

U.G. 3rd Semester Examination-2024
PHYSICAL EDUCATION

[Multidisciplinary Course (MDC)]

Course Code : PEDG-MU-T-1

(Health and Wellness)

[NEP-2020]

Full Marks : 35

Time : 90 Minutes

Instructions to the Candidates:

- Candidates will be provided with a question cum answer booklet.
- The booklet contain 35 multiple choice questions, each carrying 1 mark. Candidate will attempt all the questions from the following (MCQ).
- Candidates must fill up his/her Registration Number, Year & Roll Number in the space provided.
- Do not make any rough work on the answer booklet.
- At the end of the examination please return the answer booklet to the invigilator.

Registration No.

Year

Roll Number

Signature of the Invigilator

[Turn Over]

U.G. 3rd Semester Examination-2024
PHYSICAL EDUCATION

[Multidisciplinary Course (MDC)]

Course Code : PEDG-MU-T-1

(Health and Wellness)

[NEP-2020]

Full Marks : 35

Time : 90 Minutes

Instructions to the Candidates:

- Candidates will be provided with a question cum answer booklet.
- The booklet contain 35 multiple choice questions, each carrying 1 mark. Candidate will attempt all the questions from the following (MCQ).
- Candidates must fill up his/her Registration Number, Year & Roll Number in the space provided.
- Do not make any rough work on the answer booklet.
- At the end of the examination please return the answer booklet to the invigilator.

Registration No.

Year

Roll Number

Signature of the Invigilator

[Turn Over]

Answer all the following questions. [Choose the correct option and put tick (✓) mark beside given box]: 1×35=35

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে নির্দিষ্ট বক্সে টিক (✓) চিহ্ন দিয়ে সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দাও:

1. World Health Organisation's main determinants of Health include the followings except:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার স্বাস্থ্যের প্রধান নির্ধারকগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি কোনটি বাদে সমস্ত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- a) Social and economic environment ☐
সামাজিক ও অর্থনৈতিক পরিবেশ
- b) Physical environment ☐
ভৌত পরিবেশ
- c) Gender ☐
লিঙ্গ
- d) Person's individual characteristics and behaviours ☐
ব্যক্তির ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য এবং আচরণ

2. Wellness integrates:

সুস্থতা একীভূত করে:

- a) Mental, social dimensions ☐
মানসিক, সামাজিক দিকসমূহ
- b) Occupational, emotional dimensions ☐
পেশাগত, আবেগগত দিকসমূহ
- c) Spiritual and physical dimensions ☐
আধ্যাত্মিক এবং শারীরিক দিকসমূহ
- d) All of the above ☐
উপরের সবগুলো

3. Ability to lead a normal life to the fulfilment of personal goals and self-actualization is:

ব্যক্তিগত লক্ষ্যপূরণ এবং আত্ম-বাস্তবায়নের জন্য স্বাভাবিক জীবনযাপনের ক্ষমতা হল:

- a) Quality of life ☐
জীবনের মান
- b) Holistic health ☐
সামগ্রিক স্বাস্থ্য
- c) Wellness ☐
সুস্থতা
- d) Preventive health ☐
প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্য

4. Fitness or the state of being fit is essential for mental and physical health. Mental fitness includes:
ফিটনেস বা সুস্থ থাকার অবস্থা মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। মানসিক সুস্থতার মধ্যে রয়েছে:
- Open mindedness
মুক্তমন ☐
 - Self direction
আত্মনির্দেশনা ☐
 - Calculated risk taking
গণনাকৃত ঝুঁকি গ্রহণ ☐
 - All of the above
উপরের সমস্ত ☐
5. Performance based or motor fitness measure include the following except:
কর্মক্ষমতা ভিত্তিক বা মোটর ফিটনেস পরিমাপের মধ্যে কোনটি ছাড়া নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে:
- Cardio respiratory endurance
কার্ডিও রেসপিরেটরি সহনশীলতা ☐
 - Blood test
রক্ত পরীক্ষা ☐
 - Muscle strength
পেশী শক্তি ☐
 - Muscle endurance
পেশী সহনশীলতা ☐
6. Numerous studies clearly support the benefit of exercise and physical activity including improving mood state and self esteem. Acute aerobic exercise for _____ can elevate mood and anxiety for several hours.
অসংখ্য গবেষণা স্পষ্টভাবে ব্যায়াম এবং শারীরিক কার্যকলাপের উপকারিতা সমর্থন করে, যার মধ্যে মেজাজ এবং আত্মসম্মান উন্নত করাও অন্তর্ভুক্ত। _____ এর জন্য তীব্র অ্যারোবিক ব্যায়াম কয়েক ঘণ্টার জন্য মেজাজ এবং উদ্বেগ উন্নত করতে পারে।
- 20 - 40 minutes
২০ - ৪০ মিনিট ☐
 - 20 - 60 minutes
২০ - ৬০ মিনিট ☐
 - 30 - 40 minutes
৩০ - ৪০ মিনিট ☐
 - 30 - 60 minutes
৩০ - ৬০ মিনিট ☐

7. _____ fitness is individual's aerobic capacity to perform large muscle, whole body (gross motor) physical activity of moderate to high intensity over extended period of time.
_____ ফিটনেস হলো ব্যক্তির বায়বীয় ক্ষমতা যা দীর্ঘ সময় ধরে মাঝারি থেকে উচ্চ তীব্রতার বৃহৎ পেশী, পুরো শরীরের (স্থূল মোটর) শারীরিক কার্যকলাপ সম্পাদন করতে সাহায্য করে।
- Cardio respiratory
হৃদ-শ্বাস সম্পর্কিত ☐
 - Health-related
স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ☐
 - Metabolic
বিপাকীয় ☐
 - Physical habits
শারীরিক ☐
8. Haemophilia disease can be transferred through:
হিমোফিলিয়া রোগটি নিম্নলিখিত মাধ্যমে স্থানান্তরিত হতে পারে:
- Heredity
বংশগতি ☐
 - Vector
ভেক্টর ☐
 - Vehicle
যানবাহন ☐
 - Pollutant
দূষণকারী উপাদান ☐
9. A bacterial disease is:
একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত রোগ হল:
- Tuberculosis
যক্ষ্মা ☐
 - Polio
পোলিও ☐
 - Influenza
ইনফ্লুয়েঞ্জা ☐
 - All of the above
উপরের সবগুলো ☐

10. Which of the following is not a dimension of health?

নিচের কোনটি স্বাস্থ্যের একটি দিক নয়?

a) Nutritional Diet

পুষ্টিকর খাদ্য

☐

b) Physical

শারীরিক

☐

c) Social

সামাজিক

☐

d) Mental

মানসিক

☐

11. Which of the following is true about malaria disease?

ম্যালেরিয়া রোগের ক্ষেত্রে নিচের কোনটি সঠিক?

a) Fever and anaemia

জ্বর এবং রক্তাল্পতা

☐

b) Sore throat and dry cough

গলা ব্যথা এবং শুষ্ক কাশি

☐

c) It is prevented through boiling and chlorinating water

ফোটানো এবং ক্লোরিনযুক্ত জল দ্বারা এটি প্রতিরোধ করা হয়

☐

d) Formation of ulcers in the intestine

অন্ত্রে আলসার গঠন

☐

12. A sudden onset of a disease with rapid change is commonly known as:

দ্রুত পরিবর্তনশীল রোগের আকস্মিক সূত্রপাতকে সাধারণত বলা হয়:

a) Acute

তীব্র

☐

b) Chronic

দীর্ঘস্থায়ী

☐

c) Contagious

সংক্রামক

☐

d) Non-contagious

অ-সংক্রামক

☐

13. What does niacin deficiency cause?

নিয়াসিনের অভাব কী সৃষ্টি করে?

a) Pellagra

পেলাগ্রা

☐

b) Acne

ব্রণ

☐

c) Scurvy

স্কারভি

☐

d) Boils

ফোঁড়া

☐

14. Congenital diseases are:

জন্মগত রোগগুলি হল:

a) Disease present at birth

জন্মের সময় উপস্থিত রোগ

☐

b) Disease present after birth

জন্মের পরে উপস্থিত রোগ

☐

c) Disease that spread from one individual to another

এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়া রোগ

☐

d) Disease that occur during life time

জীবদ্দশায় ঘটে এমন রোগ

☐

15. A droplet infection is:

ফোঁটা সংক্রমণ হল:

a) Common cold

সাধারণ সর্দি

☐

b) Tetanus

ধনুষ্টংকার

☐

c) Syphilis

সিফিলিস

☐

d) Cholera

কলেরা

☐

16. Which of the following factors is necessary for a healthy person?

একজন সুস্থ ব্যক্তির জন্য নিম্নলিখিত কোন বিষয়গুলি প্রয়োজনীয়?

- a) Vaccination
টিকাকরণ ☐
- b) Balanced diet
সুষম খাদ্য ☐
- c) Personal hygiene
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ☐
- d) All of the above
উপরের সমস্তগুলি ☐

17. Engaging in continuous learning, problem-solving, and staying mentally stimulated falls under which dimension of wellness?

ক্রমাগত শেখা, সমস্যা সমাধানে নিযুক্ত থাকা এবং মানসিকভাবে উদ্দীপিত থাকা কোন মাত্রার সুস্থতার মধ্যে পড়ে?

- a) Environmental wellness
পরিবেশগত সুস্থতা ☐
- b) Occupational Wellness
পেশাগত সুস্থতা ☐
- c) Intellectual Wellness
বৌদ্ধিক সুস্থতা ☐
- d) Social Wellness
সামাজিক সুস্থতা ☐

18. What is the primary function of warm-up exercises before physical activity?

শারীরিক কার্যকলাপের আগে ওয়ার্ম-আপ ব্যায়ামের প্রাথমিক কাজ কী?

- a) To increase muscle soreness after exercise
ব্যায়ামের পরে পেশী ব্যথা বৃদ্ধি করা ☐
- b) To improve flexibility
নমনীয়তা উন্নত করা ☐
- c) To gradually increase heart rate and blood flow
ধীরে ধীরে হৃদস্পন্দন এবং রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি করা ☐
- d) To provide immediate energy for exercise
ব্যায়ামের জন্য তাৎক্ষণিক শক্তি সরবরাহ করা ☐

19. What is the recommended amount of sleep for adults on average, for optimal health and well-being?

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সর্বোত্তম স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য গড়ে কত পরিমাণ ঘুমের সুপারিশ করা হয়?

- a) 4 hours per night
প্রতি রাতে ৪ ঘন্টা ☐
- b) 6 hours per night
প্রতি রাতে ৬ ঘন্টা ☐
- c) 5 hours per night
প্রতি রাতে ৫ ঘন্টা ☐
- d) 7 hours per night
প্রতি রাতে ৭ ঘন্টা ☐

20. Health Belief Model was developed by:

স্বাস্থ্য বিশ্বাস মডেলটি তৈরি করেছেন:

- a) Rogers (1975)
রজার্স (১৯৭৫) ☐
- b) Rosenstock (1966)
রোজেনস্টক (১৯৬৬) ☐
- c) Ajzen (1991)
আজেন (১৯৯১) ☐
- d) Fisher and Fisher (1992)
ফিশার এবং ফিশার (১৯৯২) ☐

21. Psychological homeostasis has which four main components?

মনস্তাত্ত্বিক হোমিওস্ট্যাসিসের চারটি প্রধান উপাদান প্রক্রিয়া রয়েছে:

- a) well-being, motivation, emotion, action
সুস্থতা, প্রেরণা, আবেগ, কর্ম ☐
- b) well-being, cognitive appraisal, emotion, action
সুস্থতা, জ্ঞানীয় মূল্যায়ন, আবেগ, কর্ম ☐
- c) well-being, planned behaviour, emotion, action
সুস্থতা, পরিকল্পিত আচরণ, আবেগ, কর্ম ☐
- d) well-being, self-efficacy, emotion, action
সুস্থতা, স্ব-কার্যকারিতা, আবেগ, কর্ম ☐

22. Which of the following food components does not give energy to our body?

নিম্নলিখিত খাদ্য উপাদানগুলির মধ্যে কোনটি আমাদের শরীরকে শক্তি দেয় না?

- a) Proteins
প্রোটিন ☐
- b) Minerals
খনিজ পদার্থ ☐
- c) Fats
চর্বি ☐
- d) Carbohydrates
কার্বোহাইড্রেট ☐

23. Adolescence is very crucial for:

বয়সসন্ধিকালে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ:

- a) Mental development
মানসিক বিকাশ ☐
- b) Moral development
নৈতিক বিকাশ ☐
- c) Social development
সামাজিক বিকাশ ☐
- d) Physical development
শারীরিক বিকাশ ☐

24. For people who regularly smoke cigarettes need an additional amount of 35mg/day of:

যারা নিয়মিত সিগারেট ধূমপান করেন তাদের জন্য প্রতিদিন অতিরিক্ত ৩৫ মিলিগ্রাম প্রয়োজন:

- a) Vitamin C
ভিটামিন সি ☐
- b) Vitamin D
ভিটামিন ডি ☐
- c) Vitamin A
ভিটামিন এ ☐
- d) Protein
প্রোটিন ☐

25. When an allergic reaction appears within body in response to any type of food or chemical, _____ cells are responsible to battle in such type of reactions:

যখন কোনও ধরনের খাদ্য বা রাসায়নিকের প্রতিক্রিয়ায় শরীরের মধ্যে অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া দেখা যায়

_____ কোষগুলি এই ধরনের প্রতিক্রিয়ার সাথে লড়াই করার জন্য দায়ী:

- a) Monocytes
মনোসাইট ☐
- b) Thrombocytes
থ্রম্বোসাইট ☐
- c) Eosinophills
ইওসিনোফিল ☐
- d) Basophills
বেসোফিল ☐

26. Which of the following statements is correct?

নিচের কোন বিবৃতিটি সঠিক?

- a) Evidence from a variety of social surveys has confirmed the increasingly sedentary lifestyle of modern society. ☐
বিভিন্ন সামাজিক জরিপের প্রমাণ আধুনিক সমাজের ক্রমবর্ধমান আসীন জীবনযাত্রার বিষয়টি নিশ্চিত করেছে।
- b) In 2008, the most common form of occupational and non-occupational physical activity in England was walking. ☐
২০০৮ সালে, ইংল্যান্ডে পেশাগত এবং অ-পেশাগত শারীরিক কার্যকলাপের সবচেয়ে সাধারণ রূপ ছিল হাঁটা।
- c) The most common barriers to doing more physical activity identified by adults in England were work commitments and a lack of leisure time. ☐
ইংল্যান্ডে প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা চিহ্নিত আরও শারীরিক কার্যকলাপ করার ক্ষেত্রে সবচেয়ে সাধারণ বাধা ছিল কাজের প্রতিশ্রুতি এবং অবসর সময়ের অভাব।
- d) All of these ☐
উপরের সমস্ত

27. Which of the following diseases has been associated with sedentary lifestyle?

নিম্নলিখিত কোন রোগগুলি বসে থাকা জীবনযাত্রার সাথে যুক্ত?

- a) Colon cancer ☐
কোলন ক্যান্সার
- b) Stroke ☐
স্ট্রোক
- c) Cardiovascular disease ☐
হৃদরোগ
- d) All of these ☐
উপরের সমস্ত

28. Environmental psychologists emphasize the importance of taking which of the following into consideration when examining behaviour?

পরিবেশগত মনোবিজ্ঞানীরা আচরণ পরীক্ষা করার সময় নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি বিবেচনায় নেওয়ার গুরুত্বের উপর জোর দেন?

- a) Genetics ☐
জেনেটিক্স
- b) Brain structure ☐
মস্তিষ্কের গঠন
- c) Physical and social context ☐
শারীরিক এবং সামাজিক প্রেক্ষাপট
- d) None of these ☐
এর কোনটিই নয়

29. Which one of the following is correct?

নিম্নলিখিত কোনটি সঠিক?

- a) Health promotion can refer to any event, process or activity that facilitates the protection or improvement of the health status of individuals, groups, communities or populations. ☐
স্বাস্থ্য প্রচার বলতে এমন কোনও ঘটনা, প্রক্রিয়া বা কার্যকলাপকে বোঝাতে পারে যা ব্যক্তি, গোষ্ঠী, সম্প্রদায় বা জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্যের অবস্থার সুরক্ষা বা উন্নতিকে সহজতর করে।

b) The objective of health promotion is to prolong life and to improve quality of life. ☐
স্বাস্থ্য প্রচারের উদ্দেশ্য হল জীবন দীর্ঘায়িত করা এবং জীবনের মান উন্নত করা।

c) Health promotion practice is often shaped by how health is conceptualized. ☐
স্বাস্থ্য প্রচার অনুশীলন প্রায়শই স্বাস্থ্যের ধারণাগতকরণের উপর নির্ভর করে।

d) All of the above ☐
উপরের সমস্ত

30. Which of the following processes is important in explaining obesity?

স্থূলতা ব্যাখ্যা করার ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত কোন প্রক্রিয়াগুলি গুরুত্বপূর্ণ?

- a) Food environment ☐
খাদ্য পরিবেশ
- b) Physical activity ☐
শারীরিক কার্যকলাপ
- c) Individual psychology ☐
ব্যক্তিগত মনোবিজ্ঞান
- d) All of these ☐
উপরের সমস্ত

31. What is 'Technological Doping', recently seen in news?

সম্প্রতি সংবাদে দেখা গেছে 'প্রযুক্তিগত ডোপিং' কী?

- a) Using performance-enhancing drugs ☐
কর্মক্ষমতা বৃদ্ধিকারী ওষুধ ব্যবহার
- b) Gaining a competitive advantage through sports equipment ☐
ক্রীড়া সরঞ্জামের মাধ্যমে প্রতিযোগিতামূলক সুবিধা অর্জন
- c) Taking nutritional supplements ☐
পুষ্টিকর সম্পূরক গ্রহণ
- d) Participating in illegal betting ☐
অবৈধ বাজিতে অংশগ্রহণ

32. Which of the following drugs have been banned by WADA (World Anti-Doping Authority)?

1. Trimetazidine 2. Salbutamol 3. Higenamine

নিম্নলিখিত কোন ঔষধগুলিকে WADA (ওয়ার্ল্ড অ্যান্টি-ডোপিং অথরিটি) দ্বারা নিষিদ্ধ করা হয়েছে?

(১) ট্রিমিটাজিডিন (২) সালবুটামল (৩) হাইজেনামাইন

a) Only 1 & 2 ☐

b) Only 2 & 3 ☐

c) Only 1 & 3 ☐

d) 1, 2 & 3 ☐

33. Which ancient Indian text is attributed to the sage Patanjali and is considered the foundation work on the philosophy practice of yoga?

কোন প্রাচীন ভারতীয় গ্রন্থটি ঋষি পতঞ্জলির নামে পরিচিত এবং যোগের দর্শন অঙ্গুলীভাগের চিহ্ন হিসাবে বিবেচিত হয়?

a) Bhagavad Gita ☐

ভগবদ গীতা

b) Ramayana ☐

রামায়ণ

c) Monismriti ☐

মনস্মৃতি

d) Yoga Sutas ☐

যোগসূত্র

34. Which form of yoga emphasizes selfless action and duty as a way to attain spiritual enlightenment?

আধ্যাত্মিক জ্ঞান অর্জনের উপায় হিসেবে নিঃস্বার্থ কর্ম এবং কর্তব্যের উপর কোন যোগের জোর দেওয়া হয়েছে?

a) Bhakti yoga ☐

ভক্তি যোগ

b) Karma yoga ☐

কর্ম যোগ

c) Raja yoga ☐

রাজ যোগ

d) Jnana yoga ☐

জ্ঞান যোগ

35. What are the benefits of Dhanurasana?

1. It gives new energy to throat 2. It increases spinal flexibility 3. It relieves gastric troubles

ধনুরাসনের উপকারিতা কী কী?

(১) এটি গলায় নতুন শক্তি যোগায় (২) এটি শিরদাঁড়ার নমনীয়তা বৃদ্ধি করে (৩) এটি গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়

a) Only 1 ☐

অধুনা ১

b) 1, 2 & 3 ☐

c) Only 2 ☐

অধুনা ২

d) Only 1 & 3 ☐

অধুনা ১ এবং ৩