

অষ্টম শ্রেণি

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য
(সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন)

বিষয় কোড : 147

সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পূর্ণমান-৩০

১। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

ক) নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইডের গুরুত্ব বর্ণনা কর।

খ) রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্টের জন্ম ও ইতিহাস লেখ।

গ) আন্তর্জাতিক রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতি ও বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি সম্পর্কে লেখ।

ঘ) প্রাথমিক চিকিৎসা কি? ড্রেসিং করার পদ্ধতিসমূহ আলোচনা কর।

ঙ) ব্যাণ্ডেজ কত প্রকার কি কি? ব্যাখ্যা কর।

২। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

ক) এইচ আইভি / এইডস রোগের প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে লেখ।

খ) এইচ আইভি - এইডস সংক্রমণের ঝুঁকি সম্পর্কে যা জানো লেখ।

গ) এইচ আইভি / এইডসের ধারণা ও প্রভাব বিশ্লেষণ কর।

ঘ) শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিকস সম্পর্কে আলোচনা কর।

ঙ) শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব বিশ্লেষণ কর।

অষ্টম শ্রেণি

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড : 147

(সৃজনশীল প্রশ্ন)

সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পূর্ণমান-৩০

১। নিচের যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

ক) বিশ্রাম, ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

খ) মানবসেবায় বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির গুরুত্ব ও আন্দোলনের মূলনীতি ব্যাখ্যা কর।

গ) প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কি বুঝ ? ক্ষত স্থানের যত্ন ও ড্রেসিং করার পদ্ধতি আলোচনা কর।

ঘ) এইচ আই ভির ধারণা, প্রভাব, লক্ষণ ও যেভাবে মানবদেহে সংক্রমিত হয় তা লেখ।

ঙ) শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাবসহ বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদা ব্যাখ্যা কর।

২। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

ক) খেলাধুলার জন্য প্রয়োজনীয় প্রতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত সুবিধা বর্ণনা করে এসব দূরীকরণের উপায় ব্যাখ্যা কর।

খ) সাঁতার কত প্রকার কি কি ? সাঁতার অনুশীলনের সময় সতর্কতা ব্যবস্থাসহ মুক্ত সাঁতারের নিয়মাবলি লেখ।

গ) অ্যাথলেটিকস এর ইতিহাস লেখ। অ্যাথলেটিকস কত প্রকার কি কি ? বর্ণনা দাও এবং একজন শিক্ষকের একটি সুযোগ নষ্ট হবে লেখ।

ঘ) ব্যাডমিণ্টন খেলার ইতিহাস লেখ এবং এই খেলার কলাকৌশল ব্যাখ্যা কর।

ঙ) হ্যাণ্ডবল খেলার আই-কানুনগুলো ব্যাখ্যা কর।

অষ্টম শ্রেণি

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড : 147

সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পূর্ণমান-৩০

১। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

ক) বিশ্রাম ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

খ) বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদাসহ ক্যায়ামের প্রভাব লেখ।

গ) সরঞ্জামসহ ও সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম ব্যাখ্যা কর।

ঘ) এইচ আইভি এইডস এর ঝুঁকি ও প্রতিরোধের উপায় লেখ।

ঙ) এইচ আইভির ধারণা, প্রভাব ও এই রোগ যেভাবে মানবদেহে সংক্রামিত হয় তা লেখ।

২। যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

ক) খেলাধুলার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত সুবিধা লেখ।

গ) ব্যাডমিন্টন খেলার ইতিহাসসহ একটি পূর্ণ ব্যাডমিন্টন কোণ অংকন কর।

গ) ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কলাকৌশলগুলো ব্যাখ্যা কর।

স) বাস্কেট বল খেলার ইতিহাস ও এই খেলার ভায়োলেশনগুলো ব্যাখ্যা কর।

ঙ) হ্যাণ্ডবল খেলার ইতিহাস লেখ এবং এই খেলার ১০টি আইন কানুন ব্যাখ্যা কর।

- ১। যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :
- ক) বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদা ব্যাখ্যা কর।
- খ) শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
- গ) এইডস কিভাবে ছড়ায় তা ব্যাখ্যা কর।
- ঘ) এইডস থেকে কিভাবে মুক্ত থাকতে পারি তা ব্যাখ্যা কর।
- ঙ) সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম কাকে বলে ব্যাখ্যা কর।

(বহুনির্বাচনী প্রশ্ন)

সঠিক উত্তরটি খাতায় লিখ :

- ১। এইডসে আক্রান্ত ব্যক্তির উপর অর্থনৈতিক যে প্রভাব পড়ে, তা হলো —
- i) কর্মক্ষমতা কমে যায়
- ii) আয়-রোজগার ব্যাহত হয়
- iii) কাজকর্ম করতে অসুবিধা সৃষ্টি হয়
- নিচের কোনটি সঠিক ?
- ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- ২। এইডস-এর বিস্তার কোথায় সবচেয়ে বেশী ?
- ক) এশিয়াতে খ) আফ্রিকায় গ) ইউরোপে ঘ) অস্ট্রেলিয়ায়
- ৩। এইডস থেকে বেঁচে থাকতে হলে কি ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন ?
- ক) প্রতিরোধমূলক খ) প্রতিকারমূলক গ) সচেতনতামূলক ঘ) সতর্কতামূলক
- ৪। কত সালে প্রথম এইডস আবিষ্কৃত হয় ?
- ক) ১৯৬০ সালে খ) ১৯৬৫ সালে গ) ১৯৭১ সালে ঘ) ১৯৮১ সালে
- ৫। এইডস রোগের লক্ষণ কোনটি ?
- ক) শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া
- খ) দীর্ঘদিন ধরে অসুস্থ থাকা
- গ) এক সপ্তাহের অধিক সময় জ্বর থাকা
- ঘ) এক মাসের অধিক সময় ধরে পাতলা পায়খানা হওয়া
- ৬। দেহের অন্যতম অঙ্গ কোনটি ?
- ক) হৃদপিণ্ড খ) ফুসফুস গ) মস্তিষ্ক ঘ) বৃক্ক
- ৭। মনস্তত্ত্ব কী ?
- ক) বিজ্ঞান খ) বিজ্ঞান ও কলা গ) কলা ঘ) এনাটমি

৮। ঘুমের সময় সুশৃঙ্খলভাবে চলতে থাকে কোনটি ?

ক) হজম শক্তির কাজ

খ) রক্ত প্রবাহ

গ) শিরা-উপশিরার কাজ

ঘ) মস্তিষ্কের চিন্তাশক্তি

৯। শিক্ষামূলক বিনোদন হলো —

ক) শিক্ষার মাধ্যমে বিনোদন

খ) বিনোদনের মাধ্যমে শিক্ষা

গ) অনুধাবনের মাধ্যমে বিনোদন

ঘ) দর্শনীয় স্থান দেখে বিনোদন

১০। কেন ব্যায়ামের পর শরীর ও মনের বিশ্রাম প্রয়োজন ?

ক) রোগ প্রতিরোধের জন্য

খ) শক্তি বৃদ্ধির জন্য

গ) শরীর বৃদ্ধির জন্য

ঘ) শরীর সুস্থতার জন্য

অষ্টম শ্রেণি

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

বিষয় কোড : 147

(রচনামূলক প্রশ্ন)

সময় : ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পূর্ণমান-৩০

১। নিচের যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

- ক) এইডস যেভাবে মানবদেহে সংক্রমিত হয় এবং এইডস এর লক্ষণগুলো লিখ।
- খ) এইচ আইভি এইডস সংক্রমণের ঝুঁকিতে বাংলাদেশের অবস্থান সম্পর্কে লিখ।
- গ) এইচ আইভি এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও তার পরিবারের উপর কিরূপ প্রভাব পরিলক্ষিত হয় ?
- ঘ) এইডস আক্রমণ প্রতিরোধে কি কি করণীয় বলে তুমি মনে কর ব্যাখ্যা কর।

২। নিচের যে কোন তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

৩×৫=১৫

- ক) আন্তর্জাতিক রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতি ও বাংলাদেশ রেডক্রস সোসাইটি সম্পর্কে লিখ।
- খ) প্রাথমিক চিকিৎসা কি ? ক্ষত স্থানের প্রাথমিক চিকিৎসা কিরূপ হবে ?
- গ) শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব সম্পর্কে লিখ।
- ঘ) বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদা ব্যাখ্যা কর।
- ঙ) বিশ্রাম, ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

অষ্টম শ্রেণি
বিষয় : শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য
(বহুনির্বাচনী প্রশ্ন)

সময় : ২০ মিনিট

পূর্ণমান-২০

ক সেট
বিষয় কোড : 147

বিঃ দ্রঃ সরবরাহকৃত নৈর্বাচক অধীক্ষার উত্তরপত্রের প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণ হইতে সঠিক/সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বর্ণটিতে বল পয়েন্ট কলম দ্বারা টিক (✓) চিহ্ন দাও। প্রতিটি প্রশ্নের মান-১

বিঃ দ্রঃ প্রশ্নপত্রের উপর কোন প্রকার দাগ / চিহ্ন দেওয়া যাবে না।

- ১। এইডস প্রতিরোধে সর্বাঙ্গীক গুরুত্বপূর্ণ কোনটি ?
ক চিকিৎসকদের এইডস সম্পর্কে সচেতন করা
খ এইডস সম্পর্কে সকলকে সচেতন করা
গ এইডস আক্রান্ত ব্যক্তিদের সঠিক চিকিৎসা করা
ঘ এইডস আক্রান্ত লোকদের চিহ্নিত করা
- ২। একটি শিশু এইডস আক্রান্ত হতে পারে কীভাবে ?
ক এইডস আক্রান্ত মায়ের বুকের দুধের দ্বারা
খ অন্য শিশুদের সাথে খেলাধুলার মাধ্যমে
গ অন্য শিশুর কাপড় ব্যবহার করে
ঘ অনেকজনের খাওয়া পানি পান করে
- ৩। এইচ আইভি বিস্তারের মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে —
i) পরিবারে ii) সমাজে iii) অর্থনীতিতে
নিচের কোনটি সঠিক ?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
- ৪। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কত সালে সর্বপ্রথম এইডস সনাক্ত হয় ?
ক ১৯৮০ সালে খ ১৯৮১ সালে
গ ১৯৮২ সালে ঘ ১৯৮৩ সালে
- ৫। এইচ আইভি আক্রান্ত মেয়েদের অর্ধেকেরই বয়স —
ক ১২-১৮ বছর খ ১৬-২৩ বছর
গ ১৫-২৪ বছর ঘ ১৭-২৫ বছর
- ৬। এইডস এর বিস্তার কোথায় সবচেয়ে বেশী ?
ক এশিয়াতে খ ইউরোপে
গ অস্ট্রেলিয়ায় ঘ আফ্রিকায়
- ৭। বাংলাদেশে এইডস মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে —
i) ভৌগোলিক অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে
ii) আর্থ সামাজিক অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে
iii) রাজনৈতিক অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে
নিচের কোনটি সঠিক ?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
- ৮। AIDS প্রভাব বিস্তার করে —
i) অর্থনৈতিক ii) শারীরিক iii) পারিবারিক
নিচের কোনটি সঠিক ?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
- ৯। আন্তর্জাতিক রেডক্রস সংস্থা কোন কাজে নিয়োজিত ?
ক মানবসেবা খ দুর্ঘোণ পরবর্তি সেবা
গ অর্থনৈতিক সেবা ঘ সামাজিক সেবা
- ১০। বিশ্ব রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট দিবস কত তারিখে পালিত হয় ?
ক ৮ ফেব্রুয়ারী খ ৮ এপ্রিল ঘ ৮ মে ঘ ৮ জুন
- ১১। রাজনৈতিক মানচিত্রে কোনটি পৃথক করে ?
ক মরুভূমি খ জলাভূমি
গ নদ-নদী ঘ জেলার সীমানা
- ১২। ফ্রেডিক এজমার্ক কী ছিলেন ?
ক শল্য চিকিৎসক খ ব্যবসায়ী
গ ধাতুবিদ ঘ ওষুধ বিশেষজ্ঞ
- ১৩। ড্রেসিং করার ক্ষেত্রে প্রথমে কি করতে হবে ?
ক রোগীকে বসাতে হবে খ রোগীকে শোয়াতে হবে
গ রোগীকে দাঁড় করাতে হবে ঘ ক্ষত পরিষ্কার করতে হবে
- ১৪। হাতের হাড় ভেঙ্গে গেলে কীভাবে ঝুলিয়ে রাখতে হয় ?
ক শক্ত ভাবে খ হালকা ভাবে
গ অনড় ভাবে ঘ কঠিন ভাবে
- ১৫। ঘুমের সময় সুশৃংখলভাবে চলতে থাকে কোনটি ?
ক রক্ত প্রবাহ খ শিরা উপশিরার কাজ
গ মস্তিষ্কের চিন্তাশক্তি ঘ হজম শক্তির কাজ
- ১৬। একটি শিশুর ক্লাস্তি দূর করার জন্য কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন ?
ক ১০-১১ ঘণ্টা খ ৯-১০ ঘণ্টা
গ ৮-৯ ঘণ্টা ঘ ৮-১০ ঘণ্টা
- ১৭। শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন কী ?
ক খাওয়া খ ব্যায়াম গ বিশ্রাম ঘ ঘুম
- ১৮। বেড়ে ওঠার সময় কখন ?
ক কৈশোরকাল খ যৌবনকাল
গ শৈশবকাল ঘ বৃদ্ধ বয়স
- ১৯। দেহের অন্যতম অঙ্গ কোনটি ?
ক হৃদপিণ্ড খ ফুসফুস গ বৃক্ক ঘ মস্তিষ্ক
- ২০। কোনটি একটি বিজ্ঞান ?
ক কোষ খ মস্তিষ্ক গ মনস্তত্ত্ব ঘ স্নায়ুতন্ত্র

সৃজনশীল প্রশ্ন

- যে কোন দুইটি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২×১০=২০
- ১। বিশ্রাম, ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।
 - ২। আন্তর্জাতিক রেডক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতি ব্যাখ্যা কর।
 - ৩। এইচ আই ভি ও এইডস প্রতিরোধে করণীয় বিষয় ব্যাখ্যা কর।

বহুনির্বাচনী প্রশ্ন

৩০×১=৩০

বিঃ দ্রঃ সরবরাহকৃত নৈর্বাচনিক অভীকার উত্তরপত্রের প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণ হইতে সঠিক/সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বর্ণটিতে বল পয়েন্ট কলম দ্বারা টিক (✓) চিহ্ন দাও।

- ১। কোন দেশে প্রথম এইডস সনাক্ত করা হয় ?
ক ইংল্যান্ড খ বাংলাদেশ গ ভারত ঘ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র
- ২। এইডস রোগের লক্ষণ হলো —
i) অজানা কারণে দুই মাসের অধিক সময় জ্বর থাকা
ii) লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়া
iii) শরীরের ওজন দ্রুত বেড়ে যাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক ?
ক i খ ii গ i ও ii ঘ i ও iii
- ৩। এইডস সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির জন্য প্রয়োজন —
i) র্যালির আয়োজন করা ii) সচেতনতামূলক ব্যানার তৈরী করা
iii) গণমাধ্যমে প্রচার করা
নিচের কোনটি সঠিক ?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii
- ৪। এইচ আই ভি ভাইরাস দ্বারা সংক্রমণের সর্বশেষ পর্যায় কোনটি ?
ক ক্যান্সার খ গণোরিয়া গ এইডস ঘ ডায়ারিয়া
- ৫। শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া কোন রোগের লক্ষণ ?
ক এইডস খ জন্ডিস গ টিউমার ঘ যক্ষ্মা
- ৬। সাধারণত ক্ষতস্থানে কোনটি ব্যবহার করা ভালো ?
ক স্পিরিট খ টিংচার গ আয়োডিন ঘ এন্টিসেপটিক পাউডার
- ৭। কম্পাসের মাঝখানে কি থাকে ?
ক স্প্রিং খ কাঁটা গ কাঠি ঘ জু