



চতুর্থ অধ্যায়

আমাদের জীবনে বয়ঃসন্ধিকাল



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তন : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠে। পরিবর্তনগুলো নিম্নরূপ :

- ছেলেদের পরিবর্তনগুলো হলো : (ক) দ্রবত লম্বা হয়ে ওঠা; (খ) দ্রবত ওজন বৃদ্ধি; (গ) শরীরে দৃঢ়তা আসা; (ঘ) শরীরের গঠন প্রাপ্তবয়স্কদের মতো হয়ে ওঠা; (ঙ) দাড়ি-গোঁফ গজাতে থাকা; (চ) স্বরভঙ্গ হওয়া ও গলার স্বর মোটা হওয়া; (ছ) বুক ও কাঁধ চওড়া হয়ে ওঠা।
- মেয়েদের পরিবর্তনগুলো হলো : (ক) মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরব হওয়া; (খ) শরীর ভারী ভারী হওয়া; (গ) শরীরের বিভিন্ন হাড় মোটা ও দৃঢ় হওয়া; (ঘ) নিতম্ব চওড়া হওয়া।

বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক ও আচরনিক পরিবর্তন :

মানসিক পরিবর্তন	আচরনিক পরিবর্তন
(ক) নিকটজনের মনোযোগ, যত্ন ভালোবাসা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা।	(ক) প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করা।
(খ) আবেগ দ্বারা চালিত হওয়ার প্রবণতা।	(খ) নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করা।
(গ) ছেলেমেয়েদের পরস্পরের প্রতি কৌতূহল সৃষ্টি	(গ) নিজেকে আলাদা রূপে দাঁড় করানোর চেষ্টা।
(ঘ) নানা ধরনের দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করা।	(ঘ) দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজের আগ্রহ বাড়ে।

বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক, মানসিক ও আচরনিক পরিবর্তনের সময় করণীয় : ছেলেমেয়েদের এরূপ অবস্থায় বাবা, মা, শিবক, বড় বোন বা ভাইকে এগিয়ে আসতে হবে। তাঁরা ছেলেমেয়েদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করবেন। যাতে ছেলেমেয়েরা সহজে ও মন খুলে তাদের সমস্যার কথা বলতে পারে। বয়ঃসন্ধিকালের সমস্যাবলি সম্পর্কে বাবা, মা ও স্কুলের শিবক ছেলেমেয়েদের আগে থেকে স্পষ্ট ধারণা দেবেন।

বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের উপযোগিতা : শরীর রবা ও বৃদ্ধির জন্য যথাসময়ে সঠিক খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজন। যেসব খাদ্য শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখে সেসব খাদ্যকে পুষ্টিকর খাদ্য বলে। আর সুস্বাদু খাদ্য শরীরে পুষ্টি জোগায়। আমিষ, শর্করা, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ দ্রব্য ও পানি—এই ৬টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবারকে সুস্বাদু খাদ্য বলে।

বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কৌতূহলের বশে বা খারাপ বন্ধুদের পালরায় পড়ে ধূমপান, মাদকাসক্তি, অবৈধ ও অনিরাপদ নানা ধরনের কাজে জড়িয়ে পড়তে পারে। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে সঠিক জ্ঞান না থাকার কারণে প্রজননতন্ত্রে নানা ধরনের রোগ হতে পারে।

বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপদ থাকার উপায় :

১. এ বয়সের বন্ধুবান্ধবদের চাপে বা কৌতূহলের বশবর্তী হয়ে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়। ভালোমন্দ বিচার করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।
২. বাবা-মা, বড় ভাইবোন সবার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। মনে কোনো প্রশ্ন জাগলে তাদের সহযোগিতা চাইতে হবে।
৩. পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে নিজেকে নিয়োজিত রাখতে হবে যাতে খারাপ কাজ থেকে নিজেকে বাঁচানো যায়।
৪. প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

বয়ঃসন্ধিকালের মেয়েদের পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ : বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে ঋতুস্রাব। এই পরিবর্তনের ফলে কিশোরী মেয়েরা ভয় পায় এবং এ বিষয়ে স্পষ্ট ধারণা না থাকায় আতঙ্কিত হয় ও অপরাধবোধে ভোগে, অনেকের মধ্যে বিষণ্ণতা দেখা দেয়। কাজেই এ সময় সুস্থ থাকার জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ছাড়াও কিছু সতর্কতা অবলম্বন করা হয়। এ সময় কিছু স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা আবশ্যিক। এসময়ে যথেষ্ট পরিমাণ পানি ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং ঠিকমত ঘুমানো ও বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন।



অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১. মধু কোন জাতীয় খাদ্য?
 আমিষ শর্করা স্নেহ ভিটামিন
২. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের কী পরিবর্তন হয়?
 শারীরিক ও আর্থিক শারীরিক ও মানসিক
৩. আর্থিক ও সামাজিক
 আমিষ জাতীয় খাদ্যের কাজ হলো?
 i. শরীরের বয়পূরণ ii. দেহের কর্ম শক্তি যোগান
 iii. শরীরের বৃদ্ধি সাধন
৪. সামাজিক ও মানসিক

- নিচের কোনটি সঠিক?
৪. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের পরিবর্তনগুলো হলো—
i. শরীরের গঠন প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো ii. স্বর ভঙ্গা হওয়া
iii. শরীরের হাঁড় মোটা হওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫. বয়ঃসন্ধিকালের পূর্ণতা আসে কখন?
● বাল্যকালে ● যৌবনকালে ● শৈশবকালে ● বৃদ্ধকালে
৬. কোনটি বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের বেঞ্চে পরিবর্তন?
● আবেগ ● স্বরভঙ্গা হওয়া
● শরীর ভারী হওয়া ● হাঁড় মোটা ও দৃঢ় হওয়া
৭. বয়ঃসন্ধিকালের আচরণিক পরিবর্তন কোনটি?
● প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো আচরণ করা
● আবেগ দ্বারা চালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে
● ছেলেমেয়ের পরস্পরের প্রতি কৌতূহল সৃষ্টি হয়
● নানা ধরনের দ্বিধাঙ্ঘ ও অস্থিরতা কাজ করে

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৮ ও ৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



৮. উদ্দীপকে রিফার সুখম খাদ্য তালিকায় কোনটি অনুপস্থিত রয়েছে?
● আমিষ ● স্নেহ ● শর্করা ● খনিজ
৯. তালিকায় খাদ্যটির অনুপস্থিতির অভাবে রিফার—
i. দেহ গঠন, বৃদ্ধিসাধন দেরিতে ঘটবে
ii. শরীরের তাপ ও কর্মশক্তি হ্রাস পাবে
iii. রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে যাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-৪২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০. শিশুর বেড়ে ওঠার প্রথম পর্যায় কোনটি? (জ্ঞান)
● শৈশবকাল ● বাল্যকাল ● কৈশোর ● যৌবনকাল
১১. শৈশবকালের ব্যাপ্তি কত বছর? (জ্ঞান)
● এক ● দুই ● তিন ● পাঁচ
১২. কোন সময়কে বাল্যকাল ধরা হয়? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
● ৪-৮ বছর ● ৫-৯ বছর ● ৬-১০ বছর ● ৭-১১ বছর
১৩. ১১-১৮ বছর বয়স পর্যন্ত সময়কে কী বলে? (জ্ঞান)
● শৈশবকাল ● বাল্যকাল ● কৈশোর ● যৌবন
১৪. শৈশব ও যৌবন এই দুয়ের মাঝে কৈশোর— (অনুধাবন)
● একটি পর্বতের মতো বাধা সৃষ্টি ● একটি সেতুর মতো কাজ করে
● একটি নদীর মতো বয়ে চলে ● একটি নীরব ভূমিকা পালন করে
১৫. জীবনের বয়ঃসন্ধিকাল কোনটি? (জ্ঞান)
● শৈশবকাল ● বাল্যকাল ● কৈশোরকাল ● যৌবনকাল

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬. একটি শিশু জন্মগ্রহণের পর— (অনুধাবন)
i. পরিবারে আনন্দের সারা পড়ে যায় ii. সবাই তাকে আদর করতে চায়
iii. মায়ের যত্নে ধীরে ধীরে বড় হয়ে ওঠে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১৭. একটি শিশু বড় হয়ে উঠতে যে পর্যায়গুলো অতিক্রম করে তাদের সময় সীমা হচ্ছে (অনুধাবন)
i. শূন্য থেকে পাঁচ বছর— শৈশবকাল
ii. ছয় থেকে দশ বছর— বাল্যকাল
iii. এগারো থেকে আঠারো বছর— যৌবনকাল
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১৮. শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য কোন বয়সটি সেতু হিসেবে কাজ করে? (জ্ঞান)
● শৈশবকাল ● বাল্যকাল ● কৈশোর ● যৌবন

পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তন ■ পৃষ্ঠা-৪৩

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯. প্রতিটি কিশোর ও কিশোরীর জীবনে গুরুত্বপূর্ণ সময় কোনটি? (জ্ঞান)
● বয়ঃসন্ধিকাল ● যৌবনকাল ● কৈশোর ● বাল্যকাল
২০. বয়ঃসন্ধিকাল প্রতিটি কিশোর-কিশোরীর জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ সময়। কারণ এ সময় তাদের— (উচ্চতর দক্ষতা)
● শরীর ও মন পূর্ণতা লাভ করে ● শরীরে দৃঢ়তা ও মনে স্থিরতা আসে
● শরীর ও মনে নানা ধরনের পরিবর্তন শুরু হয়
● শরীর ও মনের নানা পরিবর্তন পূর্ণতা লাভ করে
২১. কৈশোরে শরীর ও মনের যে পরিবর্তনগুলো শুরু হয় তা কোন পর্যায়ে এসে পূর্ণতা পায়? (জ্ঞান)
● যৌবনে ● প্রারম্ভিক বয়ঃপ্রাপ্তিকালে
● মধ্যবয়সে ● বার্ধক্যে
২২. ছেলেদের বয়ঃসন্ধিকাল কোনটি? [খুলনা জিলা স্কুল]
● ৮-১৩ বছর ● ৮-১৫ বছর ● ১০-১৫ বছর ● ৬-১০ বছর
২৩. কোন সময়কে মেয়েদের বয়ঃসন্ধিকাল ধরা হয়? (জ্ঞান)
● ৬ থেকে ১০ বছর ● ১০ থেকে ১৩ বছর
● ৮ থেকে ১৩ বছর ● ১০-১৮ বছর
২৪. বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনগুলো— (অনুধাবন)
● যৌবনে এসে গতি খুঁজে পায় ● যৌবনে এসে পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়
● যৌবনে এসে মিলিয়ে যায় ● পৌঁছতে এসে প্রকাশ পায়
২৫. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের কোন পরিবর্তনগুলো দৃশ্যমান হয়ে ওঠে? (জ্ঞান)
● শারীরিক ● মানসিক ● সামাজিক ● পারিবারিক
২৬. কোন সময় ছেলেমেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি দ্রুত হয়? (জ্ঞান)
● শৈশবে ● বাল্যকালে ● বয়ঃসন্ধিকালে ● যৌবনে
২৭. বয়ঃসন্ধিকালে রাক্ষুর মধ্যে কোন পরিবর্তনটি দেখা যাবে? (প্রয়োগ)
● শরীরে স্থূলতা আসা ● গলার স্বর মোটা হওয়া
● শরীরের ওজন হ্রাস পাওয়া ● পেটের মেদ বৃদ্ধি পাওয়া
২৮. ছেলেদের শরীরে কখন দৃঢ়তা আসে? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
● শৈশবে ● কৈশোরে ● বয়ঃসন্ধিকালে ● যৌবনে
২৯. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের শরীরে কী ধরনের পরিবর্তন হয়? (জ্ঞান)
● কাঁচ চওড়া হয় ● দ্রুত ওজন বৃদ্ধি পায়
● ঋতুস্রাব শুরু হয় ● বীর্যপাত হয়
৩০. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের শরীরের গঠন— (অনুধাবন)
● দুর্বল হয়ে পড়ে ● অপরিবর্তিত থাকে
● প্রাপ্তবয়স্কদের মতো হয়ে ওঠে ● অপ্রাপ্তবয়স্কদের মতো থাকে
৩১. বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তন কোনটি? (অনুধাবন)
● নিকটজন্মের মনোযোগ আকর্ষণ তীব্র হওয়া ● আবেগ দ্বারা চালিত হওয়া

৩২. স্বাধীনভাবে চলার ইচ্ছা ● উচ্চতা বৃদ্ধি পাওয়া
বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে কিসের আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পায়? (জ্ঞান)
Ⓐ পড়াশোনার Ⓑ প্রতিষ্ঠা পাওয়ার
● ভালোবাসা পাওয়ার Ⓒ অভিজ্ঞতা লাভের
৩৩. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কী ধরনের কাজে প্রবৃত্ত হতে চায়? (জ্ঞান)
Ⓐ আনন্দদায়ক ও নিরাপদ Ⓑ আনন্দদায়ক ও ঝুঁকিপূর্ণ
● দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ Ⓒ ঝুঁকিপূর্ণ ও লাভজনক
৩৪. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলোর জন্য ছেলেমেয়েদের মধ্যে— (অনুধাবন)
Ⓐ আনন্দ ও উদ্বেজনা কাজ করে Ⓑ ভয় ও অস্থিরতা কাজ করে
Ⓒ আবেগ ও সন্দেহ কাজ করে ● দ্বিধাদ্বন্দ্ব ও অস্থিরতা কাজ করে
৩৫. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে— (অনুধাবন)
। স্বাধীনভাবে চলাফেরার ঝোঁক কমে যায়। একা একা বাস করার ইচ্ছা বৃদ্ধি পায়
Ⓐ বিপন্নতা লিঙ্গের প্রতি বিতর্কণ বাড়তে ● ঝুঁকিপূর্ণ কাজের প্রতি আগ্রহ বাড়তে
বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা নিজেদের কী হিসেবে প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে? (জ্ঞান)
Ⓐ জ্ঞানী ব্যক্তি Ⓑ সং মানুষ
Ⓒ ক্ষমতাধর ব্যক্তি ● আলাদা ব্যক্তি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৭. বয়ঃসন্ধিকাল গুরুত্বপূর্ণ— (অনুধাবন)
i. শিশুর জীবনে ii. কিশোরের জীবনে iii. কিশোরীর জীবনে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৩৮. বয়ঃসন্ধিকালে পদার্পণ করলে শাওনের মধ্যে যে পরিবর্তনগুলো দেখা দিবে (প্রয়োগ)
i. দ্রুত লম্বা হয়ে ওঠা ii. দাঁড়ি-গোঁফ গজাতে থাকা
iii. শরীরের ওজন দ্রুত হ্রাস পাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৯. বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের মধ্যে যেসব পরিবর্তন ঘটে— (অনুধাবন)
i. গলার স্বর ভেঙে যায় ii. কোমরের হাড় মোটা হয়
iii. উরু ও নিতম্ব ভারী হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৪০. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের মধ্যে যেসব মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়— (অনুধাবন)
i. কৌতুহল বৃদ্ধি পাওয়া ii. দুঃসাহসিক কাজে প্রবৃত্ত হওয়া
iii. প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো আচরণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
৪১. বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে আইরিনের মধ্যে তীব্র হবে— (প্রয়োগ)
i. দায়িত্ব পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা ii. মনোযোগ পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা
iii. ভালোবাসা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
৪২. বয়ঃসন্ধিকালের নানা পরিবর্তনের কারণে ছেলেমেয়েদের মনে— (অনুধাবন)
i. দ্বিধাদ্বন্দ্ব কাজ করে ii. অস্থিরতা কাজ করে iii. ভালো লাগা কাজ করে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৪৩. বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে কিশোর-কিশোরীর— (অনুধাবন)
i. প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো আচরণ করে ii. নিজের মতামত গোপন রাখার চেষ্টা করে
iii. দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে আগ্রহী হয়ে ওঠে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৪৪. বয়ঃসন্ধিকালে পদার্পণ করলে মালিহার আগ্রহ বাড়বে— (প্রয়োগ)
i. ঝুঁকিপূর্ণ কাজে ii. দুঃসাহসিক কাজে iii. বিনোদনমূলক কাজে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৫ ও ৪৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাখির বয়স ১১ বছর। গত এক বছরে তার শরীরে নানা ধরনের পরিবর্তন ঘটেছে। তার এখন স্বাধীনভাবে ঘুরাফেরা করতে ভালো লাগে। তবে শারীরিক পরিবর্তনগুলোর কারণে মনে সব সময় দ্বিধাদ্বন্দ্ব কাজ করে।
৪৫. রাখি এখন তার জীবনের কোন পর্যায়ে রয়েছে? (প্রয়োগ)
Ⓐ শৈশব Ⓑ বাল্যকাল ● বয়ঃসন্ধিকাল Ⓒ যৌবন

৪৬. উক্ত পর্যায়ে প্রভাবে রাখি— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. প্রাপ্ত বয়স্কদের মতো আচরণ করে
ii. নিজেদের আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে
iii. নানা ধরনের অপরাধমূলক কাজে নিজেদের জড়িয়ে ফেলেন
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক, মানসিক ও আচরণিক পরিবর্তনের সময় করণীয় ■ পৃষ্ঠা-৪৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৭. বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন কোন প্রক্রিয়ায় সাধিত হয়? (খুলনা জিলা স্কুল)
● শরীর বৃত্তীয় স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় Ⓑ স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায়
Ⓐ শরীর বৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় Ⓒ স্বতঃস্ফূর্ত প্রক্রিয়ায়
৪৮. বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি এড়াতে বাবলী কোন কাজটি করা থেকে বিরত থাকবে? (প্রয়োগ)
Ⓐ সবার সাথে বন্ধুত্বের সম্পর্ক স্থাপন
● কৌতুহলের বশবর্তী হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ
Ⓑ খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ
Ⓒ যথেষ্ট পরিমাণে পানি ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ
৪৯. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কেন ভুল সিদ্ধান্ত নেয়? (অনুধাবন)
Ⓐ জ্ঞানের অপব্যবহারে ● সঠিক জ্ঞানের অভাবে
Ⓑ অপরাধবোধের কারণে Ⓒ অধিক আগ্রহের কারণে
৫০. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করা জরুরি। কেননা এতে— (উচ্চতর দক্ষতা)
Ⓐ তারা তাদের প্রতিভা বিকাশের সুযোগ পায়
● তারা তাদের সমস্যা সহজে ও মন খুলে বলতে পারে
Ⓑ তাদের মধ্যে কোনো ধরনের পাপবোধ সৃষ্টি না হয়
Ⓒ তারা দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে প্রবৃত্ত না হয়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫১. প্রতিটি ছেলেমেয়ের জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সময়টি যখন আসে তখন— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. তাদের শরীর ও মনে অজানা পরিবর্তন সূচিত হয়
ii. তারা সঠিক জ্ঞানের অভাবে ভুল সিদ্ধান্ত নেয়
iii. তারা নানা জটিল রোগে আক্রান্ত হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫২. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা যাতে ভুল সিদ্ধান্তের কারণে ক্ষতির সম্মুখীন না হয় তার জন্য এগিয়ে আসতে হবে— (অনুধাবন)
i. মা-বাবাকে ii. বড় ভাই-বোনকে iii. শিক্ষককে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৩. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের সাথে বড়দের— (অনুধাবন)
i. বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে ii. সহানুভূতিশীল আচরণ করতে হবে
iii. বৈষম্যমূলক আচরণ করতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫৪. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের পড়াশোনার পাশাপাশি নিয়োজিত রাখতে হবে— (অনুধাবন)
i. খেলাধুলায় ii. অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে
iii. সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫৫. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলে মাস্টনকে সঠিক তথ্য জানাতে হবে— (প্রয়োগ)
i. স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে ii. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে
iii. বয়ঃসন্ধিকালের সমস্যাগুলি সম্পর্কে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৬ ও ৫৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

যষ্ঠ শ্রেণিতে ওঠার পর মনি তার ভেতর বেশ কিছু পরিবর্তন অনুভব করে। কিন্তু পরিবারের বড়দের সাথে তার দূরত্ব থাকায় সে কাউকে কিছু বলতে পারছে না। সে মনে মনে ভয় পাচ্ছে।

৫৬. মনির পরিবর্তনগুলো কীভাবে ঘটছে? (প্রয়োগ)

- শারীরবৃত্তীয় স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় ④ শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায়
① স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় ③ স্বতঃস্ফূর্ত প্রক্রিয়ায়

৫৭. মনির সমস্যা সমাধানে তার যা করণীয়— (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা
ii. প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি যথাযথভাবে মেনে চলা
iii. অভিভাবকদের সাথে সমস্যার কথা আলোচনা করা

নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির ও সুস্বাদু খাদ্যের
উপযোগিতা ■ পৃষ্ঠা-৪৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫৮. শরীর রক্ষা ও বৃদ্ধির জন্য কী করা প্রয়োজন? (অনুধাবন)

- ① অধিক পরিমাণে বিশ্রাম ② অধিক পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ
● যথেষ্ট পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ ③ অধিক পরিশ্রম

৫৯. যেসব খাদ্য শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখে সেসব খাদ্যকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ① খাদ্য ● পুষ্টিকর খাদ্য ② সুস্বাদু খাদ্য | অতিপ্রয়োজনীয় খাদ্য

৬০. কোন খাদ্য শরীরে পুষ্টি জোগায়? (খুলনা জিলা স্কুল, খুলনা)

- সুস্বাদু খাদ্য ② পুষ্টিকর খাদ্য
① প্রয়োজনীয় খাদ্য ③ অতিপ্রয়োজনীয় খাদ্য

৬১. সুস্বাদু খাদ্যের উপাদান কয়টি? (জ্ঞান)

- ① ৩ ② ৪ ③ ৫ ● ৬

৬২. ৬টি খাদ্য উপাদান সমৃদ্ধ খাবারকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ① পুষ্টিকর খাদ্য ● সুস্বাদু খাদ্য ② প্রয়োজনীয় খাদ্য ③ আবশ্যিক খাদ্য

৬৩. কোন জাতীয় খাদ্য দেহের বৃদ্ধি সাধন করে? (জ্ঞান)

- আমিষজাতীয় ① শর্করাজাতীয় ② স্নেহজাতীয় ③ ভিটামিনসমৃদ্ধ

৬৪. কোনটি আমিষ জাতীয় খাদ্য? (জ্ঞান)

- ① ঘি ② সয়াবিন ● মাছ ③ কলা

৬৫. আমিষজাতীয় খাদ্যের কাজ কী? (অনুধাবন)

- ① দেহের বর্জ্য নিঃসরণে সাহায্য করা ② দেহের বিভিন্ন অঙ্গ সচল রাখা
③ দেহের তাপ ও কর্মশক্তি বৃদ্ধি করা ● দেহের গঠন ও ক্ষয়পূরণ করা

৬৬. দেহের তাপ ও কর্মশক্তি যোগায় কোনটি? (জ্ঞান)

- ① আমিষ ● শর্করা ② খনিজ ③ ভিটামিন

৬৭. নিচের কোনটি শর্করা জাতীয় খাদ্য? (জ্ঞান)

- ① মাছ ② চর্বি ③ কচুশাক ● ভুট্টা

৬৮. রোগ প্রতিরোধ ও বিভিন্ন অঙ্গের কাজকে সচল রাখে কোন খাদ্য উপাদান? (জ্ঞান)

- ① আমিষ ② শর্করা ③ স্নেহ ● ভিটামিন

৬৯. দেহের ক্ষয়রোধ ও অভ্যন্তরীণ গঠনের কাজ করে কোন খাদ্য উপাদান? (জ্ঞান)

- ① আমিষ ② স্নেহ ③ ভিটামিন ● খনিজ

৭০. খনিজ সমৃদ্ধ খাদ্য কোনটি? (জ্ঞান)

- ছোট মাছ ② ডিম ③ বড় মাছ ④ শিম

৭১. দেহ গঠনে ভূমিকা রাখার পাশাপাশি দেহকে সচল রাখে কোনটি? (জ্ঞান)

- ① আমিষ জাতীয় খাদ্য ② স্নেহ জাতীয় খাদ্য
③ খনিজ সমৃদ্ধ খাদ্য ● পানি

৭২. আমাদের দেহে কত ভাগ পানি রয়েছে? (খুলনা জিলা স্কুল, খুলনা)

- ① প্রায় ৩০ ② প্রায় ৫০ ③ প্রায় ৬০ ● প্রায় ৭০

৭৩. দেহের বর্জ্য পদার্থ নিঃসরণে প্রয়োজন হয় কোনটির? (জ্ঞান)

- ① আমিষের ② শর্করার ③ ভিটামিনের ● পানির

৭৪. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের অন্যদের তুলনায় বেশি ক্যালরি বা খাদ্যশক্তির প্রয়োজন। কারণ এ বয়সে তারা— (উচ্চতর দক্ষতা)

- ① ধীরে ধীরে শারীরিক পূর্ণতা লাভ করতে থাকে
② বিভিন্ন পরিবর্তনের কারণে শারীরিকভাবে বেশ দুর্বল থাকে
③ দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ নানা কাজে নিয়োজিত থাকে
● পড়াশোনা, খেলাধুলা, দৌড়াপা প্ৰভৃতিতে সবসময় মেতে থাকে

৭৫. বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের কোন জাতীয় খাদ্য প্রচুর পরিমাণে খেতে হবে? (জ্ঞান)

- ① আমিষ ও শর্করা ● ভিটামিন ও খনিজসমৃদ্ধ
② শর্করা ও ভিটামিনসমৃদ্ধ ③ আমিষ ও ভিটামিনসমৃদ্ধ
৭৬. কোন জাতীয় খাদ্য বেশি খেলে শরীরে স্থূলতা দেখা দেয়? (জ্ঞান)
① আমিষ ● শর্করা ② ভিটামিনসমৃদ্ধ ③ খনিজসমৃদ্ধ

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৭. সঠিক খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজন— (অনুধাবন)

- i. শরীর রক্ষা করার জন্য ii. শরীরের বৃদ্ধির জন্য
iii. দেহের স্থূলতার জন্য

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৭৮. খাদ্য শরীরে— (অনুধাবন)

- i. শক্তি যোগায় ii. ক্ষয়পূরণ করে iii. রোগ প্রতিরোধ করে

নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

৭৯. আমিষজাতীয় খাদ্য— (অনুধাবন)

- i. দেহ গঠন করে ii. দেহের বৃদ্ধি সাধন করে
iii. দেহের ক্ষয়পূরণ করে

নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

৮০. দেহে আমিষের চাহিদা পূরণ করতে মিরাকে খেতে হবে— (প্রয়োগ)

- i. কলা ii. ডিম iii. পনির

নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii

৮১. দেহের তাপ ও কর্মশক্তি বৃদ্ধি করতে জলি গ্রহণ করবে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাদ্য ii. স্নেহজাতীয় খাদ্য
iii. খনিজসমৃদ্ধ খাদ্য

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৮২. ভিটামিন সমৃদ্ধ খাদ্যের কাজ হলো— (অনুধাবন)

- i. দেহ গঠন করা ii. দেহের রোগ প্রতিরোধ করা
iii. বিভিন্ন অঙ্গের কাজকে সচল রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii

৮৩. পানি সাহায্য করে— (অনুধাবন)

- i. রক্ত চলাচলে ii. খাদ্য-দ্রব্য হজমে iii. দেহকোষে পুষ্টি পরিবহনে

নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ③ i, ii ও iii

৮৪. পুষ্টিমান কম এমন খাদ্য গ্রহণ করলে— (অনুধাবন)

- i. দেহের বৃদ্ধি ঠিকমতো ঘটাতে না ii. মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়
iii. মানসিক বিকাশ দ্রুত হয়

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৮৫. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৮৬. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৮৭. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৮৮. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৮৯. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৯০. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৯১. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৯২. জাবদার স্থূলতা দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শর্করা জাতীয় খাবার বেশি খেলে ii. চর্বি জাতীয় খাবার বেশি খেলে
iii. অতিরিক্ত পরিশ্রম করলে

নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

সামিয়ার বয়স ১৫ বছর। কিন্তু বয়স অনুসারে তার বৃদ্ধি হয়নি। আবার তার কর্মশক্তিও কম। ডাক্তার তাকে মাছ, মাংস, ডিম, কলা, চর্বি জাতীয় খাবার খেতে কলেন।

৮৮. সামিয়ার দেহে কোন খাদ্যদ্রব্যের অভাব? (প্রয়োগ)

- আমিষ ② ভিটামিন ③ খনিজ ④ পানি

৮৯. ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চললে সামিয়ার – (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. দেহের বৃদ্ধিসাধন হবে ii. দেহের কর্মশক্তি বৃদ্ধি পাবে

- iii. দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৪ : বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ও ভ্রান্ত ধারণা ■ পৃষ্ঠা-৪৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯০. বয়ঃসন্ধিকালে যখন ছেলেমেয়েদের মধ্যে নানা ধরনের পরিবর্তন ঘটে তখন প্রথম তারা কী করে? (অনুধাবন)

- ভীত হয়ে পড়ে ② লজ্জা পায়

- ③ অস্বাভাবিক মনে করে ④ ভ্রান্ত ধারণার শিকার হয়

৯১. ছেলেমেয়েরা বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে বেশি স্বেচ্ছা বোধ করে কাদের সাথে আলোচনা করতে? (জ্ঞান)

- ① বাবা-মা ② চাচা-চাচী ● বন্ধুবান্ধব ④ শিক্ষকের

৯২. বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে কারা বিভ্রান্তিকর তথ্য দেয়? (জ্ঞান)

- ① অশিক্ষিত মা-বাবা ② অভিভাবকরা

- ③ শিক্ষকরা ● বন্ধুবান্ধবরা

৯৩. বন্ধুদের বিভ্রান্তকর তথ্য রিফতের মধ্যে কোন ভুল ধারণাটি সৃষ্টি হতে পারে? (প্রয়োগ)

- ① বীর্যপাত একটি স্বাভাবিক ঘটনা ② বীর্যপাতে পাপবোধের কোনো কারণ নেই

- বীর্যপাতের কারণে নানা রোগ সৃষ্টি হয় ④ বীর্যপাতকালীন খেলাধুলা করা যায়

৯৪. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করলে– (অনুধাবন)

- ① সবাই ব্যাপারটি জেনে যাবে ② সবাই খারাপ ধারণা পোষণ করবে

- ③ সবাই এর জন্য বকাবকি করবে ● বিভ্রান্ত হওয়ার সুযোগ থাকবে না

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯৫. বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে আলোচনা করতে ছেলেমেয়েরা– (অনুধাবন)

- i. লজ্জা পায় ii. আনন্দ পায় iii. সৎকোচ বোধ করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ● i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৯৬. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের বেলায় ভ্রান্ত ধারণা হলো– (অনুধাবন)

- i. খারাপ ছেলেদের বীর্যপাত হয় ii. নানাপ্রকার রোগ সৃষ্টি হয়

- iii. খেলাধুলা করা নিষেধ

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

৯৭. ১৩ বছর বয়সী সাবিহার মনে বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে যেসব ভ্রান্ত ধারণা জন্মাতে পারে– (প্রয়োগ)

- i. টক, ঝাল খাওয়া যাবে না ii. বাড়ির বাইরে যাওয়া যাবে না

- iii. পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

৯৮. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মনে যেসব প্রশ্ন আসে তা আলোচনা করা প্রয়োজন– (অনুধাবন)

- i. মা-বাবার সাথে ii. বড় ভাইবোনের সাথে iii. বন্ধুবান্ধবের সাথে

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

পাঠ-৫ : বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি ■ পৃষ্ঠা-৪৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯৯. কোন সময়ে ছেলেমেয়েরা নানা অজানা বিষয়ের মুখোমুখি হয়? (জ্ঞান)

- ① শৈশবে ② কৈশোরে ● বয়ঃসন্ধিকালে ④ যৌবনে

১০০. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা নতুন অভিজ্ঞতা লাভের চেষ্টা করে কীভাবে? (অনুধাবন)

- ① নিজের ইচ্ছানুসারে ② পরিবারের সদিচ্ছায়

১০১. ছেলেমেয়েদের বিপজ্জনক কাজে জড়িয়ে পড়তে প্ররোচিত করে কারা? (জ্ঞান)

- ① আত্মীয়-স্বজন ② মা-বাবা ③ শিক্ষক ● বন্ধু-বান্ধব

১০২. কী সম্পর্কে ধারণা না থাকলে কিশোর-কিশোরীরা অবৈধ যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়তে পারে? (জ্ঞান)

- ① স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ② স্বাস্থ্যনীতি ③ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ●

প্রজনন স্বাস্থ্য

১০৩. বয়ঃসন্ধিকালে কোনটি মেনে চলা আবশ্যিক? (জ্ঞান)

- ① খাদ্যের উপযোগিতা ● প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি

- ② ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যনীতি ③ স্বাস্থ্য শিক্ষার কর্মসূচি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০৪. বয়ঃসন্ধিকালে কৌতূহলবশে সাঁকিব যে কাজগুলোতে জড়িয়ে পড়তে পারে– (প্রয়োগ)

- i. ধূমপান ii. মাদকাসক্তি iii. অবৈধ যৌন সম্পর্ক স্থাপন

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

১০৫. বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি এড়াতে ছেলেমেয়েরা– (অনুধাবন)

- i. ভালোমন্দ বিচার করে সিদ্ধান্ত নিবে ii. বন্ধুবান্ধবের সাথে আলোচনা করবে

- iii. খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কাজে অংশ নিবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ● i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

১০৬. বয়ঃসন্ধিকালে ঝুঁকি প্রতিকারে করণীয়– (অনুধাবন)

- i. ভালোমন্দ বিচার করে সিদ্ধান্ত নেয়া

- ii. মা-বাবার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা

- iii. প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৬ : বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপদ থাকার উপায় ■ পৃষ্ঠা-৫১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০৭. ছেলেমেয়েদের সুস্থ জীবনযাপনের প্রক্রিয়া শেখানো ও অনুসরণ এবং নৈতিক মূল্যবোধের ভিত্তি তৈরির বয়স কোনটি? (জ্ঞান)

- ① শৈশব ② কৈশোর ● বয়ঃসন্ধিকাল ④ যৌবন

১০৮. কোন বয়সে অজানা বিষয়ের প্রতি কৌতূহল বাড়ে? (জ্ঞান)

- ① শৈশবে ② বাল্যকালে ● বয়ঃসন্ধিকালে ④ যৌবনে

১০৯. অসৎ লোকের পাণ্ডায় পড়ে কিশোর-কিশোরীরা অবৈধ কাজে জড়িয়ে পড়তে পারে– (অনুধাবন)

- ① বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন ঘটলে

- ② বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো জানা থাকলে

- ③ বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনগুলো সময়মতো না ঘটলে

- বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা না থাকলে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১০. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা যেসব ক্ষতিকর কাজ করে তা হলো– (অনুধাবন)

- i. বাল্যবয়সে ধূমপান ii. খারাপ বন্ধুদের সাথে মেশা

- iii. মাদকের নেশায় জড়িয়ে পড়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১১. ছেলেমেয়েরা কৌতূহলের বসে বা খারাপ বন্ধুদের পাণ্ডায় পড়ে– (অনুধাবন)

- i. সমাজ সেবামূলক কাজ করে ii. অবৈধ কাজ করে

- iii. ধূমপান করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ④ i, ii ও iii

১১২. কিশোর-কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি এড়াতে নিয়মিত রাখতে হবে– (অনুধাবন)

- i. খেলাধুলায় ii. অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে iii. সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ① i ও ii ● i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

১১৩. উঠতি বয়সের কিশোর-কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি থেকে নিরাপদ রাখতে তাদের মা-বাবার যা করণীয়– (উচ্চতর দক্ষতা)

- i. বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা

- ii. প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানানো

- iii. সব সময় কাছাকাছি রেখে শাসন করা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ④ i, ii ও iii

পাঠ-৭ : বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ
■ পৃষ্ঠা-৫১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৪. ঋতুস্রাব মেয়েদের দেহের একটি— (অনুধাবন)
● স্বাভাবিক প্রক্রিয়া ② অস্বাভাবিক প্রক্রিয়া
① প্রজননতন্ত্রের রোগ ③ কঠিন অসুখ
১১৫. আমাদের দেশে মেয়েদের সাধারণত কত বছর বয়সে মাসিক শুরু হয়? (জ্ঞান)
① ৮-১০ ② ৮-১১ ③ ৯-১১ ● ৯-১২
১১৬. ঋতুস্রাব শুরু হলে অনেক কিশোরী মেয়ে আতঙ্কিত হয়ে পড়ে এবং অপরাধবোধে ভোগে। এর কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
● বয়ঃসন্ধিকাল সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা না থাকা
① কাউকে সমস্যার কথা খুলে বলতে না পারা
② অভিভাবকদের সাথে অনেক বেশি দূরত্ব থাকা
③ সমাজে দোষী সাব্যস্ত হওয়ার ভয় থাকা
১১৭. ঋতুস্রাবকালীন কোনটি ব্যবহার করা যাবে না? (জ্ঞান)

- ④ নরম কাপড় ⑤ সাবান-পানি
⑥ স্যানিটারি প্যাড ● ভেজা প্যাড
১১৮. ঋতুস্রাবের সময় কোন জাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া দরকার? (জ্ঞান)
① আমিষ ② স্নেহ ● লৌহ ③ ভিটামিন

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৯. ঋতুকালীন সময়ে করা যাবে— (অনুধাবন)
i. ভারী কাজ ii. সাধারণ কাজ iii. ঘুরে বেড়ানো
নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ④ i, ii ও iii
১২০. ঋতুকালীন সময়ে জ্বর— (অনুধাবন)
i. ঘুরে বেড়ানো ii. বিশ্রাম নেওয়া iii. ঠিকমতো ঘুমানো
নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ● ii ও iii ④ i, ii ও iii
১২১. ঋতুকালীন সময়ের স্বাভাবিক ঘটনা— (অনুধাবন)
i. তলপেটে ব্যাথা করা ii. কোমরে ব্যাথা করা
iii. মাথা ব্যাথা করা
নিচের কোনটি সঠিক?
① i ও ii ② i ও iii ③ ii ও iii ● i, ii ও iii



অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন ১ ১ ১ বয়ঃসন্ধিকাল কাকে বলে? বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তনগুলো লেখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকাল : এগারো থেকে আঠারো বছর বয়সকে কৈশোর বলে। শৈশব ও যৌবনের মাঝে কৈশোর একটি সেতুর মতো কাজ করে। কিশোর ও কিশোরীর জীবনের এই সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে।
বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তন : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। নিচে সেই পরিবর্তনগুলো বর্ণনা করা হলো :

ছেলেদের ক্ষেত্রে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটে—

১. দ্রুত লম্বা হয়ে ওঠা।
 ২. দ্রুত ওজন বৃদ্ধি।
 ৩. শরীরে দৃঢ়তা আসা।
 ৪. শরীরের গঠন প্রাপ্তবয়স্কদের মতো হয়ে ওঠা।
 ৫. দাড়ি-গোঁফ গজাতে থাকা।
 ৬. স্বরভঙ্গি হওয়া ও গলার স্বর মোটা হওয়া।
 ৭. বুক ও কাঁধ চওড়া হয়ে ওঠা।
- মেয়েদের ক্ষেত্রে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটে—
১. মেয়েদের ঋতুস্রাব শুরু হওয়া।
 ২. শরীর ভারী হওয়া।
 ৩. শরীরের বিভিন্ন হাড় মোটা ও দৃঢ় হওয়া।

প্রশ্ন ১ ২ ১ বয়ঃসন্ধিকালের মানসিক ও আচরনিক পরিবর্তনগুলো লেখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে শারীরিক পরিবর্তনের পাশাপাশি যেসব মানসিক ও আচরনিক পরিবর্তন হয় তা হচ্ছে—

মানসিক পরিবর্তন :

১. নিকটজনের মনোযোগ, যত্ন ভালোবাসা পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়।
২. আবেগ দ্বারা চালিত হওয়ার প্রবণতা বাড়ে।
৩. ছেলেমেয়েদের পরস্পরের প্রতি কৌতূহল সৃষ্টি হয়।
৪. এ সময় নানাধরনের দ্বিধাঙ্ক ও অস্থিরতা কাজ করে।

আচরনিক পরিবর্তন :

১. প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করে।
২. নিজের মতামত প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে।
৩. বিভিন্ন আচরণের মাধ্যমে নিজেকে একজন আলাদা ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠা করার চেষ্টা করে।
৪. দুঃসাহসিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজের আগ্রহ বাড়ে।

প্রশ্ন ১ ৩ ১ বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তনের সময় অভিভাবকদের কী করণীয়? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে যেসব শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সাধিত হয় তা হচ্ছে শারীরবৃত্তীয় স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। প্রতিটি ছেলেমেয়ের জীবনে বয়ঃসন্ধিকাল আসে। এ সময় শরীর ও মনের অনেক অজানা পরিবর্তনের সূচনা হয়। ছেলেমেয়েদের কাছে তাদের চারপাশের পরিবেশের পরিচিত রূপ বদলে যায়। অনেক সময় কৌতূহলের বশবর্তী হয়ে তারা নতুন অভিজ্ঞতা লাভের চেষ্টা করে, যার পরিণতি সব সময় ভালো নাও হতে পারে। এছাড়া সঠিক জ্ঞানের অভাবে কখনো কখনো তারা ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকে। ছেলেমেয়েদের এরূপ অবস্থায় বাবা, মা, শিক্ষক, বড় বোন বা ভাইকে এগিয়ে আসতে হবে। তারা ছেলেমেয়েদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করবেন। যাতে ছেলেমেয়েরা সহজে ও মন খুলে তাদের সমস্যার কথা বলতে পারে। বয়ঃসন্ধিকালের সমস্যাবলি সম্পর্কে বাবা-মা ও স্কুলের শির্ষক ছেলেমেয়েদের আগে থেকে স্পষ্ট ধারণা দেবেন। ছেলেমেয়েদের পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে বেশি করে নিয়োজিত রাখবেন। এছাড়া ছেলেমেয়েদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানাবেন এবং মেনে চলার প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে বলবেন।

প্রশ্ন ১ ৪ ১ কিশোর-কিশোরীর জীবনে গুরুত্বপূর্ণ সময়টি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : কিশোর-কিশোরীদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সময় হলো বয়ঃসন্ধিকাল। প্রত্যেক কিশোর-কিশোরীদের শরীরবৃত্তীয় স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হলো বয়ঃসন্ধিকাল। এ সময় শরীর ও মনে অনেক অজানা পরিবর্তনের সূচনা হয়। চারপাশের চেনা পরিবেশ তাদের কাছে ভিন্ন রূপে আবির্ভূত হয়। কোমলমতি এসব কিশোর-কিশোরীদের অনেকে কৌতূহলবশত ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলে। এতে তারা ঝুঁকির মধ্যে চলে যেতে পারে। যৌবনের পূর্ণতা লাভের সময় যা হবে সেগুলো ভুলক্রমে বা লব্যভ্রম হয়ে বয়ঃসন্ধিকালে হয়ে যেতে পারে। বন্ধুদের পালরায় ধূমপান, অবৈধ ও অনিরাপদ কাজে জড়িয়ে পড়তে পারে। প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে জ্ঞান না থাকার কারণে নানা ধরনের প্রজনন সংক্রান্ত রোগও হতে পারে। এসব কারণের জন্য বয়ঃসন্ধিকাল সময়টা কিশোর-কিশোরীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১ ৫ ১ সুস্বাদু খাদ্য কাকে বলে? খাদ্যের ৬টি উপাদান শরীরে যেসব কাজ করে সেগুলোর বর্ণনা দাও।

উত্তর : সুখম খাদ্য : আমিষ, শর্করা, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ দ্রব্য ও পানি— এই ৬টি উপাদানসমূহ খাবারকে সুখম খাদ্য বলে।
খাদ্যের ৬টি উপাদান শরীরের যেসব কাজ করে সেগুলো নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. **আমিষজাতীয় খাদ্য :** আমিষজাতীয় খাদ্য দেহগঠন, দেহের বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয়পূরণ করে। এই খাদ্য দেহে কর্মশক্তি যোগায় ও রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। এ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে রয়েছে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ডাল, শিম ইত্যাদি।
২. **শর্করা জাতীয় খাদ্য :** শর্করাজাতীয় খাদ্য দেহের তাপ ও কর্মশক্তি যোগায়। এ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে রয়েছে চাল, গম, ভুট্টা, আলু, চিনি, মধু, কলা, আম, আনারস ইত্যাদি।
৩. **স্নেহ জাতীয় খাদ্য :** স্নেহজাতীয় খাদ্য দেহের তাপ ও কর্মশক্তি যোগায়। এ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে রয়েছে মাখন, ঘি, চর্বি, সয়াবিন, সরিষার তেল, দুধ, মাছের তেল, নারিকেল তেল ইত্যাদি।
৪. **ভিটামিন সমৃদ্ধ খাদ্য :** ভিটামিনসমৃদ্ধ খাদ্য দেহের রোগ প্রতিরোধ করে এবং বিভিন্ন অঙ্গের কাজকে সচল রাখে। এ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে রয়েছে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, মাছের তেল, হলুদ ও লাল রংয়ের শাকসবজি, কচুশাক, বিভিন্ন ফল, যকৃত, সবরকমের ডাল ও তৈল বীজ, চাল, আটা ইত্যাদি।
৫. **খনিজসমৃদ্ধ খাদ্য :** খনিজসমৃদ্ধ খাদ্য দেহের ক্ষয়রোধ ও অভ্যন্তরীণ গঠনের কাজ করে। এ জাতীয় খাদ্যের মধ্যে রয়েছে আয়োডিনযুক্ত লবণ, দুধ, দুগ্ধজাত খাদ্য, ছোট মাছ, মাংস, ডিমের কুসুম, ডাল, সবরকমের শাকসবজি, বিভিন্ন রকমের ফল, ডাবের পানি ইত্যাদি।
৬. **পানি :** পানি দেহের গঠনে ভূমিকা এবং দেহকে সচল রাখে। আমাদের দেহে প্রায় ৭০ ভাগ পানি রয়েছে। পানি খাদ্যদ্রব্য হজমে, রক্ত চলাচলে, দেহকোষে পুষ্টি পরিবহনে সাহায্য করে। দেহের বর্জ্য পদার্থ নিঃসরণে পানির প্রয়োজন হয়।

প্রশ্ন ১৬ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন কেন ?

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে দ্রুত বর্ধনশীল শরীরের জন্য পুষ্টিমানসমৃদ্ধ সুখম খাদ্য যথাযথ পরিমাণে গ্রহণ করা দরকার। এ বয়সে ছেলেমেয়েদের প্রচুর আমিষ ও ভিটামিনযুক্ত খাবার খাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে। খাদ্য শরীরে শক্তি জোগায়, ক্ষয়পূরণ ও রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। তবে পুষ্টিমান কম এমন খাদ্য গ্রহণ করলে দেহের বৃদ্ধি যেমন ঠিকমতো ঘটবে না, তেমনি মানসিক বিকাশও ব্যাহত হবে। আবার যদি শারীরিক পরিশ্রম না করা হয় এবং শর্করা ও চর্বিজাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া হয় তাহলে স্থূলতা দেখা দিতে পারে। শরীর হালকা-পাতলা রাখার জন্য যদি কম খাবার গ্রহণ করা হয় তাহলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গিয়ে অসুস্থ হয়ে পড়ার আশঙ্কা থাকে। তাই বয়ঃসন্ধিকালের সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক পরিশ্রমের অভ্যাস যেমন গড়ে তোলা উচিত, তেমনি সঠিক পরিমাণ ও পুষ্টিমানসম্পন্ন খাবার গ্রহণ করার অভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১৭ ॥ মানবদেহে পানির প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মানবদেহে পানির প্রয়োজনীয়তা সবচেয়ে বেশি। শরীর সুস্থ, সবল ও প্রাণবন্ত রাখার জন্য আমরা পুষ্টিকর ও সুখম খাদ্য খেয়ে থাকি। আর পানি এ সমস্ত খাদ্য হজমের বেত্রে কার্যকর ভূমিকা রাখে। পানি দেহ গঠনে ভূমিকা রাখে, দেহকে সচল রাখে। আমাদের দেহে প্রায় ৭০ ভাগ পানি বিদ্যমান। সব বয়সের মানুষকেই পানি পান করতে হবে। আমরা প্রতিনিয়ত যা খাই পানি ছাড়া তা হজম করা সম্ভব না। পানি একাধারে খাদ্যদ্রব্য হজমে, রক্ত সঞ্চালনে, দেহের বর্জ্য পদার্থ নিঃসরণে, সঠিকভাবে পুষ্টি পরিবহনে সাহায্য করে। তাই বলা হয় পানির অপর নাম জীবন। মানুষ সুস্থ থাকতে চাইলে প্রতিদিন ৮-১০ গরাস বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।

প্রশ্ন ১৮ ॥ বয়ঃসন্ধিকালের পরিবর্তন সম্পর্কে প্রচলিত ও ভ্রান্ত ধারণাগুলো লেখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন পরিবর্তন ঘটে। এসব পরিবর্তন সম্পর্কে কোনো পূর্বধারণা না থাকায় যখন এসব পরিবর্তন আসে তখন তাদের মনে নানা প্রশ্ন জাগে। প্রথমে তারা ভীত হয়ে পড়ে, পরে লজ্জা ও সংকোচের কারণে এসব প্রশ্ন তারা তাদের মা-বাবা, বড় ভাই-বোন বা অভিভাবকদের কাছে জিজ্ঞেস করতে পারে না। এসব পরিবর্তনকে তারা অস্বাভাবিক মনে করে এবং নানা প্রকার ভ্রান্ত ধারণার শিকার হয়। বয়ঃসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের হরমোনজনিত পরিবর্তন একটি স্বাভাবিক শারীরিক ঘটনা। এ ব্যাপারে তারা অন্য কারো সাথে আলোচনা করতে লজ্জা ও সংকোচবোধ করে। তারা বন্ধুবান্ধবদের সাথে আলোচনা করতে বেশি স্বস্তি বোধ করে। ফলে তারা বিভ্রান্তিকর তথ্য পায় এবং তাদের মধ্যে ভুল ধারণার সৃষ্টি হয়। যেমন-ছেলেদের শরীর দুর্বল হয়ে যায়, স্বাস্থ্যহানী ঘটে এবং মনে করে এটা এক ধরনের রোগ এবং মেয়েদের এ সময় মাছ, মাংস, টক, ঝাল খাওয়া যাবে না, কোনো কাজকর্ম খেলাধুলা করা যাবে না, বাড়ির বাইরে যাওয়া যাবে না ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১৯ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা কী ধরনের ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে ?

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা নানা অজানা বিষয়ের মুখোমুখি হয়। অনেক সময় কৌতূহলের বশবর্তী হয়ে তারা নতুন অভিজ্ঞতা লাভের চেষ্টা করে, যার পরিণতি সব সময় ভালো নাও হতে পারে। এছাড়া সঠিক জ্ঞানের অভাবে কখনো তারা ভুল সিদ্ধান্তও নিতে পারে। এক্ষেত্রে ছেলেমেয়েদের সাথে পরামর্শ করতে হবে। তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করতে পারলে বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েরা যেসব ঝুঁকিপূর্ণ সমস্যার সম্মুখীন হয় তা সহজে মোকাবিলা করতে পারে। এ বয়সে ছেলেমেয়েরা সাধারণত যেসব ঝুঁকির সম্মুখীন হয় তা নিম্নরূপে চিহ্নিত করা যায়—

১. বন্ধুবান্ধবদের চাপে পড়ে তারা বিপজ্জনক কাজে জড়িয়ে যেতে পারে;
২. কৌতূহলের বশে বা খারাপ বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে ধূমপান, মাদকাসক্তি, অবৈধ ও অনিরাপদ নানা ধরনের কাজে জড়িয়ে পড়তে পারে;
৩. প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে সঠিক জ্ঞান না থাকার কারণে প্রজননতন্ত্রে নানা ধরনের রোগ সঞ্চারের আশঙ্কা বেড়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন ১০ ॥ বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি প্রতিকারে কিশোর-কিশোরীদের করণীয়সমূহ লেখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের মধ্যে নানা পরিবর্তন ঘটে। এসব পরিবর্তনের কারণে তারা বিভিন্ন ঝুঁকির সম্মুখীন হয়। বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি প্রতিকারে তাদের করণীয়সমূহ নিচে বর্ণনা করা হলো:

১. এ বয়সে বন্ধুবান্ধবদের চাপে বা কৌতূহলের বশবর্তী হয়ে কোনো সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়। ভালোমন্দ বিচার করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।
২. বাবা-মা, বড় ভাইবোন সবার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। মনে কোনো প্রশ্ন জাগলে কিংবা কোনো সমস্যায় পড়লে তাদের সাথে আলোচনা করে সাহায্য-সহযোগিতা চাইতে হবে।
৩. পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে নিজেকে নিয়োজিত রাখতে হবে যাতে খারাপ কাজ থেকে নিজেকে বাঁচানো যায়।
৪. প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

প্রশ্ন ১১ ॥ বয়ঃসন্ধিকালের ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার উপায়গুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের কারণে ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন ঝুঁকির সম্মুখীন হয়। বয়ঃসন্ধিকালের এসব ঝুঁকি থেকে নিরাপদ থাকার উপায়গুলো নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. এ বয়সে অজানা বিষয়ের প্রতি কৌতূহল বাড়ে এবং এই কৌতূহল মেটানোর জন্য ভালোমন্দ পূর্বপর বিবেচনা না করে কোনো ক্ষতিকর কাজে জড়িয়ে পড়ে। যেমন বাল্যবয়সে ধূমপান। খারাপ বন্ধুদের সাথে মিশে তাদের অনুরোধে কৌতূহলবশে কেউ ধূমপান করতে পারে। এতে সে ধীরে ধীরে মাদকদ্রব্যের মতো ক্ষতিকর নেশায় জড়িয়ে পড়ে। এই ক্ষতিকর নেশা থেকে নিরাপদ থাকার জন্য ছেলোটিকে খারাপ বন্ধুদের সঙ্গ ত্যাগ করতে হবে। মা-বাবা তাদের সন্তানটির মধ্যে কোনো অস্বাভাবিকতা দেখলে সেদিকে নজর

দেবেন, খোলামেলা কথা বলবেন এবং তাকে এসব খারাপ বন্ধুর সংস্পর্শ থেকে সরিয়ে আনবেন।

২. বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা না থাকায় অসংলোকে পাল্লায় পড়ে কিশোর-কিশোরীরা নানা ধরনের অবৈধ ও অনিরাপদ কাজে জড়িয়ে যেতে পারে। স্কুলের শিক্ষক, মা-বাবা এবং বড় ভাইবোন এ ব্যাপারে এগিয়ে আসতে পারেন। তারা উঠতি বয়সের এসব কিশোর-কিশোরীর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলবেন, প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক তথ্য এবং এর সুফল-কুফল সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য জানাবেন।
৩. কিশোর-কিশোরীদের পড়াশোনার পাশাপাশি খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে নিয়োজিত রাখতে হবে যেন তাদের এ সময়কার জীবনটা শিক্ষামূলক ও আনন্দময় হয়ে ওঠে।

প্রশ্ন ১১২ ॥ ঋতুসাবকালীন পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ লিখ।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে মেয়েদের যে পরিবর্তনগুলো ঘটে তার মধ্যে একটি হচ্ছে ঋতুস্রাব। এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। তবে সুস্থ থাকার জন্য এ সময় কিছু স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয়। ঋতুস্রাবকালীন সময়ে পালনীয় স্বাস্থ্যবিধিসমূহ নিচে বর্ণনা করা হলো:

১. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা হচ্ছে অন্যতম স্বাস্থ্যবিধি। ঋতুকালীন সময়ে প্রতিদিন সাবান দিয়ে গোসল করতে হবে। পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত নরম কাপড় অথবা কাপড়ের মোড়কে নরম তুলা কিংবা

স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করতে হবে। একই কাপড় বারবার ব্যবহার করা যায় তবে একবার ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ধুয়ে ডেটেল বা স্যাভলনের পানিতে চুবিয়ে নিয়ে রোদে ভালোভাবে শুকিয়ে নিতে হবে। আর দ্বিতীয়বার ব্যবহার না করলে ব্যবহৃত কাপড় বা তুলা অথবা স্যানিটারি প্যাড কাগজে মুড়িয়ে ময়লা ফেলার পাণ্ডে ফেলে দিতে হবে।

২. ব্যবহৃত কাপড় বা প্যাড ভিজে গেলে তা বদলে নতুন পরিষ্কার ও শুকনো কাপড় বা প্যাড ব্যবহার করতে হবে। ভিজা প্যাড ব্যবহার করা যাবে না।
৩. রোগ সংক্রমণ থেকে বেঁচে থাকার জন্য যে কাজটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ তা হচ্ছে, প্রতিবার কাপড় বা প্যাড বদলে নেবার সময় হালকা গরম পানি, সম্ভব হলে সাবান পানি, সহযোগে প্রজনন অঙ্গ পরিষ্কার করতে হবে। এরপর এ সময়ে যথেষ্ট পরিমাণে পানি ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। শরীর থেকে রক্ত বেরিয়ে যায় বলে লৌহজাতীয় খাদ্য বেশি খাওয়া দরকার। ঋতুকালীন সময়ে ভারী কাজ ব্যতীত সাধারণ কাজ, ঘুরে বেড়ানো প্রভৃতি করা যাবে। আর এসময় ঠিকমতো ঘুমানো ও বিশ্রাম নেওয়া জরুরি। কখনো কখনো তলপেটে ব্যথা হতে পারে, কোমর বা মাথাব্যথাও করতে পারে। এটা স্বাভাবিক। এরূপ ব্যথা হলে বোতলে গরম পানি নিয়ে সেক দেওয়া যায়।