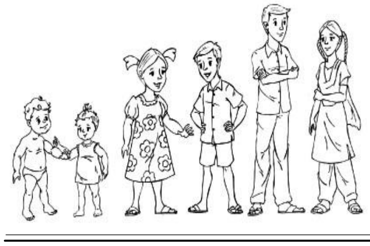

চতুর্থ অধ্যায়
বয়ঃসন্ধিকালের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা

পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

- **বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা :** ব্যক্তিগত নিরাপত্তার বিঘ্ন ঘটলে শিশুরা আতঙ্কগ্রস্ত থাকে এবং নিপীড়নের স্মৃতি তাদেরকে বিষণ্ন করে তোলে। ফলে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে তারা ৰতিগ্রস্ত হয়। তাই শিশুর মা–বাবা বা অভিভাবককে এ বিষয়ে সচেতন হতে হবে।
- **বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষার কৌশল :** ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রৰার কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করে শিশু–কিশোরদের সচেতন করা যায়। পরিবারের বাইরে কোনো শিশু নির্যাতনের শিকার হলে ঐ শিশু মা–বাবা অথবা পরিবারের বয়স্ক সদস্যদেরকে তা জানাবে এবং তারা এ বিষয়ে যথোচিত ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন। কেউ যদি কোনো কিশোরীকে অন্যায়ভাবে তার শরীর স্পর্শ করে বা স্পর্শ করার চেষ্টা করে, তাহলে বাড়িতে মা, খালা, বড় বোন বা অনুরূ প কাউকে জানিয়ে দেবে। কোনো কিশোরী একাকী কোথাও যাবে না।
- **নিরাপত্তাহীনতার বিভিন্ন দিক :** ইচ্ছার বিরবদ্ধে কাউকে যদি কোনো কাজ করতে বাধ্য করা হয় এবং সে কাজ করতে গিয়ে যদি তা তার শারীরিক বা মানসিক ৰতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়, তবে তাকে নিপীড়ন বলা যায়। যেকোনো বয়সের ছেলেমেয়ে, নারী–পুরবষকে প্রচণ্ডভাবে বকাবকি করা, উচ্চস্বরে ধমক দেওয়া, অপমান করা, শারীরিকভাবে আঘাত করা কিংবা মারধর করা– এসব কাজ নিপীড়নের আওতায় পড়ে।
- **যৌন নিপীড়ন :** অসৎ উদ্দেশ্যে কারো শরীরের কোন অংশে বিশেষত পোশাকে ঢেকে রাখা অংশে হাত বা অন্য কোনো অঙ্গ দিয়ে স্পর্শ বা আঘাত করা হলে তাকে যৌন নিপীড়ন বলা হয়। যৌন নিপীড়নের আরেকটি উলেৰখযোগ্য বিষয় হলো বাল্যবিবাহ।
- **বয়ঃ সন্ধিকালে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় :** দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে। স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে রয়েছে সময়ানুবর্তিতা, পরিষ্কার–পরিচ্ছন্নতা, পরিমিত ব্যায়াম, বিশ্রাম ও ঘুম, সুষম খাদ্য গ্রহণ, সুষ্ঠ বিনোদন, ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠান পালন ইত্যাদি।
- **বয়ঃসন্ধিকালীন মানসিক চাপ সামলানোর কৌশলসমূহ :** যেকোনো ৰেত্রে মন খারাপ হবার কারণ চিহ্নিত করা গেলে মানসিক চাপ সামলানো যায়। ভীত ও সংকীত হওয়া যেকোনো বিষয় নিয়ে বাবা–মা, ভাই–বোন, শিৰক ও ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে সামনাসামনি ও খোলামেলা আলোচনা করা যায়। যেকোনো সমস্যা সমাধানের জন্য নিজের অভ্যন্তরী শক্তি, মনের জোর ও ধৈর্যকে জাগিয়ে তোলা এবং আবেগের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনা প্রয়োজন।

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. বয়ঃসন্ধিকালে শিশু–কিশোরদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তার প্রয়োজন কেন?
● শারীরিক ও মানসিক নিপীড়ন থেকে রৰা পাওয়ার জন্য
ⓑ পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণের জন্য
ⓒ স্নেহ ও ভালোবাসার মধ্যে বেঁচে থাকার জন্য
ⓓ মা–বাবার কাজে সহযোগিতা করার জন্য

২. বাংলাদেশে বিবাহ নিবন্ধন আইন অনুসারে কত বছর নীচে একটি মেয়ের বিয়ে আইনত নিষিদ্ধ?
● ১৮ ⓑ ২১
ⓒ ২৫ ⓓ ৪০

৩. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেমেয়েদের জন্য দরকার–
i. নিরাপত্তা
ii. স্বাস্থ্যরৰা
iii. আত্মসচেতনতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪. শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়মকানুন কোনটি?
ⓐ টিফিন পিরিয়ডে খেলাধূলা করা
● যথাসময়ে ঘুমাতে যাওয়া
ⓒ সহপাঠীদের সাথে বিরামহীন ঘুরে বেড়ানো
ⓓ দৈনিক কয়েক ঘণ্টা ব্যায়াম করা

৫. কত বছর পর্যন্ত মানুষের দৈহিক বৃদ্ধি ঘটে?
ⓐ ১৮ ⓑ ২১ ⓒ ২৩ ● ২৫

নিচের অনুচ্ছেদ পড়ে ৬ ও ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
৭ম শ্রেণির ছাত্রী ‘X’ একদিন বিদ্যালয় থেকে ফেরার পথে এক বখাটে ছেলে তাকে অপ্রীতিকর মন্তব্য করলে সে তার প্রতিবাদ করে। বাড়িতে এসে তার বাবা মাকেও বিষয়টি অবহিত করে।

৬. ছাত্রী ‘X’ সম্পর্কে কোন কথাটি প্রযোজ্য?
ⓐ সে শারীরিক নির্যাতনের শিকার ● সে ব্যক্তিগত নিরাপত্তাহীন
ⓒ সে মানসিক নিপীড়নের শিকার ⓓ সে যৌন নির্যাতনের শিকার

৭. মা–বাবার সাথে আলোচনা করাটা ‘X’ এর কোন দিকটি ফুটে উঠেছে?
ⓐ সতর্কতামূলক মনোভাব ● ব্যক্তিগত নিরাপত্তার কৌশল
ⓒ প্রতিশোধ স্পৃহা জাগা ⓓ আতঙ্কগ্রস্থ হয়ে পড়া

৮. বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষার জন্য কী করা উচিত?
ⓐ নিপীড়নের ঘটনা মা–বাবার কাছ থেকে লুকিয়ে রাখা
ⓑ কোনোরূ প প্রতিবাদ করা থেকে বিরত থাকা
ⓒ কেউ উপহাস করলে পাল্টা উপহাস করা
● নিরাপত্তার কৌশল সম্পর্কে সচেতন হওয়া

নিচের অনুচ্ছেদ পড়ে ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
কিশোরী রাজিয়ার বাবামা ওর বিয়ের জন্য পাত্র ঠিক করেছিলেন। তাঁরা পাত্রপৰের চাহিদা মোতাবেক যৌতুক দিতেও সম্মত ছিলেন। কিন্তু রাজিয়া সম্মতি না দেওয়ায় শেষ পর্যন্ত বিয়েটা হতে পারেনি।

৯. রাজিয়ার ব্যক্তিগত নিরাপত্তার ক্ষেত্রে বড় বাধা ছিল–
i. মা বাবার অসহযোগিতা
ii. বাল্যকালে বিবাহ
iii. পারিবারিক অসচ্ছলতা
নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii   ⓚ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ⓘ i, ii ও iii

১০. রাজিয়া তার বিয়েতে রাজি না হওয়ার প্রধান কারণ কী?
ⓚ তার তুলনায় পাত্র কম শিৰিত ছিল
ⓚ সে মানসিকভাবে হতাশাগ্রস্থ ছিল
● বাল্যবিবাহের কুফল সম্পর্কে সচেতন ছিল
ⓘ বান্ধবীদের পরামর্শ শুনেছিল

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-৩১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১. বাল্যকাল পার হয়ে শিশুরা কিসে পদার্পণ করে? (জ্ঞান)
ⓚ শৈশবে   ● কৈশরে
ⓖ যৌবনে   ⓘ প্রৌঢ়ত্বে

১২. কোন সময়কে শিশুর বয়ঃসন্ধিকাল বলা হয়– [খুলনা জিলা স্কুল]
ⓚ শিশুকাল   ⓚ যুবককাল
ⓖ শৈশবকাল   ● কৈশোরকাল

১৩. শিশুদের সুষ্ঠুভাবে বেড়ে ওঠার জন্য কেমন পরিবেশ দরকার? (জ্ঞান)
ⓚ আনন্দদায়ক   ⓚ শিৰামূলক
ⓖ রাজনৈতিক   ● নিরাপদ

১৪. পরিবারের সকলের যত্ন ও ভালোবাসার সাথে যে স্বাভাবিক স্বাস্থ্যকর পরিবেশে একটি শিশু বেড়ে ওঠে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
● নিরাপদ পরিবেশ   ⓚ উন্নত পরিবেশ
ⓖ আধুনিক পরিবেশ   ⓘ কাঙ্ক্ষিত পরিবেশ

১৫. বিভিন্ন নিপীড়নের হাত থেকে রক্ষা পেতে কিশোর–কিশোরীদের কোনটি জানা প্রয়োজন? (অনুধাবন)
ⓚ নিজে আড়াল রাখার কৌশল
● ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রাৰার কৌশল
ⓖ পারিবারিক নিরাপত্তা রৰার কৌশল
ⓘ আইনি সহায়তা নেওয়ার কৌশল

১৬. খারাপ পরিবেশের মুখোমুখি হলে শিশুরা কী করে? (অনুধাবন)
ⓚ ভয়ে কান্নাকাটি করে   ● ভয়ে চুপ করে থাকে
ⓖ কষ্টে মনমরা হয়ে যায়   ⓘ নিরাপদ পরিবেশ খোঁজে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৭. নবজাতক শিশু বড় হয়ে ওঠে পারিবারিক সদস্যদের– (অনুধাবন)
i. স্নেহ
ii. আদর
iii. শাসন
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii   ⓚ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ⓘ i, ii ও iii

১৮. সামিনের বয়স সাত বছর। তার সুষ্ঠুভাবে বেড়ে ওঠার জন্য প্রয়োজন– (প্রয়োগ)
i. পুষ্টিকর খাদ্য
ii. স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য
iii. নিরাপদ পরিবেশ
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii   ⓚ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ● i, ii ও iii

১৯. একটি শিশুর বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে নিরাপদ পরিবেশ একান্ত আবশ্যক। কেননা এরূপ পরিবেশ তৈরি করতে পরিবারের সদস্যরা ব্যর্থ হলে– (উচ্চতর দৰতা)
i. শিশুদের বকুনি খেতে হয়
ii. শিশুদের তিরস্কার শুনতে হয়
iii. শিশুদের মধ্যে আতঙ্ক সৃষ্টি হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii   ⓚ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ● i, ii ও iii

২০. শিশুরা নিপীড়নে শিকার হয়– (অনুধাবন)
i. পরিবারে
ii. বিদ্যালয়ে
iii. আত্মীয়–স্বজন দ্বারা
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii   ⓚ i ও iii   ⓖ ii ও iii   ● i, ii ও iii

২১. সামাজিক সমস্যা– (অনুধাবন)
i. বিবাহ
ii. যৌতুক
iii. যৌন হয়রানি
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓚ i ও ii   ⓚ i ও iii   ● ii ও iii   ⓘ i, ii ও iii

পাঠ-১ : বয়ঃসন্ধিকালের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা ■ পৃষ্ঠা-৩১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২২. পরিবারের কোন পরিবেশে শিশু–কিশোররা সুষ্ঠুভাবে বেড়ে ওঠে? (জ্ঞান)
ⓚ আনন্দদায়ক   ⓚ স্বাস্থ্যকর
ⓖ আন্তরিক   ● নিরাপদ

২৩. শিশুদের কেন পুষ্টিকর খাদ্য প্রয়োজন? (অনুধাবন)
ⓚ মেধাবী হওয়ার জন্য   ● সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য
ⓖ আধুনিক জীবনযাপনের জন্য   ⓘ অধিক শক্তিশালী হওয়া জন্য

২৪. শিশুদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তায় সচেতন হতে হবে কাদেরকে? (জ্ঞান)
ⓚ স্কুল শিৰক   ⓚ গৃহশিৰক
● মা–বাবা   ⓘ ভাই–বোন

২৫. কাদের ক্ষেত্রে নির্যাতনের ব্যাপারটি বেশি ঘটে? (অনুধাবন)
ⓚ বিদ্যালয়গামী ছেলেমেয়েদের   ● শিশুশ্রমে নিয়োজিতদের
ⓖ পিতৃহীন ছেলেমেয়েদের   ⓘ অসুস্থ ছেলেমেয়েদের

২৬. সপ্তম শ্রেণির ছাত্রী নিঝুমের ব্যক্তিগত নিরাপত্তায় সবচেয়ে বাধা সৃষ্টি হতে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে তার বাবা মায়ের কোন আচরণটি দায়ী? (উচ্চতর দৰতা)
ⓚ স্কুলে যেতে নিষেধ করেছে   ● বাল্যবিয়ে দিতে যাচ্ছে
ⓖ শারীরিকভাবে নির্যাতন করছে   ⓘ মানসিকভাবে নিপীড়ন দিচ্ছে

২৭. শিশুরা কোন ক্ষেত্রে আতঙ্কগ্রস্ত থাকে? (অনুধাবন)
ⓚ মা–বাবা বাড়িতে না থাকলে   ⓚ বিদ্যালয়ে একাকী যেতে হলে
● ব্যক্তিগত নিরাপত্তায় বিঘ্ন ঘটলে   ⓘ পরিবারে নিরাপদ পরিবেশ পেলে

২৮. নিপীড়নের স্মৃতি শিশু–কিশোরদের কী করে তোলে? (জ্ঞান)
ⓚ সাহসী   ⓚ আনন্দিত
ⓖ উদ্যমী   ● বিষণ্ন

২৯. শিশুদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে কোনটি আবশ্যক? (অনুধাবন)
● অভিভাবকদের সচেতন হওয়া   ⓚ সরকারি পদৰেপ গ্রহণ করা
ⓖ শিশুদের আত্মনির্ভরশীল হওয়া   ⓘ শিশুদের একাকী চলাফেরা বন্ধ করা

৩০. বয়ঃসন্ধিকালের শিশুদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণে কোন উপায়টি অধিক কার্যকর? (উচ্চতর দৰতা)
ⓚ তাদের গৃহবন্দি রাখা   ● তাদের আত্মরৰার কৌশল শেখানো
ⓖ আইনি সহায়তা বৃদ্ধি করা   ⓘ নিরাপত্তা বিঘ্নকারীদের বিতারিত করা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩১. শিশুদের সাথে খারাপ আচরণ বলতে বোঝায়– (অনুধাবন)
i. তাদের মারপিট করা
ii. তাদের বকাঝকা করা
iii. তাদের শাসন করা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ⓓ i, ii ও iii

৩২. কিশোরীদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তার ক্ষেত্রে বড় বাধা হচ্ছে– (অনুধাবন)
i. বাল্যবিবাহ
ii. যৌতুক প্রথা
iii. শিশু শ্রম
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ⓓ i, ii ও iii

৩৩. রাবিতা একটি আনন্দ উচ্ছল কিশোরী। তার জীবনের এই আনন্দ বিলীন হয়ে যেতে পারে– (প্রয়োগ)
i. নিরক্ষরতার অভিশাপে
ii. বাল্যবিবাহের অভিশাপে
iii. যৌতুক প্রথার অভিশাপে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ● ii ও iii ⓓ i, ii ও iii

৩৪. যৌতুক প্রথা নামক অভিশাপে কিশোরীদের– (অনুধাবন)
i. সকল স্বপ্ন ভেঙে যায়
ii. মানসিক নিপীড়নে শিকার হতে হয়
iii. সামাজিক নিপীড়নের শিকার হতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৫. কিশোর বয়সে ছেলেমেয়েরা শিকার হয়– (অনুধাবন)
i. শারীরিক নিপীড়নে
ii. মানসিক নিপীড়নে
iii. সামাজিক নিপীড়নে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

৩৬. ব্যক্তিগত নিরাপত্তায় বিঘ্ন ঘটলে শিশুরা– (অনুধাবন)
i. আতঙ্কগ্রস্ত থাকে
ii. সবার সাথে খারাপ আচরণ করে
iii. নিপীড়নে স্মৃতি তাদের বিষণ্ন করে তোলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ● i ও iii ⓒ ii ও iii ⓓ i, ii ও iii

৩৭. যৌন নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে কিশোরীরা– (অনুধাবন)
i. প্রতিবাদ করবে
ii. মা–বাবাকে জানাবে
iii. একাকী কোথাও যাবে না
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৮ ও ৩৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সেতু তার মাকে খুব ভয় পায়। কারণ সেতু কোনো ভুল করলে মা তাকে প্রচণ্ড বকাঝকা এমনকি মারধর করেন। মায়ের ভয়ে সেতু ঠিক মতো আহার করতে বা ঘুমাতে পারে না। তাই দিন দিন তার স্বাস্থ্যহানি ঘটছে।

৩৮. সেতুদের পরিবারে অভাব রয়েছে– (প্রয়োগ)
i. ব্যক্তিগত নিরাপত্তার
ii. স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের
iii. নিরাপদ পরিবেশের
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ● i ও iii ⓒ ii ও iii ⓓ i, ii ও iii

৩৯. উক্ত অভাব পূরণের দায়িত্ব– (উচ্চতর দক্ষতা)
ⓐ তার মায়ের ⓑ তার বাবার
● পরিবারের সকলের ⓓ দেশের সরকারের

পাঠ-২ : বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপত্তা রক্ষার কৌশল

■ পৃষ্ঠা-৩২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪০. একটি শিশুর পরিপূর্ণ সুস্থতার সাথে বেড়ে ওঠার জন্য কোনটি অধিক গুরুত্বপূর্ণ? (অনুধাবন)
ⓐ দামি খাবার ⓑ উচ্চ শিক্ষা
● নিরাপদ পরিবেশ ⓓ আধুনিক সুযোগ সুবিধা

৪১. শিশুরা কয় প্রকারে নির্যাতিত হয়? (জ্ঞান)
ⓐ দুই ● তিন
ⓒ চার ⓓ পাঁচ

৪২. শিশু নির্যাতনের কুফল সম্পর্কে কাদের ধারণা দেওয়া প্রয়োজন? (জ্ঞান)
● শিশু–কিশোরদের ⓑ বিদ্যালয়ে শিক্ষকদের
ⓒ পরিবারের বড়দের ⓓ সমাজের নেতৃস্থানীয়দের

৪৩. মালিহার বয়স বার বছর। কেউ যদি তার উপর কোনো ধরনের নির্যাতন করে তাহলে সে কী করবে? (প্রয়োগ)
ⓐ কান্না করবে ⓑ চুপ করে থাকবে
● প্রতিবাদ জানাবে ⓓ নিজেকে দোষী ভাববে

৪৪. বয়ঃসন্ধিকালে কোনো মেয়েকে অন্যায়ভাবে দোষারোপ করলে তার কী করা উচিত? (উচ্চতর দক্ষতা)
ⓐ নিজেকে দোষী ভাববে ● নিজেকে দাষী ভাববে না
ⓒ নিজে প্রতিহত করবে ⓓ আইনের আশ্রয় নিবে

৪৫. বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্ত রক্ষার কৌশল কোনটি? (অনুধাবন)
● একাকী কোথাও না যাওয়া
ⓑ অপরিচিত কারও সাথে কথা না বলা
ⓒ আত্মীয়স্বজনকে এড়িয়ে চলা
ⓓ অন্যায় দেখলে চুপ করে থাকা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৬. একটি শিশুর পরিপূর্ণ সুস্থতার সাথে বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ– (অনুধাবন)
i. তার নবজাতক জীবন
ii. তার বাল্য জীবন
iii. তার কৈশোর জীবন
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ● ii ও iii ⓓ i, ii ও iii

৪৭. শিশু নির্যাতনের আওতাভুক্ত– (অনুধাবন)
i. জোর করে আদর করা
ii. জোর করে কোলে নেওয়া
iii. জোর করে গায়ে হাত দেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ⓐ i ও ii ⓑ i ও iii ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

৪৮. অবুঝ শিশুরা নির্যাতনের শিকার হলে– (অনুধাবন)
i. তারা শারীরিকভাবে আহত হয়
ii. তারা আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ে
iii. তারা হতাশায় ভোগে
নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

৪৯. শিশু নির্যাতন সম্পর্কে শিশু–কিশোরদের ধারণা দিবে– (অনুধাবন)
i. মা–বাবা
ii. শিৰক
iii. পরিবারের বড়রা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

৫০. সাম্মি চৌদ্দ বছর বয়সী এক কিশোরী। কেউ তাকে বিনা কারণে তিরস্কার করলে সে– (প্রয়োগ)
i. প্রতিবাদ করবে
ii. তিরস্কারকারীর কাছে ৰমা চাইবে
iii. তিরস্কারকারীকে জানাবে সে ভুল করছে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　● i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

৫১. দুর্ঘটনাবশত কেউ নির্যাতনের শিকার হলে– (অনুধাবন)
i. তার সেবা করতে হবে
ii. তার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে
iii. তাকে স্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য সাহায্য করতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫২ ও ৫৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
নিঝুমের বয়স বারো বছর। তার এক দূর সম্পর্কের আত্মীয় প্রায়ই তাদের বাড়িতে আসে এবং নানা ছলে নিঝুমের হাত ধরে। নিঝুমের ব্যাপারটি ভালো লাগে না। কিন্তু সে লজ্জায় একথা কাউকে বলতে পারে না।

৫২. নিঝুম কোন ধরনের নির্যাতনের শিকার? (প্রয়োগ)
ক শারীরিক　খ মানসিক
● যৌন　ঘ সামাজিক

৫৩. উক্ত নির্যাতন থেকে নিজেকে রক্ষা করতে নিঝুমের উচিত– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. প্রতিবাদী হওয়া
ii. ব্যাপারটি বাড়ির বড়দের জানিয়ে দেওয়া
iii. ব্যক্তিগত নিরপত্তারৰার কৌশলগুলো শিখে নেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

পাঠ-৩ : বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক নিপীড়ন ■ পৃষ্ঠা-৩৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫৪. ইচ্ছার বিরুদ্ধে কাউকে কিছু করতে বাধ্য করাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক নির্যাতন　● নিপীড়ন
গ যৌন হয়রানি　ঘ অভদ্রতা

৫৫. কোন বয়সে ছেলেমেয়েরা নিপীড়নে বেশি শিকার হয়? (জ্ঞান)
ক শিশু　● কিশোর
গ যৌবন　ঘ পূর্ণ

৫৬. শারীরিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হলে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
● শারীরিক নিপীড়ন　খ মানসিক নিপীড়ন
গ যৌন হয়রানি　ঘ যৌন নিপীড়ন

৫৭. যে সমস্ত কথা, কাজ, আচরণ শিশুকে মানসিক কষ্ট দেয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক শারীরিক নির্যাতন　● মানসিক নিপীড়ন
গ যৌন নিপীড়ন　ঘ অশালীন আচরণ

৫৮. শাহানা বেগম তাদের গৃহকর্মী আঁখিকে তার সাধ্যের অতিরিক্ত কাজ করতে দেয় এবং কাজ না পারলে শারীরিকভাবে নির্যাতন করে। আঁখির ক্ষেত্রে কোনটি অধিক যক্তিযুক্ত? (উচ্চতর দৰতা)
ক সে যৌন নিপীড়নের শিকার হচ্ছে
খ সে শিশু অধিকার থেকে বঞ্চিত হচ্ছে
গ সে কাজের প্রতি অমনোযোগী
● সে শারীরিক ও মানসিকভাবে ৰতিগ্রস্ত হচ্ছে

৫৯. একটি মেয়ে শিশুর অপূরণীয় ক্ষতি কোনটি? (জ্ঞান)
ক শারীরিক নির্যাতন　খ মানসিক নিপীড়ন
গ যৌন হয়রানি　● যৌন নিপীড়ন

৬০. অসৎ উদ্দেশ্যে কারও শরীরের কোনো অংশ স্পর্শ করাকে কী বলে? (জ্ঞান)
ক শারীরিক নিপীড়ন　খ মানসিক নিপীড়ন
● যৌন নিপীড়ন　ঘ যৌন হয়রানি

৬১. নিচের কোনটি যৌন নিপীড়ন? [চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশন আদর্শ: বিদ্যালয়]
ক মারপিট　● বাল্যবিবাহ
গ বকাঝকা করা　ঘ ধমক দেয়া

৬২. বিবাহ নিবন্ধন আইন অনুযায়ী ছেলেদের বিয়ের সর্বনিম্ন বয়স কত? [চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশন আদর্শ: বিদ্যালয়]
ক ১৮　খ ১৯
গ ২০　● ২১

৬৩. কত বছরের কম বয়সী ছেলেদের বিয়ে আইনত নিষিদ্ধ? (জ্ঞান)
ক ১২　খ ১৬
গ ১৮　● ২১

৬৪. আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার জন্যে কোনটির বিশেষ প্রয়োজন? [ফরিদপুর জিলা স্কুল]
● প্রজনন স্বাস্থ্য সুরৰার　খ ভালো খাদ্যের
গ সচেতন নাগরিক হওয়ার　ঘ অনেক শিৰিত হওয়ার

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬৫. ইচ্ছার বিরুদ্ধে কাউকে দিয়ে কোনো কাজ করালে– (অনুধাবন)
i. তার শারীরিক ৰতি হয়
ii. তার মানসিক ৰতি হয়
iii. তার অর্থনৈতিক উন্নতি হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

৬৬. নিপীড়নের আওতায় পড়ে– (অনুধাবন)
i. বকাবকি করা
ii. শারীরিক আঘাত
iii. উচ্চস্বরে ধমক দেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

৬৭. গৃহকর্মীকে বকা ও চড়–থাপ্পড় দেয়া– (অনুধাবন)
i. শারীরিক নির্যাতনের অন্তর্ভুক্ত
ii. মানসিক নির্যাতনের অন্তর্ভুক্ত
iii. যৌন নির্যাতনের অন্তর্ভুক্ত
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　ঘ i, ii ও iii

৬৮. যৌন নির্যাতনে শিকার হওয়া একজন কিশোরী নিগৃহীত হয়– (অনুধাবন)
i. ব্যক্তিগতভাবে
ii. পারিবারিকভাবে
iii. সামাজিকভাবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii　খ i ও iii　গ ii ও iii　● i, ii ও iii

৬৯. আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার জন্য বয়ঃসন্ধিকালের কিশোর–কিশোরীদের নিরাপদ রাখতে হবে– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. শারীরিক নিপীড়ন থেকে
ii. মানসিক নিপীড়ন থেকে
iii. বাল্যবিবাহের অভিশাপ থেকে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭০ ও ৭১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
দরিদ্র কৃষক হাফিজ আলী আর্থিক অনটনের কারণে তার ১৪ বছর বয়স মেয়ে হালিমাকে বিয়ে দিয়ে দেয়। বিয়ের কিছু দিন পর হালিমা অসুস্থ হয়ে পড়লে তার স্বামী তাকে বাপের বাড়ি রেখে যায়।

৭০. হালিমার বিয়ে কী হিসেবে গণ্য হবে? (প্রয়োগ)
● বাল্যবিবাহ   খ অসামাজিক বিবাহ
গ পরিণত বিবাহ   ঘ স্বল্পস্থায়ী বিবাহ

৭১. উক্ত বিয়ের কারণে হালিমা শিকার হয়েছে– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. যৌন নিপীড়নে
ii. শারীরিক নিপীড়নে
iii. মানসিক নিপীড়নে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ● i, ii ও iii

পাঠ-৪ : বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় ■ পৃষ্ঠা-৩৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭২. শিশু–কিশোররা শারীরিকভাবে দ্রুত বেড়ে ওঠে কখন? [শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]
ক ছোট কালে   ● বয়ঃসন্ধিকালে
গ ১৮ বছরের পরে   ঘ ২৫ বছরের পরে

৭৩. শিমুল বয়ঃসন্ধিকালের একজন কিশোর। তার শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশের জন্য কোনটি খুব প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
ক আরামদায়ক পরিবেশ   ● নিরাপদ পরিবেশ
গ দামি খাবার–দাবার   ঘ আধুনিক যন্ত্রপাতি

৭৪. শরীরের গঠন ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা এবং নীরোগ থাকার নাম কী? (জ্ঞান)
ক সুস্বাস্থ্য   ● স্বাস্থ্যরক্ষা
গ স্বাভাবিক বৃদ্ধি   ঘ স্বাভাবিক জীবন

৭৫. সাধারণত কত বছর পর্যন্ত একজন মানুষের দেহ বৃদ্ধি পায়? [শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]
ক ২০   খ ২২
● ২৫   ঘ ৩০

৭৬. কোন বয়সের মানুষের দৈহিক বৃদ্ধি স্থির থাকে? (জ্ঞান)
ক ১০–২৫ বছর   খ ২৫–৩৫ বছর
● ২৫–৪০ বছর   ঘ ৪০–৬০ বছর

৭৭. কোন বয়সের পর থেকে মানুষেরর দেহ ক্ষয় হতে শুরু করে? [চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশন আস্ত. বিদ্যালয়]
ক ১৮ বছর   খ ২৫ বছর
গ ৩০ বছর   ● ৪০ বছর

৭৮. শরীর এবং মন একে অপরের কী? (জ্ঞান)
ক বিপরীত   ● পরিপূরক
গ সম্পূরক   ঘ অন্তরায়

৭৯. সাথী স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করতে চায়। এজন্য প্রথমে তাকে কী করবে? (প্রয়োগ)
ক পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করবে   খ সবসময় পরিষ্কার থাকবে
গ নিয়মিত বেড়াতে যাবে   ● স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তুলবে

৮০. মানসিক স্বাস্থ্যের প্রধান অন্তরায় কী? (জ্ঞান)
ক শারীরিক চাপ   ● মানসিক চাপ
গ কাজের ব্যর্থতা   ঘ অসুস্থতা

৮১. কোনো কাজে ব্যর্থ হলে কী হয়? (অনুধাবন)
ক জিদ চাপে   খ অপবাদ আসে
গ অশান্তি বাড়ে   ● হতাশা আসে

৮২. মানসিক চাপ এড়ানোর প্রথম ধাপ কোনটি? (অনুধাবন)
ক মানসিক চাপ উপলব্ধি করা   খ মানসিক চাপের মাত্রা নির্ণয় করা
● মানসিক চাপের কারণ শনাক্ত করা   ঘ মানসিক ডাক্তারের পরামর্শ দেওয়া

৮৩. শরীর ও মনের সম্পর্ক নিবিড়, এরা একে অপরের পরিপূরক। তাই মনের স্বাভাবিক অবস্থা বাজায় রাখতে– (উচ্চতর দক্ষতা)
ক মানসিক বিকাশ ঘটাতে হবে   খ মন সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখতে হবে
● শরীর সুস্থ রাখতে হবে   ঘ শারীরিক নির্যাতন বন্ধ করতে হবে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৪. বয়ঃসন্ধিকালে শিশু–কিশোররা– (অনুধাবন)
i. শারীরিকভাবে দ্রুত বেড়ে ওঠে
ii. প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবে
iii. বয়সোপযোগী সুষম খাদ্য গ্রহণ করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ● i, ii ও iii

৮৫. মানসিক অশান্তিতে থাকলে– (অনুধাবন)
i. কাজে মন বসে না
ii. মনের ওপর চাপ পড়ে
iii. দেহের কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ● i, ii ও iii

৮৬. শরীর খারাপ থাকলে– (অনুধাবন)
i. মন খারাপ হয়
ii. চিন্তশক্তি বৃদ্ধি পায়
iii. বুদ্ধিমত্তা কমে যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   ● i ও iii   গ ii ও iii   ঘ i, ii ও iii

৮৭. স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে রয়েছে– (অনুধাবন)
i. সময়ানুবর্তিতা
ii. ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠান পালন
iii. প্রয়োজনীয় পরিমাণে সুষম খাদ্য গ্রহণ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ● i, ii ও iii

৮৮. স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য শায়লার স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এজন্য তাকে– (প্রয়োগ)
i. সব সময় পরিষকার পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে
ii. আনন্দদায়ক বইপত্র পাঠ করতে হবে
iii. অধিক সময় বিশ্রাম নিতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ঘ i, ii ও iii

৮৯. পরীক্ষায় প্রথম হতে না পেরে খালেদ বেশ কিছুদিন যাবৎ মানসিক চাপে ভুগছে। এই চাপ মোকাবিলায় তার করণীয়– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. ধৈর্য ধারণ করা
ii. মনোবল অটুট রাখা
iii. গুরুজনদের পরামর্শ নেওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii   খ i ও iii   গ ii ও iii   ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯০ ও ৯১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
উজ্জ্বল তার স্বাস্থ্য সম্পর্কে খুবই সচেতন। সে স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন নিয়ম–কানুন মেনে চলে এবং বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে। কোনো সমস্যা হলে সে বন্ধ বা অভিভাবকদের সাথে সরাসরি কথা বলে সমস্যা সমাধান করে।
[শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]

৯০. উজ্জ্বলের স্বাস্থ্য বিষয়ক নিয়ম মেনে চলার মধ্যে পড়ে–
i. সময়ানুবর্তিতা
ii. বিনোদন
iii. মাদকদ্রব্য বর্জন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৯১. সমস্যা সমাধানে বন্ধুর সাথে কথা বলা– এ কাজটি উজ্জ্বলের কোন কৌশলের আওতাভুক্ত?
● মানসিক চাপ সামলানো
খ অর্থনৈতিক চাপ সামলানো
গ সামাজিক চাপ সামলানো
ঘ নৈতিক চাপ সামলানো

অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বলতে কী বোঝ? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে শিশু কিশোরদের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের পাশাপাশি প্রয়োজন নিরাপদ পরিবেশ অর্থাৎ ব্যক্তিগত নিরাপত্তা। পরিবারের নিরাপদ পরিবেশে শিশু–কিশোররা সুস্থভাবে বেড়ে ওঠে। নিরাপদ পরিবেশ গড়ে তোলার জন্য মা বাবাসহ পরিবারের সকল সদস্যের সহযোগিতাপূর্ণ মনোভাবের দরকার রয়েছে। এ সময় শিশুরা আদর স্নেহ, ভালবাসার মধ্য দিয়ে বেড়ে ওঠে। কিন্তু ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বিঘ্ন ঘটলে শিশুরা আতঙ্কগ্রস্ত থাকে এবং নিপীড়নের স্মৃতি তাদেরকে বিষণ্ন করে তোলে। তারা হতাশায় ভোগে। ফলে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে তারা ৰতিগ্রস্ত হয়। অনেক পরিবারে শিশুদের সাথে খারাপ আচরণ, যেমন বকাঝকা, মারপিট, গালাগালি করা হয়। কোন কোন শিশু আবার যৌন নির্যাতনের শিকার হয়। বাল্যবিবাহ ও যৌতুক প্রথা কিশোরীদের ব্যক্তিগত নিরাপত্তার ৰেত্রে বড় বাধা। বয়ঃসন্ধিকালে শিশুর ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বিঘ্নকারী এসব নিপীড়ন থেকে রৰা পাওয়াকে বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বলা হয়।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রক্ষার কৌশল বর্ণনা কর।
[খুলনা জিলা স্কুল]

উত্তর : ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত ছেলে বা মেয়েকে কিশোর বা কিশোরী হিসেবে অভিহিত করা হয়। এই সময়কে বয়ঃসন্ধিকাল বলে। একটি শিশুর পরিপূর্ণ সুস্থতার সাথে সুন্দরভাবে বেড়ে ওঠার জন্য তার বয়ঃসন্ধিকালের সময়টি খুবই গুরবত্বপূর্ণ। এ সময় তার যেমন পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের প্রয়োজন, তেমনি দরকার একটি নিরাপদ পরিবেশ। যে পরিবেশে শিশু পরিবারের সকলের আদর–যত্ন, ভালোবাসার মাঝে নিজেকে নিরাপদ দেখতে পায় না, এমন পরিবারে শিশুরা নির্যাতনের শিকার হয়। শারীরিক, মানসিক ও যৌন–এই তিন প্রকারে শিশুরা নির্যাতিত হয়। অবুঝ শিশুদের ওপর এ রূ প নির্যাতন ভয়াবহ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। তারা শারীরিকভাবে আহত হয়, আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ে, হতাশায় ভোগে, তাদের মধ্যে প্রতিশোধ স্পৃহা জাগে, সমাজবিরোধী আচরণে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে, আহার ও ঘুমে ব্যাঘাত ঘটে এবং পরিণামে স্বাস্থ্যহানি হয়। তাই সুস্থ, স্বাভাবিক ও সুন্দর জীবনের জন্য প্রতিটি শিশুর ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রৰার কৌশল জানা প্রয়োজন। নিচে বয়ঃসন্ধিকালে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা রৰার কৌশল বর্ণনা করা হলো :

১. পরিবারের বাইরে কোনো শিশু নির্যাতনে শিকার হলে সে অবশ্যই এই নির্যাতনের কথা মা–বাবা অথবা পরিবারের বয়স্ক সদস্যদের জানাবে যাতে তারা এ ব্যাপারে যথোচিত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারে।
২. কেউ যদি অন্যায়ভাবে কোনো শিশুকে দোষারোপ করে তবে সে নিজেকে দোষী ভাববে না এবং মনে রাখবে যে, সে কোনো অন্যায় করেনি।
৩. ঘনিষ্ঠভাবে পরিচিত, অল্প পরিচিত বা অপরিচিত কেউ যদি কোনো কিশোরীকে অন্যায়ভাবে তার শরীর স্পর্শ করে বা স্পর্শ করার চেষ্টা করে তাহলে সে অবশ্যই বাড়িতে তার অভিভাবকদের সে কথা জানিয়ে দেবে।
৪. কোনো কিশোরী একাকী কোথাও যাবে না।
৫. কোনো কিশোরীকে কেউ খারাপ কথা বললে বা খারাপ প্রস্তাব করলে কখনো সে রাজি হবে না।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে নিরাপত্তাহীনতার বিভিন্ন দিক বর্ণনা কর।
[বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : একটি শিশুর পরিপূর্ণ সুস্থতার সাথে সুন্দরভাবে বেড়ে ওঠার জন্য তার বাল্য ও কৈশোর জীবন খুবই গুরবত্বপূর্ণ। এই কৈশোর জীবনই হচ্ছে একটি শিশুর বয়ঃসন্ধিকাল। বয়ঃসন্ধিকালে একটি শিশু শারীরিক, মানসিক ও যৌন এই তিন প্রকারে নির্যাতিত হয়।

১. **শারীরিক নির্যাতন :** কখনো কখনো শিশুরা পছন্দ না করলেও জোর করে চুমু খাওয়া, আদর করা, গায়ে হাত দেওয়া, কোলে বসানো ইত্যাদি শারীরিক নির্যাতন। শিশুদের শারীরিকভাবে আঘাত কিংবা মারধর করাও শারীরিক নির্যাতনের আওতাভুক্ত।
২. **মানসিক নির্যাতন :** মন্দ স্পর্শ শিশুর মানসিক বিকাশকে ৰতিগ্রস্ত করে। শিশুদেরকে প্রচণ্ডভাবে বকাবকি করা, উচ্চস্বরে ধমক দেওয়া ও অপমান করাকে মানসিক নির্যাতন বলা যায়।
৩. **যৌন নির্যাতন :** অসৎ উদ্দেশে কারো শরীরের কোন অংশে বিশেষত পোশাকে ঢেকে রাখা অংশে হাত বা অন্য কোন অঙ্গ দিয়ে স্পর্শ বা আঘাত করা হলে তাকে যৌন নিপীড়ন বলা হয়। বাল্যবিবাহ ও যৌন নিপীড়ন।
অবুঝ শিশুদের উপর এরূ প নির্যাতন ভয়াবহ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ যৌন নিপীড়ন বলতে কী বোঝ? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ইচ্ছার বিরবদ্ধে কাউকে কোনো কাজ করতে বাধ্য করা হয় এবং বাধ্যতামূলকভাবে সে কাজ করতে গিয়ে যদি তা তার শারীরিক বা মানসিক ৰতির কারণ হয়ে দাঁড়ায় তবে তাকে নিপীড়ন বলে। নিপীড়নের মধ্যে যৌন নিপীড়ন একটি মেয়ে শিশুর অপূরণীয় ৰতি করে। অসৎ উদ্দেশ্যে কারও শরীরের কোনো অংশে বিশেষত পোশাকে ঢেকে রাখা অংশে হাত বা অন্য কোনো অঙ্গ দিয়ে স্পর্শ বা আঘাত করা

হলে তাকে যৌন নিপীড়ন বলা হয়। যৌন নির্যাতনের শিকার একজন কিশোরীর পরবর্তীতে স্বাভাবিক জীবনে আসতে কষ্ট হয়। ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিকভাবে নিগৃহীত হয়।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ বাল্যবিবাহ সম্পর্কে লিখ।

উত্তর : আমাদের দেশে অনেক ছেলেমেয়েরেই কৈশরে বিয়ে হয়ে যায়। অভিভাবকদের মধ্যে তাদের ছেলেমেয়েদের খুব কম বয়সে বিয়ে দেয়ার প্রবণতা দেখা যায়। অপরিণত বয়সে এরূ প বিয়ের ঘটনা ঘটলে তাকে বাল্যবিবাহ বলে। বাংলাদেশে বিবাহ নিবন্ধন আইন অনুসারে ২১ বছরের কম বয়সী একজন ছেলে এবং ১৮ বছরের কম বয়সী একজন মেয়ের বিয়ে আইনত নিষিদ্ধ। বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর–কিশোরীদেরকে শারীরিক, মানসিক ও বাল্যবিবাহের কুফল থেকে নিরাপদ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য সুরৰার কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় ব্যাখ্যা কর। [শহীদ বীর উত্তম লে–আনোয়ার গার্লস কলেজ]

উত্তর : বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় : বয়ঃসন্ধিকালে শিশু–কিশোরেরা শারীরিকভাবে দ্রবত বেড়ে ওঠে। এ সময় একটি ছেলে ও একটি মেয়ের দেহ অসংখ্য পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যথাক্রমে একটি পুরবষ ও একটি নারীর দেহে পরিণত হয়। তাই এ সময় শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলতে হয়। নিচে বয়ঃসন্ধিকালে দৈহিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় বর্ণনা করা হলো :

১. সব সময় পরিষ্কার–পরিচ্ছন্ন থাকা।
২. প্রয়োজনীয় ও পরিমিত ব্যায়াম অনুশীলন করা।
৩. সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং পরিমাণমতো বিশ্রাম নেওয়া।
৪. প্রয়োজনীয় পরিমাণে সুষম খাদ্য গ্রহণ করা।
৫. নিয়মিত খেলাধুলা অনুশীলন করা।

বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় : কোনো কারণে মানসিক অশান্তি থাকলে কাজে মন বসে না। দেহের কর্মৰমতা হ্রাস পায়। আবার শরীর খারাপ থাকলে মন খারাপ হয়– চিন্তাশক্তি, বুদ্ধিমত্তা কমে যায়। তাই দৈহিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্যও ঠিক রাখতে হবে। কারণ শরীর ও মনের সম্পর্ক নিবিড়, একে অপরের পরিপূরক। শিশুকাল থেকে মানসিক স্বাস্থ্য যেভাবে গড়ে ওঠে, সেটাই পরিণত জীবনে মানুষের উন্নতি বা অবনতির কারণ হয়। নিচে বয়ঃসন্ধিকালে মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক রাখার উপায় বর্ণনা করা হলো :

১. সদা প্রফুলর থাকা।
২. সুষ্ঠু বিনোদন ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা।
৩. আনন্দদায়ক বইপত্র পাঠ করা।
৪. ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠান পালন করা।
৫. মাদকদ্রব্য সেবন থেকে বিরত থাকা।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ মানসিক চাপ এড়াবার উপায় বর্ণনা কর। [খুলনা জিলা স্কুল]

উত্তর : মানসিক অশান্তি থাকলে নানা কারণে মনের ওপর চাপ পড়ে। মনের ওপর চাপ মানসিক স্বাস্থ্যের প্রধান অন্তরায়। কোনো কাজে ব্যর্থ হলে হতাশা আসে আবার যা পাওয়ার কথা তা না পেলে মনে কষ্ট লাগে। আবার বিপদে আপদে মন অস্থির হয়ে পড়ে। কখনো কোনো দুর্ঘটনার আশঙ্কায় মনে আতঙ্ক জাগে। এভাবে কেউ কেউ মানসিক চাপে ভোগে। দীর্ঘদিন ধরে মানসিক চাপে থাকলে সে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। মানসিক চাপ সৃষ্টি হলে তা এড়ানোর জন্য প্রথমে এর কারণগুলো শনাক্ত করতে হবে। এরপর এসব কারণ দূর করার জন্য প্রয়োজনীয় কর্মসূচি গ্রহণ ও বাস্তবায়ন করতে হবে। মনোবল বজায় রাখা, ধৈর্য ধারণ করা, দৃঢ়তার সাথে সমস্যা মোকাবিলা করা, গুরবজন, শিৰক, অভিভাবকদের সাথে সরাসরি কথা বলা, সৎ বন্ধুর সাহচর্যে পরামর্শ করা প্রভৃতি বহুবিধ কাজের মাধ্যমে এই মানসিক চাপ সামলানো যেতে পারে।