

স্বাস্থ্য সুরক্ষা  
বার্ষিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা'২০২৪  
ষষ্ঠ শ্রেণি

## বিষয়ভিত্তিক বার্ষিক মূল্যায়ন নির্দেশিকা'২০২৪

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

শ্রেণি:ষষ্ঠ

### ক. শিক্ষকদের জন্য প্রসঙ্গপত্র প্রণয়ন সংক্রান্ত নির্দেশনা

- ষষ্ঠ শ্রেণির সিলেবাসে মোট ৬টি অভিজ্ঞতা থেকে ৫টি অভিজ্ঞতা রাখা হয়েছে।
- বার্ষিক পরীক্ষায় এই ৫টি 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 চর্চার ক্ষেত্রে শেষ পিরিয়ডে নিতে হবে এবং এটি শিখনকালীন মূল্যায়নে ব্যবহারিক কাজে যুক্ত হবে

### খ. বার্ষিক পরীক্ষার সিলেবাস/পাঠ্যক্রম

ক্রম	অভিজ্ঞতার নম্বর	অভিজ্ঞতার নাম	পৃষ্ঠা নম্বর
১.	১ম	সুস্থ থাকি, আনন্দে থাকি, নিরাপদ থাকি	১-৪০
২.	২য়	আমার কৈশোরের যত্ন	৪১-৫৫
৩.	৩য়	চলো বন্ধু হই	৫৬-৭১
৪.	৪র্থ	চলো নিজেকে আবিষ্কার করি	৭২-৮৮
৫.	৫ম	অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি	৮৯-১১৯

### গ. মূল্যায়ন কাঠামো

শিখনকালীন	সামষ্টিক
৩০%	৭০%

ঘ. শিখনকালীন মূল্যায়ন: কাজের বিবরণ ও নম্বরবন্টন

কাজের বিবরণে উদাহরণ হিসেবে শুধু 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,	অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশের কৌশল ছক পূরণ	পৃষ্ঠা-১০৯ ( অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা বলি,)	১৫
অ্যাসাইনমেন্ট/ব্যাবহারিক কাজ	ঘুরে আসি ফুলের বাগানে	পৃষ্ঠা-৭৪ ( চলো নিজেকে আবিষ্কার করি)	১০
অনুসন্ধানমূলক কাজ/ প্রতিবেদন উপস্থাপন	বন্ধু মেলার আয়োজন	পৃষ্ঠা-৬৬ (চলো বন্ধু হই)	৫
<b>মোট</b>			<b>৩০</b>

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	বহুনির্বাচনী 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 দৃশ্যপট থেকে ২টি প্রশ্ন থাকবে		৭	৫	৮×৫=৪০	৪০	
<b>মোট</b>					<b>১০০</b>	<b>৩ ঘন্টা</b>

\* 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 একটি স্বকীয় প্রশ্নপত্র তৈরি করবেন। কোনোভাবেই নমুনা প্রশ্নপত্র হুবহু ব্যবহার করা যাবে না।

স্বাস্থ্য সুরক্ষা

ষষ্ঠ শ্রেণি

পূর্ণমান-১০০

সময়-৩ ঘন্টা

ক. নৈর্বাণ্ডিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন:

(১×১৫=১৫)

১. নিচের কোনটি আমাদের খাদ্য হজমে সহায়তা করে?

- ক. ফাইবার
- খ. খনিজ লবণ
- গ. প্রোটিন
- ঘ. কার্বোহাইড্রেট

২. জাম্পিং জ্যাকের উপকারিতা কোনটি?

- ক. পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ে
- খ. পায়ের শক্তি বৃদ্ধি পায়
- গ. শরীরের মেদ/চর্বি কমে
- ঘ. হিপের শক্তি বৃদ্ধি পায়

৩. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর মতে, কত বছর পর্যন্ত বয়সকালকে বয়ঃসন্ধিকাল হিসেবে গণ্য করা হয়?

- ক. ৮ থেকে ১৩
- খ. ১০ থেকে ১৫
- গ. ১০ থেকে ১৯
- ঘ. ১০ থেকে ২১

৪. মানুষের অবসন্নতা সৃষ্টির জন্য দায়ী কোনটি?

- ক. বায়ুদূষণ
- খ. মাটি দূষণ
- গ. শব্দ দূষণ
- ঘ. পানি দূষণ

৫. নিচের কোনটি আমাদের কাজ করার শক্তি যোগায়?

- ক. পানি
- খ. মাছ

- গ. লাল শাক  
ঘ. আলু

৬. নিচের কোনটি ইনডোর গেম?

- ক. কাবাডি  
খ. ক্রিকেট  
গ. ক্যারাম  
ঘ. ফুটবল

৭. ডায়াবেটিস রোগ প্রতিরোধের উপায় কোনটি?

- ক. অধিক পরিমাণে শারীরিক পরিশ্রম  
খ. অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ  
গ. বেশি পরিমাণে শর্করা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ  
ঘ. প্রতিদিন কমপক্ষে ১ ঘন্টা শরীরচর্চা করা

৮. অনিরাপদ স্পর্শ আমার-

- i শরীর ও মনকে কষ্ট দেয়  
ii ব্যক্তিগত সীমানার বাবল ফুটিয়ে দেয়  
iii অস্বস্থিকর অনুভূতির সৃষ্টি করে

নিচের কোনটি সঠিক ?

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

৯. নিচের কোন ব্যায়ামটি হিপের শক্তি বৃদ্ধি করে?

- ক. স্ট্যান্ডিং লাম্বেজস  
খ. সিট আপস  
গ. জাম্পিং জ্যাক  
ঘ. টাইসেপস ডিপস

১০. নিচের কোনটি বাহ্যিক বা শারীরিক বৈশিষ্ট্য?

- ক. চিন্তাশীলতা  
খ. দয়া  
গ. উচ্চতা  
ঘ. ভদ্রতা

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ১১ ও ১২ নম্বর প্রশ্নের উত্তর দাও:

রাজিব এবং মেহরিমা ৬ষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ে। সময়ের সাথে সাথে তাদের শরীরে কিছু পরিবর্তন লক্ষ করা যাচ্ছে। রাজিবের কঠোর পরিশ্রমে পরিবর্তন এসেছে এবং শারীরিক গঠনও দৃঢ় হচ্ছে। মেহরিমার মন মেজাজ একদিন ভালো তো পরের দিন খুব খারাপ থাকে।

১১. রাজিবের শারীরিক পরিবর্তনের কারণ হতে পারে?

- ক. গলায় টনসিল
- খ. বয়ঃসন্ধিকাল
- গ. শরীরচর্চা করায়
- ঘ. স্বাস্থ্যবিধি না মেনে চলা

১২. মেহরিমা যে সময়কালে পা দিয়েছে, এসময়ে-

- ক. কোনো কাজ করা যাবে না
- খ. গোসল করা যাবে না
- গ. মাছ, মাংস, ডিম খাওয়া নিষেধ
- ঘ. নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া প্রয়োজন

১৩. নিচের কোনটি আমাদের মূল অনুভূতি?

- ক. ধৈর্য
- খ. আনন্দ
- গ. ভালোবাসা
- ঘ. আত্মবিশ্বাস

১৪. নিচের কোনটি শরীরে অক্সিজেন পরিবহনে সহায়তা করে?

- ক. ভিটামিন
- খ. পানি
- গ. স্নেহ
- ঘ. আমিষ

১৫. কাবাডি খেলায় দলে কতজন খেলোয়াড় থাকে?

- ক. ২ জন
- খ. ৪ জন
- গ. ৭ জন
- ঘ. ১১ জন

এক কথায় উত্তর দাও:

(১×১০=১০)

১. বয়ঃসন্ধিকালে অপুষ্টিতে ভুগলে বিশেষ করে কোন ধরনের খাদ্য খেতে হবে?
২. একটি পতঞ্জাবাহিত সংক্রামক রোগের নাম লিখ।
৩. ক্রিকেট খেলায় প্রতি দলে খেলোয়াড় সংখ্যা কত?
৪. পশুপাখির সাথে আমাদের আচরণ কেমন হওয়া উচিত?
৫. প্যারালাইসিস কোন ধরনের রোগ?
৬. আমলকিতে কোন ভিটামিন আছে?
৭. অধিক গতিতে স্নান দূরত্বের দৌড়কে কী বলে?
৮. সাহায্যের জন্য শিশু সুরক্ষা বিষয়ক নম্বরটি কত?
৯. লম্বা দম নিলে মনকে কী রাখা যায়?
১০. কোনটির অভাবে আমরা অন্যদের অনুভূতি ও প্রয়োজন বুঝতে পারি না?

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন:

(২×১০=২০)

১. ব্যক্তিগত সীমানার বাবল বলতে কী বুঝায়? ব্যাখ্যা করো।
২. স্বাস্থ্য সুরক্ষায় ডিমের কুসুমের উপকারিতা ব্যাখ্যা করো।
৩. আমাদের জীবনে মূল অনুভূতিগুলো কী কী? লিখ।
৪. বন্ধুমেলা উৎসব প্রিয় বন্ধু তৈরিতে কীভাবে ভূমিকা রাখে?
৫. বায়ু দূষণের ফলে কী ধরনের শারীরিক সমস্যা সৃষ্টি হয়?
৬. ক্লাস ক্যাস্টেনের কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকা প্রয়োজন?
৭. বন্ধু হওয়ার শেষ ধাপটি ব্যাখ্যা করো।
৮. মাটি দূষণের প্রভাব ব্যাখ্যা করো?
৯. অনুভূতি ও প্রয়োজনের কথা প্রকাশে খেয়াল রাখতে হয় এমন একটি বিষয় ব্যাখ্যা করো।
১০. বয়ঃসন্ধিকালীন যে কোনো দু'টি মানসিক পরিবর্তন ব্যাখ্যা করো।

গ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন):

(৫×৩=১৫)

১. ওয়ার্ম আপ কী? খেলাধুলায় আঘাত বা দুর্ঘটনা এড়াতে করণীয় ব্যাখ্যা করো।
২. ডেঙ্গু রোগটি কীভাবে ছড়ায়? ডেঙ্গু রোগটি আমরা কীভাবে প্রতিরোধ করতে পারি? বুঝিয়ে লিখ।
৩. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা কী? এটি পালনের উপায়গুলো লিখ।

গ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটনির্ভর):

(৮×৫=৪০)

সোমা ৬ষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী। ইদানিং সে তার শরীর এবং মনে কিছু পরিবর্তন অনুভব করছে। কিছুটা লজ্জা এবং দ্বিধার কারণে সে তার অনুভূতি কারো সাথে শেয়ার করতে পারছে না। তাছাড়াও মা একটুখানি রাগ করলেও তার মন খারাপ হয়। অন্যদিকে সোমার সহপাঠী হিমু হঠাৎ করেই রেগে যায়। কখনো কখনো হিমুকে স্কুলের বাইরের কিছু ছেলের সাথে ঘোরাঘুরি করতে দেখা যায়। তাছাড়াও হিমু বন্ধুদের সাথে প্রায়ই খারাপ ব্যবহার করে।

১. ক. সোমা এবং হিমু তাদের জীবনের কোন সময়কাল অতিক্রম করছে? ব্যাখ্যা করো। ৩
- খ. শরীর এবং মনের যত্নে সোমা ও হিমুর করণীয় কী হতে পারে? ব্যাখ্যা করো। ৫

রানাদের বাড়িটিতে নানারকম গাছপালার সমাহার ছিলো। ফলে এখানে বিভিন্নরকম পাখি এবং বন্যপ্রাণির আনাগোনা ছিলো। কিন্তু পাকা বাড়ি নির্মাণের জন্য রানার বাবা বাড়ির প্রায় সব গাছপালা কেটে পরিষ্কার করে ফেললেন।

২. ক. উল্লিখিত পরিবেশের উপাদানগুলোর প্রতি আমাদের আচরণ কেমন হওয়া উচিত-ব্যাখ্যা করো। ৩
- খ. রানার বাবার কাজটি আমাদের প্রকৃতিতে কী প্রভাব ফেলবে? তোমার মতামতের পক্ষে যুক্তি দাও। ৫



১ম চিত্র



২য় চিত্র

৩. ক. ১ম চিত্রের আয়োজনটি ব্যাখ্যা করো। ৩  
 খ. ২য় চিত্রে যে ধারণাটি ফুটে উঠেছে আমাদের জীবনে তার ভূমিকা ব্যাখ্যা করো। ৫

মীনা পড়াশোনায় খুব ভালো। তবে সে শ্রেণিতে চুপচাপ থাকতেই বেশি পছন্দ করে। তার তেমন বন্ধুও নাই। অন্যদিকে তার সহপাঠী রুনা খুবই চটপটে এবং হাসিখুশি। শ্রেণির সবার সাথে তার সম্পর্ক খুবই বন্ধুত্বসুলভ।

৪. ক. মীনার কোন কোন গুণাবলির চর্চা করা প্রয়োজন? ৩  
 খ. রুনার গুণাবলি কাজে লাগিয়ে কীভাবে আমাদের জীবনকে সুন্দর করতে পারি, ব্যাখ্যা করো। ৫



১ম চিত্র



২য় চিত্র

৫. ক. ১ম চিত্রের খাবারগুলোতে উপস্থিত খাদ্য উপাদানের কাজ ব্যাখ্যা করো। ৩  
 খ. বয়ঃসন্ধিকালে পুষ্টির চাহিদা পূরণে ১ম এবং ২য় চিত্রের খাদ্যগুলোর ভূমিকা বর্ণনা করো। ৫



স্বাস্থ্য সুরক্ষা  
ষষ্ঠ শ্রেণি

নমুনা উত্তর

ক. নৈর্ব্যক্তিক প্রশ্ন

বহুনির্বাচনি প্রশ্নের উত্তর:

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

এক কথায় উত্তর:

প্রশ্নের নম্বর	উত্তর
১.	কলিজা/কচু শাক অথবা আয়রনসমৃদ্ধ যেকোনো একটি খাবারের সঠিক নাম লিখলে
২.	ডেঙ্গু/চিকুনগুনিয়া/ম্যালেরিয়া অথবা যেকোনো একটি সঠিক পতঞ্জবাহিত সংক্রামক রোগের নাম লিখলে
৩.	১১ জন
৪.	মানবিক
৫.	প্যারালাইসিস/ক্যানসার অথবা যে কোনো একটি সঠিক অসংক্রামক রোগের নাম লিখলে
৬.	ভিটামিন সি
৭.	স্প্রিন্ট
৮.	১০৯৮
৯.	শান্ত
১০.	সহমর্মিতা

নম্বর প্রদান নির্দেশিকা (Rubrics)

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্নের নম্বর প্রদানের নির্দেশনা

১ নম্বর সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্নের নম্বর প্রদান নির্দেশনা

প্রশ্ন	নম্বর	নম্বর প্রদান নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত সীমানার বাবল বলতে কী বুঝায়? ব্যাখ্যা করো।	২	ব্যক্তিগত সীমানার বাবল এর ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারলে
	১	ব্যক্তিগত সীমানার বাবল এর সংজ্ঞা/ ধারণা লিখলে
	০	অপ্রাসঙ্গিক/ভুল উত্তর লিখলে

## গ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপটবিহীন)

### ১ নং রচনামূলক প্রশ্নের নম্বর প্রদান নির্দেশনা

প্রশ্ন	নম্বর	নম্বর প্রদান নির্দেশনা
১. ওয়ার্ম আপ কি? খেলাধুলায় আঘাত বা দুর্ঘটনা এড়াতে করণীয় ব্যাখ্যা করো।	৫	ওয়ার্ম আপ ব্যাখ্যাপূর্বক আঘাত প্রতিরোধে অন্তত ১টি করণীয় ব্যাখ্যা করে নিজস্ব মতামত দিতে পারলে
	৪	ওয়ার্ম আপ ব্যাখ্যাপূর্বক আঘাত প্রতিরোধে অন্তত ১টি করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারলে
	৩	ওয়ার্ম আপ ব্যাখ্যাপূর্বক আঘাত প্রতিরোধে করণীয় লিখতে পারলে
	২	ওয়ার্ম আপ এর ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারলে
	১	ওয়ার্ম আপ এর সংজ্ঞা/ ধারণা লিখলে
	০	অপ্রাসঙ্গিক/ভুল উত্তর লিখলে

## গ. রচনামূলক প্রশ্ন (দৃশ্যপট নির্ভর)

সোমা ৬ষ্ঠ শ্রেণির ছাত্রী। ইদানিং সে তার শরীর এবং মনে কিছু পরিবর্তন অনুভব করছে। কিছুটা লজ্জা এবং দ্বিধার কারণে সে তার অনুভূতি কারো সাথে শেয়ার করতে পারছে না। তাছাড়াও মা একটুখানি রাগ করলেও তার মন খারাপ হয়। অন্যদিকে সোমার সহপাঠী হিমু হঠাৎ করেই রেগে যায়। তাকে কখনো কখনো স্কুলের বাইরের কিছু ছেলের সাথে ঘোরাঘুরি করতে দেখা যায়। তাছাড়াও হিমু বন্ধুদের সাথে প্রায়ই খারাপ ব্যবহার করে।

১. ক. সোমা এবং হিমু তাদের জীবনের কোন সময়কাল অতিক্রম করছে? ব্যাখ্যা করো ৩  
খ. শরীর এবং মনের যত্নে সোমা/হিমুর করণীয় কী হতে পারে? ব্যাখ্যা করো। ৫

### ১.ক. নং প্রশ্নের নম্বর প্রদান নির্দেশনা

প্রশ্ন নং	নম্বর	নম্বর প্রদান নির্দেশনা
১.ক	৩	বয়ঃসন্ধিকাল এর ধারণা ব্যাখ্যাসহ সোমা এবং হিমু বয়ঃসন্ধিকাল অতিক্রম করছে শনাক্ত করতে পারলে
	২	বয়ঃসন্ধিকাল এর সংজ্ঞা/ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারলে
	১	'বয়ঃসন্ধিকাল' শনাক্ত করে লিখতে পারলে
	০	অপ্রাসঙ্গিক/ভুল উত্তর লিখলে

### ১.খ. নং প্রশ্নের নম্বর প্রদান নির্দেশনা

প্রশ্ন নং	নম্বর	নম্বর প্রদান নির্দেশনা
১. খ	৫	সোমা/হিমুর কাজের সাথে শরীর ও মনের যত্ন নেওয়ার সম্পর্ক বিশ্লেষণ করে নিজস্ব মতামত দিতে পারলে
	৪	সোমা/হিমুর কাজের সাথে শরীর ও মনের যত্ন নেওয়ার সম্পর্ক ব্যাখ্যাপূর্বক বিশ্লেষণ করলে
	৩	সোমা/হিমুর কাজের সাথে শরীর ও মনের যত্ন নেওয়ার সম্পর্ক কী তা ব্যাখ্যা করলে
	২	শরীর ও মনের যত্নে ১/২টি করে করণীয় ব্যাখ্যা করলে
	১	শরীর ও মনের যত্নে ১/২টি করে করণীয় লিখলে
	০	অপ্রাসঙ্গিক উত্তর লিখলে