

**Srikrishna College**  
**MDC Internal Assessment 2025-2026**  
**Subject: Health and Wellness (Physical Education)**  
**3rd Semester (NEP)**

**Name:**

**Semester:**

**Registration No:**

**Department:**

জমা দেওয়ার শেষ তারিখ: ২৪/০২/২০২৬

জমা দেওয়ার স্থান: **Department of Physical education**

বিঃদ্রঃ সবগুলো পেজ প্রিন্ট করে জমা দিতে হবে।

**সবগুলো প্রশ্নের সঠিক উত্তর (✓) দাও:**

1. Health is defined by WHO as:

WHO অনুযায়ী স্বাস্থ্য হলো:

- a) Absence of disease  
রোগের অনুপস্থিতি
- b) Physical fitness only  
শুধু শারীরিক সক্ষমতা
- c) Complete physical, mental & social well-being  
সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থিতা
- d) Mental strength  
মানসিক শক্তি

2. Wellness means:

সুস্থিতার অর্থ:

- a) Treatment of disease  
রোগের চিকিৎসা
- b) Active process of healthy living  
সুস্থ জীবনযাপনের সক্রিয় প্রক্রিয়া
- c) Hospitalization  
হাসপাতালে ভর্তি
- d) Medicine  
ঔষধ

3. Health is a \_\_\_\_\_ concept.

স্বাস্থ্য একটি \_\_\_\_\_ ধারণা।

- a) Static  
স্থির
- b) Dynamic  
গতিশীল
- c) Temporary

অস্থায়ী

d) Fixed  
নির্দিষ্ট

4. Mental health means:

- মানসিক স্বাস্থ্য এর অর্থ:
- a) No stress  
চাপহীন
  - b) Anger  
রাগ
  - c) Physical strength  
শারীরিক শক্তি
  - d) Ability to cope with stress  
চাপ মোকাবেলার ক্ষমতা

5. Social health refers to:

- সামাজিক স্বাস্থ্য বলতে বোঝায়:
- a) Isolation  
একাকীত্ব
  - b) Good relationships  
ভালো সম্পর্ক
  - c) Income  
আয়
  - d) Diet  
খাদ্য

6. One principle of wellness is:

- সুস্থতারএকটি নীতি হলো:
- a) Balance  
ভারসাম্য
  - b) Overeating  
অতিভোজন
  - c) Smoking  
ধূমপান
  - d) Laziness  
অলসতা

7. Occupational wellness relates to:

- পেশাগত সুস্থতা সম্পর্কিত:
- a) Job satisfaction  
কাজের সন্তুষ্টি
  - b) Sleep  
ঘুম
  - c) Exercise  
ব্যায়াম
  - d) Water  
জল

8. Main source of energy in body is:

- শরীরের প্রধান শক্তির উৎস হলো:
- a) Minerals

খনিজ পদাথ

b) Vitamins

ভিটামিন

c) Carbohydrates

কার্বোহাইড্রেট

d) Water

জল

9. Protein deficiency causes:

প্রোটিনের অভাবে হয়:

a) Kwashiorkor

কোয়াশিরকর

b) Obesity

স্থূলতা

c) Diabetes

ডায়াবেটিস

d) Hypertension

উচ্চ রক্তচাপ

10. Exercise improves:

ব্যায়াম উন্নত করে:

a) Fatigue

ক্লান্তি

b) Pollution

দূষণ

c) Weakness

দুর্বলতা

d) Cardiovascular health

হাদ্রোগজনিত স্বাস্থ্য

11. Water forms about \_\_\_\_ of body weight.

শরীরের ওজনের প্রায় \_\_\_\_ অংশ পানি দিয়ে তৈরি।

a) 60%

৬০%

b) 10%

১০%

c) 20%

২০%

d) 30%

৩০%

12. Greenhouse effect causes:

গ্রিনহাউস প্রভাবের ফলে হয়:

a) Cooling

শীতলতা

b) Global warming

বৈশ্বিক উষ্ণায়ন

c) Rain

বৃষ্টি

d) Snow

### তুষারপাত

13. Obesity increases risk of:

স্থূলতা বাড়ায় ঝুঁকি:

a) Diabetes

ডায়াবেটিস

b) Fitness

ফিটনেস

c) Growth

বৃদ্ধি

d) Immunity

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা

14. Fiber helps in:

ফাইবার সাহায্য করে:

a) Pollution

দূষণ

b) Obesity

স্থূলতায়

c) Fat storage

চর্বি সঞ্চয়ে

d) Digestion

হজমে

15. Industrialization increases:

শিল্পায়ন বৃদ্ধি করে:

a) Clean air

বিশুদ্ধ বায়ু

b) Pollution

দূষণ

c) Fresh water

বিশুদ্ধ জল

d) Forest

বন