

ASANNAGAR MADAN MOHAN TARKALANKAR COLLEGE

1st Semester Internal Examination-2023-24

Subject: Physical Education

Course Code: PEDS-MU -T-1 (Health & Wellness)

Time: 1:00 Hour

Full Marks: 10

Answer any ten questions from the following (যে কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও): -

10x1= 10

১. স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় -

ক) রোগের অনুপস্থিতি

খ) গোলগাল চেহারা

গ) পেশিবহুল চেহারা

ঘ) একটি অবস্থা, যখন মানুষটি সার্বিকদিক থেকে সুস্থ থাকে।

২. WHO এর পুরো নাম কী?

ক) wellness and Health Organization

খ) World Health Organization

গ) World Heritage Organization

ঘ) কোনটি নয়

৩. নিম্নলিখিত কোন কোন বিষয়গুলি স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উপর প্রত্যক্ষ প্রভাব বিস্তার করে -

ক) খাদ্য/ পুষ্টি

খ) পরিবেশ

গ) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

ঘ) সবকটি

৪. নিম্নলিখিত কোন কোন বিষয়গুলি স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিকের অন্তর্ভুক্ত-

ক) শারিরিক দিক

খ) মানসিক দিক

গ) আধ্যাত্মিক দিক

ঘ) উপরের সবকটি

৫. শারিরিক সক্ষমতার প্রকারভেদ হল -

ক) Health related and Performance Related Physical Fitness

খ) Health Related and Diseases Related Physical Fitness

গ) Motor Fitness and Performance Related Physical Fitness

ঘ) Skill Related and Sports Related Physical Fitness

৬. স্বাস্থ্য শিক্ষার জ্ঞান একজন ব্যক্তিকে নিম্নলিখিত কোন কোন দিক থেকে সমৃদ্ধ করে-

ক) শারিরিক দিক

খ) সামাজিক দিক

গ) ব্যবহারিক দিক

ঘ) উপরের সবকটি

৭. নিচের কোন কোন উপাদানগুলি Motor Fitness এর অন্তর্ভুক্ত-

ক) গতি

খ) ক্ষিপ্ৰতা

গ) পেশিশক্তি

ঘ) সবকটি

৮. শারিরিক সক্ষমতা বলতে বোঝায়-

ক) মানুষের সর্বোচ্চ ক্ষমতা

খ) মানুষের দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা

গ) অযথা ক্লান্ত না হয়ে মানুষের দৈনন্দিন কাজ করার ক্ষমতা ও আপদকালীন পরিস্থিতি মোকাবিলা করার ক্ষমতা।

ঘ) কোনটি নয়

৯. নিচের কোন উপাদানটি Health Related Physical Fitness এর অন্তর্ভুক্ত নয় -

ক) গতি

খ) বডি কম্পোজিশন

গ) পেশিশক্তি

ঘ) হৃদস্পন্দন তাত্ত্বিক সহনশীলতা

১০. নিচের কোন রোগটি Hypo-kinetic রোগের অন্তর্ভুক্ত-

ক) মেদাধিক্য

খ) কোভিড

গ) থ্যালাসেমিয়া

ঘ) জ্বর

১১. স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা কিভাবে সম্পর্কিত?

ক) আমাদের স্বাস্থ্য ৪ টি ভিন্ন সুস্থতা নিয়ে গঠিত

খ) তারা সম্পর্কিত নয়

গ) সুস্থতা হল স্বাস্থ্যের চারটি মাত্রার ভারসাম্য।

ঘ) স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা একই জিনিস।

১২. ___ শব্দের অর্থ রোগের বিস্তার রোধ করার জন্য পরিষ্কার রাখা।

ক) সুস্থতা

খ) প্রত্যাখ্যান দক্ষতা

গ) স্বাস্থ্যবিধি

ঘ) সামাজিক স্বাস্থ্য

১৩. ভালো_____ এর একটি উদাহরণ হল প্রতি রাতে ৭ ঘন্টা ঘুমানো।

ক) মানসিক স্বাস্থ্য

খ) জীবনধারা

গ) শারীরিক স্বাস্থ্য

ঘ) মানসিক স্বাস্থ্য