

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
SRIKRISHNA COLLEGE

BAGULA, NADIA

INTERNAL ASSESSMENT-2024

SUB: HEALTH & WELLNESS

COURSE CODE: PED-MU-T-1

1ST SEMESTER

নিম্নের প্রশ্নগুলির সঠিক(✓) উত্তর দাও।

১×১০=১০

১) সুস্থতার কোন মাত্রা জীবনের উদ্দেশ্য এবং অনুভূতির সাথে যুক্ত?

A. আত্মিক সুস্থতা B. শারীরিক সুস্থতা C. মানসিক সুস্থতা D. পেশাগত সুস্থতা

২) ডায়াবেটিস-২ এর প্রধান কারণ কি?

A. বংশগত B. চিনিযুক্ত পানীয় গ্রহন C. অটোইমিউন প্রতিক্রিয়া D. ইনসুলিন প্রতিরোধের এবং জীবনধারার কারণ

৩) পরিচ্ছন্নতা, শারীরিক ব্যায়াম, বিশ্রাম এবং ঘুম----- এর অংশ হিসাবে বিবেচিত হ।

A. স্বাস্থ্যবিধি B. সামাজিক স্বাস্থ্যবিধি C. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি D. ওপরের কোনটি নয়

৪) নিচের কোনটি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস?

A. খাবার ভাগ করে খাওয়া B. দিনে দুবার স্নান করা C. ফোটা নো জল পান করা
D. হাত ধুয়ে খাওয়া

৫) একজন ব্যক্তির সুস্থ জীবনযাপনের জন্য BMI-এর স্বাভাবিক মাত্রা কত?

A. 12-18 B. 18.5-24.5 C. 24.5-29.5 D. 15.5-19.5

৬) ----- ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস ব্যবহার এবং ধরে রাখার জন্য প্রয়োজনীয়।

A. ভিটামিন-A B. ভিটামিন-D C. ভিটামিন-C D. ভিটামিন-B12

৭) অস্বাস্থ্যকর খাদ্যভ্যাসের কারণে কোন রোগগুলি সৃষ্টি হয়?

A. মেদাধিক্য B. গ্যাষ্ট্রোইনটেস্টিনাল সমস্যা C. মধুমেহ
D. রক্ত সংবহন ও হৃৎপিণ্ড জনিত সমস্যা

৮) নিচের কোন যৌগিক পদ্ধতিটি পেটের মেদ কমাতে সাহায্য করে?

A.নেতি

B.ত্রাটকা

C.কপালভাতি

D.ধ্যান

৯) কোন ক্লান্তি ছাড়াই দৈনন্দিন কাজ সম্পাদান করা হলঃ

A.মানসিক সুস্থতা

B.গতিশীল সুস্থতা

C.শারীরিক সুস্থতা

D.এগুলোর কোনটি নয়

১০) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কত সালে প্রতিষ্ঠিত হয়?

A.৭ই জুলাই ১৯২০

B.১৭ই এপ্রিল ১৯৪৭

C.৭ই এপ্রিল ১৯৪৮

D.২৬শে জানুয়ারী ১৯৫২

বি.দ্র.- ১) এই পেজ এর প্রিন্ট নিয়ে উত্তর লিখে আগামী ২৫/০৪/২০২৫ তারিখের মধ্যে এই mail id – physicaleducation@srikrishnacollegebagula.ac.in তে জমা করতে হবে।

২) উত্তর পত্রে অবশ্যই নিজের নাম, রোল নাম্বার, সাবজেক্ট, রেজিস্ট্রেশন নাম্বার লিখতে হবে।