

ASANNAGAR MADAN MOHAN TARKALANKAR COLLEGE

1<sup>st</sup> Semester Internal Examination-2026

Subject: Physical Education (MDC)

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

Name: \_\_\_\_\_ KU Roll. \_\_\_\_\_ Reg. No. \_\_\_\_\_

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 মানুষ 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) শারীরিক দিক
  - খ) মানসিক দিক
  - গ) আধ্যাত্মিক দিক
  - ঘ) উপরের সবকটি
৫. শারীরিক 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) শারীরিক দিক
  - খ) সামাজিক দিক
  - গ) ব্যবহারিক দিক
  - ঘ) উপরের সবকটি
৭. নিচের কোন কোন উপাদানগুলি Motor Fitness এর অন্তর্ভুক্ত-
  - ক) গতি
  - খ) ক্ষিপ্ততা
৮. শারীরিক 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