

**শিক্ষক অংকিত মূল্যায়ন পত্ৰ**  
**বিষয় - মনোবিজ্ঞান (222)**

**মুঠ নম্বৰ: 20**

টোকা :

(i) সকলো প্ৰশ্নৰে উত্তৰ বাধ্যতামূলক। প্ৰতিটো প্ৰশ্নৰ বাবে নিৰ্দ্ধাৰিত নম্বৰ প্ৰশ্নবোৰৰ কাষতে দিয়া হৈছে।

(ii) উত্তৰ বহীৰ প্ৰথম পৃষ্ঠাৰ ওপৰত আপোনাৰ নাম, নামভৰ্তিৰ নম্বৰ, অধ্যয়ন কেন্দ্ৰৰ নাম আৰু বিষয় স্পষ্টকৈ উল্লেখ কৰিব।

**1. তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ 40-60 শব্দৰ বিষয়ে দিয়ক।**

**2**

(a) মানৱ বিকাশৰ প্ৰতিটো পৰ্যায়ৰ সৈতে জড়িত বিকাশমূলক কামবোৰ কি কি আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা ব্যক্তিৰ পৰৱৰ্তী পৰ্যায়লৈ সফল অগ্ৰগতি কেনেকৈ নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰি? (পাঠ-9 চাওক)

b) বিদ্যালয় এৰা, স্থবিৰতা আৰু অপচয়ৰ মূল কাৰণবোৰ কি কি? ভাৰতত বিদ্যালয় এৰাৰ হাৰ হ্ৰাস কৰাৰ বাবে কি প্ৰচেষ্টা চলোৱা হৈছে? (পাঠ- 16 চাওক)

**2. তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ প্ৰায় 40-60 শব্দৰে দিয়ক।**

**2**

(a) পতঞ্জলিয়ে বৰ্ণনা কৰা ধৰণে যোগৰ আঠটা পদক্ষেপৰ অনুশীলন কৰক। ছটা ভিন্ন যোগাসনৰ অভ্যাস কৰি আপোনাৰ ছবিসমূহ পেষ্ট কৰক। (পাঠ - 25 চাওক)

(b) ভাল কেৰিয়াৰ বাছনি কৰাৰ বাবে কি কি পদক্ষেপ লোৱা হয় আৰু কেৰিয়াৰ বাছনি কৰাৰ সময়ত সাধাৰণতে প্ৰচলিত কি কি মনেসজা কাহিনী এৰাই চলিব লাগে? (পাঠ-21 চাওক)

**3. তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ প্ৰায় 40-60 শব্দৰে দিব।**

**2**

(a) আমাৰ পঢ়া-শুনা, সম্পৰ্ক, কৰ্ম, আৰু স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগাভ্যাস কৰিলে কি কি লাভ হয়? (পাঠ-25 চাওক)

- (b) ইতিবাচক আৱেগক প্ৰসাৰিত কৰাৰ উপায় কি আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা মানসিক স্বাস্থ্য আৰু সুস্থতা কেনেদৰে উপকৃত হয়? (পাঠ-17 চাওক)

**4. তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ প্ৰায় 100-150 শব্দৰে দিব।**

**4**

- (a) বছৰ বছৰ ধৰি বিকশিত হোৱা মনোবিজ্ঞানৰ কিছুমান বিশেষ ক্ষেত্ৰ কি কি আৰু তেওঁলোকে কি অধ্যয়ন কৰে? কোনটো ক্ষেত্ৰত আপুনি সোমাব বিচাৰে আৰু কিয়? (পাঠ-2 চাওক)
- (b) গ্ৰাহাম ৱালেছৰ মতে সৃষ্টিশীল চিন্তাৰ পৰ্যায়সমূহ কি আৰু সমস্যা সমাধান আৰু মানসিক গোটৰ সৈতে ইয়াৰ সম্পৰ্ক কেনেকুৱা? (পাঠ-7 চাওক)

**5. তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ প্ৰায় 100-150 শব্দৰে দিব।**

**4**

- (a) সমূহ গতিশীলতাত সমূহৰ পৰিবেশন আৰু আচৰণৰ ওপৰত সমূহৰ আকাৰৰ কি প্ৰভাৱ পৰে ? (পাঠ-13 চাওক)
- (b) মন আৰু শৰীৰৰ সম্পৰ্কৰ প্ৰকৃতিৰ বিষয়ে মন্তব্য দিয়ক। সুস্থ মন-শৰীৰৰ মাজত সম্বন্ধ বজাই ৰাখিবলৈ তিনিটা উপায় উল্লেখ কৰক। (পাঠ-24 চাওক)

**6. তলত দিয়া যিকোনো এটা প্ৰকল্প প্ৰস্তুত কৰক।**

**6**

- (a) ধাৰণা জুখিবলৈ চিনাক্তকৰণ প্ৰক্ৰিয়াটো অনুসৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰা কেনেকৈ পৃথক আৰু এই পাৰ্থক্যবোৰে বাস্তৱ জীৱনৰ পৰিস্থিতিৰ ওপৰত কি প্ৰভাৱ পেলায় ? উদাহৰণ স্বৰূপে পৰীক্ষাৰ বাবে অধ্যয়ন কৰা বা পৰিচিত চেহেৰা চিনাক্ত কৰা। মনত ৰাখিবলৈ বিভিন্ন পৰিস্থিতিৰ ব্যৱস্থা কৰি কমেও 20 জন মানুহৰ ওপৰত এটা পৰীক্ষা চলাওক। তাৰ পিছত 7-10 দিনৰ পিছত চাওক আৰু লিখক যে তেওঁলোকে এই পৰীক্ষাত সফল অথবা চিনাক্তকৰণত সফল হৈছেনে? নে মনত পেলাব নোৱাৰিলে অথবা মনত ৰখাত অসফল হ'ল। উদাহৰণস্বৰূপে 20 জনৰ ওপৰত পাঁচটা ভিন্ন পৰিস্থিতিৰ ওপৰত পৰীক্ষা চলাওক আৰু লিপিবদ্ধ কৰক যে তেওঁলোকে সংখ্যা, চেহেৰা, স্থান, অথবা ৰঙৰ অৱস্থানবোৰ মনত ৰাখিছেনে আৰু কেনেকৈ মনত ৰাখিছে ? (পাঠ 6)
- b) আপোনাৰ আৱাসিক এলেকাত যোগ শিবিৰৰ আয়োজন কৰা হৈছে। “মনক নিয়ন্ত্ৰণ আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ গুৰুত্ব” ৰ দিশটোৰ ওপৰত সজাগতা বিয়পাবলৈ আপোনাক বক্তা হিচাপে

আমন্ত্রণ জনোৱা হৈছে। প্ৰদত্ত বিষয়টোৰ বাবে এনেদৰে ভাষণ প্ৰস্তুত কৰক যাতে সমাজৰ সকলো শ্ৰেণীৰ লোকৰ বাবে তথ্যসমৃদ্ধ হয় আৰু সহজে বুজিব পৰা হয় ।  
(পাঠ-27 চাওক)