

পাঠ - ৫ | স্বাস্থ্য আৰু সুৰক্ষা

QUIZ-01

১. এজন মানুহক স্বাস্থ্যৱান বুলি ক'বলৈ তলৰ কোনটো অৱস্থা প্ৰয়োজনীয় ?

- ক) কেৱল শৰীৰ নিৰোগী হ'লে
- খ) কেৱল মন আনন্দিত হ'লে
- গ) শৰীৰ নিৰোগী আৰু মন আনন্দ-উৎসাহী হ'লে
- ঘ) কেৱল খেলা-ধূলা কৰিব পাৰিলে

**Answer:** গ

**Explanation:** স্বাস্থ্যৱান মানে শৰীৰ নিৰোগী হোৱাৰ লগতে মনো আনন্দ-উৎসাহেৰে কাম কৰিব পৰা অৱস্থা।

২. বেমাৰ-আজাৰ হ'লে আমাৰ শৰীৰৰ ওপৰত কি প্ৰভাৱ পৰে?

- ক) শৰীৰ শক্তিশালী হয়
- খ) শৰীৰ দুৰ্বল হৈ পৰে
- গ) মনোযোগ বাঢ়ে
- ঘ) কাম কৰাৰ ইচ্ছা বাঢ়ে

**Answer:** খ

**Explanation:** বেমাৰ-আজাৰ হ'লে শৰীৰ দুৰ্বল হয় আৰু শক্তি কমি যায়।

৩. নিয়মিত যোগাসন আৰু ধ্যান কৰিলে কি লাভ হয়?

- ক) কেৱল শৰীৰ ডাঙৰ হয়
- খ) দেহ-মন ভালে থাকে আৰু একাগ্ৰতা বাঢ়ে
- গ) কেৱল বেমাৰ হয়
- ঘ) খেলা-ধূলা কৰিব নোৱাৰি

**Answer:** খ

**Explanation:** যোগাসন আৰু ধ্যানে দেহ-মন সুস্থ ৰাখে আৰু একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰে।

৪. হঠাতে ঘটি যোৱা দুৰ্ঘটনাক কি বুলি কোৱা হয়?

- ক) দৈনন্দিন দুৰ্ঘটনা
- খ) প্ৰাথমিক দুৰ্ঘটনা
- গ) আকস্মিক দুৰ্ঘটনা
- ঘ) সাধাৰণ ঘটনা

**Answer:** গ

**Explanation:** হঠাতে বা অকস্মাতে ঘটি যোৱা ঘটনাই আকস্মিক দুৰ্ঘটনা।

৫. আলিবাটত খোজ কাঢ়োতে কোনটো নিয়ম মানিব লাগে?

- ক) সদায় সোঁহাতে খোজ কাঢ়িব লাগে
- খ) মাজত খোজ কাঢ়িব লাগে
- গ) নিজৰ বাওঁহাতে খোজ কাঢ়িব লাগে
- ঘ) দৌৰি পাৰ হ'ব লাগে

**Answer:** গ

**Explanation:** আলিবাটত সদায় নিজৰ বাওঁহাতে খোজ কাঢ়িব লাগে।

৬. তিতা হাতেৰে আৰু খালী ভৰিৰে কোনটো বস্তু চুব নালাগে?

- ক) খেলনাসামগ্ৰী
- খ) বৈদ্যুতিক সৰঞ্জাম
- গ) গছৰ পাত
- ঘ) পানীৰ পাত্ৰ

**Answer:** খ

**Explanation:** তিতা হাতেৰে বৈদ্যুতিক সৰঞ্জাম স্পৰ্শ কৰিলে বিদ্যুৎ পৃষ্ট হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

৭. কম পৰিমাণে আঘাত পালে সাধাৰণতে কি কৰা হয়?

- ক) পোনে পোনে অস্ত্ৰোপচাৰ
- খ) ঘৰতেই প্ৰাথমিক চিকিৎসা
- গ) একো কৰিব নালাগে
- ঘ) খেলি থাকিব লাগিব

**Answer:** খ

**Explanation:** সৰু-সুৰা আঘাতত প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ দ্বাৰা আৰোগ্য লাভ কৰিব পাৰি।

৮. হাত-ভৰি মোচোকা খালে বিষ কমাবলৈ কি ব্যৱহাৰ কৰা হয়?

- ক) গৰম পানী
- খ) বৰফ বা কেঁচা হালধি
- গ) চেনি
- ঘ) লোণীয়া পানী

**Answer:** খ

**Explanation:** মোচোকা খালে বৰফ লগাই বা কেঁচা হালধি পিহি লগালে উপশম পোৱা যায়।

৯. মৌ-মাখি বা বৰলে বিন্ধিলে বিষ কমাবলৈ কি ব্যৱহাৰ কৰা হয়?

- ক) নিমখ
- খ) চেনি
- গ) নহৰু বা পিঁয়াজৰ ৰস
- ঘ) গাখীৰ

**Answer:** গ

**Explanation:** মৌ-মাখি বা বৰলে বিন্ধিলে নহৰু বা পিঁয়াজৰ ৰস সানিলে বিষ কমে।

১০. চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে কৰা চিকিৎসাক কি বোলে?

- ক) আকস্মিক চিকিৎসা
- খ) সাধাৰণ চিকিৎসা
- গ) প্ৰাথমিক চিকিৎসা
- ঘ) বিশেষ চিকিৎসা

**Answer:** গ

**Explanation:** আঘাত পোৱাৰ লগে লগে চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ কৰা চিকিৎসাই প্ৰাথমিক চিকিৎসা।

