



প্রথম অধ্যায় শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



- শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব : শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহনই হলো ব্যায়াম। ব্যায়াম ছাড়া একজন মানুষের শারীরিক সুস্থতা আশা করা যায় না। ব্যায়াম ও খেলাধুলা শুধু দেহের বৃদ্ধি ঘটায় না, মনেরও উন্নতি সাধন করে।
- সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম : সরঞ্জাম ছাড়া যে সমস্ত ব্যায়াম করা হয় তাকে সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম বলে। যেমন : স্পিড এক্সারসাইজ, এবডোমিনাল এক্সারসাইজ। জিমন্যাস্টিকের ভাষায় এসব ব্যায়ামকে 'ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ' বা খালি হাতের ব্যায়াম বলে।
- সরঞ্জামসহ ব্যায়াম : যেকোনো উদ্দেশ্য সামনে রেখে সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করাকে সরঞ্জামসহ ব্যায়াম বলে। যেমন : ক্লাইম্বিং রোপ, রোমান রিং, ফ্রিজবি, বল পাসিং, বল নিয়ন্ত্রণ, সাইক্লিং ইত্যাদি।
- বিশ্রাম, ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা : চলাফেরা, কাজকর্ম ও ব্যায়ামের পর শরীর পরিশ্রান্ত হয়, শরীরের জীবকোষগুলো বয় হতে থাকে। শরীরের জীবকোষগুলোর বয়পূরণ ও পূর্বাবস্থায় ফিরে আসার জন্য বিশ্রামের প্রয়োজন। বিশ্রামে শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়। ঘুমের সময় দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে। শিবামূলক বিনোদনের মাধ্যমে শিবাখীরা চিত্তবিনোদনের সাথে সাথে জ্ঞানার্জন করে থাকে।
- ব্রতচারী নৃত্য : বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে চিত্তবিনোদনের জন্য লোকগীতির মাধ্যমে যে লোকনৃত্য করা হয় তাকেই ব্রতচারী নৃত্য বলে।
- এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস : ম্যাট বা গদির উপর মুক্ত হাতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম করাকে এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস বা শিবামূলক জিমন্যাস্টিকস বলা হয়। যেমন : হেড স্প্রিং, নেক স্প্রিং, হ্যান্ড স্প্রিং ইত্যাদি।



অনুশীলনের বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১. কোন ব্যায়াম করতে হলে সরঞ্জামের প্রয়োজন হয়?
 (a) হেড স্ট্যান্ড (b) হ্যান্ড স্প্রিং (c) হেড স্প্রিং (d) হ্যান্ড স্ট্যান্ড
২. কোন ব্যায়াম করার সময় একজন সাহায্যকারীর প্রয়োজন?
 (a) হেড স্প্রিং (b) হ্যান্ড স্প্রিং (c) হেড স্ট্যান্ড (d) হ্যান্ড স্ট্যান্ড
৩. সবচেয়ে বেশি ঘুমের প্রয়োজন হয় কাদের?
 (a) শিশু (b) কিশোর (c) যুবক (d) বয়স্ক
৪. এবডোমিনাল এক্সারসাইজে শরীরের কোন অংশের মেদ কমে?
 (a) বাহুর (b) উরবর (c) নিতম্বের (d) তলপেটের
৫. প্রাত্যহিক ব্যায়ামকে কার্যকর করতে প্রধান ভূমিকা পালন করে নিম্নের কোনটি?
 (a) বিশ্রাম ও ঘুম (b) খেলাধুলা (c) চিত্তবিনোদন (d) নির্মল পরিবেশ
৬. শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন কোনটি—
 (a) প্রাত্যহিক ব্যায়াম (b) পরিমিত খাবার (c) আর্থিক সচ্ছলতা (d) নিয়মিত চিকিৎসা

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

হুদিতা অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী। ঘুম ঘুম চোখে তার মা সকাল সাতটায় তাকে বিদ্যালয়ে নিয়ে যায়। বিদ্যালয় থেকে ফিরে গান শেখা, ছবি আঁকা, আরবি পড়া আর বাড়ির কাজ করতে করতে সারাটা দিন লেগে যায়। ঘুমাতে ঘুমাতে রাত ১১টা বেজে যায়। এভাবে কিছুদিন পর দেখা গেল হুদিতা অসুস্থ হয়ে পড়েছে। কারো সাথে মেশার সুযোগ না পাওয়ায় পড়ালেখা তার কাছে এখন বিরক্তিকর মনে হয়।

৭. হুদিতার কাছে লেখাপড়া বিরক্তিকর মনে হওয়ার কারণ—

- i. পিতা-মাতার অসচেতনতা
 - ii. বয়স অনুপাতে বেশি পরিশ্রম করা
 - iii. পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু কঠিন
- নিচের কোনটি সঠিক?
 (a) i ও ii (b) i ও iii (c) ii ও iii (d) i, ii ও iii

৮. হুদিতার শারীরিক সবমত বৃদ্ধি করতে পারে কোনটি?

- (a) পুষ্টিকর খাবার (b) নিয়মিত শরীরচর্চা
- (c) প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও ঘুম (d) সহপাঠীদের সাথে খেলাধুলা

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

প্রধান শিবক জামাল সাহেবের মেদ বেড়ে যাওয়ায় শারীরিক শিবর শিবকের পরামর্শে এক ধরনের ব্যায়াম করেন। এতে তার মেদ উল্লেরখযোগ্য পরিমাণে কমে যায়। এতে তিনি বিদ্যালয়ে অধিক সময় থেকে শিবকদের ক্লাসরবম মনিটরিংসহ যাবতীয় কর্মকাণ্ডে আগের চাইতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে লাগলেন।

৯. জামাল সাহেবের ব্যায়ামটি কোন ধরনের?

- (a) স্পিড এক্সারসাইজ (b) এবডোমিনাল এক্সারসাইজ
- (c) এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স (d) সরঞ্জামসহ ব্যায়াম

১০. উক্ত ব্যায়ামের ফলে জামাল সাহেবের কি উপকার হয়?

- (a) হাতের শক্তি বাড়ে (b) পায়ের শক্তি বাড়ে
- (c) দৈহিক কর্মবমতা বৃদ্ধি পায় (d) পেটের পেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়



গুরুত্বপূর্ণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১১. ১২-১৪ বছরের শিবাখীদের কত ঘণ্টা ঘুমানো উচিত?
 (a) ৩-৪ (b) ৪-৫ (c) ৭-৮ (d) ৮-৯
১২. সিট আপ ব্যায়াম করার সময় যেটা ঝাঁকানো যাবে না—
 (a) হাত (b) পা (c) পিঠ (d) পেট

১৩. সখা নৃত্যে কয়টি সংকেত ব্যবহার করা হয়?
 (a) ৩ (b) ৪ (c) ৫ (d) ৬
১৪. হেডস্ট্যান্ড করতে শরীরের ভর কোথায় থাকে?
 (a) হাতে (b) মাথায় (c) গলায় (d) কপালে
১৫. বিশ্রামে শরীরের কী দূর হয়?

১৬. ৮-১১ বছর বয়সের শিশুদের কতবর্ষ ঘুমানো প্রয়োজন?
 ১৭. জরিপান কোন ধরনের সংগীত?
 ১৮. যে সব জিম্নাস্টিকসে ভল্টিং বক্স প্রয়োজন হয় সেগুলো হলো—

- i. হেড স্প্রিং
 ii. হ্যাভ স্প্রিং
 iii. নেক স্প্রিং
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ১৯. i ও ii • i ও iii ১৭. ii ও iii ১৮. i, ii ও iii



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



ভূমিকা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৯. কোন ধরনের সবমতা অর্জনের জন্য ব্যায়াম করা হয়? (জ্ঞান)
 • শারীরিক ১৭. মানসিক ১৮. অর্থনৈতিক ১৯. নৈতিক
 ২০. ব্যায়াম দেহ ও মনের কী ঘটায়? (জ্ঞান)
 • বিভেদ ১৭. বিচ্ছেদ • উন্নয়ন ১৮. অবনতি
 ২১. দেহের কাঠামোকে সুদৃঢ় করতে সহায়তা করে কোনটি? (অনুধাবন)
 • দামি খাবার ১৭. অধিক বিশ্রাম • পরিমিত ব্যায়াম ১৮. শারীরিক পরিশ্রম
 ২২. ব্যায়াম করলে শরীরের জীবকোষগুলো কী হতে পারে?
 [ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, রংপুর; পুলিশ লাইন স্কুল এন্ড কলেজ, রংপুর]
 • সতেজ • বয় ১৭. মজবুত ১৮. নরম
 ২৩. একটানা ব্যায়াম ও পরিশ্রম করার ফলে কোনটি ঘটে? (অনুধাবন)
 • মস্তিষ্কের ধারণবমতা বৃদ্ধি পায় ১৭. দেহ ও মনে সতেজতার অর্জিত হয়
 • শারীরিক সবমতা বৃদ্ধি পায় • শরীরের জীবকোষগুলোর বয় হয়
 ২৪. শারীরিক সুস্থতা অর্জনের জন্য কী করা উচিত? (অনুধাবন)
 • নিয়মিত ব্যায়াম করা ১৭. দামি পোশাক পরিধান করা
 • বন্ধুদের সাথে মেলামেশা ১৮. অধিক খাবার গ্রহণ করা
 ২৫. একটানা ব্যায়াম করলে শরীরের কোষগুলো কী করার সময় পায় না? (জ্ঞান)
 • বিশ্রাম • ক্ষয়পূরণ ১৭. অবসাদ দূর ১৮. পুন্যুৎপাদন
 ২৬. আমাদের অবসাদগ্রস্ত হওয়ার কারণ কী? (অনুধাবন)
 • অতিরিক্ত বিশ্রাম ১৭. পরিমিত পরিশ্রম
 • পরিমিত ব্যায়াম • জীবকোষের বয়
 ২৭. দেহের কর্মোদ্যম পুনরবজ্জীবিত করার জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
 • দামি খাবার | সঠিক ওষুধ • পূর্ণ বিশ্রাম | নিবিড় পরিচর্যা
 ২৮. পরিশ্রমের পর বয়প্রাপ্ত জীবকোষগুলোকে কীভাবে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায়? (অনুধাবন)
 • সহজ পাচ্য খাবার গ্রহণ করে ১৭. প্রচুর পরিমাণে পানি পান করে
 • সঠিক নিয়মে ব্যায়াম করে • পূর্ণ বিশ্রাম নিয়ে
 ২৯. একটানা ব্যায়াম করায় অমন অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছে। এখন তার কী প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
 • পর্যাপ্ত খাবার ১৭. কোমল পানি • দীর্ঘ ঘুম • পূর্ণ বিশ্রাম
 ৩০. কোনটি আমাদের শরীর ও মনকে বিশ্রাম দেয়? (জ্ঞান)
 • ঘুম ১৭. ভ্রমণ ১৮. ব্যায়াম ১৯. অনুশীলন
 ৩১. প্রকৃতপক্ষে ঘুম আমাদের কোন অঙ্গকে বিশ্রাম দেয়? [যশোর জিলা স্কুল]
 • হৃৎপিণ্ড • মস্তিষ্ক ১৭. ফুসফুস ১৮. পাকস্থলী
 ৩২. প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে ব্যায়াম এবং পরিশ্রম করায় মিরনের ভালো ঘুম হয়। তার জীবনে এর প্রভাব কী? (উচ্চতর দরতা)
 • সে দ্রুত পড়া মুখস্থ করতে পারে ১৭. সে ভোরে ঘুম থেকে উঠতে পারে
 • তার শরীর ও মন সতেজ থাকে ১৮. তার দেহ সুস্থ এবং নীরোগ থাকে
 ৩৩. লোকসঙ্গীতির মাধ্যমে কোন ধরনের নৃত্য করা যায়?
 • ব্রতচারী নৃত্য ১৭. রাঙ্গা নৃত্য ১৮. বাউল নৃত্য ১৯. ক্লাসিক নৃত্য

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৪. ব্যায়াম উন্নয়ন ঘটায়— (অনুধাবন)
 i. দেহের ii. মনের iii. কর্মসূচির
 নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ১৭. i ও iii ১৮. ii ও iii ১৯. i, ii ও iii
 ৩৫. আমাদের শরীরের জীবকোষগুলো বয় হয়— (অনুধাবন)
 i. পরিশ্রম করলে ii. বিশ্রাম নিলে iii. ব্যায়াম করলে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 • i ও ii • i ও iii ১৭. ii ও iii ১৮. i, ii ও iii
 ৩৬. প্রতিদিন ব্যায়াম ও পরিশ্রম করার ফলে— (অনুধাবন)
 i. আমাদের শরীরের জীবকোষগুলো বয় হয়
 ii. আমরা শারীরিকভাবে ক্লান্ত হয়ে পড়ি
 iii. আমরা মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হই
 নিচের কোনটি সঠিক?
 • i ও ii • i ও iii ১৭. ii ও iii • i, ii ও iii
 ৩৭. রিয়া সুস্থ জীবনযাপনের জন্য শারীরিক সবমতা অর্জন করতে চায়। এজন্য তাকে— (প্রয়োগ)
 i. নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে ii. ভালো এবং দামি খাবার খেতে হবে
 iii. প্রয়োজন মতো বিশ্রাম নিতে হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 • i ও ii • i ও iii ১৭. ii ও iii • i, ii ও iii
 ৩৮. সুস্থ থাকার জন্য প্রতিদিন ব্যায়াম ও পরিশ্রম করা যেমন জরুরি তেমনি ব্যায়াম ও পরিশ্রম করার পর পূর্ণ বিশ্রাম নেয়া প্রয়োজন। কারণ বিশ্রাম— (উচ্চতর দরতা)
 i. শরীরের ক্লান্তি দূর করে
 ii. শরীর ও মনে সতেজ ভাব আনে
 iii. ক্ষয়প্রাপ্ত জীবকোষগুলোকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 • i ও ii • i ও iii ১৭. ii ও iii • i, ii ও iii
 ৩৯. রাফিন নিয়মিত ব্যায়াম করে। এতে তার — (প্রয়োগ)
 i. আনন্দ হয় ii. চিত্তবিনোদন হয়
 iii. শারীরিক সুস্থতা নিশ্চিত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 • i ও ii • i ও iii ১৭. ii ও iii • i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪০ ও ৪১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 চন্দন প্রতিদিন সকালে ব্যায়াম করে। একটানা তিন ঘণ্টা ব্যায়াম করার পর সে কিছুটা বিশ্রাম নেয়। তারপর পুরো উদ্যোগে প্রাত্যহিক কাজকর্ম শুরব করে।
 ৪০. প্রাত্যহিক কাজকর্ম শুরব করার ঠিক আগ মুহূর্তে চন্দন যে কাজটি করে তাতে তার— (প্রয়োগ)
 i. মস্তিষ্কের বিশ্রাম হয় ii. শরীরের ক্লান্তি দূর হয়
 iii. মানসিক অবসাদ দূর হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 • i ও ii • i ও iii • ii ও iii • i, ii ও iii
 ৪১. উক্ত কাজটি চন্দনের জীবনের কোন বেত্রে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে? (উচ্চতর দরতা)
 • শারীরিক সবমতা বৃদ্ধিতে
 • শরীর ও মনকে সতেজ রাখতে
 • মস্তিষ্কের ধারণ বমতা বৃদ্ধিতে
 • শরীরের জীবকোষের বয়পূরণ ও কর্মোদ্যম বৃদ্ধিতে

পাঠ-১ : শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪২. শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন কোনটি? [যশোর জিলা স্কুল]
 ৪৩. 'সুস্থ দেহ সুন্দর মন'— এটি কী? [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
 ৪৪. কীসে দেহের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি হয়? (জ্ঞান)
 ৪৫. মনস্তত্ত্ব কী? (জ্ঞান)
 ৪৬. মনস্তত্ত্বের কাজ কী নিয়ে? (জ্ঞান)
 ৪৭. মন কী দ্বারা কাজ করে? (জ্ঞান)
 ৪৮. মানুষের সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের মধ্যে অন্যতম কোনটি? [খুলনা মডেল স্কুল আশ্রিত কলেজ]
 ৪৯. দেহের বিভিন্ন তন্ত্রগুলোর নিজ নিজ বেত্রে কাজের জন্য কোনটি প্রয়োজন? (জ্ঞান)
 ৫০. দেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজের সমন্বয় করতে কোনটি প্রয়োজন? (জ্ঞান)
 ৫১. বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধি ঘটে। এরূপ বৃদ্ধির সাথে ভাল মিলিয়ে চলে ব্যায়ামের সুফল ভোগ করতে কোনটি অত্যাৱশ্যক? (উচ্চতর দৰতা)

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫২. নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা করার উপকারিতা হলো— (অনুধাবন)
 ৫৩. দেহ ও মনের সঠিক সম্পর্ক হলো— (অনুধাবন)
 ৫৪. মনস্তত্ত্ব— (অনুধাবন)
 ৫৫. দেহের বিভিন্ন তন্ত্র— (অনুধাবন)
 ৫৬. ব্যায়ামের কার্যক্রম পরিচালিত হয়— (অনুধাবন)

নিচের কোনটি সঠিক?

৫৭. কাকলী প্রতিদিন সঠিক নিয়মে ব্যায়াম করে। এতে তার শরীরের— (প্রয়োগ)
 ৫৮. ব্যায়াম শরীরের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুখম উন্নতি সাধন করে। তবে তা নিশ্চিত করতে ব্যায়ামের কার্যক্রম— (উচ্চতর দৰতা)
 ৫৯. আরিফুল ইসলামের পরামর্শ কবিরকে কোন ধরনের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করবে? (প্রয়োগ)
 ৬০. শিবকের পরামর্শ মেনে চললে কবিরের — (উচ্চতর দৰতা)

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৯ ও ৬০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 কবির প্রায়ই অসুস্থ থাকে। অসুস্থতার কারণে ক্লাসে তাকে চুপচাপ একা একা বসে থাকতে দেখা যায়। সে কোনো ধরনের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে না। পরীয়ায় তার ফলাফল ভালো হয় না। তার এসব ব্যাপার লব করে তার শ্রেণি শিবক আরিফুল ইসলাম তাকে নিয়মিত ব্যায়াম করার পরামর্শ দেন।
 ৫৯. আরিফুল ইসলামের পরামর্শ কবিরকে কোন ধরনের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করবে? (প্রয়োগ)
 ৬০. শিবকের পরামর্শ মেনে চললে কবিরের — (উচ্চতর দৰতা)

পাঠ-২ : সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬১. সরঞ্জাম ছাড়া যে ব্যায়াম করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ৬২. জিমন্যাস্টিকের ভাষায় সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)
 ৬৩. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ এর অন্য নাম কী? (জ্ঞান)
 ৬৪. শরীরের গতি বৃদ্ধির জন্য কোন ব্যায়াম করা হয়? [পুলিশ লাইন্স স্কুল এন্ড কলেজ, রংপুর]
 ৬৫. স্পিড এক্সারসাইজের সঠিক নিয়ম কোনটি? (অনুধাবন)
 ৬৬. জিয়ান নিয়মিত স্পিড এক্সারসাইজ অনুশীলন করে। এই ব্যায়াম তার শরীরের কী উপকারে আসে? (প্রয়োগ)
 ৬৭. স্পিড এক্সারসাইজে আস্তে আস্তে দৌড়ানোর কারণ কী? (অনুধাবন)

- শরীর গরম করা ৩৩ অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো দৃঢ় করা
৩৪ শরীরের শক্তি ও সবমত বৃদ্ধি করা ৩৪ শরীরকে ব্যায়ামের উপযোগী করা
৬৮. তলপেটের ব্যায়ামকে কী বলে? [বিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● এবডোমিনাল এক্সারসাইজ ৩৫ স্পিড এক্সারসাইজ
● সিট আপ ৩৬ রোমান রিং
৬৯. শামীমা লব করল দিন দিন তার তলপেটের মেদ বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই মেদ কমাতে সে কোন ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে? (প্রয়োগ)
৩৬ পুশ আপ ● সিট আপ ৩৭ হ্যাড স্ট্যান্ড ৩৮ ক্রাইম্বিং রোপ
৭০. নিচের কোন ব্যায়ামটি করার সময় দুই পা সোজা রাখতে হয়? (অনুধাবন)
৩৯ হাঁটু ভেঙে সিট আপ ● সিট আপ
৩৯ রোমান রিং ৩৯ স্পিড এক্সারসাইজ
৭১. দুই পা শূন্যে ধরে রাখা ব্যায়ামটিতে দুই পা একত্রে কত ইঞ্চি উঠাতে হয়? (জ্ঞান)
৩৯ ৫ ৩৯ ৬ ৩৯ ৭ ● ৮
৭২. লিটন এবডোমিনাল এক্সারসাইজ অনুশীলন করছে। সে তার দুই পা কতবর্গ শূন্যে তুলে রাখার চেষ্টা করবে? (প্রয়োগ)
● ৬০ সেকেন্ড ৩৯ ৯০ সেকেন্ড ৩৯ ১২০ সেকেন্ড ৩৯ ১৫০ সেকেন্ড

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৩. স্পিড এক্সারসাইজের সঠিক নিয়ম হলো— (অনুধাবন)
i. প্রথমে আস্তে আস্তে দৌড়াতে হবে
ii. বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করতে হবে
iii. থেমে থেমে ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ৩৯ i, ii ও iii
৭৪. এবডোমিনাল এক্সারসাইজের আওতাভুক্ত হলো— (অনুধাবন)
i. সিট আপ ii. হাঁটু ভেঙে সিট আপ
iii. দুই পা শূন্যে উঠু করে রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ● i, ii ও iii
৭৫. জাবের পিটের মেদ অত্যধিক বৃদ্ধি পাওয়ায় তার চলাফেরায় খুবই কষ্ট হয়। এই সমস্যা সমাধানের জন্য সে অনুশীলন করবে— (প্রয়োগ)
i. সিট আপ ii. চিন আপ
iii. দুই পা শূন্যে ধরে রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ৩৯ ii ও iii ৩৯ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭৬ ও ৭৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
তামিম নিয়মিত জিমে গিয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করে। জেএসসি পরীবার প্রস্তুতি নিতে গিয়ে গত তিন মাস সে জিমে যায়নি। সে লব করল তার পেটের মেদ বেড়ে গেছে। তাই পরীবা শেষ হওয়া মাত্রই সে বিশেষ ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করা শুরব করল।

৭৬. তামিমের করা বিশেষ ব্যায়ামটি কী? (প্রয়োগ)
৩৬ চিন আপ ৩৬ পুশ আপ ● সিট আপ ৩৬ ক্রাইম্বিং রোপ
৭৭. উক্ত ব্যায়ামের বেত্রে— (উচ্চতর দরতা)
i. কোনো সরঞ্জাম ব্যবহার করতে হয় না
ii. চিৎ হয়ে শূন্যে হাত মাথার নিচে রাখতে হয়
iii. দুই পা একত্রে শূন্যে তুলে রাখতে হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩৯ i ও iii ৩৯ ii ও iii ৩৯ i, ii ও iii

পাঠ-৩ : সরঞ্জামসহ ব্যায়াম

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৭৮. যে কোনো উদ্দেশ্য সামনে রেখে সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করাকে কী বলে? (জ্ঞান)
৩৬ স্পিড এক্সারসাইজ ৩৬ এবডোমিনাল এক্সারসাইজ
● সরঞ্জামসহ ব্যায়াম ৩৬ সরঞ্জামবিহীন এক্সারসাইজ

৭৯. দড়ি বেয়ে উপরে ওঠার নাম কী? (জ্ঞান)
৩৬ সিট আপ ৩৬ ব্রুচচারী নিত্য ● ক্রাইম্বিং রোপ ৩৬ পায়তার
৮০. ক্রাইম্বিং রোপ অনুশীলনে বেশি চিকন রশি ব্যবহারের অসুবিধা কোনটি? (অনুধাবন)
৩৬ রশি ধরতে অসুবিধা হয়
৩৬ গাছের ডালে বাঁধতে অসুবিধা হয়
● হাতে ব্যথা পাওয়ার আশঙ্কা থাকে
৩৬ রশিতে গিট দিতে অসুবিধা হয়
৮১. কোন ধরনের ব্যায়ামে হাতের শক্তি বাড়ে? (জ্ঞান)
৩৬ সিট আপ ● ক্রাইম্বিং রোপ ৩৬ হ্যাড স্প্রিং ৩৬ স্পিড এক্সারসাইজ
৮২. নিচের কোনটি সরঞ্জামসহ ব্যায়ামের আওতাভুক্ত? (অনুধাবন)
৩৬ সিট আপ ● বল পাসিং ৩৬ চিন আপ ৩৬ হ্যাড স্প্রিং
৮৩. কোন ব্যায়ামটি সংখ্যা অনুযায়ী সারিতে দাঁড়িয়ে করতে হয়? (জ্ঞান)
৩৬ ক্রাইম্বিং রোপ ৩৬ জগিং ● বল পাসিং ৩৬ সিট আপ
৮৪. বল পাসিং ব্যায়াম অনুশীলনের শুরবতে বল কার কাছে থাকে? (জ্ঞান)
৩৬ খেলা পরিচালনাকারী ৩৬ সারির ঠিক মাঝের শিবার্থী
● সারির সম্মুখে দাঁড়ানো শিবার্থী ৩৬ সারির শেষে দাঁড়ানো শিবার্থী

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৫. সরঞ্জামসহ ব্যায়ামের উদাহরণ হলো— (অনুধাবন)
i. ক্রাইম্বিং রোপ ii. স্পিড এক্সারসাইজ
iii. বল পাসিং
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ৩৬ ii ও iii ৩৬ i, ii ও iii
৮৬. ক্রাইম্বিং রোপের রশি হবে— (অনুধাবন)
i. গিট দেওয়া ii. খুব চিকন
iii. বেশি মোটা নয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ৩৬ ii ও iii ৩৬ i, ii ও iii
৮৭. ক্রাইম্বিং রোপের রশি— (অনুধাবন)
i. মোটা হলে ধরতে অসুবিধা হয়
ii. চিকন হলে হাতে ব্যথা পাওয়ার আশঙ্কা থাকে
iii. মাঝে মাঝে গিট দেওয়া হলে ওঠতে সুবিধা হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩৬ i ও iii ৩৬ ii ও iii ● i, ii ও iii
৮৮. রিয়ার ও তার সহপাঠীরা বল পাসিং ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে। এজন্য তাদেরকে— (প্রয়োগ)
i. দুই পা একত্রে করে দাঁড়াতে হবে
ii. সারির সম্মুখ শিবার্থীর নিকট বল রাখতে হবে
iii. সংকেতের সাথে সাথে বল পিছনে পাঠাতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩৬ i ও iii ● ii ও iii ৩৬ i, ii ও iii

পাঠ-৪ : বিশ্রাম, ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৯. স্বাস্থ্যদ্যে জীবনযাপনের জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
৩৬ প্রচুর অর্থ ৩৬ দামি ও ভালো খাবার
৩৬ আধুনিক যন্ত্রপাতি ● নিজেকে সুস্থ রাখা
৯০. শরীর সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামের পর কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
৩৬ খাদ্য ● বিশ্রাম ৩৬ বিনোদন ৩৬ অনুশীলন
৯১. ব্যায়ামের পর শরীর ও মনের বিশ্রাম প্রয়োজন কেন? (অনুধাবন)
৩৬ শরীর বৃদ্ধির জন্য ● শারীরিক সুস্থতার জন্য
৩৬ মানসিক শান্তির জন্য ৩৬ রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধির জন্য
৯২. চলাফেরা, কাজকর্ম ও ব্যায়ামের পর শরীর কী হয়? (জ্ঞান)
৩৬ সতেজ ৩৬ গতিশীল ● পরিশ্রান্ত ৩৬ রোগ আক্রান্ত

৯৩. শরীরের জীবকোষগুলো বয়পূরণ ও পূর্বাবস্থায় ফিরে আসার জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
 ③ খাদ্য ④ পানীয় ● বিশ্রাম ⑤ ব্যায়াম
৯৪. কখন দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে? (জ্ঞান)
 ● ঘুমের সময় ⑤ ব্যায়ামের সময়
 ⑥ পরিশ্রম করার সময় ⑦ কাজ করার সময়
৯৫. ঘুমের সময় সুশৃঙ্খলভাবে চলতে থাকে কোনটি? (রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা)
 ● হজমশক্তির কাজ ④ রক্তপ্রবাহ
 ⑥ শিরা-উপশিরার কাজ ⑦ মস্তিষ্কের চিন্তাশক্তি
৯৬. যে বিনোদনের মাধ্যমে কিছু শেখা যায় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ③ চিত্তবিনোদন ● শিলামূলক বিনোদন
 ④ আনন্দদায়ক বিনোদন ⑤ উদ্দেশ্যমূলক বিনোদন
৯৭. পাঠের সাহায্যে শিবাধীরা কী লাভ করে? (জ্ঞান)
 ● জ্ঞান ④ বুদ্ধি ⑥ বিবেক ⑦ দূরদর্শিতা
৯৮. শিবাধীরা বিনোদনের জন্য কী ধরনের গ্রন্থাবলি পাঠ করবে তা কীসের ওপর নির্ভর করে? (জ্ঞান)
 ● তাদের ব্যক্তিগত আগ্রহের ওপর
 ④ তাদের শিবাপ্রতিষ্ঠানের প্রকৃতির ওপর
 ⑥ তাদের গুরুবর্জনদের নির্দেশনার ওপর
 ⑦ তাদের পারিবারিক অবস্থার ওপর
৯৯. আবৃত্তি ও সংগীতে অংশগ্রহণ করার সুবিধা কোনটি? (অনুধাবন)
 ③ অর্থ উপার্জনের সুযোগ পাওয়া যায়
 ● প্রতিভা বিকাশের সুযোগ পাওয়া যায়
 ⑥ শরীর গঠনের সুবিধা পাওয়া যায়
 ⑦ বিদেশ ভ্রমণের সুযোগ পাওয়া যায়
১০০. কোন বিনোদন ব্যবস্থায় চিত্তবিনোদনের সাথে সাথে জ্ঞানার্জন করা যায়? (জ্ঞান)
 ● ভ্রমণ ④ শিলামূলক গ্রন্থাবলি পাঠ
 ⑥ আবৃত্তি ও সংগীত ⑦ টিভি ও কম্পিউটারের অনুষ্ঠান

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১০১. আমাদের দেহকে সুস্থ ও সবল রাখার জন্য প্রয়োজন— (ডা. খাস্তাগীর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম)
 i. পর্যাপ্ত পরিমাণ খাদ্য ও পানি
 ii. পরিপূর্ণ বিশ্রাম ও ঘুম
 iii. পর্যাপ্ত ওষুধ সেবন
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ④ i ও iii ⑥ ii ও iii ⑦ i, ii ও iii
১০২. শরীর পরিশ্রান্ত হয়— (অনুধাবন)
 i. চলাফেরা করলে ii. কাজকর্ম করলে
 iii. ব্যায়াম করলে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ⑥ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৩. পূর্ণ বিশ্রামের মাধ্যমে অবসাদগ্রস্ত শরীরের— (অনুধাবন)
 i. ক্লান্তি দূর হয়
 ii. জীবকোষের বয়পূরণ হয়
 iii. কর্মোদ্যম পুনরবজ্জীবিত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ⑥ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৪. জ্বাবেদ প্রতিদিন সকালে টানা ২ ঘণ্টা ব্যায়াম অনুশীলনের পর ২০ মিনিট চোখ বন্ধ করে বিশ্রাম নেয়। এতে তার— (প্রয়োগ)
 i. মস্তিষ্কের পূর্ণ বিশ্রাম হয়
 ii. শরীরের ক্লান্তি দূর হয়
 iii. শরীরে অবসাদ দূর হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ● ii ও iii ⑦ i, ii ও iii
১০৫. দেহের প্রয়োজনে খাদ্য ও পানির পরিপূরক হলো— (যশোর জিলা স্কুল, যশোর)

- i. বিশ্রাম ii. ব্যায়াম iii. ঘুম
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ● i ও iii ⑥ ii ও iii ⑦ i, ii ও iii
১০৬. বিশ্রাম ও ঘুমের পরিবেশ শান্ত ও নির্জন হলে— (অনুধাবন)
 i. দেহের বিশ্রাম অব্যাহত থাকবে
 ii. মনের বিকাশ অব্যাহত থাকবে
 iii. অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো দ্রুত কাজ করবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ④ i ও iii ⑥ ii ও iii ⑦ i, ii ও iii
১০৭. চিত্তবিনোদনের পাশাপাশি জ্ঞানার্জন করা যায়— (অনুধাবন)
 i. আত্মীয় স্বজনের বাড়ি বেড়াতে গিয়ে
 ii. দেশের বিভিন্ন ঐতিহাসিক স্থান দর্শন করে
 iii. বিদেশের বিভিন্ন ঐতিহাসিক স্থান দর্শন করে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ⑥ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৮. নীতু এ বছর অষ্টম শ্রেণিতে উঠেছে। সে শিলামূলক বিনোদন লাভ করতে পারে— (প্রয়োগ)
 i. আবৃত্তি ও সংগীত চর্চার মাধ্যমে
 ii. শিলামূলক গ্রন্থাবলি পাঠের মাধ্যমে
 iii. টিভিতে শিলামূলক অনুষ্ঠান দেখে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ④ i ও iii ⑥ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০৯ ও ১১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 ছুটির দিনগুলো মনি বিভিন্ন শিলামূলক বই পড়ে কাটায়। কিন্তু তার ভাই মোহনকে সেদিন বাড়িতে খোঁজে পাওয়া যায় না। কারণ ছুটির দিনে মোহন হয় কোনো কল্পের বাড়ি নয়তো কোনো দর্শনীয় স্থানে বেড়াতে যায়।
১০৯. মনি ও মোহন কোন ধরনের বিনোদন লাভ করে? (প্রয়োগ)
 ● শিলামূলক ④ উদ্দেশ্যমূলক ⑥ আসামাজিক ⑦ আপত্তিজনক
১১০. উক্ত বিনোদনের মাধ্যমে— (উচ্চতর দর্শন)
 i. চিত্তবিনোদন হয় ii. প্রতিভার বিকাশ ঘটে
 iii. জ্ঞানের পরিধি বৃদ্ধি পায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ③ i ও ii ● i ও iii ⑥ ii ও iii ⑦ i, ii ও iii

পাঠ-৫ : বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১১. শিশুদের বেড়ে উঠার সময় কোনটি? (মোহাম্মদপুর মডেল স্কুল এন্ড কলেজ)
 ● শৈশবকাল ④ কৈশোরকাল ⑥ যৌবনকাল ⑦ বৃদ্ধকাল
১১২. শিশুর শৈশবকালের বৈশিষ্ট্য কোনটি? (অনুধাবন)
 ③ অল্প পরিশ্রমে ক্লান্ত হয় ● শারীরিকভাবে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়
 ④ মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত থাকে ⑦ দর্শনীয় স্থান ভ্রমণ করে
১১৩. শৈশবে শিশুরা কেন পড়াশোনার প্রতি আগ্রহী হয়ে ওঠে? (অনুধাবন)
 ③ তাদের শারীরিক বৃদ্ধির জন্য
 ● তাদের মানসিক বিকাশের জন্য
 ④ তাদের পরিবারের লোকজনের চাপে
 ⑦ তাদের মনে উচ্চ শিবার চাহিদা জন্মায় বলে
১১৪. শিশুদের কীসের সুযোগ করে দিতে হবে? (জ্ঞান)
 ● খেলাধুলা করার ④ অত্যাধুনিক হওয়ার
 ⑥ অর্থ উপার্জনের ⑦ উচ্চ শিবা গ্রহণের
১১৫. খেলাধুলা করার পর কীভাবে শারীরিক ক্লান্তি দূর করা যায়? (অনুধাবন)
 ③ ভালো খাবার খেয়ে ⑦ ব্যায়াম অনুশীলন করে

- কিছু সময় বিশ্রাম নিয়ে ৩ দীর্ঘ সময় ঘুমিয়ে
১১৬. শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি বেশি হওয়ার লবণ কোনটি? (জ্ঞান)
 ● অল্প পরিশ্রমেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে ৩ ঘুম বেশি হয়
 ৩ অসুস্থতা বেশি হয় ৩ খাবারের চাহিদা বেড়ে যায়
১১৭. একটি শিশুর সারাদিনের ক্লান্তি দূর করতে কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন? [খিনাইদহ সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩ ৮-৯ ● ৯-১০ ৩ ১০-১১ ৩ ১১-১২
১১৮. তৌহিদের বয়স দশ বছর। সারাদিনের ক্লান্তি দূর করার জন্য তার কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
 | ৬-৮ | ৮-৯ ● ৯-১০ | ১০-১১
১১৯. ৫-৭ বছর বয়স পর্যন্ত কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন? [খুলনা মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]
 ৩ ৫-৮ ৩ ৮-৯ ৩ ৯-১০ ● ১০-১১
১২০. ১৫ বছরের উর্ধ্ব বয়সীদের কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন? [খিনাইদহ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 ● ৬-৮ ৩ ৭-৮ ৩ ৮-৯৮ ৩ ৯-১০

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২১. মানুষের ঘুম এবং বিশ্রামের চাহিদা নির্ভর করে— (অনুধাবন)
 i. তার বয়সের ওপর ii. তার শারীরিক গঠনের ওপর
 iii. তার মানসিক অবস্থার ওপর
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১২২. শৈশবকালে একটি শিশুর— (অনুধাবন)
 i. শারীরিক বৃদ্ধি ঘটে ii. মানসিক বিকাশ ঘটে
 iii. চিন্তাশক্তি পরিপক্বতা পায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১২৩. মালিহার শারীরিক বৃদ্ধি বেশি। এ কারণে তার মধ্যে যে লবণগুলো দেখা যায়— (প্রয়োগ)
 i. সে অল্প পরিশ্রমে ক্লান্ত হয়ে পড়ে
 ii. তার মানসিক বিকাশের গতি খুব ধীর
 iii. অন্যদের তুলনায় তার ঘুমের চাহিদা বেশি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১২৪. শিশু, যুবক ও বয়স্কদের বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদায় পার্থক্য রয়েছে। এবেদ্রে যে ব্যাক্যগুলো সঠিক— (উচ্চতর দর্শন)
 i. ৮ থেকে ১১ বছর পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন ৬-৮ ঘণ্টা
 ii. কিশোরদের তুলনায় শিশুদের ঘুমের চাহিদা অধিক হয়
 iii. একটা নির্দিষ্ট বয়সের পর সবার ঘুমের চাহিদা প্রায় সমান হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২৫ ও ১২৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রবমি ও রবনি দুই বোন। রবমির বয়স ৮ বছর আর রবনির বয়স ৫ বছর। তারা দিনের সব কাজ এক সাথে করে এবং রাতে এক সাথে ঘুমাতে যায়। কিন্তু সকালে মা রবনিকে রবমির চেয়ে দুই ঘণ্টা বেশি সময় ঘুমাতে দেয়।

১২৫. রবনির দিনে কয় ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
 ৩ ৬-৮ ৩ ৮-৯ ৩ ৯-১০ ● ১০-১১
১২৬. রবমি ও রবনির বেদ্রে যে তথ্যগুলো অধিক গ্রহণযোগ্য— (উচ্চতর দর্শন)
 i. তারা উভয়ই শিশু ii. তাদের ঘুমের চাহিদা ভিন্ন
 iii. বয়সের কারণে রবমির ঘুমের চাহিদা বেশি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

পাঠ-৬ : ব্রতচারী নৃত্য

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২৭. বাংলাদেশের জনপ্রিয় আঞ্চলিক নৃত্যগুলোর মধ্যে কোনটি অন্যতম? [রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩ ক্লাসিক নৃত্য ● লড়ি নৃত্য ৩ রাস্মা নৃত্য ৩ বাউন্ড নৃত্য
১২৮. লড়ি নৃত্যের জন্য প্রয়োজন হয় কোনটি? (জ্ঞান)
 ● ঢোল ৩ রিং ৩ সুসজ্জিত মঞ্চ ৩ কাঠের লড়ি
১২৯. লড়ির মাথা কত ইঞ্চি বাদ রেখে ধরতে হয়? (জ্ঞান)
 ৩ ৬-৭ ● ৭-৮ ৩ ৮-৯ ৩ ৯-১০
১৩০. লড়ি নৃত্যকে কয়টি স্তরে ভাগ করা হয়েছে? [যশোর জিলা স্কুল]
 ৩ ৫ ● ৬ ৩ ৭ ৩ ৮
১৩১. লড়ি নৃত্যের বেদ্রে লড়ির শেষ মাথা কীভাবে থাকবে? (অনুধাবন)
 ● মাটির দিকে ৩ উপরের দিকে
 ৩ সমান্তরালভাবে ৩ অন্যের লড়ির মাথার সাথে
১৩২. লড়ি নৃত্যে নৌকা বাইচের ১ম সত্কেতের সময় কোনটি হবে? (অনুধাবন)
 ৩ শিবাখীরা পরবর্তী কাজের জন্য প্রস্তুত হবে
 ৩ শিবাখীরা লড়ি পরিবর্তন করবে
 ৩ শিবাখীরা লড়ি ঘুরাবে ● বাজনা বাজতে শুরব করবে
১৩৩. লড়ি নৃত্যে নৌকাবাইচ নাচ কক্ষ হবে কততম সত্কেতে? (জ্ঞান)
 ৩ ২য় ৩ ৩য় ৩ ৪র্থ ● ৭ম
১৩৪. নৌকাবাইচ মোট কতটি সত্কেতে ব্যবহৃত হয়? (জ্ঞান)
 ৩ ৭ ● ৮ ৩ ৯ ৩ ১০
১৩৫. বিজয় নৃত্যে মোট সত্কেত কয়টি? (জ্ঞান)
 ৩ ২ ৩ ৪ ● ৫ ৩ ৭
১৩৬. শারীরিক কসরতের মাধ্যমে আনন্দ লাভ করতে সাহায্য করে নিচের কোনটি? (জ্ঞান)
 ● লোকগীতি ৩ পল্লীগীতি ৩ রবিশ্রুসংগীত ৩ পপসংগীত
১৩৭. “কামের বেলায় নাই, কাইয়ে ধান খাইলরে ধান”—এটি কোন ধরনের লোকগীতি? [ডা. খাস্তগরি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]
 ৩ জারি গান ● সারি গান ৩ বাউল গান ৩ আধুনিক গান
১৩৮. “আমরা আলরাহর নামটি লইয়াই ভাই”— এটি কোন ধরনের গানের অংশ? (জ্ঞান)
 ৩ ভাটিয়ালি গান ● জারি গান ৩ সারি গান ৩ আধুনিক গান
১৩৯. “আমরা মরি ঝালে”— এটি কোন ধরনের গানের অংশ? (জ্ঞান)
 ৩ জারি গান ৩ আধুনিক গান ৩ ভাটিয়ালি গান ● সারি গান

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪০. ব্রতচারী নৃত্যের মাধ্যমে— (অনুধাবন)
 i. মনের ভাব প্রকাশ করা যায় ii. দৈহিক ব্যায়াম করা যায়
 iii. মানসিক আনন্দ লাভ করা যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৪১. লোকগীতির আওতাভুক্ত হলো— [খুলনা জিলা স্কুল]
 i. জারি গান ii. আধুনিক গান iii. বাউল গান
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১৪২. লড়ি নৃত্যের স্তর হলো— (অনুধাবন)
 i. পায়তারা ii. নৌকাবাইচ iii. সখা নৃত্য
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৪৩ ও ১৪৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠানে সেতুরা গানের তালে তালে এক বিশেষ ধরনের ব্যায়াম প্রদর্শন করল। ব্যায়াম প্রদর্শনে সরঞ্জাম হিসেবে তারা বাঁশের লড়ি ও ঢোল ব্যবহার করেছে।

১৪৩. সেতুরা প্রতিযোগিতায় কোন ব্যায়ামটি প্রদর্শন করেছে? (প্রয়োগ)
 ৩ সিট আপ ● লড়ি নৃত্য ৩ মণিপুরি ৩ বিজয় নৃত্য
১৪৪. উক্ত ব্যায়ামের মাধ্যমে তারা প্রকাশ করেছে— (উচ্চতর দর্শন)
 i. তাদের মনের ভাব

- ii. আমাদের দেশের ঐতিহ্য
iii. বিভিন্ন শারীরিক কসরত
নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-৭ : হ্যান্ড স্ট্যান্ড এবং হেড স্ট্যান্ড

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৪৫. হ্যান্ড স্ট্যান্ড এবং হেড স্ট্যান্ড- এ দুটো ব্যায়ামকে কী বলে? [রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
Ⓐ ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ Ⓑ সিড এক্সারসাইজ
Ⓒ এবডোমিনাল এক্সারসাইজ Ⓓ উপরের সবগুলো
১৪৬. হেড স্ট্যান্ড ব্যায়ামে কীভাবে দাঁড়াতে হয়? [সাতরীয়া সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
Ⓐ হাতের উপর ভর করে Ⓑ মাথার উপর ভর করে
Ⓒ বুকের উপর ভর করে Ⓓ কঁধের উপর ভর করে
১৪৭. হ্যান্ড স্ট্যান্ড অনুশীলনের সময় পায়ের অবস্থান কেমন হবে? (অনুধাবন)
Ⓐ দুই পা একত্রে থাকবে
Ⓑ দুই পা একত্রে উপরে ছুঁতে হবে
Ⓒ দুই পা সামান্য আগে ও পিছে থাকবে
Ⓓ এক পায়ে ভর করে দাঁড়াতে হবে
১৪৮. সিরাজ নিয়মিত হাতের উপর ভর করে বিশেষ এক ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করে যাতে কোনো অবস্থাতেই হাতের কনুই ঠাঁজ করা যায় না। সিরাজ কোন ব্যায়ামটি অনুশীলন করে? (প্রয়োগ)
Ⓐ হ্যান্ড স্ট্যান্ড Ⓑ লেগ স্প্রিং Ⓒ হেড স্ট্যান্ড Ⓓ নেক স্প্রিং
১৪৯. দুই হাতের তালু ও কপালকে ত্রিভুজের মতো করা হয় কোন ব্যায়ামে? (জ্ঞান)
Ⓐ হ্যান্ড স্ট্যান্ড Ⓑ হেড স্ট্যান্ড Ⓒ লেগ স্প্রিং Ⓓ হেড স্প্রিং

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫০. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের আওতাভুক্ত হলো- (অনুধাবন)
i. হেড স্প্রিং ii. হ্যান্ড স্ট্যান্ড iii. হেড স্ট্যান্ড
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৫১. হ্যান্ড স্ট্যান্ড করার বেঞ্চে- (অনুধাবন)
i. দুই পা আগে পিছে থাকবে ii. বাহু সোজা থাকবে
iii. পিছনের পা প্রথমে উপরে ছুঁতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৫২. হেড স্ট্যান্ড ব্যায়ামটি অনুশীলনের সময় শরীরের ভর থাকবে- (অনুধাবন)
i. কপালের উপর ii. দুই হাঁটুর উপর
iii. দুই হাতের উপর
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-৮ : এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫৩. ম্যাট বা গদির ওপর মুক্ত হাতে ব্যায়াম করাকে কী বলে? (জ্ঞান)
Ⓐ রোমান রিং Ⓑ ক্লাইম্বিং রোপ
Ⓒ এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস Ⓓ ফ্রিজবি এক্সারসাইজ
১৫৪. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস কীসের উপর করতে হয়? (জ্ঞান)
Ⓐ মাটি Ⓑ ম্যাট Ⓒ বালি Ⓓ ভল্টিং বক্স
১৫৫. ব্যায়ামের আগে শরীর গরম করে নেয়ার সুবিধা কোনটি? (অনুধাবন)
Ⓐ ব্যায়াম অনুশীলনে সুবিধা হয় Ⓑ দুর্ঘটনা ঘটার আশঙ্কা থাকে না
Ⓒ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সূচ্যু সমন্বয় ঘটে Ⓓ ব্যায়ামে আনন্দ পাওয়া যায়
১৫৬. হেড স্প্রিং- এ ভল্টিং বক্সের উচ্চতা নির্ধারিত হবে কোনটি অনুসারে? (জ্ঞান)
Ⓐ শিবাথীদের উচ্চতা Ⓑ শিবাথীদের বয়স
Ⓒ শিবাথীদের ওজন Ⓓ শিবাথীদের মতামত

১৫৭. হেড স্প্রিং করার জন্য ভল্টিং বক্স থেকে কত ফুট দূর থেকে দৌড়ে আসতে হয়? [খুলনা জিলা স্কুল; রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ]

Ⓐ ১৫-২০ Ⓑ ২০-২২ Ⓒ ২৩-২৫ Ⓓ ২২-২৪

১৫৮. হেড স্প্রিং নামকরণের কারণ কী? (অনুধাবন)

Ⓐ এই ব্যায়ামে মাথা শক্ত হয়
Ⓑ মাথায় আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে
Ⓒ মাথা লাগিয়ে এই ব্যায়াম করতে হয়
Ⓓ মাথাকে সুরবা করার কৌশল শেখা যায়

১৫৯. জাবেদ প্রথমবারের মতো হেড স্প্রিং অনুশীলন করতে যাচ্ছে। তার কী করা উচিত? (প্রয়োগ)

Ⓐ মাটিতে অনুশীলন করা Ⓑ ম্যাট ছাড়া অনুশীলন করা
Ⓒ সাহায্যকারীর সাহায্য নেওয়া Ⓓ দেয়ালের সাহায্যে অনুশীলন করা

১৬০. হেড স্প্রিংয়ে সাহেদকে সাহায্য করবে আবিদ। সাহেদ যখন ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে তখন আবিদ কোথায় অবস্থান করবে? (প্রয়োগ)

Ⓐ ভল্টিং বক্সের ডান পাশে Ⓑ ভল্টিং বক্সের বাম পাশে
Ⓒ ভল্টিং বক্সের মাথায় Ⓓ ভল্টিং বক্সের নিচে

১৬১. তাহসানের একটি প্রিয় ব্যায়াম হলো নেক স্প্রিং। তাহসানের ব্যায়ামটি নিচের কোনটির সাথে অনেকটা মিল রয়েছে? (প্রয়োগ)

Ⓐ হ্যান্ড স্প্রিং Ⓑ লেগ স্প্রিং Ⓒ হেড স্ট্যান্ড Ⓓ হেড স্প্রিং

১৬২. ঘাড় লাগিয়ে কোন ব্যায়ামটি করা হয়? (জ্ঞান)

Ⓐ হ্যান্ড স্প্রিং Ⓑ হেড স্প্রিং Ⓒ লেগ স্প্রিং Ⓓ নেক স্প্রিং

১৬৩. নেক স্প্রিং কীসে করতে হয়? (জ্ঞান)

Ⓐ ভল্টিং বক্স Ⓑ মাঠে Ⓒ মাটিতে Ⓓ বিছানায়

১৬৪. হ্যান্ড স্প্রিং কোথায় করতে হবে? (জ্ঞান)

Ⓐ বক্সে Ⓑ মাটিতে Ⓒ মাথায় Ⓓ হাতে

১৬৫. হ্যান্ড স্প্রিং করার বেঞ্চে স্টেপ নেওয়া যেতে পারে কয়টি? (জ্ঞান)

Ⓐ এক-দুইটি Ⓑ দুই-তিনটি Ⓒ তিন-চারটি Ⓓ চার-পাঁচটি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬৬. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকসের কর্মসূচি নির্ধারিত হয়- (অনুধাবন)
i. শিবাথীদের বয়সভেদে ii. শিবাথীদের উচ্চতাভেদে

iii. শিবাথীদের লিঙ্গভেদে

নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

১৬৭. লিটন প্রথমবারের মতো এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস অনুশীলন করতে যাচ্ছে। দুর্ঘটনা এড়াতে ব্যায়াম শুরুর পূর্বে সে- (অনুধাবন)

i. শরীর ভালোভাবে গরম করে নিবে
ii. একজন সাহায্যকারী যোগাড় করবে
iii. মাঠ ও সরঞ্জামগুলো ভালোভাবে পরীক্ষা করে নিবে

নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

১৬৮. হেড স্প্রিং ও নেক স্প্রিংয়ের মধ্যে যেসব বিষয়ে মিল রয়েছে- (অনুধাবন)

i. ভল্টিং বক্সের ব্যবহার
ii. দুই হাতে ভর দিয়ে সুইং করা
iii. দুই পা একত্রে করে ল্যান্ডিং করা
নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

১৬৯. জরিফ ২০ ফুট দূর থেকে দৌড়ে এসে দুই হাত বক্সের উপর রেখে দুই হাতের উপর ভর দিয়ে সুইং করে ল্যান্ডিং করল। জরিফের অনুশীলনের সাথে যেসব ব্যায়ামের মিল আছে- (প্রয়োগ)

i. হেড স্প্রিং
ii. হেড স্ট্যান্ড
iii. নেক স্প্রিং

নিচের কোনটি সঠিক?

Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৭০ ও ১৭১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মুন্টিটের স্কুলে শারীরিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য সে ভলিটং বক্সের সাহায্যে একটি ব্যায়াম অনুশীলন করছে। নিজে উচ্চতা অনুযায়ী সে ভলিটং বক্সের উচ্চতা নির্ধারণ করেছে।

১৭০. মুন্টিট নিচের কোন ব্যায়ামটি অনুশীলন করছে?

(প্রয়োগ)

- হেড স্পিং ৩ হ্যান্ড স্পিং ৩ সিট আপ ৩ ক্লাইম্বিং রোপ

১৭১. মুন্টিট ব্যায়াম অনুশীলনের সময় দুর্ঘটনা এড়াতে—

(প্রয়োগ)

- i. একজন সাহায্যকারীর সাহায্য নিতে পারে
ii. একজন তত্ত্বাবধায়ক নিয়োগ দিতে পারে
iii. ম্যাট বা গতির উপর ব্যায়াম অনুশীলন করবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii



এ অধ্যায়ের পাঠ সমন্বিত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১৭২. প্রতিদিন পরিমিত ব্যায়াম করলে—

(অনুধাবন)

- i. দেহ কাঠামো সুদৃঢ় ও সবল হয়
ii. দেহ ও মনের সুখ উন্নতি সাধিত হয়
iii. শরীরের ক্লান্তি ও মানসিক অবসাদ দূর হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১৭৩. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম—

(অনুধাবন)

- i. শরীরের গতি বৃদ্ধি করে
ii. তলপেটের মেদ কমায়
iii. হাতের শক্তি বাড়ায়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

১৭৪. সরঞ্জামসহ ব্যায়াম হলো—

(প্রয়োগ)

- i. ক্লাইম্বিং রোপ
ii. হ্যান্ড স্পিং
iii. সখা নৃত্য

নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১৭৫. যেসব ব্যায়াম অনুশীলনে সাহায্যকারী প্রয়োজন হয়—

(প্রয়োগ)

- i. হ্যান্ড স্ট্যান্ড ii. হেড স্পিং
iii. বল পাসিং

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১৭৬. শিবাধীরা চিত্তবিনোদনের পাশাপাশি প্রতিভা বিকাশের সুযোগ পায়—

(অনুধাবন)

- i. শিবাধীরা গ্রন্থাবলি পাঠ করে
ii. আবৃত্তি ও সংগীতে অংশগ্রহণ করে
iii. লড়ি নৃত্যে অংশগ্রহণ করে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১৭৭. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস অনুশীলনের পূর্বে—

(অনুধাবন)

- i. স্প্রিং এক্সারসাইজ অনুশীলন করতে হয়
ii. মাঠে ম্যাট বা গদি বিছিয়ে নিতে হয়
iii. মাঠ ও সরঞ্জাম ভালোভাবে পরীক্ষা করতে হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৭৮ ও ১৭৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রিয়ানের বয়স ১২ বছর। শারীরিক সুস্থতার জন্য সে প্রতিদিন সুখ খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি পরিমিত ব্যায়াম করে এবং প্রয়োজনমতো ঘুমায়। সে তার অবসর সময় আবৃত্তি ও সংগীতচর্চা করে।

১৭৮. রিয়ান প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমায়?

(প্রয়োগ)

- ৩ ৬-৮ ● ৮-৯ ৩ ৯-১০ ৩ ১০-১১

১৭৯. রিয়ানের বিনোদন মাধ্যমটি তাকে সহায়তা করে—

(উচ্চতর দরজা)

- i. জ্ঞান অর্জনে ii. চিত্তবিনোদনে
iii. প্রতিভা বিকাশে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii



অনুশীলনের সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন ১১ পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম সুস্থ থাকতে সহায়তা করে— ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : আমাদের দেহে খাদ্য ও পানির যেমন প্রয়োজন রয়েছে তেমনি বিশ্রাম ও ঘুমেরও প্রয়োজন রয়েছে। শুধু ব্যায়াম করলেই শরীর সুস্থ রাখা যায় না। শরীর সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামের পর শরীর ও মনের বিশ্রাম এবং ঘুমের প্রয়োজন। চলফেরা, কাজকর্ম ও ব্যায়ামের পর শরীর পরিশ্রান্ত হয়, শরীরের জীবাণুগণ বয় হতে থাকে। তখন আমরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি। শরীরের জীবাণুগণের বয়পূরণ ও পূর্বাবস্থায় ফিরে আসার জন্য বিশ্রামের প্রয়োজন। বিশ্রামে শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়। বিশ্রাম ও ঘুমের পরিবেশ শান্ত ও নির্জন হওয়া দরকার। এতে দেহ ও মনের বিকাশ অব্যাহত থাকে। ঘুমের সময় দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস ও হজমশক্তির কাজ সুজ্ঞলভাবে চলতে থাকে। ফলে শারীরিক সুস্থতা বজায় থাকে। এভাবে পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম আমাদের সুস্থ থাকতে সহায়তা করে।

প্রশ্ন ১২ ‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’— উক্তিটি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শরীর সুস্থ না থাকলে মন ভালো থাকে না। ফলে কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পূর্ণ করা যায় না। কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন এবং স্বাস্থ্যে জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন নিজেকে সুস্থ রাখা। আর শরীর

সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজন নিয়মিত ব্যায়াম। নিয়মিত ব্যায়াম করলে দেহের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুখ উন্নয়ন ঘটে, বিভিন্ন তন্ত্রের কাজের মধ্যে সমন্বয় ঘটে, দেহ সচল থাকে। ফলে দেহ সুস্থ থাকে আর মনও ভালো থাকে। কারণ মন ছাড়া দেহ এককভাবে চলতে পারে না, দেহ হচ্ছে মনের আধার। তাই ‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’ একটি প্রতিষ্ঠিত প্রবাদ হিসেবে সমাজে স্বীকৃত।

প্রশ্ন ১৩ এবডোমিনাল এক্সারসাইজ মূলত শরীরের গতি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে— মতামত দাও।

উত্তর : এবডোমিনাল এক্সারসাইজ মূলত শরীরের গতি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে— এ ব্যাপারে আমি একমত। কেননা এবডোমিনাল এক্সারসাইজ বলতে তলপেটের ব্যায়াম করাকে বোঝায়। যেমন : সিটআপ, পুশ আপ ইত্যাদি। হাঁটাচলা কম করে দিনের বেশির ভাগ সময় বসে কাজ করলে কিংবা খাদ্যাভ্যাসের কারণে অনেক সময় আমাদের পেটের মেদ বেড়ে যায়। ফলে আমাদের চলাফেরা ও কাজকর্ম করতে কষ্ট হয়। আর এই কষ্টের পরিমাণ যত বেশি হয় আমাদের কাজের গতি তত হ্রাস পায়। অর্থাৎ পেটের অতিরিক্ত মেদ আমাদের কাজের গতি হ্রাস করে দেয়। তাই যারা নিয়মিত এবডোমিনাল এক্সারসাইজ অনুশীলন করে তাদের পেটে বাড়তি মেদ জমতে পারে না। ফলে তারা দ্রুতগতিতে চলাফেরা ও

কাজকর্ম করতে পারে। তাই প্রত্যহভাবে না হলেও পেটের মেদ কমানোর মাধ্যমে পরোবভাবে এবডোমিনাল এঞ্জারসাইজ শরীরের গতি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

প্রশ্ন ১৪ ৥ কোলাহলপূর্ণ পরিবেশ সুস্থ দেহ ও মনের বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে— ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : প্রতিদিন ব্যায়াম ও পরিশ্রম করার ফলে আমাদের শরীরের জীবকোষগুলো বয় হয়। তখন আমরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি। এই বয়পূরণ এবং কর্মোদ্যম পুনরবজ্জীবিত করার জন্য পূর্ণ বিশ্রামের

প্রয়োজন। বিশ্রাম করলে বয়প্রাপ্ত জীবকোষগুলো পূর্বাবস্থায় ফিরে আসে এবং শরীরের ক্রান্তি ও মানসিক অবসাদ দূর হয়। ঘুম আমাদের শরীর ও মনকে বিশ্রাম দেয়। প্রকৃতপক্ষে ঘুম আমাদের মস্তিষ্কসহ সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে পূর্ণ বিশ্রাম দেয়। তাই ঘুম ভালো হলে শরীর ও মন সতেজ থাকে। তবে ঘুম ভালো হওয়ার পূর্বশর্ত হলো ঘুমের পরিবেশ শান্ত ও নির্জন হওয়া। কেননা কোলাহলপূর্ণ পরিবেশে চারদিকের শব্দ মস্তিষ্কে প্রবেশ করায় মস্তিষ্কের বিশ্রামে ব্যাঘাত ঘটে। আর প্রয়োজনের সময় মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দিতে না পারলে আমাদের দেহ ও মনের বিকাশ ব্যাহত হবে। ফলে আমরা শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ব। তাই বলা যায়, কোলাহলপূর্ণ পরিবেশ সুস্থ দেহ ও মনের বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে।

প্রশ্ন ১৫ ৥ যত ব্যাধির বালাই

বলবে পালাই পালাই—কীভাবে? ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ‘যত ব্যাধির বালাই—বলবে পালাই পালাই’—এটা লড়ি নৃত্যের একটা গান। বাংলাদেশের জনপ্রিয় আঞ্চলিক নৃত্যগুলোর মধ্যে লড়ি নৃত্য অন্যতম। গানের তালে তালে নাচের মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করতে সকলেই পছন্দ করে। লড়ি নৃত্যের মাধ্যমে সহজেই আনন্দের সাথে দৈহিক ব্যায়াম ও অঙ্গ-ভঙ্গিমা প্রদর্শন করা যায়। তাই নিয়মিত লড়ি নৃত্য অনুশীলনে দেহের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি সাধিত হয় এবং রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায়। ফলে আমরা দৈহিকভাবে সুস্থ থাকি। দেহ হচ্ছে মনের আধার। তাই দেহ সুস্থ থাকলে মনও ভালো থাকে। আর দেহ ও মন ভালো থাকলে মানুষ সহজে রোগব্যাদিতে আক্রান্ত হয় না। আর যদি কখনো আক্রান্ত হয়ও সেবেত্রে সে খুব দ্রুত আরোগ্য লাভে সৰম হয়। তাই বলা যায়, নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলনের মাধ্যমে খুব সহজেই আমরা বিভিন্ন রোগব্যাদি প্রতিরোধ করতে পারি।



গুরুত্বপূর্ণ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন ১৬ ৥ বিশ্রাম, ঘুম এবং বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।

উত্তর : শরীর সুস্থ না থাকলে মন ভালো থাকে না। আর মন ভালো না থাকলে কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করা যায় না। তাই দৈনন্দিন জীবনের যাবতীয় কার্যাবলি সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন এবং স্বাচ্ছন্দ্যে জীবনযাপনের জন্য শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকা প্রয়োজন। আর সুস্থ থাকার জন্য আমাদের দেহে যেমন খাদ্য ও পানির প্রয়োজন, তেমনি প্রয়োজন ঘুম ও বিশ্রাম। চলাফেরা, কাজকর্ম ও ব্যায়ামের পর শরীর পরিশ্রান্ত হয়, শরীরের জীবকোষগুলো বয় হতে থাকে। তখন আমরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি। শরীরের জীবকোষগুলোর বয়পূরণ ও পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য বিশ্রাম প্রয়োজন। বিশ্রামে শরীরের ক্রান্তি ও অবসাদ দূর হয়। বিশ্রাম ও ঘুমের পরিবেশ শান্ত ও নির্জন হওয়া দরকার। এতে শরীর ও মনের বিকাশ অব্যাহত থাকে। ঘুমের সময় দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস ও হজম শক্তির কাজ সুশৃঙ্খলভাবে চলতে থাকে। আর বিনোদন হচ্ছে আনন্দ লাভের উপায়। মানুষ তার কর্মব্যস্ত জীবনে পরিবার-পরিজন, আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুবান্ধবের সাথে কিছুটা সময় আনন্দে, হাসিখুশিতে কাটানোর জন্য যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করে তাই বিনোদন। বিনোদনের মাধ্যমে মন সতেজ থাকে এবং মনের সুষ্ঠু বিকাশ ঘটে। তাই মানব জীবনে বিশ্রাম, ঘুম এবং বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম।

প্রশ্ন ১৭ ৥ শারীরিক সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রভাব সত্বেপে আলোচনা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা এবং আনন্দ লাভের জন্য নিয়মিতভাবে অঙ্গ চালনা করার নামই ব্যায়াম। ব্যায়াম দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ এবং সত্য়ত করে। ফলে শক্তি ও সহিষ্ণুতা বাড়ে, হৃদপিণ্ড দৃঢ়

হয়, হজমশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায়। শরীরের শক্তি ও সামর্থ্য অনুযায়ী ব্যায়ামের বিষয় নির্বাচন করতে হয়। পরিমিত ব্যায়াম স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সহায়ক। ব্যায়াম অনুশীলনে তাড়াতাড়ি না করে কিছুবণ বিরতি দিয়ে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত করলে শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি পায়। অনিয়মিত, অসময় এবং যথেষ্ট ব্যায়াম করা উচিত নয়। শিশুর দৈহিক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যায়াম তথা শরীরচর্চা কর্মসূচিতেও পরিবর্তন আনতে হয়। পরিমিত ব্যায়াম দেহের আস্থি, মাংসপেশি ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের সুখম বৃদ্ধি ঘটায়। ব্যায়ামের কার্যক্রম বয়স ও লিঙ্গভেদে নির্দিষ্ট সময়ে ও মাত্রায় পরিচালনা করতে হয়। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যায়ামের কর্মসূচি সহজ থেকে ক্রমশ কঠিনতর হবে এবং ক্রমাগত উন্নততর হবে। এভাবে ব্যায়াম অনুশীলনের ধারাবাহিকতা রবা করতে হয়। ব্যায়াম অনুশীলনের কর্মসূচিতে কখনোই দীর্ঘবিরতি থাকে না। ব্যায়াম অনুশীলনের সময় অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়ামের ধারাবাহিকতা ঠিক রাখতে হয়। যেমন : ব্যায়াম মাথা থেকে শুরব করে ধীরে ধীরে পা পর্যন্ত এসে শেষ করতে হয়। এতে শারীরিক গঠন দ্রবত বৃদ্ধি পায় এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও শারীরিক কাঠামো সুদৃঢ় হয়।

প্রশ্ন ১৮ ৥ ৫ থেকে ১৫ বছরের ছাত্রছাত্রীদের ঘুমের প্রয়োজনীয়তার তালিকা প্রস্তুত কর।

উত্তর : শিশুদের বয়স ও শারীরিক গঠনের উপর ভিত্তি করে শিশুদের বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদার তারতম্য ঘটে। যারা শিশু, তাদের ঘুমের চাহিদা এক রকম। আবার যারা কিশোর, তাদের ঘুমের চাহিদা আরেক রকম। যাদের শারীরিক বৃদ্ধি বেশি তাদের ঘুমের প্রয়োজন আর যাদের শারীরিক বৃদ্ধি কম তাদের ঘুমের প্রয়োজন এক রকম নয়। শৈশবকাল হচ্ছে শিশুর বেড়ে ওঠার সময়। এ সময় শিশু যেমন শারীরিকভাবে

বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, তেমনি তার মানসিক বিকাশও ঘটে। তাই এ সময় শিশুকে খেলাধুলার সুযোগ করে দিতে হয়। খেলাধুলা করার পর কিছুবর্ণ বিশ্রাম নিলে শারীরিক ক্লান্তি দূর হয়। যেসব শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি বেশি, তারা অল্প পরিশ্রমে ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তাই এদের ঘুমের প্রয়োজন হয় বেশি। নিচে ৫ থেকে ১৫ বছরের ছাত্রছাত্রীদের ঘুমের প্রয়োজনীয়তার একটি তালিকা দেয়া হলো—

ক্রমিক নং	শিশুর বয়স	ঘুমের প্রয়োজন
-----------	------------	----------------

১.	৫ থেকে ৭ বছর	১০-১১ ঘণ্টা
২.	৮ থেকে ১১ বছর	৯-১০ ঘণ্টা
৩.	১২ থেকে ১৪ বছর	৮-৯ ঘণ্টা
৪.	১৫ বছরের উর্ধ্ব	৬-৮ ঘণ্টা

শিবাধীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত করার জন্য তাদের মধ্যে উপরিউক্ত চার্ট অনুযায়ী ঘুমের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।



অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন ৯ ৥ ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ বলতে কী বোঝ? উদাহরণসহ ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : কোনো ধরনের সরঞ্জাম ছাড়া যেসব ব্যায়াম করা হয়, তাকে সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম বলে। জিমন্যাস্টিকের ভাষায় এ ধরনের ব্যায়ামকে বলা হয় ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ বা খালি হাতের ব্যায়াম। নিচের কয়েকটি ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের বর্ণনা দেয়া হলো—

- সিড এক্সারসাইজ :** শরীরের গতি বৃদ্ধির জন্য যে ব্যায়াম করা হয় তাকে সিড এক্সারসাইজ বলে। এ ধরনের ব্যায়ামে প্রথমে আস্তে আস্তে দৌড়ে শরীর গরম করে নিতে হয়। তারপর বিভিন্ন ধরনের ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো ব্যায়ামের উপযোগী হওয়ার পর গতি বাড়ানোর জন্য অল্প দূরত্বে বারবার জোরে দৌড়াতে হয়।
- এবডোমিনাল এক্সারসাইজ :** যখন শুধু তলপেটের মেদ কমানোর জন্য বিশেষ কিছু ব্যায়াম করা হয়, তাকে এবডোমিনাল এক্সারসাইজ বলে। যেমন : সিট আপ, হাঁটু ভেঙে সিট আপ, দুই পা শূন্যে তুলে রাখা ইত্যাদি।
- হ্যান্ড স্ট্যান্ড :** দুই হাত সোজা করে মেঝেতে রেখে দুই পা আকাশের দিকে সোজা করে কিছুবর্ণ রাখাই হলো হ্যান্ড স্ট্যান্ড। এই ধরনের ব্যায়াম অনুশীলনে প্রথমে দেয়াল বা সাহায্যকারীর সাহায্য নিতে হয়। পরে সাহায্যকারীর সাহায্য ছাড়া অনুশীলনের চেষ্টা করতে হয়।
- হেড স্ট্যান্ড :** দুই হাতের মাঝখানে কপাল মেঝেতে রেখে দুই পা আকাশের দিকে সোজা করে কিছুবর্ণ রাখাই হলো হেড স্ট্যান্ড। উঠার সময় মাথা ভিতর দিকে দিয়ে সম্মুখে ডিগবাজি দিয়ে উঠে পড়তে হবে।

প্রশ্ন ১০ ৥ এবডোমিনাল এক্সারসাইজ সম্পর্কে বিস্তারিত লেখ।

[যশোর জিলা স্কুল; পুলিশ লাইন্স স্কুল এন্ড কলেজ, বগুড়া]

উত্তর : সরঞ্জাম ছাড়া যেসব ব্যায়াম অনুশীলন করা যায় এবডোমিনাল এক্সারসাইজ তাদের মধ্যে অন্যতম। এবডোমিনাল এক্সারসাইজ বলতে তলপেটের ব্যায়াম করাকে বোঝায়। যখন শুধু তলপেটের মেদ কমানোর জন্য বিশেষ কিছু ব্যায়াম করা হয় তাকে এবডোমিনাল এক্সারসাইজ বলে। নিচে কয়েকটি এবডোমিনাল এক্সারসাইজের বর্ণনা দেয়া হলো:

- সিট আপ :** সিট আপ ব্যায়াম অনুশীলনের সময় চিং হয়ে শুয়ে দুই হাত মাথার নিচে দিয়ে দুই পা একত্র করে সোজা রাখতে হয়। তারপর মাথা উপর দিকে তুলে যতটা সম্ভব সামনে ঝুঁকতে হয়। এভাবে একের পর এক শরীর ওঠানামা করাতে হয়। তবে কোনো অবস্থাতেই পা ঝাঁকানো যায় না।
- হাঁটু ভেঙে সিট আপ :** শরীরের অবস্থান সিট আপ ব্যায়ামের মতো রেখে শুধু হাঁটু ভেঙে শরীরের উপরের অংশ ওঠানামা করাতে হয়।

এভাবে যত বেশি সিট আপ দেয়া যায়, তত বেশি পেটের উপকার হয়।

- দুই পা শূন্যে ধরে রাখা :** এই ব্যায়াম অনুশীলনের সময় চিং হয়ে শুয়ে মাথার নিচে দুই হাত দিয়ে দুই পা একত্রে ৮ ইঞ্চি শূন্যে তুলে রাখতে হয়। এভাবে এক মিনিট পর্যন্ত রাখার চেষ্টা করতে হয় এবং বারবার করতে হয়। এই ব্যায়ামগুলোর মাধ্যমে তলপেটের মেদ কমানো যায়।

প্রশ্ন ১১ ৥ সরঞ্জামসহ ব্যায়ামের বর্ণনা দাও।

উত্তর : যে কোনো উদ্দেশ্য সামনে রেখে সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করাকে সরঞ্জামসহ ব্যায়াম বলে। সাধারণত নির্দিষ্ট কোনো উদ্দেশ্য সাধনের জন্য সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করা হয়। যেমন : হাতের শক্তি বৃদ্ধির জন্য ক্লাইম্বিং রোপ, ফ্রিজবি; শরীরের সমন্বয় ও হাতের শক্তি বৃদ্ধির জন্য রোমান রিং; শরীরের শক্তি ও নমনীয়তা বৃদ্ধির জন্য স্কিপিং রোপ ইত্যাদি। নিচে সরঞ্জামসহ কিছু ব্যায়ামের বর্ণনা দেওয়া হলো—

- ক্লাইম্বিং রোপ :** দড়ি বেয়ে উপরে উঠাই হলো ক্লাইম্বিং রোপ। রশি বেশি মোটা বা খুব চিকন হবে না। বেশি মোটা হলে ধরতে অসুবিধা হয় আবার চিকন হলে হাতে ব্যথা পাওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। যেকোনো গাছের ডালে রশি বেঁধে ঝুলা বা বেয়ে উপরে উঠাই হলো ক্লাইম্বিং। প্রথমে উঠতে অসুবিধা হলে দড়ির মাঝে গিট দিতে হবে, যাতে গিট ধরে ধরে উপরে উঠা যায়। এ ধরনের ব্যায়ামে হাতের শক্তি বাড়ে।
- বল পাসিং :** শিবাধীর সংখ্যা অনুসারে সারিতে দাঁড় করাতে হবে। প্রত্যেক সারিতে সমান সংখ্যক শিবাধী থাকবে। শিবাধীরা পা ফাঁক করে দাঁড়াবে। সারির সম্মুখের শিবাধীর নিকট বল থাকবে। সংকেতের সাথে সাথে দুই পায়ে ফাঁক দিয়ে বল পিছনে দিবে। এভাবে বলটি সারির পিছনের শিবাধীর নিকট যাবে। শেষ হলে বল মাথার উপর দিয়ে পাস দিয়ে সামনে আসবে। যে সারির বল পাস দেয়া আগে শেষ হবে তারা বিজয়ী হবে।

প্রশ্ন ১২ ৥ বিনোদন বলতে কী বোঝ? শিবাযুলক বিনোদন বর্ণনা কর।

[খুলনা মডেল স্কুল এন্ড কলেজ]

উত্তর : বিনোদন : বিনোদন হচ্ছে আনন্দ লাভের উপায়। মানুষ তার কর্মব্যস্ত জীবনে পরিবার-পরিজন, আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুবান্ধবের সাথে কিছুটা সময় আনন্দে, হাসিখুশিতে কাটানোর জন্য যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করে তাই বিনোদন। সমাজে বসবাসরত মানুষের আগ্রহ ও চিন্তাধারা ভিন্ন হওয়ায় বিনোদনের ধারাও ভিন্ন। যেমন : ভ্রমণের মাধ্যমে বিনোদন; সিনেমা, টিভি, নাটক উপভোগের মাধ্যমে বিনোদন; বনভোজনের মাধ্যমে বিনোদন; বই পড়ার মাধ্যমে বিনোদন; গল্প করার মাধ্যমে বিনোদন ইত্যাদি।

শিবামূলক বিনোদনের বর্ণনা : যে বিনোদনের মাধ্যমে কিছু শেখা যায়, তাকে শিবামূলক বিনোদন বলে। নিচে শিবামূলক বিনোদন লাভের বিভিন্ন উপায় বর্ণনা করা হলো—

১. **শিবামূলক গ্রন্থাবলি পাঠ :** ধর্মীয় বই, উপন্যাস, ম্যাগাজিন ইত্যাদি পাঠ করে জ্ঞান লাভ করা যায়। এক্ষেত্রে কে, কী ধরনের গ্রন্থাবলি পাঠ করবে তা তার নিজের ব্যক্তিগত আগ্রহের ওপর নির্ভর করে।
২. **টিভি ও কম্পিউটারের অনুষ্ঠানের মাধ্যমে :** বর্তমানে টিভিতে খেলাধুলা, ম্যাগাজিন শো, বিতর্ক অনুষ্ঠান দেখে এবং কম্পিউটারে বিভিন্ন ধরনের গেম খেলে জ্ঞান অর্জনের পাশাপাশি চিত্তবিনোদন করা যায়।
৩. **আবৃত্তি ও সংগীত :** শিবা প্রতিষ্ঠানের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আবৃত্তি ও সংগীতে অংশগ্রহণ করেও প্রতিভা বিকাশের সুযোগ লাভের পাশাপাশি চিত্তবিনোদন করা যায়।
৪. **ভ্রমণ :** শিবা প্রতিষ্ঠান বন্ধের সময় বা পরীবা শেষে শিবাখীরা আত্মীয়স্বজনের বাড়িতে বা বিভিন্ন দর্শনীয় স্থান দেখতে ভ্রমণকে বেছে নিতে পারে। ভ্রমণের জন্য কেউ কেউ দেশে বা বিদেশে বিভিন্ন ঐতিহাসিক দর্শনীয় স্থানে বেড়াতে যেতে পারে। এই সমস্ত ইতিহাসখ্যাত দর্শনীয় স্থানগুলো ভ্রমণ করে চিত্তবিনোদনের সাথে সাথে জ্ঞান অর্জন করা যায়।

প্রশ্ন ১৩ ৥ ব্রতচারী নৃত্য বলতে কী বোঝ? সখা নৃত্য ও বিজয় নৃত্যের কৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : ব্রতচারী নৃত্য : বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে চিত্তবিনোদনের জন্য বহু ধরনের লোকগীতি প্রচলিত রয়েছে। এই লোকগীতির পথিকৃৎ গুরুত্ব সদয়দণ্ড। তিনি লোকগীতির মাধ্যমে লোকনৃত্যের মধ্য দিয়ে জনসমাজকে জাতীয় চেতনায় উদ্বুদ্ধ করতে চেষ্টা করেছেন। তাঁর সৃষ্ট লোকনৃত্যকে ব্রতচারী নৃত্য হিসেবে অবিহিত করা হয়। এরূপ নৃত্য অনুশীলনের ফলে আমাদের চিত্তবিনোদন ও স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটে। ব্রতচারী নৃত্যগুলো হলো : ১. কাঠি নৃত্য, ২. ঝুমুর নৃত্য ও ৩. লড়ি নৃত্য।

সখা নৃত্য ও বিজয় নৃত্য হচ্ছে লড়ি নৃত্যের যথাক্রমে ৪র্থ ও ৬ষ্ঠ স্তর। নিচে এই দুই প্রকার নৃত্যের কৌশল বর্ণনা করা হলো—

সখা নৃত্যের কৌশল : ১ম সৎকেতে শিবার্থীরা ডান হাত দিয়ে বাম দিকের লড়ির এক প্রান্ত ধরে একটানে বের করে জানুর উপর দুই হাত দিয়ে ধরে দাঁড়াবে। ২য় সৎকেতে লড়িসহ বাম হাত সোজা করে ওপরে ওঠাবে এবং সেদিকে তাকাবে। ডান পা বাম পায়ের উপর আড়াআড়ি রাখবে। ৩য় সৎকেতে সব দল এভাবে নাচতে নাচতে সামনের দিকে অগ্রসর হবে। নির্দিষ্ট স্থানে পৌঁছালে সব দল ঘুরে পূর্বের জায়গায় ফিরে এসে নাচতে থাকবে। ৪র্থ সৎকেতে নাচ থামবে। ৫ম সৎকেতে হুঁশিয়ার পজিশনে চলে যাবে।

বিজয় নৃত্যের কৌশল : ১ম সৎকেতে পায়ের তালের সাথে মাথা সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকবে। এভাবে জায়গায় নাচতে থাকবে। ২য় সৎকেতে সাইডে ঘুরে ঘুরে নাচতে থাকবে। ৩য় সৎকেতে নাচ থেমে যাবে। ৪র্থ সৎকেতে সবাই এক লাফে ডান দিক ঘুরে দাঁড়াবে। ৫ম সৎকেতে লড়ি হুঁশিয়ার পজিশনের অবস্থায় নিয়ে আসবে।

প্রশ্ন ১৪ ৥ লড়ি নৃত্য কী? এই নৃত্যের যে কোনো দুইটি স্তর বর্ণনা কর।

উত্তর : লড়ি নৃত্য : লড়ি নৃত্য হচ্ছে বাংলাদেশের জনপ্রিয় এক ধরনের আঞ্চলিক নৃত্য। এ ধরনের নৃত্য গানের তালে তালে নাচের মাধ্যমে

মনের ভাব প্রকাশ করা হয়। এই নৃত্যে মোট ছয়টি স্তর রয়েছে। যথা— ১. হুঁশিয়ার পজিশন, ২. পায়তারা, ৩. নৌকাবাইচ, ৪. সখা, ৫. মানুষ পোতা ও ৬. বিজয়। নিচে লড়ি নৃত্যের ৩য় ও ৫ম স্তর দুইটি বর্ণনা করা হলো—

নৌকাবাইচ : ১ম সৎকেতে বাজনা বাজাতে শুরব করবে। ২য় সৎকেতে শিবার্থীরা ডান হাত দ্বারা লড়ির মাথা ধরে একটানে ডান দিক দিয়ে ঘুরিয়ে কাঠি পিঠের উপর রাখবে। বাম হাত দিয়ে কাঠির নিচ প্রান্ত ধরে কাঠির সাহায্যে পিঠে চাপ দিবে। ৩য় সৎকেতে ছোট লাফ সহকারে বাম পা সামনে ও ডান পা পিছনে যাবে। উভয় হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে। সামনে ঝুঁকে থাকবে। ৪র্থ সৎকেতে নৌকার মতো দুলে দুলে পা দুটি সামনে ও পিছনে নিয়ে অগ্রসর হতে থাকবে। ৫ম সৎকেতে নির্দিষ্ট সীমারেখায় পৌঁছামাত্র পূর্বের জায়গায় ফিরে আসবে। ৬ষ্ঠ সৎকেতে আরম্ভ রেখায় এসে নাচতে থাকবে। ৭ম সৎকেতে নাচ বন্ধ হবে। ৮ম সৎকেতে লড়ি পিঠ থেকে টেনে এনে হুঁশিয়ার পজিশনে আসবে।

মানুষ পোতা : ১ম সৎকেতে ডান হাত দিয়ে লড়ির মাথা টেনে এনে মাথা কলমের মতো করে ধরে পিঠের সাথে রাখতে হবে। ২য় সৎকেতে ডান পা বাম দিকে ঘুরে শরীর বাঁকা করে সামনে ঝুঁকতে হবে। হাত ও পায়ের বিট একসাথে হবে। এভাবে নাচতে নাচতে একটি বৃত্ত করতে হবে। যতটি দল থাকবে ততটি বৃত্ত হবে। ৩য় সৎকেতে নাচ থামবে। ৪র্থ সৎকেতে লড়ি ঘুরিয়ে শরীরের পিছনে অর্থাৎ পিঠের উপর রাখতে হবে। ডান হাত কান বরাবর লড়িসহ উঁচু থাকবে।

প্রশ্ন ১৫ ৥ হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও হেড স্ট্যান্ডের পার্থক্য বর্ণনা কর।

উত্তর : হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও হেড স্ট্যান্ড দুটো ব্যায়ামই ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের অন্তর্ভুক্ত। এ ব্যায়াম অনুশীলনে কোনো সরঞ্জাম লাগে না। মাটিতেই এ ব্যায়াম করা যায়। তবে মাটির ওপর ম্যাট বিছিয়ে নিলে পড়ে গিয়ে ব্যথা পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে না। নিচের এই দুটো ব্যায়ামে বিদ্যমান পার্থক্যসমূহ বর্ণনা করা হলো :

হ্যান্ড স্ট্যান্ড	হেড স্ট্যান্ড
১. হ্যান্ড স্ট্যান্ড হচ্ছে হাতের ব্যায়াম।	১. হেড স্ট্যান্ড হচ্ছে মাথার ব্যায়াম।
২. হ্যান্ড স্ট্যান্ড ব্যায়ামে অনুশীলনকারী দুই হাতের তালুতে ভর রেখে দাঁড়ায়।	২. হেড স্ট্যান্ড ব্যায়ামে অনুশীলনকারী কপাল ও দুই হাতের উপর ভর রেখে দাঁড়ায়।
৩. এই ব্যায়াম অনুশীলনে বাহু সোজা রেখে দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর শক্ত করে মেঝেতে রাখতে হয়।	৩. এই ব্যায়াম অনুশীলনে কপাল একটু সামনে ও দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর একটু পেছনের মেঝেতে ত্রিভুজের মতো করে স্থাপন করতে হয়।
৪. এবেত্রে মাথা মাটি থেকে ওপরে থাকে।	৪. এবেত্রে মাথা (কপাল) মাটি স্পর্শ করে থাকে।
৫. হ্যান্ড স্ট্যান্ড ব্যায়ামে দুই হাতের পাতা দুটি ঝুঁটি হিসেবে কাজ করে।	৫. হেড স্ট্যান্ড ব্যায়ামে দুই হাতের পাতা ও কপাল তিনটি ঝুঁটি হিসেবে কাজ করে।

প্রশ্ন ১৬ ৥ এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকসগুলো কী কী? বর্ণনা দাও।

[খুলনা জিলা স্কুল]

উত্তর : ম্যাট বা গদির উপর মুক্ত হাতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম করাকে এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস বা শিবামূলক জিমন্যাস্টিকস বলা হয়। শিবাখীদের বয়স ও লিঙ্গভেদে এ ধরনের ব্যায়ামের কর্মসূচি

নির্ধারণ করে অনুশীলন করাতে হয়। এ ধরনের ব্যায়ামের আগে শরীরকে ভালোভাবে গরম করে নিতে হয়। ব্যায়াম শুরব করার পূর্বে মাঠ এবং সরঞ্জামগুলো ভালোভাবে পরীক্ষা করতে হবে যাতে দুর্ঘটনা ঘটানোর আশঙ্কা না থাকে। একজন সাহায্যকারী রাখতে হবে যেন অনুশীলন করার সময় দুর্ঘটনা না ঘটে। এডুকেশনাল জিন্যাস্টিকসগুলো হলো—হেড স্প্রিং, নেক স্প্রিং, হ্যান্ড স্প্রিং। নিচে এগুলো বর্ণনা দেওয়া হলো—

১. হেড স্প্রিং : শিবাখীদের উচ্চতা অনুসারে ভল্টিং বক্সের উচ্চতা নির্ধারণ করতে হবে। ভল্টিংয়ের পিছনে একটি ম্যাট থাকবে। যাতে পড়ার সময় ব্যথা না পায়। একজন সাহায্যকারী থাকবে। সে ভল্টিং বক্সের মাথায় বসে তাকে সাহায্য করবে। শিবাখীকে ১৫-২০ ফুট দূর থেকে দৌড়ে আসতে হবে। দুই হাত বক্সের উপর রেখে মাথা বক্সের সাথে লাগিয়ে দুই হাতের উপর ভর দিয়ে বা ধাক্কা দিয়ে শরীর সুইং করে দুই পা একত্রে করে ল্যান্ডিং করতে হবে। যেহেতু মাথা লাগিয়ে এ ব্যায়ামটি করতে হয়, সেজন্য এর নাম হেড স্প্রিং। যখন হাত দ্বারা পুশ দিবে, তখন সাহায্যকারী প্রয়োজন হলে সাহায্য করবে।

২. নেক স্প্রিং : নেক স্প্রিংও ভল্টিং বক্সে করতে হয়। সবকিছু হেড স্প্রিংয়ের মতো। শুধু মাথার পরিবর্তে ঘাড় লাগাতে হবে। কাছ থেকে আসতে দৌড়ে এসে ঘাড় বক্সের উপরে রেখে দুই হাতের উপর ভর দিয়ে ল্যান্ডিং করতে হবে।

৩. হ্যান্ড স্প্রিং : হ্যান্ড স্প্রিং বক্সে না করে মাটিতে করতে হবে। হ্যান্ড স্প্রিং করার সময় ৪-৫ ফুট দূর থেকে দুই-তিন স্টেপ নিয়ে দুই হাত মাটিতে রাখার সাথে সাথে মাটিতে পুশ দিয়ে ঘুরে উঠে সোজা হতে হবে। যেহেতু হাতের উপর ভর বা পুশ দিয়ে উঠতে হয়, সেজন্য একে হ্যান্ড স্প্রিং বলে।

প্রশ্ন ১৭ ৥ হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও হেড স্ট্যান্ড কীভাবে করতে হয়?

[ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল]

উত্তর : হ্যান্ড স্ট্যান্ড এবং হেড স্ট্যান্ড এ দুটো ব্যায়ামই ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের ভিতর পড়ে। এ ব্যায়াম করতে কোনো সরঞ্জাম লাগে না। মাটিতেই এ ব্যায়াম করা যায়। নিচে এই দুটো ব্যায়াম অনুশীলনের কৌশল বর্ণনা করা হলো—

হ্যান্ড স্ট্যান্ড : বাহু সোজা রেখে দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর সোজা করে মেঝেতে রাখতে হয়। দুই পা সামান্য আগে ও পিছে থাকবে। পিছনের পা প্রথমে উপরে ছুড়ে দেবে ও সাথে সাথে অন্য পা উপরে তুলে একত্র করে নিতে হয়। কোমরসহ হাঁটু ও পায়ের পাতা সোজা মাথার

উপর রাখতে চেষ্টা করবে। কোনো অবস্থাতেই কনুই ভাঁজ হবে না। প্রথমে দেয়ালে বা সাহায্যকারীর সাহায্যে এ ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। ধীরে ধীরে সাহায্যকারী ছাড়াই এ ব্যায়াম অনুশীলন করার চেষ্টা করতে হবে।

হেড স্ট্যান্ড : কপাল একটু সামনে ও দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর একটু পিছনে মেঝেতে স্থাপন করতে হয়। দুই হাতের তালু ও কপালকে একটি ত্রিভুজের মতো করতে হয়। এবার কোমর সামনের দিকে টেনে কোমরসহ দুই পা উপরে তুলে দাও। দুই পা সোজা করে পায়ের মাথা সোজা পয়েন্টে রাখতে হবে। কপাল ও দুই হাতের উপর সমান ভর থাকবে। উঠার সময় মাথা ভিতর দিক দিয়ে সম্মুখে ডিগবাজি দিয়ে উঠে পড়তে হবে।

প্রশ্ন ১৮ ৥ শারীরিক শিবা কাকে বলে? শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

[আদমজী ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল, ঢাকা]

উত্তর : শারীরিক শিবা : শারীরিক শিবা হলো সুনির্দিষ্ট শারীরিক কাজ কর্মের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার লব্ধ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা। তাই শিবা ও শারীরিক শিবা একে অপরের পরিপূরক। শারীরিক শিবার জ্ঞান অর্জন না করলে শিবাখীদের শিবা অসম্পূর্ণ থেকে যাবে।

শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা : শারীরিক শিবা দেহ ও মনের সুসামঞ্জস্য উন্নয়ন সাধন করে। শারীরিক শিবা ছাড়া শিবার পূর্ণতা আসে না। যেসব গুণ থাকলে দেশের প্রতিটি নাগরিক সুস্থ সবল ও দায়িত্বজ্ঞান সম্পন্ন হয়ে গড়ে ওঠে এবং নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সর্বম হয়, শারীরিক শিবা সেই গুণাবলি অর্জনের বিশেষ ভূমিকা রাখে। মানুষ সমাজে স্বীকৃতি পেতে চায়। এই স্বীকৃতির মাধ্যমেই তার ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটে। তাই নেতৃত্ব ও ব্যক্তিত্ব গঠনেও শারীরিক শিবার গুরুত্বপূর্ণ অবদান আছে। নিচে শারীরিক শিবার বিভিন্ন প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করা হলো –

শারীরিক প্রয়োজন :

১. শারীরিক শিবা গতিশীল কাজের জৈবিক প্রয়োজন পূরণ করে।
২. শিবাখীর শারীরিক সর্বমতা ও কার্যবর্মতা বৃদ্ধি করে।
৩. শারীরিক শিবা সুস্থ মনের জন্য সুস্থ দেহ গড়ে তোলে।
৪. দৈহিক গঠন সুন্দর ও মজবুত করে এবং রোগ প্রতিরোধ বর্মতা বাড়ায়।
৫. শিবাখী খেলাধুলার কৌশল শেখার মাধ্যমে খেলাধুলায় পারদর্শিতা অর্জন করে।

মানসিক প্রয়োজন :

১. শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভিত গড়ে তোলে।
২. পড়াশোনার এক্ষেয়েমি দূর করে।
৩. শিবাখীর চারিত্রিক গুণাবলির বিকাশ ঘটায়।
৪. শিবাখীর মনে স্বজনশীলতার অনুভূতি জাগ্রত করে।
৫. বতিকর নেশা থেকে দূরে রাখে।