

U.G. 1st Semester Examination-2024**PHYSICAL EDUCATION****[Multidisciplinary Course (MDC)]****Course Code : PEDS-MI-T-01****(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 contains 35 multiple choice questions, each carrying 1 mark. Candidates 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. What does mental health primarily refer to?

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে মূলত কী বোঝায়?

a) Physical strength

শারীরিক শক্তি

☐

b) Emotional, psychological, and social well-being

আবেগগত, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতা

☐

c) Financial stability

আর্থিক স্থিতিশীলতা

☐

d) Intelligence level

বুদ্ধিমত্তার স্তর

☐

2. What is the main danger of binge drinking?

অতিরিক্ত মদ্যপানের প্রধান বিপদ কী?

a) Increased hydration

বর্ধিত হাইড্রেশন

☐

b) Alcohol poisoning and loss of consciousness

অ্যালকোহলের বিষক্রিয়া এবং চেতনা হ্রাস

☐

c) Stronger immune system

শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

☐

d) Better concentration

উন্নত মনোযোগ

☐

[Turn Over]

3. Which nutrient provides the most energy per gram?

প্রতি গ্রামে কোন পুষ্টি উপাদান সবচেয়ে বেশি শক্তি সরবরাহ করে?

a) Carbohydrates

কার্বোহাইড্রেট

☐

b) Proteins

প্রোটিন

☐

c) Fats

চর্বি

☐

d) Vitamins

ভিটামিন

☐

4. Which food is a good source of omega-3 fatty acids?

কোন খাবার ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের ভালো উৎস?

a) Chicken

মুরগি

☐

b) Salmon Fish

স্যামন মাছ

☐

c) Cheese

পনির

☐

d) Bananas

কলা

☐

5. Which type of fat is considered healthy?

কোন ধরনের চর্বি স্বাস্থ্যকর বলে বিবেচিত হয়?

a) Saturated fats

সম্পৃক্ত চর্বি

☐

b) Trans fats

ট্রান্স ফ্যাট

☐

c) Unsaturated fats

অসম্পৃক্ত চর্বি

☐

d) Hydrogenated fats

হাইড্রোজেনেটেড ফ্যাট

☐

6. How many minutes of moderate-intensity exercise should adults do per week?

প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহে কত মিনিট মাঝারি তীব্রতার ব্যায়াম করা উচিত?

a) 75 minutes

৭৫ মিনিট

☐

b) 150 minutes

১৫০ মিনিট

☐

c) 200 minutes

২০০ মিনিট

☐

d) 300 minutes

৩০০ মিনিট

☐

7. What is the best way to prevent muscle cramps during exercise?

ব্যায়ামের সময় পেশীতে টান লাগা রোধ করার সর্বোত্তম উপায় কী?

a) Eating more sugar

বেশি চিনি খাওয়া

☐

b) Staying hydrated

হাইড্রেটেড থাকা

☐

c) Avoiding warm-ups

ওয়ার্ম-আপ এড়িয়ে চলা

☐

d) Sleeping more

বেশি ঘুমানো

☐

8. What is the primary benefit of flexibility exercises?

নমনীয়তা অনুশীলনের প্রাথমিক সুবিধা কী?

a) Increased muscle mass

পেশী ভর বৃদ্ধি

☐

b) Improved range of motion

গতির পরিসর উন্নত

☐

c) Greater speed

গতি বৃদ্ধি

☐

d) Enhanced endurance

সহনশীলতা বৃদ্ধি

☐

9. What is a common symptom of depression?

বিষণ্ণতার একটি সাধারণ লক্ষণ কী?

a) Increased energy

শক্তি বৃদ্ধি

☐

b) Persistent sadness

ক্রমাগত দুঃখময়তা

☐

c) Increased appetite

ক্ষুধা বৃদ্ধি

☐

d) High blood pressure

উচ্চ রক্তচাপ

☐

10. Which mental health disorder is characterized by excessive worry and fear?

কোন মানসিক স্বাস্থ্য ব্যাধির বৈশিষ্ট্য হল অতিরিক্ত উদ্বেগ এবং ভয়?

a) Depression

বিষণ্ণতা

☐

b) Anxiety disorder

উদ্বেগ ব্যাধি

☐

c) Bipolar disorder

বাইপোলার ব্যাধি

☐

d) Schizophrenia

সিজোফ্রেনিয়া

☐

11. What is sleep apnea?

স্লিপ অ্যাপনিয়া কী?

a) A type of insomnia

এক ধরনের অনিদ্রা

☐

b) A breathing disorder during sleep

ঘুমের সময় শ্বাসকষ্ট

☐

c) A dream disorder

স্বপ্নের ব্যাধি

☐

d) A form of anxiety

এক ধরনের উদ্বেগ

☐

12. Which of the following best defines malnutrition?

নিচের কোনটি অপুষ্টিকে সবচেয়ে ভালোভাবে সংজ্ঞায়িত করে?

a) A condition caused by eating too much junk food

অতিরিক্ত জঙ্ক ফুড খাওয়ার ফলে সৃষ্ট অবস্থা

☐

b) An imbalance between nutrient intake and bodily requirements

পুষ্টি গ্রহণ এবং শারীরিক চাহিদার মধ্যে ভারসাম্যহীনতা

☐

c) A disease caused only by lack of food

খাদ্যের অভাবের কারণে সৃষ্ট রোগ

☐

d) The inability to digest food properly

খাদ্য সঠিকভাবে হজম করতে না পারা

☐

[Turn Over]

13. Which of the following is a long-term consequence of under-nutrition in children?

শিশুদের অপুষ্টির দীর্ঘমেয়াদী পরিণতি নিচের কোনটি?

a) Improved muscle development

পেশী বিকাশের উন্নতি

☐

b) Stunted growth and cognitive impairment

বৃদ্ধি ব্যাহত এবং জ্ঞানীয় দুর্বলতা

☐

c) Increased metabolism

বিপাক বৃদ্ধি

☐

d) Enhanced immune function

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি

☐

14. What is the term for severe malnutrition that affects brain development in early childhood?

শৈশবে মস্তিষ্কের বিকাশকে প্রভাবিত করে এমন তীব্র অপুষ্টিকে কী বলা হয়?

a) Cognitive malnutrition

জ্ঞানীয় অপুষ্টি

☐

b) Chronic energy deficiency

দীর্ঘস্থায়ী শক্তির ঘাটতি

☐

c) Protein-energy malnutrition

প্রোটিন-শক্তি অপুষ্টি

☐

d) Micronutrient malnutrition

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট অপুষ্টি

☐

15. What is the most significant determinant of an individual's health behavior?

একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্য আচরণের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নির্ধারক কী?

a) Genetics

জেনেটিক্স

☐

b) Environment

পরিবেশ

☐

c) Social and economic factors

সামাজিক এবং অর্থনৈতিক কারণ

☐

d) Personal motivation

ব্যক্তিগত প্রেরণা

☐

16. Which of the following is NOT considered a determinant of health behavior?

নিম্নলিখিত কোনটি স্বাস্থ্য আচরণের নির্ধারক হিসেবে বিবেচনা করা হয় না?

a) Genetics

জেনেটিক্স.

☐

b) Personal choices

ব্যক্তিগত পছন্দ

☐

c) Cultural norms

সাংস্কৃতিক নিয়ম

☐

d) Luck

ভাগ্য

☐

17. Socio-economic status (SES) affects health behavior through:

আর্থ-সামাজিক অবস্থা (SES) স্বাস্থ্য আচরণকে প্রভাবিত করে :

a) Education, income, and occupation

শিক্ষা, আয় এবং পেশা

☐

b) Personal hygiene only

শুধুমাত্র ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

☐

c) Strict government rules

কঠোর সরকারি নিয়ম

☐

d) Family traditions only

শুধুমাত্র পারিবারিক ঐতিহ্য

☐

[Turn Over]

18. What are processed foods?

প্রক্রিয়াজাত খাবার কী

- a) Foods that are consumed raw
যেসব খাবার কাঁচা খাওয়া হয় ☐
- b) Foods that have been altered from their natural state
যেসব খাবার তাদের প্রাকৃতিক অবস্থা থেকে পরিবর্তিত হয়েছে ☐
- c) Foods grown without pesticides
কীটনাশক ছাড়া উৎপাদিত খাবার ☐
- d) Foods that are only cooked at home
যেসব খাবার কেবল বাড়িতে রান্না করা হয় ☐

19. Which of the following is an example of highly processed food?

নিচের কোনটি অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত খাবারের উদাহরণ?

- a) Fresh fruits
তাজা ফল ☐
- b) Whole grains
গোটা শস্য ☐
- c) Packaged chips
প্যাকেটজাত চিপস ☐
- d) Raw vegetables
কাঁচা সবজি ☐

20. What is a major health risk associated with excessive consumption of processed foods?

প্রক্রিয়াজাত খাবার অতিরিক্ত খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত প্রধান স্বাস্থ্য ঝুঁকি কী?

- a) Improved digestion
হজমশক্তি উন্নত করা ☐
- b) Increased risk of obesity and heart disease
স্থূলতা এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি ☐
- c) Stronger immune system
শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ☐
- d) Increased muscle growth
পেশীর বৃদ্ধি বাড়ে ☐

21. Which nutrient is essential for building and repairing body tissues?

শরীরের টিস্যু তৈরি এবং মেরামতের জন্য কোন পুষ্টি উপাদান অপরিহার্য?

a) Carbohydrates

☐

কার্বোহাইড্রেট

b) Proteins

☐

প্রোটিন

c) Fats

☐

চর্বি

d) Vitamins

☐

ভিটামিন

22. Which of the following processed foods is often high in trans fats?

নিম্নলিখিত কোন প্রক্রিয়াজাত খাবারে প্রায়শই ট্রান্স ফ্যাট বেশি থাকে?

a) Whole grain bread

☐

আম্ল শস্যের রুটি

b) Margarine

☐

মার্জারিন

c) Fresh fish

☐

তাজা মাছ

d) Raw nuts

☐

কাঁচা বাদাম

23. Fast food is considered unhealthy because:

ফাস্ট ফুডকে অস্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়, কারণ:

- a) It contains high amounts of saturated fats, sugar, and sodium
এতে প্রচুর পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাট, চিনি এবং সোডিয়াম থাকে ☐
- b) It is made with organic ingredients
এটি জৈব উপাদান দিয়ে তৈরি ☐
- c) It is rich in fiber and vitamins
এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার এবং ভিটামিন থাকে ☐
- d) It has a low calorie count
এতে ক্যালরির পরিমাণ কম থাকে ☐

24. Which nutrient is usually lacking in processed foods?

প্রক্রিয়াজাত খাবারে সাধারণত কোন পুষ্টির অভাব থাকে?

- a) Fiber
ফাইবার ☐
- b) Sodium
সোডিয়াম ☐
- c) Sugar
চিনি ☐
- d) Artificial colors
কৃত্রিম রঙ ☐

25. Which condition is caused by excessive vitamin A intake?

অতিরিক্ত ভিটামিন A গ্রহণের ফলে কোন রোগ হয়?

- a) Hypervitaminosis A
হাইপারভিটামিনোসিস A ☐
- b) Osteoporosis
অস্টিওপোরোসিস ☐
- c) Kwashiorkor
কোয়াশিওরকর ☐
- d) Night blindness
রাতকানা ☐

26. Which of the following is a major risk factor for obesity?

স্থূলতার জন্য নিচের কোনটি একটি প্রধান ঝুঁকির কারণ?

a) High consumption of ultra-processed foods

অতি-প্রক্রিয়াজাত খাবারের উচ্চ ব্যবহার

☐

b) Low water intake

কম জল গ্রহণ

☐

c) Excessive fiber intake

অতিরিক্ত ফাইবার গ্রহণ

☐

d) High protein intake

উচ্চ প্রোটিন গ্রহণ

☐

27. Which of the following nutrients is most critical for cellular function and enzyme activity?

কোষের কার্যকারিতা এবং এনজাইম কার্যকলাপের জন্য নিম্নলিখিত পুষ্টিগুলির মধ্যে কোনটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ?

a) Carbohydrates

কার্বহাইড্রেট

☐

b) Proteins

প্রোটিন

☐

c) Micronutrients

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট

☐

d) Lipids

লিপিড

☐

28. What is the primary function of Omega-3 fatty acids in the diet?

খাদ্যতালিকায় ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডের প্রাথমিক কাজ কী?

a) Provide a quick energy source

দ্রুত শক্তির উৎস প্রদান করা

☐

b) Enhance brain function and reduce inflammation

মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে এবং প্রদাহ কমায়

☐

c) Increase blood sugar levels

রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি করে

☐

d) Improve muscle mass

পেশীর ভর উন্নত করে

☐

29. Which type of fat is considered the healthiest for heart function?

হৃদপিণ্ডের কার্যকারিতার জন্য কোন ধরণের চর্বি সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়?

a) Trans fats

ট্রান্স ফ্যাট

☐

b) Saturated fats

স্যাচুরেটেড ফ্যাট

☐

c) Polyunsaturated fats

পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট

☐

d) Hydrogenated fats

হাইড্রোজেনেটেড ফ্যাট

☐

30. Which mineral is crucial for oxygen transport in the blood?

রক্তে অক্সিজেন পরিবহনের জন্য কোন খনিজ পদার্থ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ?

a) Magnesium

ম্যাগনেসিয়াম

☐

b) Calcium

ক্যালসিয়াম

☐

c) Iron

আয়রন

☐

d) Sodium

সোডিয়াম

☐

31. What is the primary function of vitamin K in the body?

শরীরে ভিটামিন K-এর প্রাথমিক কাজ কী?

a) Bone mineralization

হাড়ের খনিজকরণ

☐

b) Blood clotting

রক্ত জমাট বাঁধা

☐

c) Enhancing immune response

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করা

☐

d) Aiding carbohydrate digestion

কার্বোহাইড্রেট হজমে সহায়তা করা

☐

32. Which amino acid is considered essential, meaning it must be obtained from the diet?

কোন অ্যামিনো অ্যাসিডকে অপরিহার্য বলে মনে করা হয়, অর্থাৎ এটি খাদ্য থেকে গ্রহণ করতে হবে?

a) Glutamine

গ্লুটামিন

☐

b) Serine

সেরিন

☐

c) Leucine

লিউসিন

☐

d) Glycine

গ্লাইসিন

☐

33. Which of the following diets is associated with the lowest risk of cardiovascular disease?

নিম্নলিখিত কোন খাদ্যাভ্যাস হৃদরোগের ঝুঁকির সাথে সবচেয়ে কম সম্পর্কিত?

a) High-protein, low-carbohydrate diet

উচ্চ-প্রোটিন, কম কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাদ্য

☐

b) Mediterranean diet

ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্য

☐

c) Ketogenic diet

কেটোজেনিক খাদ্য

☐

d) High-fat, low-fiber diet

উচ্চ-চর্বিযুক্ত, কম ফাইবারযুক্ত খাদ্য

☐

[Turn Over]

34. Which food component is most responsible for raising LDL (Bad) cholesterol levels?

LDL (খারাপ) কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধির জন্য কোন খাদ্য উপাদান সবচেয়ে বেশি দায়ী?

a) Unsaturated fats

অসম্পৃক্ত চর্বি

☐

b) Saturated fats and Trans fats

স্যাচুরেটেড চর্বি এবং ট্রান্স ফ্যাট

☐

c) Fiber

ফাইবার

☐

d) Antioxidants

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট

☐

35. Which of the following minerals is essential for maintaining fluid balance and nerve function?

তরল ভারসাম্য এবং স্নায়ুর কার্যকারিতা বজায় রাখার জন্য নিম্নলিখিত কোন খনিজ পদার্থটি অপরিহার্য?

a) Zinc

দস্তা

☐

b) Sodium

সোডিয়াম

☐

c) Iron

আয়রন

☐

d) Fluoride

ফ্লোরাইড

☐