

শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন

আলোচ্য বিষয়াবলি

- প্রাত্যহিক সমাবেশের নিয়মাবলি; • প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধির ধারণা; • শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব; • অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল; • সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম; • সরঞ্জামসহ ব্যায়াম; • ব্রতচারী ব্যায়াম বা লোকজ ব্যায়াম; • এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স।

অধ্যায়ের শিখনফল

অধ্যায়টি অনুশীলন করে আমি যা জানতে পারব—

- ধারাবাহিকতাসহ প্রাত্যহিক সমাবেশের নিয়মাবলি বর্ণনা করতে পারব।
- সুস্থ জীবনের জন্য প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধি বর্ণনা করতে পারব।
- শরীর গঠনের জন্য ব্যায়ামের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব।
- অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল ব্যাখ্যা করতে পারব।

শিখন অর্জন যাচাই

- প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমগুলো আয়ত্ত করতে পারব।

- শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব উপলব্ধি করতে পারব।
- অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফলগুলো জানতে পারব।
- ব্রতচারী নৃত্য শেখার মাধ্যমে বিভিন্ন আঞ্চলিক কৃষ্টি সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারব।

শিখন সহায়ক উপকরণ

- সমাবেশের ছবি/ভিডিও।
- চার্ট, পোস্টার পেপার।
- ব্যায়ামের ছবি।



সেরা পরীক্ষাপ্রস্তুতির জন্য 100% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে সর্বাধিক বহুনির্বাচনি ও সাধারণ প্রশ্নোত্তর

শিক্ষার্থী বন্ধুরা, তোমাদের সেরা প্রস্তুতির জন্য এ অধ্যায়ের গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নোত্তরসমূহকে অনুশীলনী, বহুনির্বাচনি ও সাধারণ— এ তিনটি অংশে শিখনফলের ধারায় উপস্থাপন করা হয়েছে। বহুনির্বাচনি অংশে মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল প্রণীত প্রশ্নোত্তরের পাশাপাশি স্থল পরীক্ষার প্রশ্নোত্তর সংযোজন করা হয়েছে।

অনুশীলনীর প্রশ্নোত্তর পাঠ্যবইয়ের প্রশ্নের উত্তর শিখি

সঠিক উত্তরটির বৃত্ত (●) ডরাট কর :

১. একজন সুস্থ লোকের দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন?
ক) ২/৩ ● ৭/৮ গ) ৮/১০ ঘ) ১০/১২
২. দেহের কোষগুলো কর্মক্ষমতা হারায়—
i. ফুটবল খেলার ফলে ii. গাড়ী চালানোর ফলে
iii. গাড়ীতে বসে গান শোনার ফলে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক) i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৩. নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
রাজু একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠেই বল নিয়ে মাঠে চলে গেল। কিন্তু মাঠে কোনো খেলোয়াড়কে না পেয়ে সে একাকী এক ঘণ্টা অবিরাম দৌড়াদৌড়ি করল। অতঃপর বাসায় এসে হাতমুখ ধুয়ে নাস্তা করল।
৩. রাজু যে ব্যায়ামটি করল তা কোন ধরনের?
ক) পরিমিত ব্যায়াম ● অনিয়মিত ব্যায়াম
গ) নিয়মতান্ত্রিক ব্যায়াম ● সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম
৪. নিয়মিত এ ধরনের ব্যায়াম সরঞ্জামসহ করলে রাজুর কোনটি ঘটতে পারে?
ক) সুঅভ্যাস গড়ে উঠবে ● হৃৎপিণ্ড সতেজ হবে
গ) হজমশক্তি বৃদ্ধি পাবে ● অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ক্ষতি হবে
৫. সময়োপযোগী পোশাক পড়ার উদ্দেশ্যে হচ্ছে, দেহকে—
i. আরামদায়ক করা ii. আবহাওয়া উপযোগী করা iii. জীবাণুমুক্ত করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৬. শিশুদের দৈনিক কত মিনিট ব্যায়াম করা উচিত?

- ক) ১০ ● ২০ গ) ২৫ ঘ) ৩৫

৭. কোনটি সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম?

- ক) ক্রিপিং রোপ ● ফ্রিজবি ● হেড স্ট্যাড ঘ) রোমান রিং

৮. নিচের উদ্ভীপকটি পড় এবং ৮ ও ৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।



চিত্র-১



চিত্র-২



চিত্র-৩



চিত্র-৪

৮. উপরে উল্লিখিত কোন ব্যায়াম বা খেলার ফলে কবজির শক্তি বৃদ্ধি পাবে?

- চিত্র-১ ● চিত্র-২ ● চিত্র-৩ ঘ) চিত্র-৪

৯. চিত্র-১ এ অর্জিত যোগ্যতা নিচের কোন খেলায় অর্জন করা যায়?

- ক) হ্যাডবল ● ভলিবল ● ক্রিকেট ঘ) বাস্কেটবল

১০. ওয়ার্ম আপ না করে ব্যায়াম করলে কি সমস্যা হতে পারে?

- ক) অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধি ব্যাহত হতে পারে ● শরীর ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে
● মাংসপেশিতে টান পড়তে পারে
ঘ) অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলো নিষ্ক্রিয় হয়ে যেতে পারে

অতিরিক্ত প্রশ্নোত্তর কমন উপযোগী বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর শিখি

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ১)

১১. প্রাচীনকালে শরীরচর্চার মূল লক্ষ্য কী ছিল?
● সুস্থ ও সবল দেহ কাঁচামো গঠন ● দৈহিক বৃদ্ধি
গ) চিত্তবিনোদন ঘ) শৃংখলাবোধ
১২. দেহের সাথে কোনটির সম্পর্ক ঘনিষ্ঠ?
ক) বিনোদনের ● খেলাধুলার ● সমাজের ● মনের

প্রাত্যহিক সমাবেশের নিয়মাবলি (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২)

১৩. সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমের প্রথম কাজটি কী? [বর্গার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, দিনেট]
ক) জাতীয় সংগীত ● জাতীয় পতাকা উত্তোলন
গ) শপথ গ্রহণ ঘ) ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ
১৪. কোনটি বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশের কার্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত?
ক) নিয়মিত গোসল ● চুলের যত্ন ● শপথ গ্রহণ ঘ) শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার

১৫. সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমে কে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন?
 (ক) দপ্তরি (খ) প্রধান শিক্ষক (গ) শ্রেণিশিক্ষক (ঘ) ক্লাস ক্যান্টেন
১৬. প্রাত্যহিক সমাবেশে জাতীয় পতাকা উত্তোলনের সময় ছাত্র-ছাত্রীরা কোন অবস্থায় থাকবে?
 [বিদ্যমান মডেল স্কুল ও কলেজ, বগুড়া]
 (ক) বসে থাকবে (খ) আরামে থাকবে
 (গ) সোজা থাকবে (ঘ) এলোমেলো থাকবে
১৭. বিদ্যালয়ে প্রাত্যহিক সমাবেশে কম উচ্চতার শিক্ষার্থীরা কোথায় দাঁড়াবে?
 (ক) পিছনে (খ) সামনে
 (গ) বামে (ঘ) ডানে
১৮. প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমের ধাপ কয়টি?
 (ক) ৪টি (খ) ৮টি
 (গ) ১০টি (ঘ) ৬টি
১৯. বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশের প্রথম কার্যক্রম হলো—
 (ক) ধর্মগ্রন্থ পাঠ (খ) পি.টি অনুশীলন
 (গ) জাতীয় পতাকা উত্তোলন (ঘ) শপথ গ্রহণ
২০. জাতীয় পতাকাকে কীভাবে অভিবাদন জানাবে?
 (ক) বাম হাত কপালে তুলে (খ) ডান হাত কপালের উপর তুলে
 (গ) আরামে দাঁড়িয়ে (ঘ) ডান হাত কপাল বরাবর তুলে
২১. ধর্মগ্রন্থ পাঠের সময় সমাবেশে শিক্ষার্থীরা কোন অবস্থায় থাকবে?
 (ক) সোজা (খ) এ্যাটেনশন
 (গ) আরামে দাঁড়ানো (ঘ) বসা
২২. শপথ গ্রহণের সময় কোনটি করতে হয়?
 (ক) ডান হাত কাঁধ বরাবর তুলতে হয় (খ) বাম হাত মাথার উপরে তুলতে হয়
 (গ) আরামে দাঁড়াতে হয় (ঘ) হাতের তালু বন্ধ রাখতে হয়
২৩. পি.টি অনুশীলনে শারীরিক শিক্ষক কত সময় ব্যায়াম করবেন?
 (ক) ৩০ মিনিট (খ) ১০ মিনিট
 (গ) ১৫ মিনিট (ঘ) ৫ মিনিট
- প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধির ধারণা (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ২)
২৪. স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার পালনীয় বিধি-বিধানই হলো—
 (ক) সমাবেশ (খ) স্বাস্থ্যবিধি
 (গ) স্বাস্থ্যনীতি (ঘ) পরিচ্ছন্নতা
২৫. রোগের আক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আমাদের থাকা প্রয়োজন—
 (ক) বাসগৃহে (খ) বিদ্যালয়ে
 (গ) শারীরিকভাবে পরিচ্ছন্ন (ঘ) হাসপাতালে
২৬. শরীর থেকে দূষিত পদার্থ কীভাবে বের হয়?
 (ক) ঘাম ও প্রস্রাবের সাথে (খ) রক্তের সাথে
 (গ) প্রশ্বাস ত্যাগের সাথে (ঘ) মলের সাথে
২৭. একজন সুস্থ লোককে প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন?
 (ক) ৪-৫ (খ) ৫-৭
 (গ) ৭-৮ (ঘ) ১০-১২
২৮. কোনটি পেটের অসুখ সৃষ্টির জন্য দায়ী?
 (ক) হাতের নখ (খ) মলমূত্র ত্যাগ
 (গ) নিয়মিত গোসল (ঘ) সাবান
২৯. একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের গড়ে প্রতিদিন কত গ্রাম পানি পান করা প্রয়োজন?
 (ক) ৫/৭ গ্রাম (খ) ৮/১০ গ্রাম
 (গ) ৬/৮ গ্রাম (ঘ) ১০/১২ গ্রাম
৩০. শরীর সুস্থ ও সবল রাখতে প্রয়োজন—
 (ক) অতিরিক্ত পানি পান (খ) খেলাধুলা ও ব্যায়াম
 (গ) চুলের যত্ন (ঘ) মাঝে মাঝে গোসল
৩১. মস্তিষ্কের নিজেই কোষকে সতেজ করতে কোনটি প্রয়োজন?
 (ক) ব্যায়াম (খ) দৈহিক পরিশ্রম
 (গ) ঘুম (ঘ) ওষুধ সেবন

শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৪)

৩২. কী অনুযায়ী ব্যায়ামের বিষয় নির্বাচন করতে হয়?
 (ক) শক্তি (খ) শক্তি ও সামর্থ্য
 (গ) মনোবল (ঘ) সহিষ্ণুতা
৩৩. স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য কোনটি সহায়ক?
 (ক) পরিমিত ব্যায়াম (খ) রাত জাগা
 (গ) পোশাক-পরিচ্ছদ (ঘ) আড্ডা
৩৪. দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ ও সংযত করে কী?
 (ক) সুস্থ খাদ্য (খ) অবনাদ
 (গ) শান্তি (ঘ) ব্যায়াম
৩৫. স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য কোনটি অপরিহার্য?
 (ক) পোশাক (খ) লেখাপড়া (গ) হাসপাতাল (ঘ) ব্যায়াম
- অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৫)
৩৬. জীবনের সকল কর্মকাণ্ডের মধ্যে রয়েছে—
 (ক) সহিষ্ণুতা (খ) অভ্যাস (গ) সীমাবদ্ধতা (ঘ) শপথ
৩৭. শিশুদের কত সময়ের বেশি ব্যায়াম করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়বে?
 (ক) ১০ / ১৫ মিনিট (খ) ১৫ / ২০ মিনিট
 (গ) ৩০ / ৪০ মিনিট (ঘ) ৫ / ১০ মিনিট
৩৮. শরীর পরম না করে ব্যায়াম শুরু করলে যা হতে পারে—
 (ক) মাংসপেশিতে টান পড়া (খ) বমি হওয়া
 (গ) মাথায় যন্ত্রণা (ঘ) পেট ব্যথা
- সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৫)
৩৯. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামকে কী বলে? [বিদ্যমান মডেল স্কুল ও কলেজ, বগুড়া]
 (ক) মুক্তপদ ব্যায়াম (খ) অস্থিসন্ধি ব্যায়াম
 (গ) মুক্ত হস্তে ব্যায়াম (ঘ) সমবেত ব্যায়াম
৪০. কোনটি সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম? [বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেট]
 (ক) ব্যাডমিন্টন (খ) হেডস্ট্যাব
 (গ) হকি (ঘ) ক্রিকেট
৪১. ম্যাশ শব্দটি কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?
 (ক) হকি (খ) ফুটবল (গ) ক্রিকেট (ঘ) ব্যাডমিন্টন
৪২. কোন খেলায় কজি ও কোমরের ব্যায়াম হয়?
 (ক) কোরাম (খ) লুডু (গ) হকি (ঘ) দাবা
৪৩. ডিগবাজি খাওয়ার সময় কী লক্ষ রাখতে হবে?
 (ক) মাথা যেন শূন্য থাকে (খ) দুই হাত যেন পিছনে থাকে
 (গ) কোন সঙ্গী রাখতে হবে (ঘ) মাটি থেকে লাফ দিতে হবে
৪৪. কজির শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে—
 (ক) চিন আপ (খ) আপ-ডাউন (গ) ঘুম (ঘ) দৌড়
৪৫. কোনটি করলে কোমরের শক্তি বাড়ে?
 (ক) চিন আপ (খ) পুশ আপ
 (গ) ভারী জিনিস মাথায় নিলে (ঘ) পিঠে কাউকে তুলে শরীর আপ-ডাউন করলে
- সরঞ্জামসহ ব্যায়াম (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৬)
৪৬. ফ্রিজবি দেখতে কেমন?
 (ক) চাকতির মতো (খ) ফুটবলের মতো
 (গ) গোলকের মতো (ঘ) বর্ষার মতো
৪৭. ফ্রিজবি কত জনের মধ্যে খেলা যায়?
 (ক) ৩ / ৪ জন (খ) ৮ / ১০ জন
 (গ) ১১ জন (ঘ) ৬ জন
৪৮. কোন খেলাটি ছোড়াছুড়ি করে খেলা হয়?
 (ক) ক্রিকেট (খ) ফুটবল (গ) ফ্রিজবি (ঘ) ব্যাডমিন্টন
৪৯. ঝুমুর নৃত্য করতে শিক্ষার্থীরা কয় সারিতে দাঁড়াবে?
 (ক) চার (খ) তিন (গ) দুই (ঘ) এক
৫০. ঝুমুর নৃত্য কৌশলে কয়টি সংকেত রয়েছে?
 (ক) ৪টি (খ) ৫টি (গ) ৬টি (ঘ) ৮টি

৫১. নিচের কোনটি ঝুমুর নৃত্যের গান?
 ক) বৃষ্টি পড়ে টাপুর টুপুর পায়ে দিয়ে সোনার নূপুর
 ● আগা ডালে বস কোকিল মাঝ ডালে বাসারে
 গ) ধন ধান্যে পুষ্পে ভরা আমাদের এ বসুন্ধরা
 ঘ) আমার সোনার বাংলা আমি তোমায় ভালোবাসি
৫২. ব্রতচারী নৃত্যের উদাহরণ কোনটি? [বাংলাদেশ শিক্ষক সমিতি বরিশাল]
 ক) খেমটা নৃত্য ● ঝুমুর নৃত্য
 গ) উপজাতীয় নৃত্য ঘ) কথক নৃত্য
- এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স (পাঠ্যবই পৃষ্ঠা ৯)
৫৩. আধুনিক জিমন্যাস্টিক্সের সূচনা কোথায়? [বিয়াম মডেল স্কুল ও কলেজ, বগুড়া]
 ক) চীন ● জার্মানি গ) দ. কোরিয়া ঘ) জাপান
৫৪. আধুনিক জিমন্যাস্টিক্সের লক্ষ্য কী? [বিয়াম মডেল স্কুল ও কলেজ, বগুড়া]
 ● বলিষ্ঠ দেহ গঠন ● চিত্তবিনোদন
 গ) নৈতিক গুণাবলি অর্জন ঘ) সুস্থ থাকা
৫৫. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স ব্যায়ামের উদাহরণ কোনটি?
 ক) ফ্রিজবি ● রোমান রিং
 ● সম্মুখ ডিগবাজি ঘ) ব্রতচারী নৃত্য
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
৫৬. দৈনিক পরিশ্রম ও ব্যায়ামের ফলে দেহের কোষগুলো—
 i. কয়প্রাপ্ত ii. সবল
 iii. নিস্তেজ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৫৭. প্রাচীনকালে শরীরচর্চার মূল লক্ষ্য ছিল—
 i. সুস্থ ও সবল দেহ কাঠামো গঠন
 ii. চিত্তবিনোদন
 iii. সার্বিকভাবে দৈহিক উন্নতি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৫৮. শপথ গ্রহণের সময় শিক্ষার্থীরা—
 i. আরামে দাঁড়ানো অবস্থায় থাকবে
 ii. ডান হাত কাঁধ বরাবর তুলবে
 iii. সম্মুখে তা পাঠ করবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii ● ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
৫৯. আসিফ নিয়মিতই ব্যায়াম করে। এটি তার—
 i. দেহ বলিষ্ঠ করে
 ii. মন সংযত করে
 iii. অন্যকে প্রতিহত করার শক্তি যোগায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬০. গোসলে সাবান ব্যবহার করলে—
 i. গায়ের ময়লা সহজে দূর হয়
 ii. ঘামের গন্ধ দূর হয়
 iii. খোস-পাঁচড়া হওয়ার সম্ভাবনা থাকে

- নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ● ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬১. ব্যায়াম অনুশীলনের ক্ষেত্রে—
 i. ধারাবাহিকতা রক্ষা করতে হবে
 ii. কর্মসূচিতে দীর্ঘ বিরতি থাকবে না
 iii. বয়স অনুযায়ী বিষয় নির্বাচন করতে হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
৬২. শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিক্স অনুশীলনের ফলে শিশু অর্জন করতে পারে—
 i. মানসিক গুণাবলি
 ii. রাজনৈতিক গুণাবলি
 iii. শারীরিক ও সামাজিক গুণাবলি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii ● ii ও iii ● i ও iii ঘ) i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর
- নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং ৬৩ ও ৬৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।
 শাহিনের বিদ্যালয়ের ক্লাস আরম্ভ হওয়ার পূর্বে শিক্ষার্থীরা শৃঙ্খলার সাথে সারিবদ্ধভাবে বিদ্যালয়ের সামনের মাঠে উপস্থিত হয়। প্রধান শিক্ষক, শ্রেণি শিক্ষক, শারীরিক শিক্ষক ও সমাবেশ পরিচালনাকারী শিক্ষার্থী যার যার নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়ায়।
৬৩. সমাবেশ শেষে শিক্ষার্থীরা কীভাবে শ্রেণি কক্ষে যাবে?
 ক) দৌড়ে যাবে ● সারিবদ্ধভাবে যাবে
 গ) কথা বলতে বলতে যাবে ঘ) বসে বসে যাবে
৬৪. প্রাত্যহিক সমাবেশে শিক্ষার্থীরা দাঁড়াবে—
 i. যে প্রথমে আসবে সে সামনে দাঁড়াবে
 ii. কম উচ্চতার শিক্ষার্থীরা সামনে দাঁড়াবে
 iii. বড়রা ক্রমান্বয়ে পিছনে দাঁড়াবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii
- নিচের চিত্রটি লক্ষ কর এবং ৬৫ ও ৬৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



৬৫. আধুনিক জিমন্যাস্টিক্সের সূচনা কোথায়?
 ক) চীনে ● জার্মানিতে
 গ) যুক্তরাজ্যে ঘ) যুক্তরাষ্ট্রে
৬৬. দৃশ্যমান ব্যায়ামটি করতে—
 i. দুই হাঁটু ভাঁজ করতে হয়
 ii. শুধু দুই হাতের তালুর উপর ভর করতে হয়
 iii. মাথা মাটিতে লাগানো যায় না
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ক) i ও ii ● ii ও iii ● i ও iii ঘ) i, ii ও iii

অতিরিক্ত সাধারণ প্রশ্নোত্তর কমন উপযোগী আরও প্রশ্নের উত্তর শিখি

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন ১। ডাইড রোলের কৌশলগুলো মাঠে করে দেখাও।
 উত্তর : নিচের পদ্ধতি অনুযায়ী আমি ডাইড রোলের কৌশলগুলো মাঠে করে দেখাতে পারি—
 প্রথম অঙ্গ দূর থেকে দৌড়িয়ে এসে দু'পায়ে ভর করে অর্থাৎ টেক অফ নিয়ে সাথে সাথে দু'হাত বরাবর সামনে বাড়িয়ে পানিতে ঝাঁপ

দেয়ার কায়দায় শূন্য লাফিয়ে ওঠে সামনে যাব। দু'কনুই ভাঁজ করে হাতের তালুতে ভর করে দু'হাতের মাঝে ঘাড় ঢুকিয়ে সম্মুখ ডিগবাজির ন্যায় দ্রুত শরীর ঘুরিয়ে নেব। তারপর পায়ের ওপর ভর করে দাঁড়িয়ে যাব। প্রথমে দেড় থেকে ছয় ফুট উঁচু মাটিতে হাঁটু গেড়ে বসা কোনো খেলার সঙ্গী কিংবা সঙ্গীর উঁচু করে ধরা লাফানোর দড়ি ব্যবহার করে তার উপর দিয়ে এই ডিগবাজি অনুশীলন করতে পারি।

প্রশ্ন ২। খারাপ অভ্যাস পরিহার করতে হবে কেন?

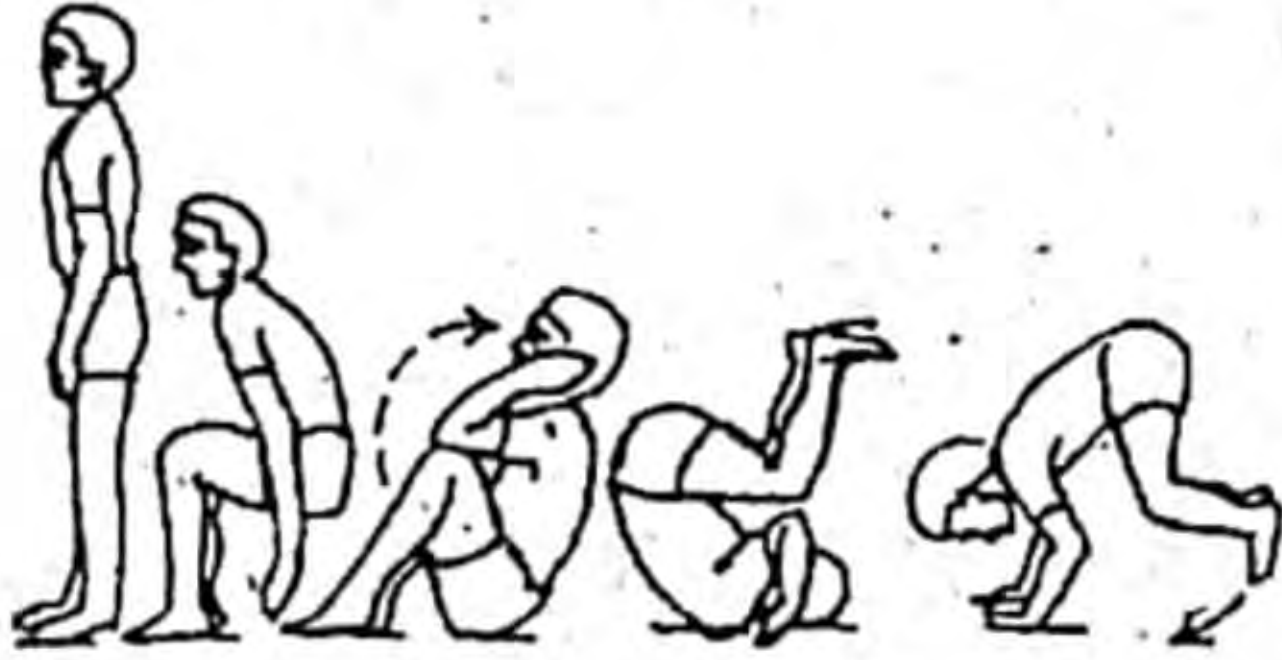
সমাধান : 'মানুষ অভ্যাসের দাস'। কিছু খারাপ অভ্যাস আছে যা পরিত্যাগ করতে হবে। কারণ একবার অভ্যাস খারাপ হলে তা সংশোধন করতে সময় লাগে। সেজন্য সব সময় খারাপ অভ্যাস যাতে গড়ে না ওঠে সেদিকে সতর্ক থাকতে হবে। খারাপ অভ্যাস শরীরের জন্য তথা ব্যক্তি জীবনের জন্য সবসময়ই ক্ষতিকর। তাই খারাপ অভ্যাস শরীরের জন্য তথা ব্যক্তি জীবনের জন্য সবসময়ই ক্ষতিকর। তাই খারাপ অভ্যাসগুলো পরিহার করতে হবে।



রচনামূলক প্রশ্নোত্তর

প্রশ্ন ১। পিছন ডিগবাজি দেয়ার কৌশলগুলো দেখাও ও বর্ণনা কর।

উত্তর : নিচে বর্ণিত পদ্ধতি ও চিত্র অনুযায়ী আমি মাঠে পিছনে ডিগবাজি প্রদর্শন করে দেখাতে পারি—



চিত্র : পিছনে ডিগবাজি

যে দিকে ডিগবাজি দেবে সেদিকে মুখ ফিরিয়ে দাঁড়াব। তারপর শরীরটা ক্রমাগত নিচু করে এবং শরীরের পেছনের অংশ অর্থাৎ হিপ মেঝেতে বা ম্যাটে লাগার সাথে সাথে দু'হাতের তালু কাঁধ বরাবর দু'পাশে রেখে এবং শরীরটা পেছনে ঘুরিয়ে নিব। কোমর থেকে

শরীরের উপর অংশ তুলে দাঁড়াবার জন্য পা মাটি ছোয়ার সাথে সাথে হাতের তালু দিয়ে মাটিতে ধাক্কা দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াব।

প্রশ্ন ২। অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল বর্ণনা কর।

উত্তর : আমাদের জীবনের সকল কর্মকাণ্ডের সীমাবদ্ধতা থাকা উচিত। অতিরিক্ত কোনো কিছুই ভালো না। অধিক খাবার যেমন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। যখন তখন ব্যায়াম করা ঠিক নয়। অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফলগুলো নিচে দেওয়া হল—

১. শিশুরা ভারী জিনিস তোলার ব্যায়াম করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি বা বৃদ্ধির চেয়ে ক্ষতি হবে।
২. শিশুরা ৩০/৪০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়বে।
৩. এলোমেলোভাবে ব্যায়াম করলে অর্থাৎ একবার হাতের ব্যায়াম, পরে নিচে শুয়ে ব্যায়াম, তারপর শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম—এভাবে ব্যায়াম না করে ধারাবাহিকভাবে ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। না হলে শরীরের ক্ষতি হবে।
৪. ভরাপেটে ব্যায়াম করলে পেটব্যথা ও বমি হবে।
৫. ব্যায়ামের মধ্যে বিরতি না দিয়ে ব্যায়াম করলে শরীর অবশ হয়ে আসবে।
৬. ব্যায়াম করার আগে শরীর গরম করে নিতে হবে। শরীর গরম না করে ব্যায়াম শুরু করলে মাংসপেশিতে টান পড়ে দুর্ঘটনা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
৭. সকালে খালি পেটে ব্যায়াম করা উচিত নয়। খালি পেটে ব্যায়াম করলে বমি বা পেটব্যথা শুরু হবে।

উল্লিখিত কুফলগুলো বিবেচনায় রেখে ব্যায়াম নির্ধারণ করতে হবে। তাহলেই শারীরিক সুস্থতা অর্জন সম্ভব হবে। না হলে উপকারের চেয়ে শরীরের অবনতি হবে।



অনুশীলনমূলক কাজের সমাধান



শিক্ষকের সহায়তায় নিজে করি



✓ অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

● পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-০৪

কাজ-১ ▶ শারীরিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য কী কী কাজ করতে হবে তার তালিকা প্রস্তুত কর।

সমাধান : রোগের আক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আমাদের শারীরিকভাবে পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন। শারীরিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার জন্য কী কী কাজ করতে হবে তার তালিকা নিচে প্রদান করা হলো—

নিয়মিত গোসল করা : বিভিন্ন কাজকর্ম ও খেলাধুলা করার সময় গায়ে ময়লা লেগে ও ঘামে শরীরে জীবাণু ঢোকে। এজন্য প্রতিদিনই নিয়মিত গোসল করব।

দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করা : সকালে ঘুম থেকে ওঠে এবং আহারের পর দাঁত ও মুখ ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

চুলের যত্ন নেওয়া : শুষ্ক সৌন্দর্যের জন্য নয় বরং দেহের পরিচ্ছন্নতার জন্য প্রতিদিন চুলের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। সপ্তাহে কমপক্ষে দুই দিন সাবান অথবা স্যাম্পু দিয়ে চুল ধোয়া উচিত।

নখ কাটা : হাতের নখ বেশি বড় হতে দিতে নেই। একটু বড় হলেই নখ কেটে ফেলা উচিত। নখ বড় হলে তার মধ্যে ময়লা জমে থাকে। আহারের সময় এই ময়লা খাবারের সাথে পেটে যায় এবং অসুখ সৃষ্টি করে।

হাত পরিষ্কার করা : হাত দিয়ে আমরা সব কিছু ধরি ও কাজ করি। খাবার আগে প্রতিবারই হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করা উচিত।

মলমূত্র ত্যাগ : সকালে শয্যা ত্যাগের পর মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস করা ভালো। মলমূত্র ত্যাগের বেগ কখনও দমন করা উচিত নয়।

✓ অধ্যায়ের বিষয়বস্তুর কাজ

● পাঠ্যবইয়ের পৃষ্ঠা-০৫

কাজ-২ ▶ শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের ভূমিকা বর্ণনা কর।

সমাধান : দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য এবং আনন্দলাভের জন্য নিয়মিতভাবে অঙ্গচালনা করার নামই ব্যায়াম। ব্যায়াম দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ এবং সংযত করে ফলে শক্তি ও সহিষ্ণুতা বাড়ে, হৃদপিণ্ড দৃঢ় হয়, হজমশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। শরীরের শক্তি ও সামর্থ্যের ওপর নির্ভর করে ব্যায়াম নির্ধারণ করতে হয়। পরিমিত ব্যায়াম স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সহায়ক। ব্যায়াম করার সময় তাড়াহুড়া করতে নেই। শিশুর দৈহিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যায়াম তথা শরীরচর্চা কর্মসূচিরও পরিবর্তন প্রয়োজন। স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য। বিশেষ করে ছাত্রছাত্রীদের জন্য ব্যায়াম ও খেলাধুলা বেশি প্রয়োজন। এ সময়ে ছাত্রছাত্রীদের শারীরিক গঠন দ্রুত বৃদ্ধি পায়। ফলে এ সময়ে ব্যায়াম তাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও শারীরিক কাঠামো সুদৃঢ় করে। অর্থাৎ শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের ভূমিকা অপরিহার্য।