

2nd Semester Internal assessment 2025
PHYSICAL EDUCATION
Multidisciplinary Course (MDC)
Course Code- PEDS-MU-T-1
(Health and Wellness)

যেকোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

10X1= 10

1. শারীরিক সক্ষমতা বলতে কি বোঝ?
2. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও?
3. স্বাস্থ্যের যেকোনো দুটো ভালো দিক উল্লেখ কর।
4. পুষ্টি বলতে কি বোঝ?
5. সুস্বাদু খাদ্য কি?
6. চাপ (Stress) কাকে বলে?
7. উন্নত স্বাস্থ্যের দুটো সুবিধা উল্লেখ কর।
8. ওজন হ্রাসের ক্ষেত্রে যোগার ভূমিকা লিখ।
9. শারীরিক কার্যকলাপের ক্ষেত্রে ওয়ার্ম আপ এর ভূমিকা লিখ।
10. মনস্তাত্ত্বিক হোমিওস্ট্যাসিসের প্রধান চারটি উপাদানের যেকোনো দুটো উল্লেখ কর।
11. খাদ্য উপাদানের কোন খাদ্য উপাদানটি আমাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলে?
12. আধ্যাত্মিক জ্ঞান অর্জনের জন্য কোন যোগের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়?

বি.দ্রঃ উপরের প্রশ্নগুলির উত্তর A4 Size পেপারে লিখে নিম্নলিখিত মেইল ইডিতে আগামী ১৬/০৯/২০২৫ মধ্যে পাঠাতে হবে।

Mail id- physicaleducation@srikrishnacollegebagula.ac.in