

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