

এইচ এস সি পরীক্ষা ২০২০ এর মডেল প্রশ্ন (সকল বোর্ড এর জন্য)

বিষয় : গার্হস্থ্য বিজ্ঞান দ্বিতীয় পত্র (সৃজনশীল) বিষয় কোড : ২ ৭ ৪

সময় — ২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট

পূর্ণমান — ৫০

দ্রষ্টব্য : ডানপাশের সংখ্যা প্রশ্নের পূর্ণমানজ্ঞাপক। যেকোনো ৫ টি প্রশ্নের উত্তর দাও।

১. ► রাজিয়া বেগম পশ্চিমবঙ্গের বিত্তীয় মাসে ডাক্তারের কাছে গেলেন। ডাক্তার তাকে পরীক্ষা করে এ সময়ে স্রুণের বিকাশ সম্পর্কে ধারণা দিলেন। পাশাপাশি গর্ভকালীন বিকাশে বিভিন্ন পর্বের বিপত্তিগুলো সম্পর্কে সতর্ক করে দিলেন।

ক. মা ও শিশুর R.h অঙ্গলকে কী বলে? ১

খ. বয়ঃপ্রাপ্তিকালে শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয়— বৃদ্ধিয়ে লেখ। ২

গ. রাজিয়া বেগমের গর্ভকালীন সময়ানুযায়ী স্রুণের বিকাশ কিরূপ হবে তা উদ্দীপকের আলোকে ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকের আলোকে গর্ভকালীন বিপত্তিগুলো সম্পর্কে লেখ। ৪

২. ► শাহরিয়ার অটি বচ্চরের শিশু। কিন্তু তার আচরণ অন্য শিশুদের মত নয়। সে একা থাকতেই বেশি পছন্দ করে। কারো সাথে সে খেলতে চায় না। কারো চোখে চোখ রেখে আকার না, কেউ আকলে সাড়া দেয় না।

ক. বিকাশ কাকে বলে? ১

খ. প্রাপ্ত বয়স্ককালে নৈমিত্তিক বিকাশ সন্মুখ লিখ। ২

গ. শাহরিয়ারের আচরণে কোন ধরনের শিশুর বৈশিষ্ট্য বিন্যাস? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শাহরিয়ারের আচরণ উন্নত করার উপায়সমূহ কি হতে পারে বলে তুমি মনে করো তা বিশ্লেষণ কর। ৪

৩. ► ত্রিশীর বয়স ১৮ বছর। সে উচ্চ মাধ্যমিক প্রথম বর্ষের ছাত্রী। ইদানীং তার শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা দিচ্ছে। একা একা থাকতে পছন্দ করে। বাবা-মাকে নিজের সম্পর্কে কিছুই জানায় না। বাবা-মা তার খোঁজ খবর নিলে সে বিরক্ত হয়। বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়। ফলে তার ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন ঘটেছে।

ক. আবুশোর বয়সসীমা কত? ১

খ. মানকল্পব্য গ্রহণে শরীরের উপর অতিরিক্ত প্রভাব-বুঝিয়ে লেখ। ২

গ. ত্রিশী কোন সময় অতিক্রম করেছে? এই সময়ে বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা করো। ৩

ঘ. ত্রিশীর ব্যক্তিত্বের ক্ষেত্রে কী ধরনের পরিবর্তন ঘটেছে বিয়োজন কর। ৪

৪. ► লিডার বয়স ১৩ বছর। সে টেলিভিশনে রোগ সম্বন্ধে একটি প্রতিবেদন দেখতে পেল। প্রতিবেদনের মাধ্যমে সে জানতে পারল, অন্যের ব্যবহৃত সূঁচ বা সিরিঞ্জ অপারেশনের অপরিশোধিত যন্ত্রপাতি এবং অনৈতিক নৈহিক সম্পর্কের মাধ্যমে এ রোগটি বিস্তার লাভ করে। এ রোগে আক্রান্ত হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পূর্ণ ক্ষয় হতে পারে এবং এ রোগের শেষ পরিশ্রুতি হলো মৃত্যু।

ক. প্রজনন স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও? ১

খ. মানসিক স্বাস্থ্য গঠনে পরিবেশের প্রভাব গুরুত্বপূর্ণ কেন? ২

গ. উদ্দীপকে ইঙ্গিতকৃত রোগটি প্রতিরোধের উপায় ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত উক্ত রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি পরিবার ও সমাজের ভূমিকা মূল্যায়ন কর। ৪

৫. ► রিনা তেলে ভাজা খাবার খুব পছন্দ করে। কিন্তু তেলে ভাজা খাবারে পেটে সমস্যা হয়। মা তাকে নরম ভাত ও ছোট্ট মাছ রান্না করে দেন। রিনা খেয়ে বেশ আরাম অনুভব করে।

ক. পরিপাক কাকে বলে? ১

খ. বকুতের কাজ সম্পর্কে লেখ? ২

গ. রিনার কেন তেলে ভাজা খাবারের সমস্যা হচ্ছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. কি ধরনের খাবার রিনার পরিপাক ও শোষণের সহায়ক— বিশ্লেষণ কর। ৪

৬. ► কেয়া একদাশ শ্রেণীর ছাত্রী। উচ্চতর অনুভবী তার ওজন বেশি হওয়ায় সে রাতে না খেয়ে দুর্বল হয়ে পড়ে। কিন্তু এতে তার ওজন কমে না। এমতাবস্থায় পুষ্টিবিদ লায়লা বেগমের পরামর্শ হলে তিনি বলেন, “শারীরিক কার্যকলাপের ওপর শক্তি ব্যয় নির্ভর করে”। তিনি আরও বলেন, শক্তি চাহিদা, লিঙ্গ, বয়স ও শারীরিক অবস্থা ভেদে ভিন্ন হয়।

ক. শক্তি পরিমাপের একক কী? ১

খ. খাদ্য সংরক্ষণ করতে কী বোঝায়? ২

গ. উদ্ভীপকে লায়লা বেগম শক্তি ব্যয় কিসের উপর নির্ভর করে বলেছেন, ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্ভীপকে লায়লা বেগমের শেষের উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

৭. ► জনাব সেকেন্দার একজন ডাক্তার। তার একটি হাসপাতাল আছে। তিনি দীর্ঘদিন ধরে হাসপাতাল পরিচালনা করে আসছেন। সব ধরনের রোগী বিশেষ করে গর্ভবতী ও প্রসূতি মহিলাদের বিশেষ চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়। এই

হাসপাতালে নবজাতক থেকে বৃদ্ধ সব ধরনের রোগীর উন্নতমানের চিকিৎসার সাথে সাথে পুষ্টি বিশেষজ্ঞ দ্বারা খাদ্য এবং পথ্যের ব্যবস্থা করা হয়। রোগীরা এ কারণে হাসপাতালে চিকিৎসা করাতে পছন্দ করে এবং এই হাসপাতালের চিকিৎসা ব্যবস্থার তারা সন্তুষ্ট।

- ক. প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনা কী? ১
- খ. প্রাতিষ্ঠানিক খাদ্য ব্যবস্থাপনায় মেনু পরিকল্পনার প্রয়োজন— ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. সেকেন্ডার সাহেবের হাসপাতালের মেনু পরিকল্পনার সময় কোন কোন বিষয় বিবেচনা করা হয় তা উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৩
- ঘ. সেকেন্ডার সাহেবের হাসপাতালে যে পথ্যের ব্যবস্থা করা হয় তা সুস্থ খাদ্য—এ সম্পর্কে তোমার মতামত তুলে ধর। ৪
- ৮.► আবিদার বড় বোন আমেনা বেড়াতে এসে দেখলেন, আবিদা সবজির আচার তৈরির জন্য সব সবজি কেটে পাঁচ ফোড়ন দিয়ে ত্রেলের উপর ভেজে উঠালেন। এরপর আদা বাটা, মসলা, গুড় এবং লিঙ্গকা দিয়ে নেড়ে নামিয়ে কেলালেন। অত রান্নার সময় আমেনা দেখলেন, আবিদা আচারে হাড় কেলে লিচ্ছেন। আমেনা বললেন, সঠিক পুষ্টি পেতে রান্নার সময় সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।
- ক. ঠিক কী? ১
- খ. খাদ্য প্রথা বেশি দিন যত্নে রাখা পড়ে যায়— ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. আবিদার সবজির আচার তৈরির পদ্ধতিটি সঠিক কি-তা উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৩
- ঘ. আমেনার উদ্দীপ্তি মূল্যায়ন কর। ৪

দ্রষ্টব্য: সৌব্যক্তিক অসীকার উত্তরপত্রে প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণসম্বলিত বৃত্তসমূহ হতে সঠিক/ সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বৃত্তটি (●) বল পয়েন্ট কলাম দ্বারা সম্পূর্ণ ভরাট কর। প্রতিটি প্রশ্নের মান ১।

১. শিশুর প্রাথমিক শিকাকেন্দ্র কোনটি?

ক) সমাজ	খ) পরিবার
গ) বিন্যায়	ঘ) ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান
২. নারীর ডিম্বকোষে থাকে —

ক) X ক্রোমোসোম	খ) Y ক্রোমোসোম
গ) XX ক্রোমোসোম	ঘ) XY ক্রোমোসোম
৩. শিশুর ভাবার বিকাশে সহায়তা করে —
 - i. বড়দের স্নেহ-সমতা
 - ii. বড়দের সারিধ্য
 - iii. পুষ্টিকর খাদ্য

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
৪. পরিবারের কোন স্থায়ী বৈশিষ্ট্যটি অবস্থার প্রেক্ষিতে পরিবর্তিত হয়?

ক) নির্দিষ্ট বাসস্থান
খ) পরিবারের স্থায়িত্ব
গ) ধর্মের মিল
ঘ) বুদ্ধির মিল
৫. আকিরের বয়স ৫ বছর। সে বেশ চঞ্চল। তার জ্ঞানার আগ্রহ প্রকল। সে তার বাবাকে অনুকরণ করে। আকির বিকাশের কোন স্তরে রয়েছে?

ক) অতি শৈশব	খ) প্রাথমিক শৈশব
গ) শৈশব	ঘ) বৈশেষ

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬ ও ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

সন্তান জন্মের পর বাসায় কেবল সময় ভাঙার নীলাকে ডিলেটলা নরম পোশাক পরতে বলেন এবং প্রতিদিন পুষ্টিকর খাবারের পাশাপাশি দুধ ও ছোট মাছ খেতে বলেন।
৬. উদ্দীপকের উল্লিখিত খাবারগুলো নীলাকে কী সরবরাহ করবে?

ক) জিঙ্ক	খ) আয়োডিন
গ) পটাশিয়াম	ঘ) ক্যালসিয়াম
৭. ভ্রাতারের পরামর্শ মতো পোশাক পরলে —
 - i. বাচ্চাকে দুধ খাওয়াতে সুবিধা হবে
 - ii. শিশুর ত্বকের ক্ষতি হবে না
 - iii. চলাফেরায় সুবিধা হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
৮. খাদ্য বস্তু পাকস্থলীতে যায় কোনটির মাধ্যমে?

ক) ফুত্রান্ত	খ) গলবিল
গ) অন্নালী	ঘ) বৃন্দায়
৯. ফুত্রান্তে পরিপাক সম্পূর্ণ হয় কোন খাদ্য উপাদানটির?

ক) স্নেহ	খ) প্রোটিন
গ) ভিটামিন	ঘ) কার্বোহাইড্রেট
১০. মাতৃগর্ভে শিশু বিকাশের পর্যায়গুলো হলো —
 - i. অঙ্কুরিত কাল
 - ii. শূণ কাল
 - iii. শূণ সমাপ্তি কাল

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii	খ) i ও iii
গ) ii ও iii	ঘ) i, ii ও iii
১১. শস্য জাতীয় খাদ্যকে কোন ধরনের খাদ্য হলো?

ক) শক্তি প্রদানকারী
খ) স্নেহ গঠনকারী
গ) রোগ প্রতিরোধকারী
ঘ) দুগ্ধ জাতীয়

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২ ও ১৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

'ক' নামক ভিটামিনটি পানিতে দ্রবণীয়। এটি তাপ সহ্য করতে পারে। তাই রান্নার সময় এ পুষ্টিপূর্ণ নষ্ট হয় না।
১২. উদ্দীপকে 'ক' দ্বারা কোন ভিটামিনকে বুঝানো হয়েছে?

ক) থারামিন	খ) নার্সিন
গ) রিবোফ্লাভিন	ঘ) ফলিক এসিড

১৩. উক্ত ভিটামিনের অভাবে —

- ঠোঁটের কোণার ঘা হয়
 - চোখে ছানি পরে
 - এনিমিয়া দেখা দেয়
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৪. সুমন চোখে দেখতে পার না। সে স্পর্শের মাধ্যমে তঁর ফোটা ব্যবহার করে লেখাপড়া করতে পারে। সুমন কোন পদ্ধতিতে লেখাপড়া করে?

- ক) ব্রেল খ) অপটিকন
গ) ভাববিনিময় ঘ) আচরণ পরিমার্জন

১৫. গর্ভাবস্থার মায়ের খাদ্যে প্রোটিনের ঘাটতিতে শিশুর —

- রক্ত স্রাব দেখা দেয়
 - দৈনিক গঠন ব্যাহত হয়
 - মানসিক প্রতিবন্ধী হবার আশংকা থাকে
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৬. যকৃত থেকে নিঃসৃত হয় কোনটি?

- ক) লালারস খ) পিত্তরস
গ) অগ্নিক রস ঘ) অগ্ন্যাশয় রস

১৭. শিশুকে কতমাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ পান করাতে হবে?

- ক) ৩ মাস খ) ৪ মাস
গ) ৫ মাস ঘ) ৬ মাস

১৮. হালকা পরিষ্কারের কাজ হলো —

- বই পড়া
 - সাঁতার কাটা
 - ঘর গোছানো
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৯. যকৃতের রোগ বলা হয় কোনটিকে?

- ক) হৃদরোগ খ) জডিস
গ) ডায়াবেটিস ঘ) উচ্চ রক্তচাপ

২০. শিক্ষণ কালে কোন পরিবর্তনটিকে বোঝায়?

- ক) শারীরিক খ) মানসিক
গ) আচরণিক ঘ) পরিবেশগত

২১. উচ্চ রক্তচাপের ফলে পথ্য পরিকল্পনার কমাতে হবে —

- ক্যালরির পরিমাণ
 - স্নেহের পরিমাণ
 - প্রোটিনের পরিমাণ
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২২. নবজাতকের ঘন ঘন শ্বিচুনি হলে কোন রোগটি হবার আশংকা থাকে?

- ক) হৃদরোগ খ) জডিস
গ) উদরাময় ঘ) ধনুস্টংকার

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২৩ ও ২৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

মিসেস হেনা খাদ্য সংরক্ষণে প্রাচীন পদ্ধতিটি অনুশরণ করেন। তার মতে এতে অল্প জারণকারী বেশি খাদ্য সংরক্ষণ করা যায় এবং ছত্রাক ও এনজাইমের ক্রিয়া প্রতিরোধ করা যায়।

২৩. মিসেস হেনা কোন পদ্ধতিতে খাদ্য সংরক্ষণ করেন?

- ক) তাপ প্রয়োগ খ) শূন্যকরণ
গ) হিমায়িতকরণ
ঘ) রাসায়নিক দ্রব্য প্রয়োগ

২৪. এ পদ্ধতিতে খাদ্য সংরক্ষণ করলে খাদ্যের —

- কচকচে ভাব নষ্ট হয়
 - ভিটামিন সি ভালো থাকে
 - পুষ্টিগুণ তেমন নষ্ট হয় না
- নিচের কোনটি সঠিক?

- ক) i ও ii খ) i ও iii
গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

২৫. খাদ্যকে ১০০ সে. তাপমাত্রার ফুটানো হয় কোন পদ্ধতিতে?

- ক) ক্যানিং
খ) বটলিং
গ) স্ফুটন
ঘ) পাল্ভুরাইজেশন

উত্তর	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----