স্বাস্থ্য সুরক্ষা

বার্ষিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা’২০২৪

অষ্টম শ্রেণি

বার্ষিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা'২০২৪
স্বাস্থ্য সুরক্ষা
শ্রেণি: ৮ম

ক. শিক্ষকদের জন্য প্রশ্নপত্র প্রণয়ন সংক্রান্ত নির্দেশনা

- অষ্টম শ্রেণির সিলেবাসে বার্ষিক পরীক্ষার জন্য মোট ৮টি অভিজ্ঞতা থেকে ৬টি অভিজ্ঞতা রাখা হয়েছে।
- বার্ষিক পরীক্ষায় এই ৬টি অভিজ্ঞতা থেকে প্রশ্ন করতে হবে।
- শিখনকালীন মূল্যায়নে কাজের বিবরণে উদাহরণ হিসেবে শুধু ১টি করে কাজ উল্লেখ করা হয়েছে। এ ধরনের আরও অনেক কাজ পাঠ্য পুস্তকে আছে। সে সবগুলো কাজই সম্পন্ন করতে হবে এবং রেকর্ড সংরক্ষণ করতে হবে।
- খেলাধুলা ও শরীর চর্চা শিখনকালীন মূল্যায়নে ব্যাবহারিক কাজে যুক্ত হবে ।

খ. বার্ষিক পরীক্ষার সিলেবাস/পাঠ্যক্রম

ক্রম	অভিজ্ঞতার নম্বর	অভিজ্ঞতার নাম	পৃষ্ঠা নম্বর
১.	১ম	আমার স্বাস্থ্য, আমার সুরক্ষা	১-০৮
২.	২য়	নিরাপদ খাবার নিরাপদ জীবন	০৯-২৪
৩.	৩য়	শারীরিক ফিটনেস	২৫-৫৪
৪.	৪র্থ	আমার আত্মবিশ্বাস আমার পাথেয়	৫৫-৭০
৫.	৫ম	কৈশোরের কথামালা	৭১-৮৬
৬.	৬ষ্ঠ	রোগব্যাধিকে সঠিকভাবে জানি, সুস্থ থাকার নিয়ম মানি	৮৭-৯৪

গ. মুল্যায়ন কাঠামো

শিখনকালীন	সামষ্টিক
৩০%	৭০%

ঘ. শিখনকালীন মূল্যায়ন: কাজের বিবরণ ও নম্বরবন্টন

কাজের বিবরণে উদাহরণ হিসেবে ১টি করে কাজ উল্লেখ করা হয়েছে। এ ধরনের আরও অনেক কাজ পাঠ্য পুস্তকে আছে। সেগুলো সম্পন্ন করতে হবে এবং রেকর্ড সংরক্ষণ করতে হবে।

আইটেমের নাম	কাজের বিবরণ	পৃষ্ঠা নম্বর ও অভিজ্ঞতার নাম	নির্ধারিত নম্বর
শ্রেণির কাজ: পাঠ্যপুস্তকে সন্নিবেশিত একক ও দলগত কাজ, ছক পূরণ, বক্স পূরণ,	চ্যালেঞ্জ মোকাবিলার কৌশল ছক পূরণ	পৃষ্ঠা-৮০ (কৈশোরের কথামালা)	১৫
অ্যাসাইনমেন্ট/ব্যবহারিক কাজ	শারীরিক ফিটনেসের জন্য বিভিন্ন ধরনের শরীর চর্চা ও যোগ ব্যায়াম অনুশীলন	পৃষ্ঠা-৩৮-৪২ (শারীরিক ফিটনেস)	১০
অনুসন্ধানমূলক কাজ/ প্রতিবেদন উপস্থাপন	সংক্রামক ও অসংক্রামক রোগ সচেতনতা জরিপ-	পৃষ্ঠা-৯০ (রোগব্যাধিকে সঠিকভাবে জানি, সুস্থ থাকার নিয়ম মানি)	৫
মোট			**৩০**

ঙ. সামষ্টিক মূল্যায়ন: প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন

আইটেমের নাম	বিবরণ	মোট প্রশ্ন সংখ্যা	যে কটি প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে	নম্বর বিভাজন	মোট নম্বর	সময়
নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন	বহুনির্বাচনি প্রশ্ন (সাধারণ, বহুপদী সমাপ্তিসূচক, অভিন্ন তথ্যভিত্তিক)	১৫	১৫	১×১৫=১৫	২৫	৩ ঘন্টা
	এক কথায় উত্তর	১০	১০	১×১০=১০		
সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন		১০	১০	২×১০=২০	২০	
রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন)		৫	৩	৫×৩=১৫	১৫	
রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটনির্ভর) প্রতিটি প্রশ্নের বিপরীতে ২টি অংশ থাকবে।		৭	৫	৮×৫=৪০	৪০	
মোট					**১০০**	**৩ ঘন্টা**

***১০০ নম্বরের মধ্যে পরীক্ষার্থীর প্রাপ্ত নম্বরকে ৭০% এ কনভার্ট করা হবে।**

চ. প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন অনুযায়ী একটি নমুনা প্রশ্নপত্র অপর পৃষ্ঠায় দেওয়া হলো :

এটি একটি নমুনা প্রশ্নপত্র। এই নমুনা প্রশ্নপত্রের আলোকে আপনি এই বিষয়ে আপনার স্বকীয় প্রশ্নপত্র তৈরি করবেন। কোনোভাবেই নমুনা প্রশ্নপত্র হুবহু ব্যবহার করা যাবে না।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

৮ম শ্রেণি

পূর্ণমান-১০০

সময়-৩ ঘন্টা

ক. নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন: **(১×১৫=১৫)**

১. নিচের কোনটি সংক্রামক রোগ?

ক. ক্যান্সার
খ. ডায়াবেটিক
গ. হৃদরোগ
ঘ. খোসপাঁচড়া

২. কোনটি মজার ব্যায়াম?

ক. বৃক্ষাসন
খ. প্রজাপতি সাঁতার
গ. বানি হপস
ঘ. সমাসন

৩. নিচের কোনটি নিরাপদ খাবার?

ক. ফাঙ্গাসযুক্ত পাউরুটি
খ. দুর্গন্ধযুক্ত খাবার
গ. সম্পূর্ণ সিদ্ধ মাংস
ঘ. খোলা খাবার

৪. নিচের কোনটি শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম?

ক. স্কিপিং
খ. পুশ আপ
গ. দৌড়
ঘ. সিট আপ

নিচের দৃশ্যপটটি পড় এবং ৫ ও ৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

৮ম শ্রেণির ছাত্রী নিপা। সারাদিন সে নিজের ঘরে আনমনা হয়ে বসে থাকে। সে ঠিকমত খাওয়া দাওয়া করে না। ফলে বেশিরভাগ সময়ে সে দুর্বলতা, ক্লান্তি এবং অবসাদ অনুভব করে।

৫. নিপার সমস্যাটির কারণ কি হতে পারে?

ক. পিসিওএস
খ. মেনোরিজিয়া
গ. এন্ডোমেট্রিওসিস
ঘ. ওভুলেশন

৬. এ সময়ে নিপাকে যা মোকাবিলা করতে হতে পারে-

i মুড সুইং
ii ভয় ও উৎকণ্ঠা
iii মুখের ব্রণ

নিচের কোনটি সঠিক ?

ক. i ও ii
খ. i ও iii
গ. ii ও iii
ঘ. i, ii ও iii

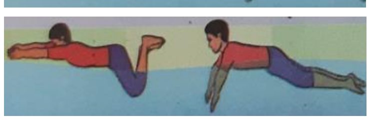
৭. নিচের কোনটি দৈনন্দিন জীবনে ভালো থাকার জন্য সহায়ক হতে পারে?

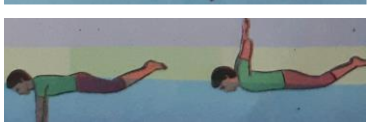
ক. যথাসম্ভব চুপচাপ থাকা
খ. খেলাধূলা, আনন্দ, গল্প কম করা
গ. সহপাঠীদের সাথে অভিজ্ঞতা বিনিময়
ঘ. বন্ধুদের এড়িয়ে চলা

৮. নিচের কোনটি চিৎ সাঁতার?

ক.

খ.

গ. 

ঘ. 

৯. ‘বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ’ এর ব্যবহৃত স্লোগান কোনটি?

ক. নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করি, সুস্থ সবল জীবন গড়ি
খ. ভেজালমুক্ত খাবার, আমাদের সকলের অধিকার
গ. সবাই মিলে হাত মেলাই নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত চাই
ঘ. রোধ হবে খাবারের অপচয়, শেয়ার করে যদি খাওয়া হয়

১০. পলিসিষ্টিক ওভারিয়ান সিনড্রোম বা পিসিওএস সমস্যা সাধারণত কাদের ক্ষেত্রে দেখা যায়?

ক. শিশুদের
খ. কিশোরীদের
গ. কিশোরদের
ঘ. বয়স্কদের

১১. শাকসবজি কেটে ধুয়ে নিলে কী হয়?

ক. খাবার নিরাপদ থাকে
খ. মিনারেল বের হয়ে যায়
গ. স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর
ঘ. পুষ্টিগুণ কমে যায়

১২. নিচের কোন ব্যায়ামটি করলে শরীর ও মনের অস্থিরতা কমে?

ক. দম বৃদ্ধির ব্যায়াম
খ. শক্তিবৃদ্ধির ব্যায়াম
গ. যোগ ব্যায়াম
ঘ. গতিবৃদ্ধির ব্যায়াম

১৩. স্বাস্থ্যকর পদ্ধতিতে খাবার তৈরি বা সংরক্ষণের ফলে-

i খাবার রোগ জীবাণুমুক্ত থাকে
ii খাদ্যের অপচয় রোধ করা যায়
iii খাবারের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে

নিচের কোনটি সঠিক ?

ক. i ও ii
খ. i ও iii
গ. ii ও iii
ঘ. i, ii ও iii

১৪. অনিরাপদ খাবারের স্বল্পমেয়াদী প্রভাব কোনটি?

ক. হৃদরোগ
খ. এলার্জি
গ. ডায়াবেটিস
ঘ. ক্যান্সার

১৫. শারীরিক ফিটনেসের জন্য সবচেয়ে সেরা ব্যায়াম কোনটি?

ক. সাঁতার
খ. হাঁটা
গ. সাইক্লিং
ঘ. জগিং

এক কথায় উত্তর দাও: (১×১০=১০)

১. বজ্রাসন কোন ধরনের ব্যায়াম?
২. আমাদের শরীর, মন এবং পাস্পরিক সম্পর্কগুলো নিয়ে ভালো থাকাকে কী বলে?
৩. মাছ-মাংস সঠিক তাপমাত্রায় সম্পূর্ণ সিদ্ধ করে রান্না করলে রান্নার কী বজায় থাকে?
৪. আমাদের ভালো থাকা এবং শারীরিক সুস্থতার জন্য কী প্রয়োজন?
৫. আন্তরিক প্রচেষ্টার মাধ্যমে আমরা খাদ্যের কী রোধ করতে পারি?
৬. শরীর ও মন নানা ধরনের পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে কোন সময়ে যায়?
৭. স্বাস্থ্য রক্ষায় খাবার পুষ্টিকর হওয়ার পাশাপাশি কী হওয়া খুবই জরুরি।
৮. দাঁড়িয়ে কোন ধরনের ব্যায়াম করে নিলে পানির মধ্যে পেশিতে টান পড়ার আশংকা কমে যায়?
৯. সাঁতার কাটার জন্য কী রকম পোশাক পরতে হয়?
১০. কোন উদ্ভুত চ্যালেঞ্জ এবং তা মোকাবিলার কৌশল পরিস্থিতি এবং ব্যক্তিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়?

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন: (২×১০=২০)

১. খাবার কেন অনিরাপদ হয়?
২. খাদ্যের গুণগত মান বজায় রাখতে কী কী করা যায়?
৩. দম বাড়ানোর উপকারিতা কী কী?
৪. কৈশোরে শারীরিক ও মানসিক কী কী পরিবর্তন হয়?
৫. মানসিক চাপের ইতিবাচক প্রভাব ব্যাখ্যা করো।
৬. কীভাবে সহমর্মী আচরণ করা যায়? ব্যাখ্যা করো।
৭. মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কীভাবে করা যায়? ব্যাখ্যা করো।
৮. ভাত রান্নার স্বাস্থ্যকর উপায় ব্যাখ্যা করো।
৯. দীর্ঘক্ষণ ধরে খেলাধুলা করতে হলে কী প্রয়োজন হয়? ব্যাখ্যা করো।
১০. অন্যদের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নে কোন কোন কাজগুলো সাহায্য করতে পারে? লিখ।

গ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন): (৫×৩=১৫)

১. ‘নিজেদের সুস্থ রাখার জন্য খাবার নিরাপদ রাখা ,পুষ্টিমান বজায় রাখার দিকে লক্ষ রাখুন’ বিষয়ক সচেতনতা তৈরির উদ্দেশ্যে একটি লিফলেট প্রস্তত করো।

২ . ভালো থাকা ক্লাব গঠনের প্রক্রিয়া বর্ণনা করো।

৩. স্বাস্থ্য কী? কীভাবে ভালো থাকা যায়? ব্যাখ্যা করো।

ঘ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটনির্ভর প্রশ্ন): **(৮×৫=৪০)**

সুমন বিদ্যালয়ের ভালো থাকা ক্লাবের একজন নিয়মিত সদস্য। ক্লাবের পক্ষ থেকে তাকে ৬ষ্ঠ শ্রেণির কয়েকজন শিক্ষার্থীকে সাঁতার এর প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য দায়িত্ব দেয়া হলো। সেখানে সে আয়োজক এবং সহযোগী হিসেবেও ভূমিকা পালন করবে। প্রশিক্ষণকালে একজন প্রশিক্ষণার্থীর প্রায় ডুবে যাওয়ার মতো পরিস্থিতি তৈরি হলো।

১. ক. উদ্দীপকে উল্লিখিত দায়িত্ব পালনে যেসকল কাজ করতে হবে, তার একটি তালিকা তৈরি করো। ৩

খ. প্রশিক্ষণকালে উদ্ভুত পরিস্থিতি মোকাবিলায় প্রাথমিকভাবে করণীয় বিশ্লেষণ করো। ৫

মুসার বন্ধু নাহিদ কিছুদিন যাবৎ বিদ্যালয়ে আসছে না। অন্য এক বন্ধুর কাছ থেকে মুসা জানতে পারলো যে, নাহিদের খুবই মন খারাপ। কারণ বাবা মায়ের অনুমতি ছাড়া সে বন্ধুদের সাথে পিকনিকে গিয়েছিল বলে তারা মুসার উপর খুব রাগ করেছেন। এর ফলে নাহিদ খুব হতাশাগ্রস্ত এবং কথা বলাও কমিয়ে দিয়েছে।

২. ক. নাহিদের এমন পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসার উপায় কী? ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. নাহিদকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য মুসা কীভাবে সাহায্য করতে পারে? বর্ণনা করো। ৫

৮ম শ্রেণির ছাত্র আশিক ও রবিন ভালো বন্ধু। আশিক নিয়মিত শরীরচর্চা করে। অপরদিকে রবিন তাদের বিদ্যালয়ের ভালো থাকা ক্লাবের সদস্য। ক্লাবের কিছু সদস্য নিয়ে রবিন তাদের নিজ নিজ প্রতিবেশিদের মাঝে প্রাথমিক চিকিৎসার সুফল ছড়িয়ে দেয়ার পরিকল্পনা গ্রহণ করে।

৩. ক. আশিকের প্রতিদিনের কাজের ফলাফল ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. রবিনের পরিকল্পনাটি বিশ্লেষণ করো। ৫

১ম চিত্র

২য় চিত্র

রহিম মিয়া তার সাপে কাটা ছেলের জীবন বাঁচাতে ওঝাকে খবর দিলেন।

৪. ক. সাপে কাটা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা হিসেবে উপরের কোনটি পদ্ধতি সঠিক? ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. রহিম মিয়ার সিদ্ধান্তটি মূল্যায়ন করো। ৫

মুনা এবং তার আরও দশজন বন্ধু একটি প্রশিক্ষণ কাজে নিয়োজিত ছিলো। দিনশেষে তারা ক্লান্ত এবং কিছুটা ক্ষুধার্থও ছিলো। স্কুলের সামনেই সিঙ্গাড়া এবং ফুচকা বিক্রি হচ্ছে। বন্ধুরা বললো, চলো সবাই মিলে কিছু খাওয়া যাক। মুনা বললো, আমি এগুলো খাবো না, বাড়িতে যেয়ে খাবো।

৫. ক. মুনার খাবার গ্রহণে অনিচ্ছার কারণ কী হতে পারে? ব্যাখ্যা করো। ৩

খ. বন্ধুদের সিদ্ধান্তের ফলাফল কী হতে পারে? বিশ্লেষণ করো। ৫

স্বাস্থ্য সুরক্ষা
৮ম শ্রেণি

ছ. নমুনা উত্তর

ক. নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্নের উত্তর

প্রশ্নের নম্বর	উত্তর	প্রশ্নের নম্বর	উত্তর
১.	ঘ	৯.	গ
২.	গ	১০.	খ
৩.	গ	১১.	খ
৪.	খ	১২.	গ
৫.	খ	১৩.	ঘ
৬.	গ	১৪.	খ
৭.	গ	১৫.	ক
৮.	খ		

এক কথায় উত্তর:

প্রশ্নের নম্বর	উত্তর
১.	যোগ ব্যায়াম
২.	সুস্বাস্থ্য
৩.	পুষ্টিগুণ
৪.	মানসিক সুস্থতা
৫.	অপচয়
৬.	বয়ঃসন্ধিকাল
৭.	নিরাপদ
৮.	ফ্রি হ্যান্ড
৯.	হালকা
১০.	মানসিক চাপ