেই তার— (প্রয়োগ)
- i. দৈহিক বৃদ্ধি ব্যাহত হবে  
ii. মানসিক বিকাশ দ্রবত হবে  
iii. দেহ নানা রোগে আক্রান্ত হবে  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩) i ও ii      ● i ও iii      ৩) ii ও iii      ৩) i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৭ ও ৮৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- রাজিয়া রেগম তার একমাত্র সন্তান রনকের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের প্রতি খুবই সচেতন। তিনি রনককে নিয়মিত পুষ্টির খাবার খেতে দেন। এ কারণে রনক একজন সুস্থ-সবল কিশোর হিসেবে খুব দ্রবত বেড়ে উঠছে।
৮৭. রাজিয়া বেগম তার সন্তানের কোন বিষয়ের প্রতি গুরুত্ব দিয়েছেন? (প্রয়োগ)
- ৩) নিয়মিত ব্যায়াম করা      ৩) নিয়মিত লেখাপড়া করা  
৩) সব সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা      ● নিয়মিত পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ করা
৮৮. রাজিয়া বেগম রনকের জন্য খাদ্য নির্বাচনের সময় লব রাখেন যাতে তার প্রতিদিনের খাবারে প্রয়োজনীয় পরিমাণে— (উচ্চতর দরতা)
- i. আমিষ ও শর্করা থাকে  
ii. চর্বি ও খনিজ দ্রব্য থাকে  
iii. ভিটামিন ও পানি থাকে  
নিচের কোনটি সঠিক?
- ৩) i ও ii      ৩) i ও iii      ৩) ii ও iii      ● i, ii ও iii

## পাঠ-৪ : প্রজনন স্বাস্থ্য ও তা সুরক্ষার উপায়

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৮৯. 'প্রজনন' কী? (জ্ঞান)
- সন্তান জন্মদান      ৩) নবজাতকের পরিচর্যা  
৩) গর্ভপাত      ৩) গর্ভকালীন রোগ
৯০. আমাদের পরবর্তী প্রজন্মের কোন বিষয়টি বর্তমান প্রজন্মের সুস্থ প্রজনন তন্ত্রের ওপর নির্ভর করে? (জ্ঞান)
- নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য      ৩) খাদ্য ও বস্ত্র  
৩) বাসস্থান ও শিবা      ৩) শিবা ও চিকিৎসা
৯১. স্বাস্থ্যকর, নিরাপদ ও আনন্দকর জীবন যাপনের জন্য প্রত্যেকের কী সম্পর্কে জ্ঞান থাকা আবশ্যিক? (জ্ঞান)
- ৩) গর্ভধারণ      ● প্রজনন স্বাস্থ্য  
৩) বয়ঃসন্ধি      ৩) ঋতুস্রাব বা স্পন্দোষ
৯২. প্রজনন স্বাস্থ্যরবার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কোনটি? (জ্ঞান)
- [গভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]
- ৩) গল্পের বই পড়া      ৩) খেলাধুলা করা  
● পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা      ৩) ওষুধ খাওয়া
৯৩. প্রজনন স্বাস্থ্যরবার বাঙ্কনীয় কোনটি? (জ্ঞান)
- মেয়েদের প্রাপ্ত বয়সে বিয়ে      ৩) খেলাধুলায় মনোযোগ বাড়ানো  
৩) মানসিক প্রফুল্লরতা বজায় রাখা      ৩) নিরাপদ বাসস্থান নিশ্চিতকরণ
৯৪. মেয়েদের প্রজনন ক্ষমতা শুরুর কখন থেকে? (জ্ঞান)
- [মতিঝিল মডেল স্কুল অ্যান্ড কলেজ, ঢাকা]
- ঋতুস্রাব হওয়ার পর থেকে  
৩) যৌনবিষয়ক বিষয়গুলো বোঝার পর থেকে  
৩) ২১ বছর বয়সের পর থেকে  
৩) বাল্যকালের সময় থেকে
৯৫. জাহিদার ঋতুস্রাব শুরুর হলে তার মা তাকে এ সময়ের পালনীয় নিয়ম কানুনগুলো জানিয়ে দিলেন। প্রজনন স্বাস্থ্য রবার এ সময় জাহিদা নিয়মিত কোন কাজটি করবে? (প্রয়োগ)

৯৬. কোন বয়সে প্রজনন অঙ্গের রোগ দেখা দেয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে? (জ্ঞান)  
 ① বৃদ্ধকালে ② যৌবনকালে  
 ③ কৈশোরকালে ④ নবজাতককালে
৯৭. প্রজনন অঙ্গ রোগাক্রান্ত হলে কী করতে হবে? (অনুধাবন)  
 ① বিষয়টি গোপন রাখতে হবে  
 ② নিয়মিত গোসল করতে হবে  
 ③ মনোরোগবিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে  
 ④ ডাক্তারের নির্দেশমতো ঔষধ গ্রহণ করতে হবে
৯৮. প্রজনন স্বাস্থ্যের বড় ঝুঁকি কোনটি? (জ্ঞান)  
 ① অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হওয়া ও সন্তান ধারণ  
 ② পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকা  
 ③ অপুষ্টিতে ভোগা  
 ④ টিকা না দেওয়া
৯৯. অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে ও সন্তান ধারণ করলে মা ও শিশুর মৃত্যুঝুঁকি থাকে। এই ঝুঁকি নিরসনের সবচেয়ে ভালো উপায় কী? (উচ্চতর দৰতা)  
 ① নারীর উচ্চ শিবা নিশ্চিত করা  
 ② সরকারি নির্দেশ মেনে চলা  
 ③ গর্ভবতীদের জন্য পুষ্টিকর খাবার সরবরাহ করা  
 ④ গর্ভবতীদের জন্য উন্নতমানের চিকিৎসা নিশ্চিত করা

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১০০. বর্তমান প্রজন্মের সুস্বাস্থ্যের ওপর নির্ভর করে— (অনুধাবন)  
 i. পরবর্তী প্রজন্মের সুস্বাস্থ্য  
 ii. পরবর্তী প্রজন্মের সুখ-শান্তি  
 iii. পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০১. রাকা ১২ বছর বয়সের এক কিশোরী। সে প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করবে— (প্রয়োগ)  
 i. নিরাপদ জীবনযাপনের জন্য  
 ii. স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য  
 iii. আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০২. হরমোনজনিত কারণে বয়ঃসন্ধিকালে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটে সে সম্পর্কে ছেলেমেয়েদের পূর্ব ধারণা থাকা আবশ্যিক। কেননা তা না হলে ছেলেমেয়েরা— (উচ্চতর দৰতা)  
 i. ভয় পেয়ে যাবে  
 ii. পরিবর্তনগুলো সহজে মেনে নিতে পারবে  
 iii. ভুল ধারণার বশবর্তী হয়ে নিজেদের বতি করবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০৩. ১০ বছর পূর্ণ হওয়ায় সামিয়ার মা সামিয়াকে ঋতুস্রাব সম্পর্কে ধারণা দিলেন। ঋতুস্রাব শুরুর হলে সামিয়া তখন— (প্রয়োগ)  
 i. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকবে  
 ii. বাইরে বের হওয়া থেকে বিরত থাকবে  
 iii. পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০৪. ঋতুস্রাবের প্রাথমিক পর্যায়ে পরামর্শ নিতে হবে— (অনুধাবন)  
 i. মা-বাবার ii. স্বাস্থ্যকর্মীর  
 iii. চিকিৎসকের  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০৫. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি মানসিক পরিবর্তনও ঘটে। এসব পরিবর্তনের কথা মনে রেখে মা-বাবার উচিত— (উচ্চতর দৰতা)

- i. সম্তানের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া  
 ii. সম্তানের সাথে বন্ধুসুলভ আচরণ করা  
 iii. সম্তানের সাথে দূরত্ব বজায় রাখা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০৬. কিশোরী মালিহার সাথে তার মা-বাবা এবং পরিবারের বড়রা বন্ধুসুলভ আচরণ করে। তাদের এ রূপ আচরণ মালিহাকে সাহায্য করে— (প্রয়োগ)  
 i. অস্বস্তি কাটাতে  
 ii. সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে  
 iii. মানসিক প্রফুল্লতা বজায় রাখতে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০৭. প্রজনন স্বাস্থ্যের বড় ঝুঁকি হচ্ছে— (অনুধাবন)  
 i. প্রজনন সম্পর্কে জানা  
 ii. অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হওয়া  
 iii. অপ্রাপ্ত বয়সে সন্তান ধারণ করা  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii
১০৮. প্রজনন অঙ্গ রোগাক্রান্ত হলে— (অনুধাবন)  
 i. লুকানো যাবে না  
 ii. বড়দের জানানো যাবে না  
 iii. ডাক্তারদের নির্দেশমতো ঔষধ খেতে হবে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০৯ ও ১১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :  
 নাজনীন রহমান লব করলেন তার ১০ বছর বয়সী মেয়ে নীলুর মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো ধীরে ধীরে প্রকাশ পাচ্ছে। নীলুকে এ পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ খাওয়াতে সহায়তা করার জন্য তিনি নীলুকে বয়ঃসন্ধিকাল কী, তখন কী ধরনের পরিবর্তন ঘটে, এ বেত্রে কী করণীয় সে সম্বন্ধে ধারণা দিলেন।
১০৯. নীলুর সাথে তার মায়ের আচরণ কিরূপ? (প্রয়োগ)  
 ① কঠোর ② সহানুভূতিহীন ③ বন্ধুসুলভ ④ অস্বস্তিকর
১১০. নাজনীন রহমানের আচরণ নীলুকে সাহায্য করবে— (উচ্চতর দৰতা)  
 i. স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে  
 ii. মানসিক প্রফুল্লতা বজায় রাখতে  
 iii. সকলের বিশ্বস্ততা অর্জন করতে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

পাঠ-৫ : প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি ও গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যসেবা

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১১১. প্রজনন স্বাস্থ্য কোনটির একটি বিশেষ অংশ? (জ্ঞান)  
 ① প্রজননতন্ত্রের ② সামগ্রিক স্বাস্থ্যের  
 ③ প্রজনন প্রক্রিয়ার ④ দৈহিক স্বাস্থ্যের
১১২. পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য কিসের ওপর নির্ভর করে? (প্রয়োগ)  
 ① বর্তমান প্রজন্মের সুস্থ পরিপাকতন্ত্রের ওপর  
 ② বর্তমান প্রজন্মের সুস্থ স্নায়ুতন্ত্রের ওপর  
 ③ বর্তমান প্রজন্মের সুস্থ প্রজননতন্ত্রের ওপর  
 ④ বর্তমান প্রজন্মের সুস্থ পেশিতন্ত্রের ওপর
১১৩. মেয়েদের কোন বয়সের পূর্বে গর্ভধারণ করা অনুচিত? (জ্ঞান)  
 ① ১৭ বছর ② ১৮ বছর ③ ২০ বছর ④ ২৫ বছর
১১৪. একটি শিশুকে কখন নবজাতক বলা হয়? (জ্ঞান)  
 ① জন্মের পর থেকে ১২ দিন বয়স পর্যন্ত  
 ② জন্মের পর থেকে ১৬ দিন বয়স পর্যন্ত  
 ③ জন্মের পর থেকে ২০ দিন বয়স পর্যন্ত  
 ④ জন্মের পর থেকে ২৮ দিন বয়স পর্যন্ত

১১৫. জন্মের পর পরই একটি শিশুকে কীভাবে পরিচর্যা করতে হবে?

(অনুধাবন)

- Ⓐ তার মুখে মধু দিতে হবে      ⓑ তাকে গরুর দুধ খাওয়াতে হবে  
● তাকে শালদুধ খাওয়াতে হবে      Ⓓ তাকে ভেজা ঝপড়ে বহন করতে হবে

১১৬. আমাদের দেশের মা ও শিশু সম্পর্কে কোন তথ্যটি সত্য?

(উচ্চতর দর্ভতা)

[গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]

- Ⓐ অধিকাংশ মা ও শিশুই শিবিত  
● অধিকাংশ মা ও শিশুই অপুষ্টিতে ভোগে  
Ⓒ মা ও শিশুমৃত্যুর হার অনেক কম  
Ⓓ অল্পসংখ্যক মা তার শিশুকে জন্মের পর শালদুধ খাওয়ায়

১১৭. এদেশের মা ও শিশুদের অপুষ্টিতে ভোগার অন্যতম প্রধান কারণ কোনটি?

(জ্ঞান)

- Ⓐ সময়মতো টিকা না নেওয়া      ⓑ পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রামের ঘাটতি  
Ⓒ এদেশের জলবায়ুর বিরূপ প্রভাব ● ঘন ঘন গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসব

১১৮. গর্ভবতী শিলা পুষ্টির খাদ্যের অভাবে প্রায়ই অসুস্থ থাকে। শিলার গর্ভের শিশুটি কেমন হবে?

(প্রয়োগ)

- Ⓐ অল্প      ⓑ বোবা      Ⓒ পরিপুষ্ট      ● পুষ্টিহীন

১১৯. বমি বমি ভাব, মাথা ঘোরা, স্তন বড় এবং ভারী হওয়া কোন সময়ের লবণ?

(অনুধাবন)

- Ⓐ বয়ঃসন্ধিকালের      ⓑ যৌবনকালের  
Ⓒ সন্তান প্রসবকালীন      ● গর্ভধারণকালীন  
Ⓓ দুর্ভিক্ষ কমে যায়      Ⓓ স্মৃতিশক্তি বেড়ে যায়  
Ⓔ পিঠ ব্যথা করে      ● ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যায়

১২০. গর্ভকালীন সময়ে মেয়েদের কোন শারীরিক লবণটি প্রকাশ পায়?

(অনুধাবন)

- Ⓐ দৃষ্টিশক্তি কমে যায়      ⓑ স্মৃতিশক্তি বেড়ে যায়  
Ⓒ পিঠ ব্যথা করে      ● ঋতুস্রাব বন্ধ হয়ে যায়

১২১. প্রজনন রোগ কোন ধরনের রোগ?

(জ্ঞান)

- Ⓐ ছোঁয়াচে      ● সংক্রামক  
Ⓒ সংক্রমণ      Ⓓ গোপন

১২২. শিশুর পুষ্টিহীনতা ও মৃত্যুর কারণ কোনটি?

(জ্ঞান)

- Ⓐ চিকিৎসকের ভুল      ⓑ মায়ের অসচেতনতা  
● মায়ের পুষ্টিহীনতা      Ⓓ বাবার পুষ্টিহীনতা

১২৩. গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধি কোনটি?

(অনুধাবন)

- Ⓐ নিয়মিত হাঁটার অভ্যাস করা  
Ⓒ শুকনো খাবার বেশি পরিমাণে খাওয়া  
Ⓓ তরল খাবার কম পরিমাণে খাওয়া  
● নিয়মিত গোসল করা

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১২৪. উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ করলে—

(অনুধাবন)

- i. মা সুস্থ থাকে  
ii. শিশু সুস্থ থাকে  
iii. শিশু বৃদ্ধিমান হয়  
নিচের কোনটি সঠিক?  
● i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii

১২৫. সাবিহা একজন গর্ভবতী মহিলা। নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করতে তাকে দিতে হবে—

(প্রয়োগ)

- i. দামি খাবার  
ii. উন্নত চিকিৎসা  
iii. প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা  
নিচের কোনটি সঠিক?  
Ⓐ i ও ii      ⓑ i ও iii      ● ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii

১২৬. শাকিলা গর্ভবতী। তার জন্য তার পরিবার যেসব বিষয়ে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করবে—

(প্রয়োগ)

- i. বিশ্রাম  
ii. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা  
iii. পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ খাদ্য  
নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      ● i, ii ও iii

১২৭. বাংলাদেশে মা ও শিশুর মৃত্যুহার অন্যান্য দেশের তুলনায় অনেক বেশি। এর যথার্থ কারণ হলো—

(উচ্চতর দর্ভতা)

- i. অপরিণত বয়সে বিয়ে ও গর্ভধারণ  
ii. গর্ভকালীন সময়ে মায়ের অযত্ন  
iii. গর্ভবতীর জন্য উন্নত চিকিৎসার অভাব  
নিচের কোনটি সঠিক?  
Ⓐ i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      ● i, ii ও iii

১২৮. জন্মের পরপরই শিশুর জন্য পরিচর্যামূলক সেবা হলো—

(অনুধাবন)

[ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল, ঢাকা]

- i. শালদুধ খাওয়ানো  
ii. টিকা প্রদান করা  
iii. প্যাকেটজাত দুধ খাওয়ানো  
নিচের কোনটি সঠিক?  
● i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii

১২৯. প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগের মধ্যে রয়েছে—

(অনুধাবন)

- i. সংক্রামক রোগ  
ii. যৌন রোগ  
iii. পেট ব্যথা  
নিচের কোনটি সঠিক?  
● i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii

১৩০. গর্ভধারণের প্রথম কয়েক মাস মেয়েদের মধ্যে যেসব অবস্থিকর লবণ দেখা দেয়—

(অনুধাবন)

- i. মাথা ঘোরা  
ii. বমি হওয়া  
iii. বারবার প্রস্রাব হওয়া  
নিচের কোনটি সঠিক?  
Ⓐ i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      ● i, ii ও iii

১৩১. গর্ভকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধি হচ্ছে—

(অনুধাবন)

- i. ব্যায়াম করা  
ii. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা  
iii. পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ করা  
নিচের কোনটি সঠিক?  
Ⓐ i ও ii      ⓑ i ও iii      ● ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii

১৩২. গর্ভকালীন সমস্যা মোকাবিলায়—

(উচ্চতর দর্ভতা)

- i. নিকটস্থ স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে  
ii. ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলতে হবে  
iii. প্রচুর শাকসবজি খেতে হবে  
নিচের কোনটি সঠিক?  
● i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৩৩ ও ১৩৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

১৬ বছর বয়সে রোকেয়া প্রথম গর্ভধারণ করে। গর্ভকালীন সময় সে অপুষ্টিতে ভোগে। পরবর্তী সময়ে সে একটি মৃত সন্তান জন্ম দেয়।

১৩৩. রোকেয়ার মৃত সন্তান জন্মদানের প্রধান কারণ কী?

(প্রয়োগ)

- Ⓐ প্রসবকালীন বয়সে গর্ভধারণ  
● অপ্রাপ্ত বয়সে গর্ভধারণ  
Ⓒ গর্ভকালীন সময়ে মানসিক চাপ  
Ⓓ গর্ভকালীন সময়ে সেবায়ত্তের অভাব

১৩৪. রোকেয়ার জীবনে ঘটে যাওয়া দুর্ঘটনাটি এড়াতে আমাদের উচিত—

(উচ্চতর দর্ভতা)

- i. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা  
ii. সরকারি নির্দেশ মেনে চলা  
iii. গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকা  
নিচের কোনটি সঠিক?  
● i ও ii      ⓑ i ও iii      Ⓒ ii ও iii      Ⓓ i, ii ও iii



## অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

### প্রশ্ন -১▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

দশম শ্রেণির ছাত্র রাকিব তার মা-বাবার একমাত্র সন্তান। সে কারণে ছোটবেলা থেকে মা-বাবার সাথে তার বন্ধুর মতো সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। একদিন তার বাবা তাকে ডেকে বললেন— “রাকিব, তুমি এখন তোমার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্তর বয়ঃসন্ধিকাল পার করছ। এ কারণে তোমার মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটবে। এ পরিবর্তনগুলো তোমাকে স্বাভাবিকভাবে নিতে হবে। কারণ বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক ভাবাবেগ ব্যক্তিগত জীবন, পারিবারিক জীবন ও সামাজিক জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে।” [ পাঠ-১ ও ৩ ]

- ক. কাল কী? ১  
খ. সুখম খাদ্য বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. রাকিবের মধ্যে কী ধরনের শারীরিক পরিবর্তন ঘটতে পারে? বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. রাকিবের বাবার শেষ উক্তিটির যথার্থতা মূল্যায়ন কর। ৪

### ▶ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. একটি শিশুর বড় হওয়ার বিভিন্ন পর্যায়কে কাল হিসেবে ধরা হয়।  
খ. ৬টি খাদ্য উপাদানসমৃদ্ধ পুষ্টিগুণসম্পন্ন বিভিন্ন খাদ্যের প্রয়োজনীয় পরিমাণের সমাহারকে সুখম খাদ্য বলে। সুখম খাদ্যের উপাদানগুলো হলো— আমিষ, শর্করা, চর্বি, খনিজ দ্রব্য, ভিটামিন ও পানি। দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার বেত্রে সুখম খাদ্যের ভূমিকা সর্বাধিক।  
গ. রাকিব তার জীবনের বয়ঃসন্ধিবর্ণে রয়েছে। এ সময় হরমোনজনিত কারণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন ঘটে, যা রাকিবের মধ্যেও ঘটবে। বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে রাকিবের মধ্যে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটতে পারে সেগুলো নিচে বর্ণনা করা হলো :  
i. উচ্চতা ও ওজন বাড়া;  
ii. শরীরে দৃঢ়তা আসা, বুক ও কাঁধ চওড়া হওয়া;  
iii. শরীরে বিভিন্ন অংশে গোম গজানো;  
iv. দাড়ি-গোঁফ ওঠা;  
v. স্বরভঙ্গি হওয়া ও গলার স্বর মোটা হওয়া;  
vi. প্রজনন অঙ্গ বড় হয়ে ওঠা;  
vii. বীর্যপাত হওয়া।  
উপরে উল্লিখিত সবগুলো পরিবর্তন রাকিবের বেত্রে নাও ঘটতে পারে। তবে প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়ম অনুসারে একজন বয়ঃসন্ধিকালের কিশোরের মধ্যে সাধারণত এই পরিবর্তনগুলোই ঘটে থাকে।  
ঘ. রাকিবের বাবার শেষ উক্তিটি হলো— বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক ভাবাবেগ ব্যক্তিগত জীবন, পারিবারিক জীবন ও সামাজিক জীবনে গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলে। তার এই উক্তিটি সঠিক। কেননা এগারো থেকে উনিশ বছর পর্যন্ত সময় হচ্ছে মানুষের বয়ঃসন্ধিকাল। এ সময়টি যেকোনো মানুষের জন্যই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এ সময় হরমোনজনিত কারণে মানুষের শরীরে নানা রকম পরিবর্তন আসে, পরিবর্তন আসে মানসিক অবস্থা ও আচরণে। পুনর্গঠিত হয় ব্যক্তিত্ব ও মনন। এ কারণে অজানা বিষয়ে তাদের জানার আগ্রহ বাড়ে। সবকিছুতে তাদের কৌতূহল বাড়ে। চলাফেরায় তাদের মধ্যে দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও লজ্জা কাজ করে। তাই সবার সাথে তাদের

সাবলীলভাবে মেশার অভ্যাস লোপ পায়। তারা স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায়। নিকটজনের ভালোবাসা ও যত্ন পেতে চায়। এ সময় তারা অনেক বেশি আবেগপ্রবণ হয়ে ওঠে। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি তাদের আকর্ষণ তৈরি হয়। মানসিক পরিপক্বতার পর্যায় শুরব হয়। তাই বয়ঃসন্ধিকালে পারিপার্শ্বিক অবস্থা থেকে মানুষের আচরণে পরিবর্তন আসে। এই সময় একটি কিশোর বা কিশোরী যদি অনুকূল পরিবেশ পায় অর্থাৎ সে যদি আদর, যত্ন ও ভালোবাসায় বেড়ে ওঠে তাহলে পরবর্তী জীবনে সে একজন ভালো ও সং মানুষ হিসেবে গড়ে ওঠে। অন্যথায় তার চারিত্রিক অধঃপতন ঘটবে, যা সারাজীবন স্থায়ী হতে পারে। এ সময়ে পরিবারের সবার সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখলে এবং তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করলে পরিবারের সদস্যদের প্রতি ভালোবাসা ও দায়িত্ববোধ জন্মায়। নতুবা এর অভাবে পরিবারের সদস্যরা বিদেহী হয়ে ওঠে। ভালো চরিত্রের অধিকারী হয়ে সমাজের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়ার শিবা মানুষ বয়ঃসন্ধিকালেই পায়। তাই বলা যায়, রাকিবের বাবার শেষ উক্তিটি সঠিক এবং যথার্থ।

### প্রশ্ন -২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

হক দম্পতির দুই সন্তান আজিজ ও আঁখি। আজিজ নবম শ্রেণিতে আর আঁখি সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। সামিনা হক তার সন্তানদের মধ্যে কিছু পরিবর্তন লব করলেন। আজিজ চুপিচুপি সেলুনে যায়। আঁখি আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজের চেহারা দেখে। লুকিয়ে বড়দের বই পড়ে নানা বিষয় জানার চেষ্টা করে। সামিনা হক সন্তানদের এসব পরিবর্তন নিয়ে স্বামীর সাথে কথা বলেন। তারপর দুজনে মিলে আজিজ ও আঁখিকে তাদের পরিবর্তনগুলো সহজ করে বুঝিয়ে বলেন। [ পাঠ-১ ও ২ ]

- ক. হরমোন কী? ১  
খ. বয়ঃসন্ধিকাল বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. আজিজ ও আঁখির শারীরিক পরিবর্তনগুলো বর্ণনা কর। ৩  
ঘ. আজিজ ও আঁখির সঙ্গে তাদের মা-বাবার সহজ সম্পর্ক তাদের দৈহিক ও মানসিক বিকাশে সহায়ক— বিশেষরূপে ৪

### ▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. হরমোন এক ধরনের রাসায়নিক পদার্থ, যার কারণে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো ঘটে।  
খ. এগারো থেকে উনিশ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কে বলা হয় কৈশোরকাল। কৈশোরকালে একটি ছেলে বা মেয়েকে কিশোর বা কিশোরী বলা হয়। কৈশোরকালে কিশোর বা কিশোরীরা শারীরিকভাবে পুরুষ বা নারীতে পরিণত হওয়ার প্রক্রিয়া শুরব হয়। এই কৈশোরকালকে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। সাধারণত মেয়েদের আট থেকে তেরো এবং ছেলেদেরকে দশ থেকে পনেরো বছর বয়সের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয়।  
গ. আজিজ ও আঁখি বয়ঃসন্ধিকালের কিশোর-কিশোরী। বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে তাদের মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে। কিছু কিছু বেত্রে এই পরিবর্তনগুলো তাদের দু'জনের বেত্রে একই রকম হলেও বেশিরভাগ বেত্রে পার্থক্য রয়েছে। নিচে আজিজ ও আঁখির শারীরিক পরিবর্তনগুলো বর্ণনা করা হলো।  
আজিজের বেত্রে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে তা হলো :  
১. উচ্চতা ও ওজন বেড়েছে;  
২. শরীরে দৃঢ়তা এসেছে;

৩. বুক ও কাঁধ চওড়া হয়েছে;
  ৪. মুখে দাড়ি গৌফ ওঠেছে;
  ৫. স্বরভঙ্গ্য হয়েছে এবং গলার স্বর মোটা হয়েছে;
  ৬. বীর্যপাত শুরব হয়েছে।
- আঁখির বেত্রে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে তা হলো :
১. উচ্চতা ও ওজন বেড়েছে;
  ২. শরীর ভারী হয়েছে;
  ৩. শরীরের বিভিন্ন হাড় মোটা ও দৃঢ় হয়েছে;
  ৪. ঋতুস্রাব শুরব হয়েছে।

ঘ. আজিজ ও আঁখি তাদের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময় বয়ঃসন্ধিবর্ষে রয়েছে। বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে এ সময় ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। পরিবর্তনগুলো অনেকটা আকস্মিকভাবে ঘটে বলে তারা আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। তাদের মধ্যে অস্বস্তি কাজ করে। ফলে তারা মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়। এতে তাদের স্বাভাবিক কাজকর্ম, লেখাপড়ায় বিঘ্ন ঘটে। উদ্দীপকে আজিজ ও আঁখির মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো প্রকাশ পেয়েছে। আজিজ চুপিচুপি সেলুনে যায়। আঁখি আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজের চেহারা দেখে। লুকিয়ে বড়দের বই পড়ে নানা বিষয় জানার চেষ্টা করে। তাদের এসব আচরণ দেখে তাদের মা সামিনা হক বুঝতে পারেন যে তাদের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন ঘটছে। তিনি তার স্বামীর সাথে সন্তানদের এসব পরিবর্তন নিয়ে কথা বলেন এবং দু'জনে মিলে আজিজ ও আঁখিকে বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সহজ করে বুঝিয়ে দেন। এতে আজিজ ও আঁখি তাদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো স্বাভাবিকভাবে মেনে নিতে পারে। ফলে তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ অব্যাহত থাকে। তাই বলা যায়, আজিজ ও আঁখির সঙ্গে তাদের মা-বাবার সহজ সম্পর্ক তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের বেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করেছে।

### প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

বাদল নবম শ্রেণিতে পড়ে। সে উচ্চতায় তার বাবাকে ছাড়িয়ে গেছে। ইদানীং তার মা লব করছে তার কৌতূহল বৃদ্ধির সাথে সাথে চলাফেরায়ও দুঃসাহসী মনোভাব কাজ করছে। সে নিজেকে আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে।

[পাঠ-১ ও ২]

[সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর।]

- ক. কত বছর পর্যন্ত কৈশোরকাল স্থায়ী? ১
- খ. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান থাকা আবশ্যিক কেন? ২
- গ. বাদলের বয়সী ছেলেদের কী ধরনের মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন দেখা দেয় বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. উক্ত অবস্থার সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য বাদলের পরিবার ও বাদলের করণীয় বিষয়সমূহ আলোচনা কর। ৪

### ▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. এগারো থেকে উনিশ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোরকাল স্থায়ী হয়।
- খ. শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সাথে সরাসরি জড়িত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। প্রজনন স্বাস্থ্য প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত। পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য বর্তমান প্রজন্মের সুস্বাস্থ্য তথা সুস্থ প্রজননতন্ত্রের ওপর নির্ভর করে। তাই স্বাস্থ্যকর, নিরাপদ ও আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য আমাদের সকলের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান থাকা আবশ্যিক।

গ. বাদল নবম শ্রেণিতে পড়ে। নবম শ্রেণির একজন ছাত্রের বয়স সাধারণত ১৩/১৪ হয়ে থাকে। আর দশ থেকে উনিশ বছর সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। তাই বয়সের দিক দিয়ে বাদল এখন বয়ঃসন্ধিকালে রয়েছে। এ বয়সে হরমোনের কারণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন ঘটে থাকে। নিচে বাদলের বয়সী ছেলেদের মধ্যে যেসব মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন দেখা দেয় সেগুলো বর্ণনা করা হলো :

#### মানসিক পরিবর্তনসমূহ :

১. অজানা বিষয়ে জানার কৌতূহল বাড়ে।
২. চলাফেরায় দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও লজ্জা কাজ করে।
৩. স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছা হয়।
৪. নিকটজনের মনোযোগ, যত্ন ও ভালোবাসা পাওয়ার ইচ্ছা তীব্র হয়।
৫. আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে।
৬. বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বাড়ে।

#### আচরণগত পরিবর্তনসমূহ :

১. প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করা।
২. বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে নিজেকে একজন আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করা।
৩. প্রত্যেক বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা।
৪. দুঃসাহসিক ঝুঁকিপূর্ণ কাজে প্রবৃত্ত হওয়া।

ঘ. বাদল তার জীবনের বয়ঃসন্ধিকাল পার করেছে। বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে এ সময় ছেলেমেয়েদের মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন দেখা দেয়। শারীরিক পরিবর্তন তাদের মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি করে। কারণ পরিবর্তনগুলো অনেকটা আকস্মিকভাবে শুরব হয়। তাই বয়ঃসন্ধিকালের এসব পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে তাদের পূর্ব ধারণা থাকা আবশ্যিক। তাহলে তারা পরিবর্তনগুলো সহজভাবে মেনে নিতে পারে। তাদের স্বাভাবিক জীবনযাত্রা অব্যাহত থাকে। বয়ঃসন্ধিকালের এসব পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য বাদলের পরিবার এবং বাদলের করণীয়সমূহ নিচে আলোচনা করা হলো :

#### বাদলের পরিবারের করণীয় :

১. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে বাদলকে অবগত করানো। এতে বাদলের সংকোচ এবং একা থাকার প্রবণতা কমে যাবে।
২. বাদলের সাথে বাদলের মা-বাবা এবং পরিবারের অন্যদের বন্ধুসুলভ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করতে হবে।
৩. বাদলকে মানসিক দিকসহ অন্যসব ব্যাপারে সহযোগিতা প্রদান করতে হবে এবং তাকে সাহস যোগাতে হবে।

#### বাদলের করণীয় :

১. শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ খাওয়াতে চেষ্টা করবে।
  ২. ভালো গল্পের বই পড়বে।
  ৩. বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করবে।
- উপরোল্লিখিত পদক্ষেপগুলো বাদলকে তার বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোর সাথে সহজে খাপ খাওয়াতে সহায়তা করবে বলে আমি মনে করি।

### প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র সাজ্জাদ ইদানীং কারো সাথেই ভালো আচরণ করে না। তার নানান রকম শারীরিক পরিবর্তন ঘটছে। মেয়েদের প্রতি তার কৌতূহল অনেক বেড়েছে। তার উচ্চ শিবিং মা-বাবা বিষয়টি লব

করলেন এবং এ সময়ে তার যা যা করা উচিত সে সম্পর্কে বুঝিয়ে বললেন। [ পাঠ-১ ও ২ ]

- ক. বয়ঃসম্ভিকাল কী? ১  
খ. বয়ঃসম্ভিকালে কী কী শারীরিক পরিবর্তন ঘটে? ২  
গ. সাজ্জাদের মানসিক ও শারীরিক পরিবর্তনের সাথে খাপ-খাওয়ানোর ব্যাপারে একজন ভালো বন্ধুর ভূমিকা ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. উদ্দীপকে সাজ্জাদ তার দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরবার জন্য কোন ধরনের পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারে বলে তুমি মনে কর। ৪

### ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. মানুষের এগারো থেকে উনিশ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কে বয়ঃসম্ভিকাল বলে।  
খ. বয়ঃসম্ভিকালে নিম্নলিখিত শারীরিক পরিবর্তন ঘটে :  
১. উচ্চতা ও ওজন বাড়ে;  
২. শরীরে দৃঢ়তা আসে;  
৩. ছেলের দাড়ি গাঁফ ওঠে;  
৪. ছেলের বীর্ঘপাত এবং মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হয়।  
গ. বয়ঃসম্ভিকালে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে নানান ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। এ পরিবর্তনগুলো অনেকটা আকস্মিকভাবে শুরব হয় বলে এ পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ-খাওয়ানো বেশিরভাগ ছেলেমেয়ের পক্ষেই কঠিন হয়ে পড়ে। তাই এ সময় তারা একজন ভালো বন্ধুর প্রয়োজনীয়তা খুব অনুভব করে। উদ্দীপকে সাজ্জাদ বয়ঃসম্ভিকালের একজন কিশোর। বয়ঃসম্ভিকালের প্রভাবে তার মধ্যেও বেশ কিছু শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে। সকলের সাথে তার আচরণে পরিবর্তন এসেছে। এ পরিবর্তনগুলো তার ভবিষ্যৎ জীবনের জন্য ভালো কিংবা খারাপ দুইই হতে পারে। তাই এ সময় সে যদি একজন ভালো বন্ধু পায় তাহলে সে তার পরিবর্তনগুলো নিয়ে তার সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে পারবে এবং প্রয়োজনে তার কাছ থেকে পরামর্শ নিতে পারবে। একজন ভালো বন্ধুর সঙ্গ ও পরামর্শ তাকে সঠিকভাবে বেড়ে ওঠতে সাহায্য করবে। এবেগ্রে সাজ্জাদের মা-বাবা ভালো বন্ধুর দায়িত্ব পালন করতে পারেন। তাই বলা যায়, সাজ্জাদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সাথে খাপ-খাওয়ানোর জন্য একজন ভালো বন্ধুর ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ।  
ঘ. বয়ঃসম্ভিকালে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে নানান ধরনের পরিবর্তন ঘটে। এসব পরিবর্তন তাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব ফেলে। কিশোর-কিশোরীরা যদি তাদের পরিবর্তনগুলো সহজভাবে মেনে নিতে পারে এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে তাহলে তাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য অটুট থাকবে। অন্যথায় দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটবে এবং চরম বিপর্যয় নেমে আসবে। তাই বয়ঃসম্ভিকালের প্রত্যেক ছেলেমেয়েরই উচিত তাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য অর্ন্ত রাখতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা। উদ্দীপকে বয়ঃসম্ভিকালের প্রভাবে সাজ্জাদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন এসেছে। এ পরিবর্তনগুলো তাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর অবশ্যই প্রভাব বিস্তার করবে। তাই দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরবার করার জন্য সাজ্জাদের প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত। দৈহিক স্বাস্থ্যরবার করার জন্য তাকে নিয়মিত পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ করতে হবে, প্রয়োজনমতো বিশ্রাম নিতে হবে, নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। আর মানসিক

স্বাস্থ্যরবার করার জন্য তাকে মা-বাবা এবং নির্ভরযোগ্য অভিভাবকদের সাথে পরিবর্তনগুলো নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে, তাদের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। তাছাড়া তাকে বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করতে হবে, ভালো ভালো গল্পের বই পড়তে হবে। এতে মন প্রফুল্ল থাকবে এবং মানসিক চাপ সামলানো সহজ হবে। এসব পদক্ষেপ গ্রহণ ও বাস্তবায়নের মাধ্যমে সাজ্জাদ তার দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যরবার করতে পারবে বলে আমি মনে করি।

### প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

লিখন দৌলতপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। গত মাসে তার ১৫ বছর পূর্ণ হয়েছে। ছোটবেলা থেকেই সে লেখাপড়ায় খুব মনোযোগী। বিদ্যালয়ের যেকোনো পরীকায় সে প্রথম হয়। তার মা-বাবা তাকে ইঞ্জিনিয়ারিং পড়ানোর বলে সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। কিন্তু লিখন ইদানীং কেমন যেন হয়ে গেছে। সে ঠিকমতো পড়াশোনা করে না। খেলাধুলা বা অন্য কোনো কাজেও তার মন নেই। বন্ধুদের সাথে সে ভালো ব্যবহার করে না। হঠাৎ লিখনের মানসিক অবস্থার এরূপ পরিবর্তনে তার মা-বাবা উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়েন। [ পাঠ-১, ২ ও ৩ ]

- ক. কাদের পুষ্টির প্রয়োজন খুব বেশি? ১  
খ. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সবার জানা প্রয়োজন কেন? ২  
গ. লিখনের মানসিক অবস্থা পরিবর্তন হওয়ার প্রধান কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. লিখনের উক্ত মানসিক অবস্থায় তার মা-বাবার করণীয় কী হতে পারে? বিশ্লেষণ কর। ৪

### ৫নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. বয়ঃসম্ভিকালের ছেলেমেয়েদের পুষ্টির প্রয়োজন খুব বেশি।  
খ. শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মানের সঙ্গে সরাসরি জড়িত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্যসম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। প্রজনন স্বাস্থ্য প্রজননতন্ত্র এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত। একটি শিশু ছেলে হোক কিংবা মেয়ে হোক, তার জন্ম থেকে শুরব করে শৈশব, কৈশোর, যৌবন ও যৌত্ব প্রতিটি স্তরেই তার সাধারণ স্বাস্থ্যের সাথে প্রজনন স্বাস্থ্যের ব্যাপারটি জড়িত। তাই প্রজনন স্বাস্থ্য কী এবং এটা রবার বিষয়ে সবারই জানা প্রয়োজন।  
গ. লিখনের মানসিক অবস্থা পরিবর্তন হওয়ার প্রধান কারণ হলো বয়ঃসম্ভিকালের প্রভাব। মানুষের এগারো থেকে উনিশ বছর পর্যন্ত সময়কে বলা হয় বয়ঃসম্ভিকাল। এ সময় হরমোনজনিত কারণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। উদ্দীপকে লিখনের বয়স ১৫ বছর। অর্থাৎ সে এখন তার জীবনের বয়ঃসম্ভিকালে রয়েছে। বয়ঃসম্ভিকালের প্রভাবে তার মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে। তার উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে। তার শরীরে দৃঢ়তা এসেছে। তার গলার স্বর মোটা হয়েছে। তার বীর্ঘপাত শুরব হয়েছে। এসব পরিবর্তনের সাথে তার কোনো পূর্ব পরিচিতি ছিল না। তাই এসব পরিবর্তন তার মধ্যে আতঙ্ক সৃষ্টি করেছে। সেসব সময় অস্বস্তিতে ভোগে, মানসিক চাপে ভোগে। সে কারণে সে পড়াশোনা, কাজকর্ম, খেলাধুলায় মনোযোগ দিতে পারে না। সবার সাথে খারাপ আচরণ করে। তাই বলা যায়, বয়ঃসম্ভিকালের শারীরিক পরিবর্তনগুলোর কারণেই তার মানসিক অবস্থা পরিবর্তন হয়েছে।  
ঘ. প্রত্যেক মানুষের জীবনে বয়ঃসম্ভিকাল অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময় হরমোনজনিত কারণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। কিন্তু এসব

পরিবর্তন সম্পর্কে অধিকাংশ কিশোর-কিশোরীরাই পূর্ব ধারণা থাকে না। তাই আকস্মিকভাবে তারা যখন তাদের মধ্যে এসব পরিবর্তন ঘটতে দেখে, তারা আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। তাদের মধ্যে অপরাধবোধ কাজ করে। এ ধরনের অপরাধবোধ এবং মানসিক দুশ্চিন্তা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত বতিকর। তাই প্রত্যেক মা-বাবার উচিত তাদের বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের সাথে বয়ঃসন্ধিকাল কী, এ সময় কিরূপ পরিবর্তন ঘটে, এ অবস্থায় কী করণীয় সে সম্পর্কে খোলামেলা আলোচনা করা। উদ্দীপকে বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে লিখনের মধ্যে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটেছে। লিখনকে এসব পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য তার মা-বাবার উচিত তার সাথে বন্ধুসুলভ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করা। তাকে মানসিক দিকসহ অন্য সব ব্যাপারে সহযোগিতা প্রদান করা। তার মধ্যে প্রয়োজনীয় সাহস যোগান দেওয়া। তাকে তার বয়স উপযোগী ভালো ভালো গল্পের বই পড়তে পরামর্শ দেওয়া। তাকে খেলাধুলা ও বিনোদনমূলক কাজে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহ দেওয়া। তাদের পদক্ষেপ লিখনকে তার পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ-খাওয়াতে সহায়তা করবে।

#### প্রশ্ন-৬▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ডলি ও পলি ১২ বছরের যমজ দুইবোন। তারা সবসময়ই টিভি দেখা, ঘুরে বেড়ানো, সাজগোজ ইত্যাদি নিয়ে ব্যস্ত থাকে। স্কুলের শিবকরা তাদের লেখাপড়া কিংবা ভাষা শিবা কোনো দিকেই মনোযোগ নেই বলে তাদের মা নাসিমা বেগমকে জানান। মেয়েদের এই পবিত্রন মা কিছুতেই মেনে নেন না। আবার তিনি মেয়েদের সাথে সকল কথা খোলাখুলিভাবে প্রকাশও করেন না।

[ পাঠ-১, ২ ও ৫ ]

[খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়।]

- |  |   |
|--|---|
| ক. নবজাতক করা?   | ১ |
| খ. শিশুর পূর্বযত্ন বলতে কী বোঝ?  | ২ |
| গ. ডলি ও পলির সমস্যা খুবই স্বাভাবিক— বর্ণনা কর।  | ৩ |
| ঘ. ডলি ও পলির মায়ের ভূমিকা তাদের প্রয়োজনীয় দবতা অর্জনের সহায়ক হবে কি? বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

#### ▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. যেসব শিশুর বয়স ২৮ দিন কিংবা তার কম তারা সবাই নবজাতক।
- খ. একটি শিশু মায়ের গর্ভে আসার পর থেকে শুরব করে জন্মগ্রহণের পূর্ব পর্যন্ত তার যে যত্ন নেওয়া হয় তাকে শিশুর পূর্বযত্ন বলে। এরূপ যত্নের ওপর একটি শিশুর সুস্থভাবে জন্মগ্রহণের বিষয়টি বহুলাংশে নির্ভরশীল। তাই মায়ের গর্ভে সন্তান আসার পরপরই তার জন্য পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ খাদ্য, চিকিৎসা, বিশ্রাম, ঘুম, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা প্রভৃতি বিষয়ে উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়। তাহলে গর্ভের শিশু সুস্থ থাকে।
- গ. ডলি ও পলি যমজ দুইবোন। তাদের বয়স ১২ বছর। অর্থাৎ তারা তাদের জীবনের বয়ঃসন্ধিতে রয়েছে। এ সময় হরমোনজনিত কারণে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক, মানসিক ও আচরণগত পরিবর্তন দেখা দেয়। এসব পরিবর্তনের প্রভাবে তাদের স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছে করে। তাদের মধ্যে আবেগ দ্বারা পরিচালিত হওয়ার প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। তাদের দৈনন্দিন জীবনযাপনে কিছুটা বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়। উদ্দীপকে বয়ঃসন্ধিকালের কিশোরী ডলি ও পলি পড়াশোনায় অমনোযোগী। তারা টিভি দেখে সময় কাটায়। ইচ্ছেমতো এখানে সেখানে ঘুরে বেড়ায়। সারাৰণ সাজগোজ নিয়ে ব্যস্ত থাকে। তাদের এরূপ

আচরণ বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক পরিবর্তনের বহিঃপ্রকাশ। তাই বলা যায়, ডলি ও পলির সমস্যা খুবই স্বাভাবিক।

- ঘ. উদ্দীপকের ডলি ও পলি বয়ঃসন্ধিবর্ণের দুই কিশোরী। তাদের মধ্যে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন পরিলবিত হচ্ছে। এটি এ বয়সের স্বাভাবিক অবস্থা। এ অবস্থায় প্রয়োজন হচ্ছে মা-বাবার সমর্থন এবং তাদের সাথে খোলামেলা কথা বলা। কারণ এ সময় মা-বাবা ও বয়ঃসন্ধিবর্ণের সন্তানদের মনোভাবে অনেক পার্থক্য থাকে। যেমন : মা-বাবা যে টিভি অনুষ্ঠান পছন্দ করেন, সন্তানদের তা ভালো লাগে না। বয়সের পার্থক্য, সামাজিক বিভিন্ন পরিবর্তনের জন্য মনোভাবের পার্থক্য হয়। বয়ঃসন্ধিবর্ণের ছেলেমেয়েরা স্বাধীনভাবে চলতে পছন্দ করে। তাদের কোনো কাজে বড়দের হস্তক্ষেপ তারা পছন্দ করে না, পরিবারে আরোপিত বিধিনিষেধের তারা বিরোধিতা করে। উদ্দীপকে ডলি ও পলি বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে মা-বাবা ও অভিভাবকদের নিয়ন্ত্রণের শৃঙ্খলা থেকে বেরিয়ে নিজেদের মতো করে স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে শুরব করে। কিন্তু তাদের মা তাদের পরিবর্তনের বিষয়টি কিছুতেই মেনে নেন না। আবার তিনি মেয়েদের সাথে সব কথা খোলাখুলিভাবে প্রকাশও করেন না। এটি মেয়ে দুটির দবতা অর্জনে সহায়ক হবে না; বরং বতির কারণ হবে। মায়ের উচিত মেয়ে দুটির বয়ঃসন্ধিবর্ণের এই পরিবর্তন মেনে নিয়ে যথার্থ আচরণ শিবা দেওয়া। তাদেরকে সমস্যা সৃষ্টি হওয়ার কারণ বুঝাতে হবে, চাহিদা পূরণে সহায়তা করতে হবে এবং খোলাখুলি সব বিষয় আলোচনা করতে হবে। তবেই ডলি ও পলির প্রয়োজনীয় দবতার বিকাশ সাধিত হবে।

#### প্রশ্ন-৭▶ নিচের চিত্রটি লক্ষ কর এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :



[ পাঠ-১ ও ৩ ]

- |  |   |
|--|---|
| ক. মেয়েদের কখন বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয়?   | ১ |
| খ. একটি শিশুর জন্ম থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত সময় পরিক্রমা দেখাও।                                  | ২ |
| গ. চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলোর পুষ্টি উপাদানের গুণাগুণ বর্ণনা কর।                                  | ৩ |
| ঘ. বয়স, গঠন ও কাজের ধরনভেদে চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ভিন্ন হয়—বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

#### ▶ ৭নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. মেয়েদের আট থেকে তেরো বছর বয়সের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয়।
- খ. একটি শিশুর জন্ম থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত সময় পরিক্রমা চিত্রের মাধ্যমে দেখানো হলো :

শৈশবকাল	বাল্যকাল	কৈশোরকাল / বয়ঃসন্ধিকাল
শিশুর জন্ম থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত শৈশবকাল।	ছয় বছর বয়স থেকে দশ বছর বয়স পর্যন্ত বাল্যকাল।	এগারো বছর বয়স থেকে উনিশ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোরকাল বা বয়ঃসন্ধিকাল।

গ. চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলো হচ্ছে— পানি, ডাব, ভুট্টা, আলু, চাল, পাউরবিটি, মাখন, মাছ ও মাংস। এসব খাদ্য গ্রহণে আমরা আমিষ, শর্করা, চর্বি বা তেল, খনিজ দ্রব্য, ভিটামিন ও পানি পাই যা আমাদের শরীরের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্যের আমিষ আমাদের দেহ গঠন করে, দেহের বৃদ্ধি সাধন করে ও দেহের বয়ঃপূরণ করে। এছাড়াও আমিষ দেহে কর্মশক্তি জোগায় ও রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। শর্করা দেহে তাপ ও কর্মশক্তি জোগায়। চর্বি বা স্নেহ জাতীয় খাদ্য দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। দেহের রোগ প্রতিরোধ করা ও দেহের ভিতরে বিভিন্ন কাজকর্ম সচল রাখা, দেহকে রবা করা ভিটামিনের কাজ। দেহের অভ্যন্তরীণ গঠনের কাজ সম্পাদনের জন্য খনিজ পদার্থ খুব গুরুত্বপূর্ণ। দেহের শতকরা ৭০ ভাগ পানি। পানি দেহের গঠন বজায় ও দেহকে ঠান্ডা ও সচল রাখে। খাদ্য হজমে পানি সাহায্য করে। রক্ত চলাচলে ও দেহের ভিতরে খাদ্য পরিবহন এবং দেহের বর্জ্য নিঃসরণে সহায়তা করে। শরীর রবা ও বৃদ্ধির জন্য যথাসময়ে সঠিক খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজন।

ঘ. চিত্রে প্রদর্শিত খাদ্যগুলো হচ্ছে— পানি, ডাব, ভুট্টা, আলু, চাল, পাউরবিটি, মাখন, মাছ ও মাংস। এসব খাদ্যে রয়েছে আমিষ, শর্করা, চর্বি, খনিজ পদার্থ, ভিটামিন ও পানি। এর প ৬টি খাদ্য উপাদানসমৃদ্ধ পুষ্টিগুণসম্পন্ন বিভিন্ন খাদ্যের প্রয়োজনীয় পরিমাণের সমাহারকে সুখম খাদ্য বলে। প্রত্যেক ব্যক্তির সুখম খাদ্যের মধ্যে দেহ গঠন উপযোগী, শক্তি ও তাপ সরবরাহকারী ও প্রতিরবামূলক পুষ্টি উপাদান থাকা প্রয়োজন। তবে, বয়স, দৈহিক গঠন ও কাজের ধরনভেদে এই প্রয়োজনীয় পরিমাণের তারতম্য হয়। যেমন ১৩/১৪ বছর বয়সী কোনো কিশোর বা কিশোরীর পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা একটি ৮/৯ বছরের শিশুর চেয়ে বেশি। আবার দু'জন একই বয়সের তরবণ একজন বেশ দীর্ঘাকায় ও স্বাস্থ্যবান এবং অপরজন ছোটখাটো ও সাধারণ স্বাস্থ্যের হলে, দৈহিক গঠনের কারণে প্রথমজনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি তথা খাদ্যের পরিমাণ দ্বিতীয়জনের চেয়ে বেশি হবে। এটি অনুরূপ দু'জন মেয়ের বেত্রেও প্রযোজ্য। তেমনি একই বয়সের মেয়ে শিশু ও ছেলে শিশু, কিশোর-কিশোরী, তরবণ-তরবণীর পুষ্টির প্রয়োজনে কোনো তারতম্য নেই। আবার দুজন একই বয়সী ও একই রকম দৈহিক গঠনের পুরবয়ের মধ্যে যিনি বেশি দৈহিক পরিশ্রম করেন তার খাদ্যের প্রয়োজনও বেশি হয়। কারণ খাদ্যের ৬টি উপাদানের প্রত্যেকটিই বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের দৈহিক বৃদ্ধি ও সুস্থতার জন্য খুব প্রয়োজন। এগুলো দেহে প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগায়। অন্যথায় যথাযথ পুষ্টির অভাবে দৈহিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়। এছাড়া প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাবে ছেলেমেয়েরা নানারকম রোগে ভোগে। আর এভাবেই বয়স, দৈহিক গঠন ও কাজের ধরনভেদে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তার তারতম্য হয়।

#### প্রশ্ন-৮ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রফিক নবম শ্রেণির ছাত্র। বিজ্ঞান শিবক সালাম সাহেব শ্রেণিকবে পাঠদানকালে পুষ্টির খাবার সম্পর্কে আলোচনা করেন। তিনি বলেন, বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির খাবার গ্রহণের ফলে তোমাদের মেধার বিকাশ ঘটবে। কিন্তু রফিক খাবার খাওয়ার বেত্রে অনীহা দেখায়। সে পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাবার খায় না, যার ফলে তার স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় না।

[ পাঠ-১ ও ৩ ] / চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। ]



- ক. ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল কত বছরে শুরব হয়? ১
- খ. বয়ঃসন্ধিকালে কী কী আচরণগত পরিবর্তন দেখা দেয়? ২
- গ. সালাম সাহেবের পাঠদান হতে পুষ্টির খাবার খাওয়ার সুফল বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাবার না খাওয়ার ফলে রফিক কী কী সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে তা বিশ্লেষণ কর। ৪

#### ▶ ৮ নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল দশ থেকে পনেরো বছর বয়সে শুরব হয়।
- খ. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে নিম্নোক্ত আচরণগত পরিবর্তনগুলো দেখা দেয় :
  ১. প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করে।
  ২. বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে নিজেকে একজন আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করে।
  ৩. প্রত্যেক বিষয়ে নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে।
  ৪. দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়়ে।
- গ. বিজ্ঞান শিবক সালাম সাহেব নবম শ্রেণির ছাত্রদের পাঠদানকালে পুষ্টির খাবার সম্পর্কে আলোচনা করেন। নবম শ্রেণির ছাত্ররা তাদের জীবনের বয়ঃসন্ধিকালে অবস্থান করছে। তাই তাদের সামনে তিনি বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেন। পুষ্টির খাবার খেলে তারা কীভাবে উপকৃত হবে তা বর্ণনা করেন। তার পাঠদানের ওপর ভিত্তি করে বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির খাবার খাওয়ার সুফল বর্ণনা করা হলো :
  ১. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের শারীরিক বর্ধন দ্রবত হয়। পুষ্টির খাবার গ্রহণ করলে এই বর্ধনের স্বাভাবিক গতি বজায় থাকে।
  ২. পুষ্টির খাবার গ্রহণ করলে বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা স্বাভাবিক কাজকর্ম, পড়ালেখা ও খেলাধুলা করার প্রয়োজনীয় শক্তি পায়।
  ৩. পুষ্টির খাবার খেলে তাদের রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায়।
  ৪. পুষ্টির খাবার তাদের দেহের ত্বক ও চোখের সুস্থতা বজায় রাখে।
  ৫. পুষ্টির খাবার বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের মানসিক বিকাশ ত্বরান্বিত করে।
- ঘ. রফিক বয়ঃসন্ধিকালের একটি কিশোর। জীবনের অন্য যে কোনো সময়ের তুলনায় বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের পুষ্টির চাহিদা বেশি হয়। কেননা এ সময় ছেলেমেয়েরা খুব দ্রবত বেড়ে ওঠে এবং তাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায়। সেজন্য বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের প্রতিদিন যথাযথ পরিমাণে পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। কিন্তু বয়ঃসন্ধিকালের কিশোর হয়েও রফিকের খাবারের ব্যাপারে বেশ অনীহা। সে পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাবার গ্রহণ করে না। এ কারণে যেসব সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে তা নিচে বিশ্লেষণ করা হলো :
  ১. প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাবে তার দেহের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন ব্যাহত হবে।
  ২. পুষ্টি ঘাটতির কারণে তার কর্মশক্তি হ্রাস পাবে। ফলে সে তার দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম, লেখাপড়া, খেলাধুলা সুষ্ঠুভাবে করতে পারবে না।
  ৩. তার দেহের অভ্যন্তরীণ কার্যকলাপে ব্যাঘাত ঘটবে।
  ৪. তার রোগ প্রতিরোধ বমতা হ্রাস পাবে। সে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হবে।
  ৫. তার মানসিক বিকাশ ব্যাহত হবে।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিশেষে বলা যায়, দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্য রফিকের নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা উচিত। অন্যথায় ভবিষ্যতে তাকে চরম ভোগান্তির সম্মুখীন হতে হবে।

#### প্রশ্ন-৯ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শাকিলা হরিহরপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে দশম শ্রেণিতে পড়ে। তার বয়স ১৬ বছর। সে তার প্রজনন স্বাস্থ্যের প্রতি খুবই সচেতন। কারণ সে বয়ঃসন্ধিকালে পদার্পণ করার পর তার মা তাকে প্রজনন স্বাস্থ্য কী এবং এটা রবা করার প্রয়োজনীয়তা খুব ভালোভাবে বুঝিয়ে দিয়েছেন। শাকিলা শারীরিক কোনো সমস্যা অনুভব করলে তার মায়ের সাথে খোলামেলা আলোচনা করে। ঋতুস্রাব হলে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে। এ কারণে সে সব সময় প্রফুল্ল থাকে। [ পাঠ-৪ ও ৫ ]

- ক. মা ও শিশুর অপুষ্টির অন্যতম প্রধান কারণ কোনটি? ১  
খ. নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে কী বোঝায়? ২  
গ. শাকিলার প্রজনন স্বাস্থ্যরবার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. শাকিলা কীভাবে তার প্রজনন স্বাস্থ্যরবা করতে পারবে বলে তুমি মনে কর? ৪

#### ▶ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ঘন ঘন গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসব মা ও শিশুর অপুষ্টির অন্যতম প্রধান কারণ।  
খ. নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে বোঝায় গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর সময়ে মায়ের সুস্থতা বজায় রাখা। বাংলাদেশে মা ও শিশু মৃত্যুর হার অনেক বেশি। এর অন্যতম কারণ গর্ভকালীন সময়ে মায়ের যত্ন হয় না। তিনি পর্যাপ্ত খাদ্য, চিকিৎসা ও স্বাস্থ্যসেবা পান না। তাছাড়া অপরিশ্রুত বয়সে বিয়ে ও গর্ভধারণের ফলে মা ও শিশুর অসুস্থতাও ঘটে।  
গ. শাকিলা বয়ঃসন্ধিকালের কিশোরী। তাই তার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য রবা করা অতি জরুরি। প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সাথে সরাসরি জড়িত সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়কে বোঝায়। প্রজনন স্বাস্থ্য প্রজননতন্ত্র ও প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত। প্রজনন বলতে সন্তান জন্মদানকে বোঝায়। পরবর্তী প্রজন্মের নিরাপদ জন্ম ও সুস্বাস্থ্য বর্তমান প্রজন্মের সুস্থ প্রজননতন্ত্রের ওপর নির্ভর করে। তাই প্রত্যেক কিশোরীর উচিত তাদের প্রজনন স্বাস্থ্যরবা করা। উদ্দীপকে শাকিলার বয়স ১৬ বছর। তাই বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে তার শরীর ধীরে ধীরে নারীতে পরিণত হচ্ছে। তার প্রজননতন্ত্রগুলো সুগঠিত হচ্ছে। এখন যদি সে তার প্রজনন স্বাস্থ্যরবার ব্যাপারে সচেতন না হয় এবং প্রয়োজনীয় পদবেপ গ্রহণ না করে তাহলে তার প্রজননতন্ত্রের বিকাশ ব্যাহত হবে। প্রজননতন্ত্র নানা রকম সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হবে। যা শুধু তার নিজের জন্য নয় বরং তার পরবর্তী প্রজন্মের জন্যও অত্যন্ত রতিকর। তাই নিজের এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য স্বাস্থ্যকর, নিরাপদ এবং আনন্দময় জীবন নিশ্চিত করতে শাকিলাকে অবশ্যই তার প্রজনন স্বাস্থ্যরবা করতে হবে।  
ঘ. বয়ঃসন্ধিকালের কিশোরী বলে শাকিলার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যরবার বিষয়টি অতি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ তার প্রজনন স্বাস্থ্যের ওপর শুধু তার সুস্থতা নয় বরং তার ভবিষ্যৎ প্রজন্মের নিরাপদ জন্মদান ও সুস্থভাবে বেঁচে থাকায় বিষয়টিও নির্ভরশীল। তাই নিজের ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মের কথা চিন্তা করে শাকিলার প্রজনন স্বাস্থ্যরবা

সচেত হওয়া উচিত। এবেত্রে সে নিম্নলিখিত পদবেপগুলো গ্রহণ করতে পারে :

১. সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা।
২. নিয়মিত গোসল করা।
৩. নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করা।
৪. প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করা।
৫. যেকোনো সমস্যায় মা-বাবা, নিকট আত্মীয় ও চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া।
৬. মানসিক প্রফুল্লতা বজায় রাখা।
৭. বিয়ে ও গর্ভধারণে সরকারি নির্দেশনা মেনে চলা।
৮. প্রজনন অঙ্গ রোগাক্রান্ত হলে ডাক্তারের নির্দেশমতো ওষুধ ও পথ্য গ্রহণ করা।

উপরিউক্ত পদবেপগুলো গ্রহণ করলে শাকিলা তার প্রজনন স্বাস্থ্যরবা করতে পারবে বলে আমি মনে করি।

#### প্রশ্ন-১০ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রোখসানার বয়স ২২ বছর। তার বিয়ের পর ১ বছর অতিবাহিত হয়েছে। বর্তমানে তার শরীর ভালো নয়। প্রায়ই তার মাথা ঘোরে এবং বমি হয়। দুই মাস যাবৎ তার ঋতুস্রাব বন্ধ হয়েছে। রোখসানার স্বামী রোখসানাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়। ডাক্তার পরীবা-নিরীবা করে জানায় রোখসানা গর্ভবতী। তিনি রোখসানাকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার পরামর্শ দেন। [ পাঠ-২ ও ৫ ]

- ক. ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের জন্য কোন হরমোন দায়ী? ১  
খ. বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয় কেন? ২  
গ. রোখসানার শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩  
ঘ. রোখসানা কীভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পারে বলে তুমি মনে কর? ৪

#### ▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের জন্য টেস্টোস্টেরন নামক হরমোন দায়ী।  
খ. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। এ পরিবর্তনগুলো অনেকটা আকস্মিকভাবে শুরব হয়। এর সাথে পূর্বপরিচিতি না থাকার কারণে তারা আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। তাদের মধ্যে অপরাধবোধ কাজ করে। এ ধরনের অপরাধবোধ ও মানসিক দুশ্চিন্তার কারণে তাদের মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।  
গ. রোখসানার শারীরিক অবস্থা পরিবর্তন হওয়ার কারণ তার গর্ভধারণ। গর্ভধারণ হচ্ছে শরীরের একটি বিশেষ পরিবর্তন। সন্তান গর্ভে এলেই শুধু মায়ের শরীরের এই বিশেষ পরিবর্তন ঘটে। গর্ভধারণের প্রথম কয়েক মাস মেয়েদের শরীরে কিছু কিছু অস্বস্তিকর লবণ দেখা দেয়। যেমন- ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া, বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া, মাথা ঘোরা, বারবার প্রস্রাব হওয়া। উদ্দীপকে রোখসানার মধ্যেও এসব পরিবর্তন দেখা দিয়েছে। তার ঋতুস্রাব বন্ধ হয়েছে। তার প্রায়ই মাথা ঘোরা এবং বমি হয়। যেহেতু রোখসানার মধ্যে গর্ভধারণের লবণগুলো দেখা দিয়েছে। তাই বলা যায়, গর্ভধারণের কারণেই রোখসানার শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটেছে।  
ঘ. উদ্দীপকে রোখসানা একজন গর্ভবতী মহিলা। তার বয়স ২২ বছর। যেহেতু গর্ভধারণের পরিণত বয়স ২০ বছর সেহেতু রোখসানার গর্ভধারণ পরিণত বয়সেই হয়েছে। পরিণত বয়সে

গর্ভধারণ করলে গর্ভবতী মায়ের বেত্রে তেমন কোনো শারীরিক বা মানসিক জটিলতা দেখা যায় না। মা ও শিশু সুস্থ থাকে। তবে এ বেত্রে গর্ভবতী মাকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয়। তাই রোখসানাকেও নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে :

১. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা।
২. নিয়মিত গোসল করা।
৩. পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা।
৪. প্রয়োজনমতো বিশ্রাম নেওয়া ও ঘুমানো।
৫. গর্ভধারণের প্রথম থেকেই চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকা।
৬. গর্ভকালীন সমস্যা মোকাবিলায় জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ রাখা।
৭. প্রজননতন্ত্রের যেকোনো সংক্রমণ থেকে নিজেকে রক্ষা করা।
৮. ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা। এ জন্য পড়াশোনা সহ বিভিন্ন পারিবারিক ও সামাজিক কাজে নিজেকে জড়িত রাখা ইত্যাদি।

পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে রোখসানা নির্দিষ্ট সময়ে একটি সুস্থ শিশু জন্ম দিতে সক্ষম হবে বলে আমি মনে করি।

### প্রশ্ন-১১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রিনির বিয়ে হয়েছে দুই বছর। ইদানীং তার প্রায়ই মাথা ঘোরায়ে, বমি বমি ভাব হয়। ডাক্তার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে বললেন সে মা হতে চলেছে। [ পাঠ-৩, ৪ ও ৫ ] [ ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল, ঢাকা ]

- ক. প্রজনন কী? ১
- খ. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের সুষম খাদ্য প্রয়োজন কেন? ২
- গ. রিনির প্রথম কয়েক মাস কী কী লবণ প্রকাশ পাবে তা উল্লেখ কর। ৩
- ঘ. রিনির বর্তমান অবস্থা থেকে নিরাপদে মা হওয়া পর্যন্ত কার্যাবলি বিশেষণ কর। ৪

### ▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. প্রজনন বলতে সন্তান জন্মদানকে বোঝায়।
- খ. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের পুষ্টির চাহিদা অন্যান্য সময়ের তুলনায় বেশি থাকে। কারণ এ সময় তারা দ্রুত বেড়ে ওঠে এবং তাদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায়। সে জন্য তাদেরকে প্রতিদিনই যথাযথ পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। সুষম খাদ্যে ৬টি পুষ্টি উপাদানই প্রয়োজনীয় পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। তাই বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের দৈনিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে সুষম খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন।

গ. রিনি মা হতে চলেছে। অর্থাৎ রিনি এখন একজন গর্ভবতী মহিলা। গর্ভধারণ মেয়েদের জীবনের একটি বিশেষ পরিবর্তন। এ পরিবর্তনের কারণে গর্ভধারণের প্রথম কয়েক মাস মেয়েদের মধ্যে বেশ কিছু অস্বস্তিকর লবণ প্রকাশ পায়, যা রিনির মধ্যেও প্রকাশ পাবে। নিচে সে লবণগুলো উল্লেখ করা হলো :

১. ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া।
২. বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া।
৩. মাথা ঘোরা।
৪. বারবার প্রস্রাব হওয়া।
৫. স্তন বড় এবং ভারী হওয়া।

একজন গর্ভবতী মহিলা হিসেবে গর্ভধারণের প্রথম কয়েক মাসে রিনির মধ্যে উপরিউক্ত লবণসমূহ প্রকাশ পাবে।

ঘ. রিনি বর্তমানে গর্ভবতী। সে যাতে নিরাপদে মা হতে পারে তার জন্য নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করা প্রয়োজন। নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে বুঝায় গর্ভকালীন, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর সময়ে মায়ের সুস্থতা বজায় রাখা। নিরাপদে মা হওয়ার জন্য রিনির বেশ কিছু কাজ করতে হবে। নিচে প্রজনন প্রক্রিয়ার বিভিন্ন ধাপে রিনির করণীয়সমূহ বর্ণনা করা হলো :

**গর্ভকালীন সময়ে করণীয় :**

১. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা।
২. নিয়মিত গোসল করা।
৩. পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ, বিশ্রাম ও ঘুম।
৪. গর্ভধারণের প্রথম থেকেই চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকা।
৫. গর্ভকালীন সমস্যা মোকাবিলায় জন্য নিকটস্থ স্বাস্থ্য সেবাকেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ রাখা।
৬. প্রজননতন্ত্রের যেকোনো সংক্রমণ থেকে নিজেকে রক্ষা করা।
৭. ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন মেনে চলা। এ জন্য পড়াশোনা সহ বিভিন্ন পারিবারিক ও সামাজিক কাজে নিজেকে জড়িত রাখা ইত্যাদি।

**প্রসবকালীন সময়ে করণীয় :** প্রসবকালীন সময়ে রিনিরকে সম্পূর্ণরূপে পে ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে থাকতে হবে এবং ডাক্তারের নির্দেশনা অনুযায়ী চলতে হবে।

**প্রসবোত্তর সময় করণীয় :** প্রসবের পরপরই সন্তানকে শালদুধ খাওয়াতে হবে। জন্মের পর থেকে প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত সন্তানকে তার প্রয়োজন অনুসারে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। সন্তানকে বিভিন্ন সংক্রামক রোগের টিকা দিতে হবে।

উপরিউক্ত নির্দেশনাগুলোর সঠিকভাবে পালনে রিনি তার নিজের ও সন্তানের সুস্থতা বজায় রাখতে পারবে যার মাধ্যমে তার নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত হবে।



### মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যংক

**প্রশ্ন-১২ ▶** নবম শ্রেণিতে ওঠার পর স্বপ্নার মধ্যে পরিবর্তন লব করা যায়। সে আগের মতো প্রাণচঞ্চল না, মায়ের সাথে ঝুঁটিনাটি বিষয় নিয়ে রাগারাগি করে। বাম্ব্বীদের সাথে আড্ডা দিতেও তার ভালো লাগে না। সব সময় মানসিক চাপে ভোগে। স্বপ্নার মা ডাক্তারের সাথে আলপ করলে ডাক্তার বলে এ বয়সী সন্তানরা একটু অন্য রকম হয়। [ পাঠ-১ ও ২ ]

- ক. স্বাধীনভাবে চলার ইচ্ছা কোন ধরনের পরিবর্তন? ১
- খ. আচরণগত পরিবর্তন বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. স্বপ্নার মানসিক অবস্থা পরিবর্তন হওয়ার কারণ বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. স্বপ্না মানসিক পরিবর্তনের সাথে কীভাবে খাপ খাওয়াতে পারে বলে তুমি মনে কর। ৪

**প্রশ্ন-১৩ ▶** বু পগঞ্জ জেলার সিভিল সার্জন কর্মকর্তা তৌফিকুর রহমান হঠাৎ লব করলেন তার এলাকার কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দিচ্ছে। তারা বিভিন্ন ধরনের যৌন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। এসব সমস্যা মোকাবিলায় লব্বে তিনি জেলা স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য একটি সেমিনারের আয়োজন করেন। আয়োজিত সেমিনারের আলোচনায় তিনি সকল স্বাস্থ্যকর্মীকে নিম্নোক্ত দুইটি বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধির নির্দেশ দেন। [ পাঠ-২ ও ৪ ]

১. বয়ঃসন্ধিকালীন সময়ে সন্তানদের সাথে বন্ধুসুলভ আচরণ।
২. প্রজনন স্বাস্থ্যের অন্তর্গত বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ উপাদান সম্পর্কে সচ্ছ ধারণা প্রদান।

ক. প্রজনন স্বাস্থ্য কী? ১



- খ. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কেন মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়? ২  
 গ. সিভিল সার্জন কেন প্রথম নির্দেশটি দিলেন? বর্ণনা কর। ৩  
 ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত ২নং নির্দেশনাটি বিশ্লেষণ কর। ৪
- প্রশ্ন-১৪ ▶** তেরো বছর বয়সী মৌটুসী এতদিন পর্যন্ত তার পরিবার, আত্মীয়স্বজন ও বন্ধু বান্ধবের কাছে উদ্যমী কিশোরী হিসেবে পরিচিত ছিল। কিন্তু হঠাৎ করে সে এখন একদম শান্ত হয়ে গেছে। কারণ তার মধ্যে বেশ কিছু শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে। এসব পরিবর্তন নিয়ে সে সবসময় দুশ্চিন্তায় থাকে। তাছাড়া এসব পরিবর্তনের জন্য তাকে বিভিন্ন ধরনের জটিল পরিস্থিতিও সম্মুখীন হতে হচ্ছে। [ পাঠ-২ ও ৩ ]
- ক. কোন বয়সে ছেলেমেয়েদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বৃদ্ধি পায়? ১  
 খ. বয়সভেদে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর। ২  
 গ. মৌটুসীর দুশ্চিন্তার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

- ঘ. মৌটুসীর সমস্যা সমাধানে তার মায়ের ভূমিকা কী হতে পারে? বিশ্লেষণ কর। ৪
- প্রশ্ন-১৫ ▶** নওরিন হক সন্তানসম্ভবা। তিনি নিয়মিত ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে স্বাস্থ্যের যত্ন নেন। তার মতো সচেতন নারীরা যথাযথভাবে শিশুর যত্ন নিতে পারেন। [ পাঠ-৩ ও ৫ ]
- ক. সুখ খাদ্য কী? ১  
 খ. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা লেখ। ২  
 গ. বর্তমান অবস্থায় নওরিন হক যেসব স্বাস্থ্যবিধি পালন করছেন সেগুলো বর্ণনা কর। ৩  
 ঘ. শিশু জন্মের পর তার সঠিক যত্নে নওরিন হকের করণীয়সমূহ বিশ্লেষণ কর। ৪



## মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

### □ জ্ঞানমূলক -----//

- প্রশ্ন ১ ৥** শৈশবকালে ছেলে বা মেয়েকে কী বলা হয়?  
 উত্তর : শৈশবকালে ছেলে বা মেয়ে সকলকে শিশু বলা হয়।
- প্রশ্ন ২ ৥** বাল্যকাল ও যৌবনকালের মধ্যবর্তী সময় কোনটি?  
 উত্তর : বাল্যকাল ও যৌবনকালের মধ্যবর্তী সময় হলো বয়ঃসন্ধিকাল।
- প্রশ্ন ৩ ৥** প্রজনন স্বাস্থ্য কিসের সাথে সম্পর্কযুক্ত?  
 উত্তর : প্রজনন স্বাস্থ্য প্রজননতন্ত্র এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত।
- প্রশ্ন ৪ ৥** কত বছর বয়সে ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয়?  
 উত্তর : দশ থেকে পনেরো বছর বয়সে ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয়।
- প্রশ্ন ৫ ৥** বয়ঃসন্ধিকালের কোন পরিবর্তনগুলো প্রথমে চোখে পড়ে?  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালের দৈহিক বা শারীরিক পরিবর্তনগুলো প্রথমে চোখে পড়ে।
- প্রশ্ন ৬ ৥** বয়ঃসন্ধিকালে কোন বিষয়ে জানার কৌতূহল বাড়ে?  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে অজানা বিষয়ে জানার কৌতূহল বাড়ে।
- প্রশ্ন ৭ ৥** বয়ঃসন্ধিকালে কোন ধরনের কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়ে?  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়ে।
- প্রশ্ন ৮ ৥** মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের জন্য কোন হরমোন দায়ী?  
 উত্তর : মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের জন্য ইস্ট্রোজেন ও প্রজেস্টেরন নামক দুইটি হরমোন দায়ী।
- প্রশ্ন ৯ ৥** বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করলে কী কমে যায়?  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করলে একা থাকার প্রবণতা কমে যায়।
- প্রশ্ন ১০ ৥** কোন সময় ছেলেমেয়েরা হঠাৎ করে বেড়ে ওঠে?  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা হঠাৎ করে বেড়ে ওঠে।
- প্রশ্ন ১১ ৥** পুষ্টির অভাবে কী ব্যাহত হয়?  
 উত্তর : পুষ্টির অভাবে দৈহিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়।
- প্রশ্ন ১২ ৥** কী কারণে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে?  
 উত্তর : হরমোনজনিত কারণে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে।
- প্রশ্ন ১৩ ৥** প্রজনন স্বাস্থ্যের বড় ঝুঁকি কোনটি?  
 উত্তর : প্রজনন স্বাস্থ্যের বড় ঝুঁকি হচ্ছে অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হওয়া ও সন্তান ধারণ।
- প্রশ্ন ১৪ ৥** কখন শিশুকে নবজাতক বলা হয়?

- উত্তর : জন্মের পর থেকে ২৮ দিন বয়স পর্যন্ত শিশুকে নবজাতক বলা হয়।
- প্রশ্ন ১৫ ৥** গর্ভধারণ কী?  
 উত্তর : গর্ভধারণ হচ্ছে মেয়েদের শরীরের একটি বিশেষ পরিবর্তন যা শুধু সন্তান গর্ভে এলেই ঘটে।
- অনুধাবনমূলক -----//**
- প্রশ্ন ১ ৥** বয়ঃসন্ধিকাল শুরবের সময়সীমা ব্যাখ্যা কর।  
 উত্তর : ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল আগে শুরব হয়। সাধারণত মেয়েদের আট থেকে তেরো বছর বয়সের মধ্যে বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয়। ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হয় দশ থেকে পনেরো বছর বয়সে। তবে কারো কারো বেধে এর আগে বা পরেও বয়ঃসন্ধিকাল শুরব হতে পারে।
- প্রশ্ন ২ ৥** বয়ঃসন্ধিকালের তিনটি মানসিক পরিবর্তন লেখ।  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালের তিনটি মানসিক পরিবর্তন :  
 ১. স্বাধীনভাবে চলতে ইচ্ছে করে।  
 ২. অজানা বিষয়ে জানার কৌতূহল বাড়ে।  
 ৩. মানসিক পরিপক্বতার পর্যায়ে শুরব হয়।
- প্রশ্ন ৩ ৥** কিশোর-কিশোরীরা কেন বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে জানবে?  
 উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জানা থাকলে এবং এ সম্পর্কে করণীয় বিষয়ে পূর্ব ধারণা থাকলে, কিশোর-কিশোরীদের মানসিক প্রস্তুতি থাকে। ফলে তারা বিষয়টি সহজভাবে নিতে পারে, তাদের স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যাহত হয় না এবং সম্ভাব্য রোগও প্রতিরোধ করা যায়। বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন ঘটলে কিশোর-কিশোরীর উচিত তাদের মা-বাবা, বড় ভাই-বোন বা নির্ভরযোগ্য অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করে এ সম্পর্কে জেনে নেওয়া।
- প্রশ্ন ৪ ৥** ছেলেমেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকদের করণীয় কী?  
 উত্তর : ছেলেমেয়েদের বয়ঃসন্ধিকালে অভিভাবকদের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। অভিভাবকদের উচিত বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের সাথে বন্ধুসুলভ, সহানুভূতিশীল এবং সহযোগিতামূলক আচরণ করা। তাদের সমস্যা সমূহের যথাযথ সমাধান দেয়া। এর ফলে ছেলেমেয়েরা তাদের পরিবর্তনসমূহের ফলে সৃষ্ট সমস্যা সহজেই দূর করতে পারবে।
- প্রশ্ন ৫ ৥** কিশোর-কিশোরীরা কীভাবে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে পারে?  
 উত্তর : কিশোর-কিশোরীদের মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য তাদের নিজেদেরকে সচেতন হতে হবে। এবেধে তাদের প্রথম কাজ হবে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলোর সাথে খাপ খাওয়ানোর চেষ্টা করা।



তারা ভালো ভালো গল্পের বই পড়বে, বন্ধুদের সাথে খেলাধুলা করবে। এতে তাদের মনে প্রফুল্লতা আসবে এবং তারা মানসিক চাপ সামলাতে সৰম হবে। ফলে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকবে।

**প্রশ্ন ১৬ ৥ শরীরের সুস্থতা কেন প্রয়োজন?**

**উত্তর :** প্রতিটি মানুষেরই শরীরের সুস্থতার প্রয়োজন। কারণ একজন মানুষ যদি শারীরিকভাবে সুস্থ না থাকে তবে তার মন ভালো থাকে না, সে কোনো কাজে আনন্দ পায় না। শিবাখীরা পড়ালেখা করতে পারে না। ফলে নানান সমস্যা হয়।

**প্রশ্ন ১৭ ৥ বয়সভেদে পুষ্টির তারতম্য লেখ।**

**উত্তর :** বয়সভেদে ব্যক্তির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির তারতম্য রয়েছে। ১৪/১৫ বছরের কিশোর-কিশোরীরা যে পরিমাণ পুষ্টির প্রয়োজন তার চেয়ে কম পুষ্টির প্রয়োজন ৮/৯ বছরের একটি শিশুর। তবে একই বয়সী ছেলেমেয়ে, কিশোর-কিশোরী, তরবণ-তরবণীদের পুষ্টির প্রয়োজনীয়তায় কোনো তারতম্য নেই।

**প্রশ্ন ১৮ ৥ দৈহিক গঠনের ভিত্তিতে পুষ্টির তারতম্য লেখ।**

**উত্তর :** মানুষের দৈহিক গঠনের বেত্রে পুষ্টির তারতম্য রয়েছে। একই বয়সী দুজন মানুষ একজন যদি দীর্ঘকায় ও স্বাস্থ্যবান হয় এবং

অপরজন ছোটখাটো ও সাধারণ স্বাস্থ্যের হয় তাহলে দৈহিক গঠন অনুযায়ী প্রথমজনের পুষ্টির প্রয়োজন দ্বিতীয়জনের চেয়ে বেশি হবে। এটি একই বয়সী ছেলে এবং একই বয়সী মেয়ের বেত্রেও প্রযোজ্য হবে।

**প্রশ্ন ১৯ ৥ অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি লেখ।**

**উত্তর :** অপরিণত বয়সে মেয়েদের মা হওয়ার মতো শারীরিক ও মানসিক পরিপক্বতা থাকে না। তাদের জরায়ু সন্তান ধারণ করার মতো মজবুত ও স্থিতিস্থাপক হয় না। তাদের গর্ভে সন্তান বেড়ে ওঠার মতো পর্যাপ্ত জায়গা থাকে না। ফলে কম ওজনের শিশু জন্ম নেয় এবং সদ্যোজাত শিশুর জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়। অনেক সময় মা ও শিশু উভয়ের জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়।

**প্রশ্ন ১১০ ৥ গর্ভকালীন পালনীয় ৩টি স্বাস্থ্যবিধি উল্লেখ কর।**

**উত্তর :** গর্ভকালীন পালনীয় ৩টি স্বাস্থ্যবিধি :

১. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা ও নিয়মিত গোসল করা।
২. পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ করা, পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম।
৩. গর্ভধারণের প্রথম থেকেই চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকা।