

Srikrishna College

MDC Internal Assessment 2026

Subject: Health and Wellness (Physical Education)
2nd Semester (NEP)

Name:

Semester:

Registration No:

Department:

জমা দেওয়ার শেষ তারিখ: ০৩/০৯/২০২৬ (বৃহস্পতিবার)

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 সুস্থতা

d) Mental strength

মানসিক শক্তি

2. Wellness means:

সুস্থতার 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:

সুস্থতার একটি 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 পদার্থ

b) Vitamins

ভিটামিন

c) Carbohydrates

কার্বোহাইড্রেট

d) Water

জল

9. Protein deficiency causes:

প্রোটিনের অভাবে হয়:

a) Kwashiorkor

কোয়াশিওরকর

b) Obesity

স্খূলতা

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

হৃদ্রোগজনিত 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:

স্খূলতা 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

স্খূলতায়

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