

দ্বিতীয় অধ্যায়

শারীরিক সক্ষমতা



ভূমিকা

শারীরিক শিবার মূল উদ্দেশ্যই হলো শারীরিক সবমতা অর্জন করা। তাই শারীরিক সবমতার বৈশিষ্ট্য, খেলাধুলার সাথে তার সম্পর্ক, শারীরিক সবমতার মূল্যায়ন ইত্যাদি সম্পর্কে শারীরিক শিবার ছাত্রছাত্রীদের পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন। ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক সবমতা কীভাবে অর্জন করা যায়, লিজাভেদে ব্যায়ামের ধরন ইত্যাদি সম্পর্কে বাস্তব ধারণা লাভ করতে পারবে। শারীরিক সবমতা অর্জনে শক্তি, দম, গতি, বিপ্রতা ও নমনীয়তার গুরবত্ব এবং কোন খেলায় কোনটির ভূমিকা বেশি তা জানতে পারবে। শারীরিক সবমতার মাধ্যমে সুস্থ ও সুশৃঙ্খল জীবন যাপনে সবম হবে।



অনুশীলনীর প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশু ॥ ১ ॥ সঠিক উত্তরের পাশে টিক (√) চিহ্ন দাও।

- ১.১. ১০০ মিটার দৌড়ের জন্য কোন অঞ্চোর শক্তি বাড়ানোর বেশি প্রয়োজন?
 - 📵 হাতের
- পায়ের মাংসপেশির
- **গ্র** বুকের
- ত্বি কোমরের
- ১.২. কোন ধরনের খেলোয়াড়ের দমের বেশি প্রয়োজন হয়?
 - ক্রপালরার দৌড়বিদদের
- ি নিৰেপকারীর
- জাম্পারের
- দূরপালরার দৌড়বিদের
- ১.৩. ব্যায়ামের সময় হার্টবিট কী বাড়ে?
 - বাড়ে
- থ্য বাড়ে না
- পি ঠিক থাকে
- ত্ব কমে

প্রশু ॥ ২ ॥ উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর ।

- ক. শারীরিক সৰমতা বৃদ্ধির মাধ্যমে জীবনযাপনে সৰম হব।
- খ. ক্রীড়াভেদে ব্যায়ামের রয়েছে।
- গ. খেলাধুলা বা ব্যায়াম করলে শরীরের বেড়ে যায়, ছ্ৎপিণ্ডের বৃদ্ধি পায়। কর্মৰমতা বৃদ্ধির ফলে ছ্ৎপিন্ড বড় ও নীরোগ হয় সেজন্য এই হার্টকে হার্ট বলে।

উভাৱ : (ক) সুস্থ ও সুশৃঙাংলা; (খ) ভিন্নতা; (গ) রক্ত চলাচলা, কর্মৰমতা, আগলেটেক।

প্রশু ॥ ৩ ॥ বামপাশের শব্দগুলোর সাথে ডানপাশের শব্দগুলোর মিল কর ।

- ক. অ্যাথলেটিক হার্ট
- ক. হাতের শক্তি
- খ. মেডিসিন বল ছোড়া
- খ. লোহিত কণা
- গ. অনুচব্ৰিকা
- গ. হুৎপিন্ড

ঘ. দম

ঘ. দূরপালরার দৌড়বিদ

উত্তর :

- ক. অ্যাথলেটিক হার্ট— **হুপেণ্ড**।
- খ. মেডিসিন বল ছোড়া— **হাতের শক্তি**।
- গ**.** অনুচক্রিকা— **লোহিত কণিকা**।
- ঘ. দম— **দূরপালরার দৌড়বিদ**।

প্রশু ॥ ৪ ॥ সংক্ষিপ্ত প্রশু ও উত্তর

প্ৰশ্ন ॥ ক ॥ শারীরিক সৰমতা কাকে বলে?

উত্তর : ক্লান্ড না হয়ে শক্তি ও সচেতনতার সাথে দৈনন্দিন জীবনের প্রয়োজনীয় কাজকর্ম সম্পন্ন করা, আনন্দ ও উৎসাহের সাথে অবসর সময় কাটানো এবং সংকট মোকাবিলার সামর্থ্য হলো শারীরিক সৰমতা। এর মধ্যে ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিকের সামর্থ্য অন্তর্ভুক্ত।

প্রশ্ন 🏿 খ 🖫 লিষ্ঠাভেদে কী ধরনের ব্যায়াম করা উচিত ?

উত্তর : লিজান্ডেদে ছেলে ও মেয়েদের আলাদা আলাদা ব্যায়াম করা উচিত। যেমন : ছেলেরা দলগত খেলা ছাড়াও সাঁতার, অ্যাথলেটিক ইত্যাদি খেলাধুলায় অংশ নিবে। আর মেয়েরা ব্যাডমিন্টন, টেবিল টেনিস ইত্যাদি হালকা ধররেন খেলায় আলাদাভাবে অংশ নিবে।

প্রশ্ন 🏿 গ 🖟 নিয়মিত ব্যায়াম করলে কী ফল পাওয়া যায় ?

উত্তর : নিয়মিত ব্যায়াম করলে নিম্নোক্ত ফল পাওয়া যায় :

- হুৎপিন্ডের পেশি শক্তিশালী হয়।
- ২. হুৎপিণ্ডের রক্ত পাম্প করার ৰমতা বাড়ে।
- মাংসপেশির কর্মৰমতা বৃদ্ধি পায় ও মজবুত হয়।
- রক্ত কণিকার সংখ্যা ও আয়ু বৃদ্ধি পায়। ফলে শারীরিক সৰমতা মজবুত ও শক্তিশালী হয়।

প্রশু ॥ ৫ ॥ রচনামূলক প্রশু ও উত্তর

প্রশ্ন ॥ ক ॥ ব্যায়ামের প্রভাবে শারীরিক কী পরিবর্তন হয় তা বর্ণনা কর।

উত্তর : শারীরিক সৰমতার জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য। ব্যায়াম না করলে একজন ব্যক্তি শারীরিকভাবে সৰম হতে পারে না। ব্যায়াম করার ফলে একজন ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন ঘটে। ব্যায়ামের প্রভাবে যেসব শারীরিক পরিবর্তন হয় তা নিচে বর্ণনা করা হলো :

হু**ৎপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী হয়**: ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত চলাচল বেড়ে যাওয়ায় শরীরের কর্মৰমতাও বেড়ে যায়। ফলে হুৎপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী হয়।

হু**ৎপিঙের রক্ত পাম্প করার ৰমতা বৃদ্ধি পায় :** ব্যায়াম করার সময় রক্ত চলাচল বাড়ার সাথে সাথে হার্টের পাম্প করার ৰমতা বাড়ে। এতে হার্ট সবল ও কর্মৰম হয়।

পাল্স রেট বৃদ্ধি পায়: নিয়ম অনুযায়ী ব্যায়াম করলে শরীরের পাল্স রেট স্বাভাবিক থাকে। পাল্স রেট স্বাভাবিক থাকলে শরীরের ক্লান্তি তাড়াতাড়ি দূর হয়।

রক্ত চলাচল বাড়ে: ব্যায়াম করার ফলে রক্ত চলাচল বাড়ে। এতে ব্যক্তির মাংসপেশি, হার্ট ইত্যাদির কর্মৰমতা বৃদ্ধি ও মজবুত হয়।

রক্ত কণিকার সংখ্যা ও আয়ু বন্ধি পার : রক্তে থাকা কণিকাগুলো কোনোটি শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ, কোনোটি শরীরকে মজবুত ও শক্তিশালী আবার কোনোটি দেহকে বিভিন্ন ৰতের হাত হতে দ্রবত সেরে উঠতে সাহায্য করে। রক্তে তিন ধরনের কণিকা থাকে। এগুলো হলো : লোহিত কণিকা, শ্বেত কণিকা এবং অনুচক্রিকা। ব্যায়ামের ফলে এসব কণিকার সংখ্যা ও আয়ু বৃদ্ধি পায়।

শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের হার বৃদ্ধি পায় : ব্যায়াম করার সময় ঘন ঘন শ্বাস— প্রশ্বাস গ্রহণ করার ফলে বুকের গভীরতা বৃদ্ধি পায়। ফলে শারীরিক ৰমতাও বৃদ্ধি পায়।

মাংসপেশির আকৃতি বৃদ্ধি পায়: শরীরে যেসব মাংসপেশি থাকে ব্যায়ামের ফলে এগুলো আকৃতিতে বড় হয়, টিস্যুগুলো মোটা ও শক্তিশালী হয়। ফলে শারীরিক সৰমতাও অনেক বাড়ে।

পরিশেষে বলা যায়, ব্যায়ামের ফলে এসব বিভিন্ন পরিবর্তন সামগ্রিক শারীরিক সৰমতা অর্জনে ব্যাপক সহায়তা করে।

প্রশ্ন ॥ খ ॥ শারীরিক সৰমতার গুরবত্ব আলোচনা কর।

উত্তর : শারীরিক শিবার মূল উদ্দেশ্য হলো শারীরিক সবমতা অর্জন করা। শারীরিক সবমতা একজন ব্যক্তিকে মানসিক সুস্থতা, আবেগীয় ভারসাম্য ও সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখতে সাহায্য করে। যে কোনো ব্যক্তির জন্যই শারীরিক সবমতার গুরবত্ব স্বাধিক। নিচে শারীরিক সবমতার গুরবত্ব তুলে ধরা হলো :

- শারীরিক সৰমতার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি যে কোনো শারীরিক কার্যক্রম অনায়াসে করতে পারবে। তাছাড়া শারীরিক সৰমতা থাকলে কাজ করার বেত্রে প্রচুর উৎসাহ পাওয়া যায়।
- যে কোনো দৈব–ঘটনা যে কোনো সময় ঘটতে পারে। আর শারীরিকভাবে সৰম ব্যক্তি সহজেই এসব দৈব–ঘটনা মোকাবিলা করতে পারে।
- একজন ব্যক্তি নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে সবমতা অর্জন করলে সহজে তার শরীর অসুস্থ হয় না। অর্থাৎ এটি রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে।
- 8. একজন শিৰাৰ্থী যদি শারীরিকভাবে সৰম হয় তবে তার মন ভালো থাকে। ফলে সে সহজেই পড়ালেখায় মনোযোগী হতে পারে।
- ৫. শারীরিক দুর্বলতার কারণে অনেকেই খেলায় অংশ নিতে চায় না। কিম্তু শারীরিক সবমতা থাকলে যে কেউ যে কোনো খেলায় সহজেই অংশ নিতে উৎসাহ পায় এবং পায়দর্শিতা অর্জন করতে পায়ে।

পরিশেষে বলা যায়, একজন ব্যক্তির বিভিন্ন প্রয়োজনে শারীরিক সৰমতার গুরবত্ব সর্বাধিক।

প্রশ্ন ॥ গ ॥ শক্তি ও দমের গুরবত্ব বর্ণনা কর।

i. দুততা

iii. নমনীয়তা

উত্তর : ব্যায়াম করার আগে প্রতিটি ব্যক্তির নিজ দেহ সম্পর্কে জানা থাকা দরকার। কারণ এর মাধ্যমে সে নিজের দুর্বলতা সম্পর্কে জানতে পারে এবং উপযুক্ত ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে পারে। মাংসপেশির গতি সঞ্চালন এবং শরীরকে উপযোগী করে গঠন করার জন্য অন্যতম গুরবত্বপূর্ণ হলো দম ও শক্তি। নিচে দম ও শক্তির গুরবত্ব বর্ণনা করা হলো–

শক্তি: শারীরিকভাবে সৰমতা অর্জনের জন্য শক্তির প্রয়োজনীয়তা ব্যাপক। যে কোনো খেলা বা কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি না থাকলে এতে সফলতা অর্জন করা যায় না। পর্যাপত শক্তির মাধ্যমেই একজন ব্যক্তি বা খেলোয়াড় অন্যদের চেয়ে এগিয়ে থাকে। তাই প্রয়োজনীয় শক্তি বৃদ্ধির জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করা উচিত।

দম: শরীরকে উপযুক্ত করে গঠনের বেত্রে দমের প্রয়োজনীয়তা ব্যাপক। সব ধরনের খেলার জন্য দম প্রয়োজন। দমের মাধ্যমে বোঝা যায় একজন ব্যক্তি খেলাধুলায় কতটুকু সৰম হবে। শারীরিক সৰমতা প্রমাণেও অন্যতম গুরবত্বপূর্ণ হলো দম। যে ব্যক্তি দম বেশি রাখতে পারে খেলাধুলা বা অন্য যে কোনো বেত্রে সে অন্যদের থেকে সহজেই এগিয়ে থাকে।

প্রশ্ন ॥ ঘ ॥ কোন খেলায় কোন ধরনের শক্তির বেশি প্রয়োজন তার একটি তালিকা প্রস্তৃত কর।

উত্তর : বিভিন্ন ধরনের খেলা থাকায় কোনোটিতে শক্তি বেশি আবার কোনোটিতে শক্তি কম হলেও চলে। নিচে কোন ধরনের খেলায় কোন ধরনের শক্তি বেশি প্রয়োজন তার একটি তালিকা দেওয়া হলো :

খেলা		শক্তি
	পা	হাত ও বাহু
ফুটবল	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
ক্রিকেট	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
হ্যান্ডবল	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
ভলিবল		বেশি প্রয়োজন
হকি	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
বাস্কেটবল	বেশি প্রয়োজন	
সাঁতার	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
স্প্র িন ট	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
দূরপালরার দৌড়	বেশি প্রয়োজন	
কাবাডি	বেশি প্রয়োজন	বেশি প্রয়োজন
ব্যাডমিন্টন	বেশি প্রয়োজন	



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ரு i ஒ ii

Œ.

ভূমিকা সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-শারীরিক শিৰার মূল উদ্দেশ্য কী? (জ্ঞান) [যশোর জিলা স্কুল] শারীরিক সৰমতা অর্জন শারীরিক মাংসপেশির উনুয়ন পরীরের সুষম উন্নয়ন ত্ত শারীরিক শক্তি অর্জন ছাত্ৰছাত্ৰীরা সুস্থ ও সুশৃঙ্খল জীবনযাপনে সৰম হবে কোনটির মাধ্যমে? (জ্ঞান) [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, পটুয়াখালী] কারীরিক শিবা শারীরিক সৰমতা নিতিক শিৰা গ্ব শরীরচর্চা লিখন নবম শ্রেণির ফার্স্টবয়। সুস্থ ও সুশৃঙ্খল জীবনযাপনের জন্য তার কোনটি প্রয়োজন ? (প্রয়োগ) • শারীরিক সৰমতা মানসিক গুণাবলি চারিত্রিক গুণাবলি ত্তা সামাজিক গুণাবলি

ii. দম

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্লোত্তর

শারীরিক সৰমতা অর্জনে গুরবত্বপূর্ণ হলো-

রীরিক সৰমতা রীরচর্চা শৃঞ্চাল জীবনযাপনের জন্য তার (প্রয়োগ) নসিক গুণাবলি মাজিক গুণাবলি 3ব-----// (জনুধাবন) [সিলেট সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়]

নিচের কোনাট স	1ঠিক?			
		6) ii 🛭 iii		
আরিফা বয়ঃসন্দি	ধকা <i>লে</i> র কিশোর	। শারীরিক সৰমতার	<u>মাধ্যমে</u>	সে সৰম
হবে–				(প্রয়োগ)
i. সুস্থ জীবনে		ii. উন্নত জীবনে		
iii. সুশৃঙ্খল জীব	নে			
নিদের কোনটি স	ग्रीकः			

gii giii

g i, ii g iii

পাঠ–১ : শারীরিক সক্ষমতা ও এর গুরুত্ব

● i ଓ iii

- - ত্রানসিক চাপ নিয়ম্ত্রণের সামর্থ্য ত্রা কঠোর পরিশ্রম করার বমতা

 শারীরিক সবমতার সামগ্রিক ধারণা ব্যাখ্যা করেছে কোন সংস্থা?

 ভ
- ্বি. এ. এফ শাহীন কলেজ , চট্টগ্রাম] ③ AHAPER ③ AAPER ● AAHPER ③ AAHPAR **AAHPER এর পূর্ণর প কী** ? (জ্ঞান)
 - Arabian Alliance of Health, Physical Education and Recreation.

	and Reaction Merican Association Education and Recons	n of Health, Physical	٤٥.	অন্যদের তুলন কারণ কোনটি: ক্ত শক্তিমন্তা ক্ত বুদ্ধিমন্তা	ায় সোহাগের রোগ প	প্র তিরোধ ৰমতা ৫ থ মা−বাবার স্যে শারীরিক সৰম 	^{(উচ্চতঃ} তনতা	যথার্থ র দৰতা)
৯.	সৰমতার ধারণাটি কিরূ প?	uon. ⊚ গোষ্ঠী কেন্দ্ৰিক ● সামগ্ৰিক	۶	শাঠ−২ : ক্রী	ঢ়াভেদে শারীরিব	p সক্ষমতা অর্জ	নে ব্যায়া	ম
٥٠.	আধুনিক জীবনযাত্রার জটিশতা থেকে চা	পমুক্ত থাকার জন্য की প্রয়োজন ? জ্ঞান)		সাধাবণ বহুি	————— বর্বাচনি প্রশ্লোত্তর			//
	কু মূল্যবোধপ্রামাজিক চেতনা	আবেগিক সামর্থ্য ভারিত্রিক দৃঢ়তা	<u>૨</u> ૨.	ব্যায়ামে ভিন্নত	া রয়েছে কোনটি ভে	र्प?		(জ্ঞান)
١٤.	সৰমতা কোন ধরনের অস্তিত্ব রৰার	া জন্য আবশ্যক [?] জোন)		্ত ক্ত ক্ৰীড়া	ঞ্জ উচ্চতা	[সিলেট সরকার্চি ক্য নৈতিকতা		বিদ্যালয়]
	● জৈবিক ② আঞ্জাক	[সিলেট সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়]	২৩.		জ্ঞ জ্ঞজ্জ ক্তি, দম ও বিপ্রতার		● ৰমতা •	(জ্ঞান)
১২.	जामानु जामान यक्जन म्कून मि		٠	ফুটবল	প্ত ক্রিকেট	ব্যাডিমন্টন	ত্ত গলফ	(301 1)
• (-	খেলোয়াড়। তাদের উভয়ের শারীরি	ক সৰমতা কেমন ? (প্ৰয়োগ)	২৪.	ফুটবঁল খেলোয়া	ড়দের কোনটি বাড়ানে	ণার ব্যায়াম বেশি কর	তে হবে?	(জ্ঞান)
	⊕ একই	● ভিন্ন			নীয়তা	পি পম প প প প প প প প প প প প		
	পামান্য পার্থক্য আছে	ত্তি বেশিরভাগ ৰেত্রে ভিন্ন —		● শক্তি ও দম		ন্ত দুততা ও ৰিপ্ৰ		
১৩.	শারীরিক সৰমতার সংজ্ঞা প্রদান করে	,	২৫.		ভা লো করতে চায়।	এজন্য সে কোনাঢ⊚ বিপ্রতা বৃদ্ধির `		(প্রয়োগ)
	রজার বেকনজেমস ওয়াট	ক্লাকপ্র পেলে		দম বাড়ানে দিচতা বাদ	র ব্যারাম ানোর ব্যায়াম	ন্তু। বহাতা সৃদ্দের ত্ব তলপেটের শর্ত্তি		यांत्र
\$8.	আনন্দ উৎসাহের সাথে সময় কাটাে		২৬.		ाटनात्र नग्रनान्। राथना भूत्रा कतन। <i>छ</i>			
20.	ক) সামর্থ্য	শারীরিক সৰমতা	```	কাবাডি	৩ ফুটবল	বাস্কেটবল	্ ভালবল	
	ত্ৰি মানসিক সৰমতা	ত্ত সামাজিক চেতনা	২৭.	শক্তির খেলা বে				(জ্ঞান)
١৫.	যন্ত্রপাতির আধুনিক জীবনে কোনা			⊕ সাঁতার	⊚ ফুটবল	কাবাডি	ত্ব হ্যান্ডব	শ
		[যশোর জিলা স্কুল, যশোর]	২৮.		হাত ও বাহুতে কিরু			(জ্ঞান)
	📵 মেধার শ্রম	 কায়িক পরিশ্রম 		কু শূন্য	্ কশি	় ক্সধ্যম	ত্ব কম	
	কলকারখানা	ত্ত্ব প্রযুক্তিগত উন্নয়ন	২৯.		পায়ে কিরূ প শক্তি প্র	ায়োজন ?		(জ্ঞান)
১৬.	শারীরিক সৰমতার কারণে কোনটি			 বেশি 	ক্তম	 প্রত্যাক ক্রম 	ত্ত মধ্যম	
	কৈ বিক দুর্ঘটনা	্ত্তি রোগের প্রতিকার	ು	ফুচবল খেলোয়	াড়ের বয়স সীমা কর	ং [বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট গ	११त्रलिक ञ्कल ५	(জ্ঞান) কলেজা
	রোগ প্রতিরোধ ৰমতা	🕲 খেলাধুলায় অমনোযোগিতা		ক্তি ৩০ বছর		পুরুষ্টা ক্রান্তন্থর দপ্রত্যা করা কর্ম কর্ম কর্ম কর্ম কর্ম কর্ম কর্ম কর্ম	্ৰ ● ৩৫ বছ	
	বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি	প্রশ্রোত্তর//	<i>৩</i> ১.		হাত ও বাহুতে কিরূ			(জ্ঞান)
١٩.	শারীরিক সৰমতার অন্তর্ভুক্ত হলো–			বেশি	⊛ অনেক বেশি		ত্ব মধ্যম	
	i. শারীরিক সামর্থ্য	ii. মানসিক সামর্থ্য	৩২.	ক্রিকেট খেলায়	কত বয়স পর্যন্ত স			(জ্ঞান)
	iii. সামাজিক সামর্থ্য			📵 ২৫ বছর	() ১৯ _০ বছৰ	[বাগেরহাট সরকরি ন্য ৩৫ বছর		
	নিচের কোনটি সঠিক?		ు ల.		া ৩০ বছর ত হ্যান্ডবল খেলে ।		● ৪০ বছ করার জেক	
		டு ii ७ iii	00.	কিরূপ ৰিপ্রতা		47 61-114 016-11	1.414 9	(প্রয়োগ)
ኔ ৮.	সৰম ব্যক্তি শারীরিক সুস্থতার পাশা			⊕ কম	প্র খুব কম	● বেশি	ত্ব মধ্যম	(-13.11.1)
	i. মানসিক সুস্থতা	(অনুধাবন) ii. আবেগীয় ভারসাম্য	৩৪.	কোন খেলায় প	ায়ের চেয়ে হাতের *	াক্তি বেশি প্রয়োজন :	(ভ	মনুধাবন)
	ii. সামাজিক সম্পর্ক	11. બાલ્યમાં અજ્ઞયામ)		⊕ ফুটবল	● ভলিবল	বাস্কেটবল	ন্ত কাবাডি	5
	নিচের কোনটি সঠিক?		৩৫.	ভলিবল খেলায়	কিরূ প দম প্রয়োজ	न ?		(জ্ঞান)
		၅ ii ♥ iii • i, ii ♥ iii		📵 বেশি		মধ্যম ধরনের		
১৯.	শারীরিক সৰমতার প্রয়োজনীয় দিক	,	1	● কম ক্ৰেম প্ৰভাৱিক		ত্ত্য প্রয়োজন নেই	7.0	
	i. শারীরবৃত্তীয় অজ্ঞা ও তম্ত্রসমূহের		৩৬.	কোন খেশা।৮৫৭ ক্ত হকি	চ পায়ের শক্তির প্রয়ে া বাস্কেটবল	।।জন অপেৰাকৃত কৰ ● ভলিবল	৸? ভ ত্তি স্প্রিশ্ট	মনুধাবন)
	ii. নতুন পরিবেশের সঞ্চো মানিয়ে		৩৭.		কিরু প দম দরকার		(a) 1421-0	(ক্ৰান)
	iii. প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হওয়ার স	ামৰ্থ্য	01.	ভাবনা বেনার ভাবেশি	ক্ষু গ্ৰাপন গ্ৰামান ্বিখুব বেশি	ৰূ মধ্যম	● কম	(জ্ঞান)
	নিচের কোনটি সঠিক?		৩৮.		য়সের খেলোয়াড় ভ ি		• 11-1	(জ্ঞান)
	o i v iii o iii o iii	6 ii 8 iii 🔞 i, ii 8 iii		⊕ ২৫ বছর	ঞ্জ ৩০ বছর	তি ৩৫ বছর	● ৬০ বছ	
	ত্তিন ক্যাতিতিক বলনিবাদনি ও)/ 	৩৯.		প্রতার প্রয়োজন সব			(জ্ঞান)
	••	প্রশ্নোত্তর// স্টোহর দাহ -		হকি	 ভলিবল 	গু ক্রিকেট	ন্তু স্প্রিন্ট	
	<mark>অনুচ্ছেদটি পড়ে ২০ ও ২১নং প্রশ্নের</mark> সর শারীরবাতীয় অজ্ঞাপলো অনেক হ	' ৬ওর ণাও : নুস্থ ও সবল। সে যে কোনো নতুন	80.		চ দমের প্রয়োজন স		. .	(জ্ঞান)
		মুখ্য ও গাখা। গো যে খোনো নভুন য় নিতে পারে। তার রোগ প্রতিরোধ	1	হকি	কাবাডি	গু ক্রিকেট	ন্ত স্প্রিন্ট	
	ার পাবে ।শভোবে গবজেব মাণের ৪ অন্যদের তুলনায় অনেক ভালো।	A LICO HON LONG GNIT CHOCNIT	82.		র্বাচ্চ কোন বয়সের।			(জ্ঞান) —
२०.		া মানিয়ে নেয়ার সামর্থ্যটি শারীরিক	 	 ৩০ বছর 	 ৪০ বছর 	প্ত ৫০ বছর	ত্ব ৬০ বছ	
\-·	শিৰার কিসের অন্তর্ভুক্ত?	(প্রয়োগ)	8२.	,	ত থেকে পায়ের শবি সম্বাদিক			মনুধাবন) -
	⊕ সৰমতার প্রমাণ	প্রয়োজনীয় বেত্র	014	⊕ ফুটবল বাতেকটবল খো	া ভলিবল পায় হাত ও বাহুতে বি	● বাস্কেটবল কৈব প্ৰশক্তি দুবকাৰ	ন্ত্র কাবাডি '	
	প্রয়োজনীয় দিক	ত্ত প্রয়োজনীয় সামর্থ্য	80.	বাজ্যেত্বপা বেগ	গার হাত ও বাহুতে। থা মধ্যম	ব্দর্গ শাস্ত পরকার ক্রিবেশি	। ? ত্বি খুব বের্ব	(জ্ঞান) শি
			88.		অ শ্বর্ম শায় কত বয়স পর্যন্ত			। । (জ্ঞান)
			1	,,- ,- , , 0 1				(-19

			-				
	⊕ ২৫ বছর 🛮 ৩০ বছর 💮 ৩৫ বছর	ত্ত ৪০ বছর		নিচের কোনটি	দঠিক?		
₿₡.	স্প্ৰিন্ট খেলায় কত বয়স পৰ্যন্ত শাৱীৱিক সৰমতা থাকে	? (জ্ঞান)		⊕ i ଓ ii	• i ଓ iii	🕤 ii 🧐 iii	g i, ii g iii
	📵 ২৫ বছর 🛛 ৩০ বছর 🕥 ৩৫ বছর	● ৪০ বছর	৫৯.	স্প্রিন্টারের বেশি	প্রয়োজন–		(অনুধাবন
৬.	সর্বোচ্চ কত বয়সের মানুষ সাঁতারের জন্য সৰম ?	(জ্ঞান)		i. দম			
		ত্ত ৩৫ বছর		ii. পায়ের শক্তি			
۹.	স্প্রিন্ট খেলায় কিরু প শক্তি প্রয়োজন ?	(জ্ঞান)		iii. হাতের শব্তি	i		
	⊚ অনেক বেশি	ত্ব কম		নিচের কোনটি ই	দঠিক?		
ъ.	দূরপালরার দৌড়বিদের কোন সৰমতাটি অপেৰাকৃত	বেশি প্রয়োজন?		⊕ i ા ii	ાii છે i	iii છ ii ●	g i, ii g iii
	`	(অনুধাবন)	৬০.	ক্রিকেট খেলোয়া	ড়ের মধ্যম ধরনে:	র প্রয়োজন হয়–	(অনুধাবন
	● দমের			i. দম		ii. ৰিপ্ৰতা	
	 তলপেটের শক্তির ত্বাহুর শক্তির 			iii. তলপেটের ৭	ণক্তি		
৯.	কাবাডি খেলায় কিরূপ ৰিপ্রতা প্রয়োজন ?	(জ্ঞান)		নিচের কোনটি	দঠিক?		
	⊕ কম	ত্ত খুব বেশি		● i ଓ ii	📵 i છ iii	ூ i ७ iii	┓ i, ii ७ iii
0.	একজন কাবাডি খেলোয়াড় কত বছর বয়স পর্যন্ত খে	গাটি চালিয়ে যেতে	৬১.	বাস্কেটবল খেৰে	ন্য় বেশি প্রয়োজন-		(অনু
	পারেন ?	(জ্ঞান)		i. দম		ii. পায়ের শক্তি	
	⊚ ৩০ ● ৩৫ ⊚ 80	18 8 (c)		iii. হাত ও বাহু:	র শক্তি		
١.	ব্যাডমিন্টন খেলায় কোন সৰমতাটি অপেৰাকৃত বেশি প্ৰ	য়ো জন ? (অনুধাবন)		নিচের কোনটি			
	ক দম প্ৰ ৰিপ্ৰতা			● i ଓ ii	(1) i (3) iii	g ii s iii	g i, ii g iii
			હર.		ভূ মধ্যম ধরনের <u>গু</u>		
২.	দূরপালরার দৌড় খেলার বেত্রে সঠিক কোনটি?	(অনুধাবন)	• ``	i. হাতের শক্তি	- 101 100 101 -	10.11 -1 1	(14,111)
,-	[গভ, ল্যাবরেট	রি হাইস্কুল, রাজশাহী]		ii. পায়ের শক্তি			
	 এ খেলায় ৰিপ্ৰতা কম প্ৰয়োজন 	•		iii. তলপেটের গ	ণব্রি		
	🕲 এ খেলায় পায়ের শক্তি মধ্যম পর্যায়ে প্রয়োজন			নিচের কোনটি ই			
	 এটি সব বয়সীরা খেলতে পারে 			(a) i (3) ii	o i ଓ iii	@ ;; \q ;;;	g i, ii g iii
	ত্ত্ব হাত ও বাহুর শক্তিও অনেক প্রয়োজন		৬৩.		ায় বেশি প্রয়োজন	- ⊕ II ≎ III	জু I, II ও III (অনুধাবন
٥.	একজন ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড় কত বছর বয়স পর্যন	ত খেলাটি চালিয়ে	90.	i. হাতের শক্তি	गात्र प्या । व्यवसायका		(4.7114.
	যেতে পারেন ?	(জ্ঞান)		i. ২ােে গাড় ii. পায়ের শক্তি			
	⊚ ७० ७ ७৫ ⊚ ७०	● 8๕		iii. ৰিপ্ৰতা			
				াা. বিশ্রতা নিচের কোনটি ই	ulka o		
	বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর	//		कि i ଓ ii		• :: \e :::	A: :: ve :::
8.	ফুটবল খেলোয়াড়ের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন–	(অনুধাবন)	3.0		া ও iii ম প্রয়োজন হয় যে		
	i. শক্তি		৬৪.	यन । यदा । व ।	न यहाना रत्न ह	। ৫ ৭ খ॥ ম — বিগদো ক্যা ন নৈমেন	(অনুধাবন ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ
	ii. দম			i. বাস্কেটবল		[12]	· 11111 (101-1
	iii. ৰিপ্ৰতা			ii. ভলিবল			
	iii. বিপ্রতা নিচের কোনটি সঠিক?			ii. ভলিবল iii. দরপালরার (দৌড		
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? �� i ও ii �� i ও iii �� ii ও iii	• i, ii § iii		iii. দূরপালরার (
œ.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ i ও iii	নিতে যাচ্ছে।		iii. দূরপালরার নিচের কোনটি	দঠিক?	• ii % iii	ធា i ii ២ iii
œ.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? �� i ও ii �� i ও iii �� ii ও iii	নিতে যাচ্ছে।		iii. দূরপালরার (নিচের কোনটি ⊕ i ও ii	প ঠিক?		g i, ii ^g iii
¢.	iii. বিপ্রতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ③ i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করা i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম	নিতে যাচ্ছে।		iii. দূরপালরার (নিচের কোনটি ⊕ i ও ii	প ঠিক?		
œ.	iii. বিপ্রতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম	নিতে যাচ্ছে।		iii. দূরপালরার (নিচের কোনটি ব ক্ত i ও ii অভিনু তথ্যজি	পঠিক?	প্রশ্লোত্তর	
œ.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় তালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. থাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম	নিতে যাচ্ছে।	নিচের	iii. দূরপালরার (নিচের কোনটি ব (ক্ত i ও ii অভিনু তথ্যভিত্তি অনুচ্ছেদটি পড়ে	দঠিক?	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও :	//
¢.	iii. বিপ্রতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম	নিতে যাচ্ছে।	নিচের তৌফি	iii. দূরপালরার বি নিচের কোনটি ব	দঠিক?	প্রশ্রোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম	/, ান ভালো খেলাধুলাঃ
œ.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক্ত i ও ii	নিতে যাচ্ছে।	নিচের তৌফি তেমনি	iii. দূরপালরার বি নিচের কোনটি ব	দঠিক?	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ	/, ান ভালো খেলাধুলাঃ
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো	নিতে যাছে। তে হবে — (প্রয়োগ) ● i, ii ও iii	নিচের তৌফি তেমনি	iii. দূরপালরার (নিচের কোনটি ব ক্ত i ও ii অভিনু তথ্যভি ত্বি তথ্	দঠিক? ② i ও iii ③ o usiii ভিক বহুনিৰ্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্ৰশ্নে গলো বন্ধু। তাৱা কেৱ ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার।	/ Iন ভালো খেলাধুলায় বৰ ফুটবল খেলোয়াড্
. ♥.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক্ট i ও ii	নিতে যাছে। তে হবে — (প্রয়োগ) ● i, ii ও iii	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ	iii. দূরপালরার (নিচের কোনটি ব ক্ত i ও ii অভিনু তথ্যভি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ ত ব পারদশী। তৌথি মার মিনহাজ অপ্ল মে	দঠিক? ﴿ ② i ৺ iii ﴿ ③ i ৺ iii ﴿ ③ o অহনিৰ্বাচনি ৬৫ ৺ ৬৬নং প্ৰশ্নে গোলা কন্মু । তারা ংকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত গ্নু পূরণ করতে বে	প্রশ্লোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রব হওয়ার। গন ব্যায়ামটি অনুর্য	/, ন ভালো খেলাধুলায় নৰ ফুটবল খেলোয়াড্ নীলন করবে? প্রেয়োগ
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো	নিতে যাছে। তে হবে– (প্রয়োগ) ● i, ii [©] iii করার জন্য তাকে	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ	iii. দ্রপালরার (নিচের কোনটি ব ক্ত i ও ii অভিনু তথ্যভি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ ত বারদশী। তৌযি মার মিনহাজ অপ্ল মেনহাজ বিপ্ল বিদ্যালয় বিদ্যালয় বিদ্যালয় বিদ্যালয় বিদ্যালয় বিদ্যালয় বিদ্যালয় বিদ্যালয় বাড়ানোর	সঠিক? ﴿ @ i ও iii ﴿ @ o vo v	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দন ব্যায়ামটি অনু ^হ	ন ভালো খেলাধুলাঃ নৰ ফুটবল খেলোয়াণ্ নীলন করবে? প্রেয়োগ নোর
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক্তি i ও ii	নিতে যাছে। তে হবে– (প্রয়োগ) ● i, ii [©] iii করার জন্য তাকে	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিজ i ও ii অভিনু তথ্যজি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ ত বিরদেশী। তৌযি বির্মিনহাজ অপ্র বি মিনহাজ তার স্ব দম বাড়ানোর ভা খাড়ের নমনী ভা খাড়ের নমনী	নঠিক? ﴿ @ i ও iii ﴿ @ o ৬৬নং প্রশ্নে চালো কম্মু । তারা চকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত গ্নে পূরণ করতে কে া যাতা বাড়ানোর	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দান ব্যায়ামটি অনু ^হ ক্ত বিপ্রতা বাড়া ক্ত তলপেটের ^হ	ন ভালো খেলাধুলা: ন ফুটবল খেলোয়াণ্ ালন করবে? প্রয়োগ নোর ধক্তি বাড়ানোর
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক্ত i ও ii	নিতে যাছে। তে হবে– (প্রয়োগ) ● i, ii [©] iii করার জন্য তাকে	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ	iii. দূরপালরার বিনিচের কোনটি বিজ i ও ii আজিন তথ্যজি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ ক বিনহাজ স্বপ্ন বিনহাজ তার স্ব দম বাড়ানোর ভি ঘাড়ের নমনী মিনহাজের স্প্র এব ধিনহাজের স্প্র এব	সঠিক? ﴿ @ i ও iii ﴿ @ o vo v	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দান ব্যায়ামটি অনু ^হ ক্ত বিপ্রতা বাড়া ক্ত তলপেটের ^হ	ন ভালো খেলাধুলা: ন ফুটবল খেলোয়াণ্ ালন করবে? প্রয়োগ নোর ধক্তি বাড়ানোর
	iii. বিপ্রতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক্তি i ও ii (ত্ব) i ও iii (ত্ব) ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে কর i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? (ক্তি i ও ii (ত্ব) i ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জার দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর	নিতে যাছে। তে হবে– (প্রয়োগ) ● i, ii [©] iii করার জন্য তাকে	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিজ i ও ii অভিনু তথ্যজি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ ত বিরদ্ধিন সিনহাজ স্পুর্ া মিনহাজ তার স্ব া দম বাড়ানোর ভি ঘাড়ের নমনী মিনহাজের স্পুর্ এব i. দম	নঠিক? ﴿ @ i ও iii ﴿ @ o ৬৬নং প্রশ্নে চালো কম্মু । তারা চকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত গ্নে পূরণ করতে কে া যাতা বাড়ানোর	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দান ব্যায়ামটি অনু ^হ ক্ত বিপ্রতা বাড়া ক্ত তলপেটের ^হ	ন ভালো খেলাধুলা: ন ফুটবল খেলোয়াণ্ ালন করবে? প্রয়োগ নোর ধক্তি বাড়ানোর
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় তালো করার জন্য তাকে বেশি করে কর i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. থাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক?	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ) ● i, ii ও iii করার জন্য তাকে (প্রয়োগ)	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ ৬৫.	iii. দ্রপালরার নিচের কোনটি ব ক্ত i ও ii অভিনু তথ্যজি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ তা পারদশী ৷ তৌমি মার মিনহাজ তার স্ব দম বাড়ানোর গু ঘাড়ের নমনী মিনহাজের স্পু এব i. দম ii. শক্তি	নঠিক? ﴿ @ i ও iii ﴿ @ o ৬৬নং প্রশ্নে চালো কম্মু । তারা চকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত গ্নে পূরণ করতে কে া যাতা বাড়ানোর	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দান ব্যায়ামটি অনু ^হ ক্ত বিপ্রতা বাড়া ক্ত তলপেটের ^হ	ন ভালো খেলাধুলায় ন ফুটবল খেলোয়াডু নীলন করবে? প্রেয়োগ নোর ধক্তি বাড়ানোর
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় তালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. থাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ④ ii ④ iii ④ iii ④ iii ভা iii	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ)	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিকার কোনটি বিজ্ঞান কর্মানির কর্মানির বিজ্ঞান কর্মানির ক্রিকার	নঠিক? (ব) i ও iii বিক বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে নালো কম্মু। তারা কের ইছা বড় হ কেবে বিখ্যাত গাঁতা প্লু পূরণ করতে কে য যাতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইছা পূরণ	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দান ব্যায়ামটি অনু ^হ ক্ত বিপ্রতা বাড়া ক্ত তলপেটের ^হ	ন ভালো খেলাধুলায় ন ফুটবল খেলোয়াডু নীলন করবে? প্রেয়োগ নোর ধক্তি বাড়ানোর
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করা i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. ৰিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii হাাভবল খেলায় বেশি প্রয়োজন—	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ) ● i, ii ও iii করার জন্য তাকে (প্রয়োগ)	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনেরে কোনটি বিজের কোনটি বিজের কথাজির কথাজির কথাজির বিনার মিনহাজ করে বিনার মিনহাজের করে বিনার কোনটি বিরে কোনটি বি	নঠিক? ﴿ ② i ৺ iii ﴿ ③ i ৺ iii ﴿ ③ o ৬৬নং প্রশ্নে ালো কম্মু । তারা কের ইচ্ছা বড় হ নেখে বিখ্যাত সাত গ্ন পূরণ করতে বে া যাতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইচ্ছা পুরণ দঠিক?	প্রশ্লোত্তর দাও : পড়াশোনায় যেফ যে সে একজন দ রেব হওয়ার। কান ব্যায়ামটি অনু ^{র্}	ান ভালো খেলাধুলায় ব ফুটবল খেলোয়াড়্ বীলন করবে? প্রয়োগ নোর নোর বিক্তি বাড়ানোর বিষ্কেত্র দৰত
৬.	iii. ৰিপ্রতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. ৰিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii হাাভবল খেলায় বেশি প্রয়োজন— i. ৰিপ্রতা	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ)	নিচের তৌফি তেমনি হবে অ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিকার কোনটি বিজ্ঞান কর্মানির কর্মানির বিজ্ঞান কর্মানির ক্রিকার	নঠিক? (ব) i ও iii বিক বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে নালো কম্মু। তারা কের ইছা বড় হ কেবে বিখ্যাত গাঁতা প্লু পূরণ করতে কে য যাতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইছা পূরণ	প্রশ্নোত্তর র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। দান ব্যায়ামটি অনু ^হ ক্ত বিপ্রতা বাড়া ক্ত তলপেটের ^হ	ন ভালো খেলাধুলায় ন ফুটবল খেলোয়াডু নীলন করবে? প্রেয়োগ্ নোর ধক্তি বাড়ানোর
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. ৰিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii হাাভবল খেলায় বেশি প্রয়োজন— i. ৰিপ্রতা ii. হাতের শক্তি	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ)	নিচের ভৌফি তেমনি হবে জ ৬৫.	iii. দূরপালরার বিনেরে কোনটি বিনের কোনটি বিজ্ঞানি করে কানটি বিলেজনাটি পড়ে কি ও মিনহাজ অপু বিনিরের কানটি বিজ্ঞানিকের কোনটি বিজ্ঞানিত বিভাগে বিশ্বানিক কোনটি বিজ্ঞানিত বিশ্বানিক কোনটি বিশ্বান	পঠিক? (ব) i ও iii বিক বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে চালো কম্মু। তারা চকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত গাঁত। প্লু পূরণ করতে বে ারতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইচ্ছা পূরণ বি) i ও iii	প্রশ্নোত্তর	ন ভালো খেলাধুলাই নৰ ফুটবল খেলোয়াড় নীলন করবে? প্রেয়াগ্য নোর গক্তি বাড়ানোর ন হবে– ভিচতর দৰত
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমুল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ④ ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. ৰিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii হাাভবল খেলায় বেশি প্রয়োজন— i. ৰিপ্রতা ii. হাতের শক্তি iii. তলপেটের শক্তি	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ)	নিচের ভৌফি তেমনি হবে জ ৬৫.	iii. দূরপালরার বিনেরে কোনটি বিনের কোনটি বিজ্ঞানি করে কানটি বিলেজনাটি পড়ে কি ও মিনহাজ অপু বিনিরের কানটি বিজ্ঞানিকের কোনটি বিজ্ঞানিত বিভাগে বিশ্বানিক কোনটি বিজ্ঞানিত বিশ্বানিক কোনটি বিশ্বান	নঠিক? ﴿ ② i ৺ iii ﴿ ③ i ৺ iii ﴿ ③ o ৬৬নং প্রশ্নে ালো কম্মু । তারা কের ইচ্ছা বড় হ নেখে বিখ্যাত সাত গ্ন পূরণ করতে বে া যাতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইচ্ছা পুরণ দঠিক?	প্রশ্নোত্তর	ন ভালো খেলাধুলায় নৰ ফুটবল খেলোয়াড্ নীলন করবে? প্রেয়োগ নোর গিক্তি বাড়ানোর ন হবে– ভিচ্ডর দৰভ
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii হ্যাভবল খেলায় বেশি প্রয়োজন— i. ৰিপ্রতা ii. হাতের শক্তি নিচের কোনটি সঠিক?	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ) ● i, ii ও iii করার জন্য তাকে (প্রয়োগ) (ত্বা i, ii ও iii (অনুধাবন)	নিচের তৌফি তেমনি হবে জ ৬৫.	iii. দূরপালরার বিনিচের কোনটি বিজ i ও ii অভিনু তথ্যভি অনুচ্ছেদটি পড়ে ক ও মিনহাজ ত বি পারদশী ৷ তৌথি মার মিনহাজ তার স্ব দম বাড়ানোর থা ঘাড়ের নমনী মিনহাজের স্পু এব i. দম ii. শক্তি iii. বিপ্রতা নিচের কোনটি বি	নঠিক? (ব) i ও iii বিক বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে নালা কম্মু। তারা কের ইচ্ছা বড় হ নেখে বিখ্যাত সাঁত প্র পুরণ করতে কে য়াতা বাড়ানোর ংতৌফিনের ইচ্ছা পুরণে ব) i ও iii বিক্রিডেদে শারী	প্রশ্নোত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রব হওয়ার। ান ব্যায়ামটি অনু ^{র্ম}	ান ভালো খেলাধুলায় ব ফুটবল খেলোয়াড়্ বীলন করবে? প্রয়োগ নোর বিক্তি বাড়ানোর ব হবে— ভিচতর দবত ত্তী i, ii ও iii
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii তলপেটের শক্তি নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ)	নিচের তৌফি তেমনি হবে জ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিজের কোনটি বিজের কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কোনটি বিজের কোনটি বিজের কানটি বিজের কানট	নঠিক? (a) i ও iii (b) বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে চালো বন্ধু। তারা চকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত প্রপুরণ করতে বে বা বাহাতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইচ্ছা পুরতে প্র i ও iii বিচিনি প্রস্লোভর -	প্রশ্নোত্তর দাও : পড়াশোনায় যেফ য়ে সে একজন দ রেব হওয়ার। কান ব্যায়ামটি অনু ^{র্}	ন ভালো খেলাধুলায় নৰ ফুটবল খেলোয়াড় নীলন করবে? প্রেয়োগ নোর গক্তি বাড়ানোর ন হবে– ভেচ্জ দৰত ত্তি i, ii ও iii
৬.	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় তালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ④ ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি i ও ii ④ i ও iii ④ ii ও iii হাতের শক্তি iii. তলপেটের শক্তি নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ④ i ও iii ④ iii ৩ iii কাবাডি খেলায় বেশি প্রয়োজন— • া ও ii ④ i ও iii ④ iii ৩ iii কাবাডি খেলায় বেশি প্রয়োজন—	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ) ● i, ii ও iii করার জন্য তাকে (প্রয়োগ) (ত্বা i, ii ও iii (অনুধাবন)	নিচের তৌফি তেমনি হবে জ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিজের কোনটি বিজের কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কোনটি বিজের কোনটি বিজের কানটি বিজের কানট	নঠিক? (ব) i ও iii বিক বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে নালা কম্মু। তারা কের ইচ্ছা বড় হ নেখে বিখ্যাত সাঁত প্র পুরণ করতে কে য়াতা বাড়ানোর ংতৌফিনের ইচ্ছা পুরণে ব) i ও iii বিক্রিডেদে শারী	প্রশ্নোত্তর- র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রব হওয়ার। ান ব্যায়ামটি অনু ^হ	ন ভালো খেলাধুলায় নৰ ফুটবল খেলোয়াড্ নীলন করবে? প্রেয়োগ নোর নার ক্তি বাড়ানোর ক্তিবে ডিচডর দৰত ক্তি i, ii ও iii সর্জানে ব্যায়াম ক্তিবাড়ানেন্ত্র
	iii. ৰিপ্ৰতা নিচের কোনটি সঠিক? ② i ও ii ② i ও iii ① ii ও iii শিমূল আন্তঃস্কুল সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশ প্রতিযোগিতায় ভালো করার জন্য তাকে বেশি করে করব i. দম বাড়ানোর ব্যায়াম ii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম iii. পায়ের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii জুবায়ের একজন বাস্কেটবল খেলোয়াড়। খেলায় ভালো জোর দিতে হবে— i. দম বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর iii. হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়ামের উপর নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii তলপেটের শক্তি নিচের কোনটি সঠিক? ● i ও ii ② i ও iii ② ii ও iii	নিতে যাছে। তে হবে— (প্রয়োগ)	নিচের তৌফি তেমনি হবে জ ৬৫.	iii. দ্রপালরার বিনিচের কোনটি বিজের কোনটি বিজের কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কথাজিব কোনটি বিজের কোনটি বিজের কানটি বিজের কানট	নঠিক? (a) i ও iii (b) বহুনির্বাচনি ৬৫ ও ৬৬নং প্রশ্নে চালো বন্ধু। তারা চকের ইচ্ছা বড় হ দেখে বিখ্যাত সাঁত প্রপুরণ করতে বে বা বাহাতা বাড়ানোর ংতৌফিকের ইচ্ছা পুরতে প্র i ও iii বিচিনি প্রস্লোভর -	প্রশ্নোত্তর- র উত্তর দাও : পড়াশোনায় যেম য়ে সে একজন দ রব হওয়ার। ান ব্যায়ামটি অনু ^হ	ান ভালো খেলাধুলায় ব ফুটবল খেলোয়াড় বীলন করবে? প্রয়োগ্য নোর বিক্তি বাড়ানোর ব হবে— ভিচতর দৰত ত্য i, ii ও iii

৬৮.	শারীরিক শিৰার কার্যক্রম ভিন্ন হয়	কী ভেদে?		(জ্ঞান)	ъо.	রিমা ও লিখন	একই স্কুলে নবম	শ্রেণিতে পড়ে।	তারা	উভয়ে	যেসব
	বয়স	গ্ৰ স্থান	Ø	আর্থিক		খেলায় অংশ নি	তে পারবে–				(প্রয়োগ)
অবস্থা						i. দৌড়		ii. ব্যাডমিন্টন			
৬৯.	শিশুরা কীভাবে শারীরিক যোগ্যতা			(অনুধাবন)		iii. টেবিল টেনি					
			াবরেটরি হাইস্কুল —	ন, রাজশাহী]		নিচের কোনটি	সঠিক?				
	কি নিয়মিত পড়াশোনা করে					⊕ i ଓ ii	iii 🕫 ii	gii g iii	•	i, ii ઉ	iii
_	 চিত্তবিনোদনমূলক খেলাধুলা করে 				۲۶.	কিশোর বয়সে					(প্রয়োগ)
90.	জিতুর বয়স এখন তিন বছর। ত	ার জন্য ব্যায়াম।	ানবাচনে তার			i. দলগৃত খেলাঃ					
	কথাটি মনে রাখবে?	- 44		(প্রয়োগ)			লায় অংশগ্রহণ করে				
	 ঝেলার ছলে আনন্দ 	 খেলার ছলে 					জ করতে দ্বিধাবোধ	া করে না			
٥.	 ব্যায়ামের ছলে খেলে শিশুদের ভারোভোলন জাতীয় কঠি 	ত্ত্ব আনন্দের ট অব্যাহ্য করালে		(নিচের কোনটি					
۹۶.	া-া-নুপের ভারোডোগন জাভার কার ক্ত শরীরের উনুতি হবে	ণ ব্যারাম করাণে ক্র মনের উন্ন		(অনুধাবন)		⊕ i ଓ ii	● i ଓ iii	ூ ii ଓ iii		i, ii ও	
	্রু শরারের ভগ্নাত হবে ● শরীরের অবনতি হবে	ত্তা মনের ভন্ন ত্তা মনের অব			৮২.		ছেলে ও মেয়েদের	মধ্যে যেসব ৰে	অ বড় ধ		
٩২.	७ वहरतत वसम्ब राज्य			তাব জনা		থাকে– i. শারীরিক শবি	<u>`</u>			(@	ানুধাবন)
• • •	নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন কর	া প্রয়োজন। বি	জান কুন্দ তিনি কোন	ব্যায়ামটি		ii. শারীরিক সা					
	অনুশীলন করবেন?	11 46419(11 1	OI1 G111	(প্রয়োগ)		ii. শারারক সা iii. অনুধাবন ব	- 1				
	জগিং @ সিপ্রশট	গ্ৰ হকি	ন্ত হ্যাৎ			াা. অনুবাবন ব নিচের কোনটি					
৭৩.	৭–১২ বছর বয়সী মেয়েদের ৰে					• i % ii	જાાં જું iii	ஒ ii ७ iii	থ	: :: 10	:::
	করবে?			চতর দৰতা)		• 1 • II	@ 1 6 III	@ 11 @ 111	Ø	1, 11 9	111
	📵 একাকী খেলতে পছন্দ করে	দলগত খে				অভিনু তথ্যভি	ত্তিক বহুনির্বাচনি	প্রশ্রোত্তর			//
	ভারী খেলাধুলায় আগ্রহী হয়	ভারী খেলাধু	্লায় অংশগ্ৰহ ু	ণ করে না			৮৩ ও ৮৪নং প্রশ্নে				
98.	যৌবনে শারীরিক পরিবর্তনের ফ	লে মেয়েদের ম	ধ্যে কোন গ	শরিবর্তনটি			প্রতিদিন সকালে বি				
	घटि ?			(অনুধাবন)			শৰকের পরামর্শে *	ারীরের জন্য ৰতি	কর বা	অবনতি	ঘটায়
	 একাকী থাকার প্রবণতা হ্রাস পা 	য়		·			ে সে বিরত থাকে।				
	আচরণে সংকোচ ও লজ্জাভাব (দেখা দেয়			৮৩.		নয়মতাশ্ত্রিক ব্যায়া				(প্রয়োগ)
	 ঝুঁকিপূর্ণ কাজের প্রতি আগ্রহ বা 	ড়ে				● হাত বা পায়ে	ার ব্যায়াম	🕲 বল নিয়ে ৫	দীড়ানো		
	ত্ত আচরণে দৃঢ়তা ও নমনীয়তা দে					ক্ত আম্তে আ হে		ত্ত্ব কাকের ম			_
٩৫.	কিশোর বয়সের ছেলে ও মেয়ের	দের শারীরিক ক	ার্যক্রমে ভিন্ন	তা থাকার	₽8.		র্শে বশির কোন	ব্যায়ামটি করা ৫	থকে নি	জৈকে	বিরত
	যথার্থ কারণ কোনটি?		(উচ	চতর দৰতা)		রেখেছে?			_		া দৰতা)
						রে কোমার্কার ও	ালা	 আম্তে আ 	সত দৌদ	গুৰো	
	সামাজিক রীতিনীতি	,				ক ছোঁয়াছুঁয়ি ৺					
	 শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প 					তথ্যরাত্মর তথ্ ত্রি অনুকরণমূল		ভারোত্তোল			ম
	 শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্থ 	র্থক্য				অনুকরণমূল	ক হাঁটা	● ভারোত্তোল	ন জাতী	য় ব্যায়া	ম
	 শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প 	র্থক্য				অনুকরণমূল		● ভারোত্তোল	ন জাতী	য় ব্যায়া	N
	 শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প নানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত 	র্থক্য সম্য		//		 অনুকরণমূল পাঠ−8 : उ	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষ ম	● ভারোণ্ডোল তায় ব্যায়ানে	ন জাতী	য় ব্যায়া	ম //
	 শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প	র্থক্য সম্য		// (অনুধাবন)		৩ অনুকরণমূলপাঠ-8 : ব্র সাধারণ বহুনি	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বার্বাচনি প্রশ্নোত্তর	● ভারোত্তোল তায় ব্যায়াকে	ন জাতী	য় ব্যায়া	//
□ ৭৬.	 শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প নানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত 	র্থক্য সম্য		// (জনুধাবন)	□ b €.	৩ অনুকরণমূলপাঠ-8 : ব্র সাধারণ বহুনি	ক হাঁটা <mark>শারীরিক সক্ষম</mark> নর্বাচনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য	● ভারোত্তোল তায় ব্যায়াকে	ন জাতী াৱ প্রভ	য় ব্যায়া চাব	//
	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প গানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গালাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচা বর্ষসভেদে ভিন্ন হয়	^{র্যক্য} স্ম্য নি প্রশ্নোত্তর		// (অনুধাবন)		 জ অনুকরণমূল পাঠ-8: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম ক্তি শিবা 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম নর্বাচনি প্রশ্নোত্তর - হার জন্য অপরিহার্য বুদ্ধি	তারোন্ডোল তায় ব্যায়াকে কোনটি ? গেভ. ল্যাব ক্রিনোদন	ন জাতী ার প্রত্ত ারেটরি হাই	য় ব্যায়া চাব	//
	● শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প ব্য মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ণ ব্য খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচা বয়সভেদে ভিন্ন হয়– i. ব্যায়াম	^{র্যক্য} স্ম্য নি প্রশ্নোত্তর		// (জনুধাবন)		 জ অনুকরণমূল পাঠ-8: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম ক্তি শিবা 	ক হাঁটা <mark>শারীরিক সক্ষম</mark> নর্বাচনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য	তারোন্ডোল তাহ্য ব্যাহ্যাকে কোনটি ? গেভ. ল্যাব ত্তি বিনোদন চা অর্জন করা অস	ন জাতী নর প্রত েরেটরি হাই ভ	য় ব্যায়া য়ব ই স্কুল, র	//
	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প গানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বছপনি সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচার্ব ব্যারাম গানসিক বমতা	^{র্যক্য} স্ম্য নি প্রশ্নোত্তর			৮ ৫.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-8: সাধারণ বহুি শারীরিক সৰম ৩ শিৰা কোনটি না কর ব্যায়াম 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম নৈর্বাচনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য	তারোন্ডোল তাহ্য ব্যাহ্যাকে কোনটি ?	ন জাতী নৱ প্রত রেটির হাই ● : উব ? গ্রহণ	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, র ব্যায়াম	// (জ্ঞান) বাজশাহী] (জ্ঞান)
	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বালাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপনি সমান্তিসূচক বহুনির্বাচর্য বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক ৰমতা নিচের কোনটি সঠিক?	ৰ্বক্য সম্য নি প্ৰশ্নোত্তর ii. প ছন্দ অপং ঞ্জ ii ও iii	হশ্দ ● i, ii	i '9 iii	৮ ৫.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-8: ব্রুলিকার বহুলি শারীরিক সৰম ৩ শিৰা কোনটি না কর ব্যায়াম ৩ অ্যাথলেটদে 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈাচনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য	তারোন্ডোল তাহ্য ব্যাহ্যাকে কোনটি? গ্রভ. ল্যাব গ্র বিনোদন গর্জন করা অস গ্র দামি খাদ্য গু শারীরিক বি	ন জাতী নৱ প্রত রেটির হাই ● : উব ? গ্রহণ	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, র ব্যায়াম	// (জ্ঞান) বাজশাহী] (জ্ঞান)
৭৬.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বাংলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপদী সমাস্থ্যিসূচক বহুনির্বাচর্য বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক ৰমতা নিচের কোনটি সঠিক? ব্রি ও ii বিয়াদের শারীরিক বছর বয়সী রিয়াদের শারীরিক বাবাদ্যাক। রিয়াদের জন্য তার মা	বিক্য সম্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং া ii ও iii ব্রিক সবমতা অর্ড যেসব ব্যায়াম নি	হশ্দ ● i, ii র্কনে ব্যায়া বাচন করবেন	িও iii ম একান্ত নি— (প্রয়োগ)	৮ ৫.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম ৩ শিৰা কোনটি না কর ব্যায়াম ৩ অ্যাথলেটদে কী করলে শরীরে 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈাচনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য ত্ত বুদ্ধি লৈ শারীরিক সৰমত্ত রর অনুসরণ রর রক্ত চলাচল বাবে	তারোন্ডোল তাই্য ব্যাহ্যাকে কোনটি ? গ্রাত্ত ল্যাব গু বিনোদন গু লাম খাদ্য গু শারীরিক শি ড়ু ?	ন জাতী নৱ প্রত রেটরি হাই ত্ব শুবং গ্রহণ	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, র ব্যায়াম	// (জ্ঞান) বাজশাহী] (জ্ঞান)
৭৬.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বাংলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপদী সমাস্থ্যিসূচক বহুনির্বাচর্য বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক ৰমতা নিচের কোনটি সঠিক? ব্রি ও ii বিয়াদের শারীরিক বছর বয়সী রিয়াদের শারীরিক বাবাদ্যাক। রিয়াদের জন্য তার মা	বিক্য সম্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং ক্তি ii ও iii রকৈ সৰমতা অর্ধ	হশ্দ ● i, ii র্কনে ব্যায়া বাচন করবেন	িও iii ম একান্ত নি— (প্রয়োগ)	৮የ. ৮ ৬.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-৪: ব্যাধারণ বহুনি শারীরিক সবমত গু শিবা কোনটি না করা ব্যায়াম ৩ অ্যাথলেটদেক করলে শরীরে গু বিশ্রাম নিলে 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য	● ভারোন্ডোল তায় ব্যায়ামে কোনটি ? গভ. ল্যাব ত্তা বিনোদন ত্তা আর্জন করা অস ত্তা দামি খাদ্য ত্তা শারীরিক শি ড়ে ? ● খেলাধুলা ক	ন জাতী নৱ প্রভ ক্রেটরি হাই ক্ ভব? গ্রহণ গৰকের রলে	য় ব্যায়া	// (জ্ঞান) বাজশাহী] (জ্ঞান)
৭৬.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বাংলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপদী সমাস্থ্যিসূচক বহুনির্বাচর্য বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক ৰমতা নিচের কোনটি সঠিক? ব্রি ও ii বিয়াদের শারীরিক বছর বয়সী রিয়াদের শারীরিক বাবাদ্যাক। রিয়াদের জন্য তার মা	র্বক্য সম্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং ত্তি ii ও iii রিক সৰমতা অর্থ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে (হশ্দ ● i, ii র্কনে ব্যায়া বাচন করবেন	িও iii ম একান্ত নি— (প্রয়োগ)	৮የ. ৮ ৬.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-৪: ব্যাধারণ বহুনি শারীরিক সৰমত ৩ শিৰা কোনটি না করা	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈচিনি প্রশ্নোত্তর তার জন্য অপরিহার্য ত্ব বৃদ্ধি লৈ শারীরিক সৰমত্ত র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে	তারোন্ডোল তাই্য ব্যাহ্যাকে কোনটি ? গ্রাত্ত ল্যাব গু বিনোদন গু লাম খাদ্য গু শারীরিক শি ড়ু ?	ন জাতী নৱ প্রভ ক্রেটরি হাই ক্ ভব? গ্রহণ গৰকের রলে	য় ব্যায়া	// (জ্ঞান) বাজশাহী] (জ্ঞান)
৭৬.	● শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প (ক) মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব (ক) খেলাখুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপনি সমাস্তিসূচক বহুনির্বাচর্য বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক ৰমতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক) i ও ii (া) i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঞ্জের মতো লাফ দেওয়া	র্বক্য সম্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং ত্তি ii ও iii রিক সৰমতা অর্থ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে (হশ্দ ● i, ii র্কনে ব্যায়া বাচন করবেন	িও iii ম একান্ত নি— (প্রয়োগ)	৮የ. ৮ ৬.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-৪: ব্রাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম্ব া শিৰা কোনটি না কর ব্যায়াম ৩ আ্যথলেটদে করলে শরী ক্রিশাম নিলে গু পৃষ্টিকর খা 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্ধি লে শারীরিক সৰমও র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়?	● ভারোন্ডোল তায় ব্যায়াহে কোনটি ? গ্লভ. ল্যাব ন্তা বিনোদন চা অর্জন করা অস ন্ত দামি খাদ্য ন্ত শারীরিক বি ড়ে ? ● খেলাধুলা ক ন্ত ডাক্তারের ব	ন জাতী: নের প্রত্ত রেটরি হাই ত ত্তবং গ্রহণ গরকের রবেল গরামর্শ ম	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, র ব্যায়াম পরামর্শ (অ যানলে (অ	// (জ্ঞান) বাজশাহী] (জ্ঞান)
৭৬.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বালাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপনি সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচর্টি বরসভেদে ভিন্ন হয়─ i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঙ্কের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আব্দাচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ● i ও iii	র্বক্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গু ii ও iii রক সবমতা অহু যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে গো	হন্দ ● i, ii ৰ্দ্ধনে ব্যায়াম ব্যাচন করবেক দৌড়াদৌড়ি ব ত্ত্য i, ii	i ও iii ম একান্ত ন– (প্রয়োগ) করা i ও iii	৮ሮ. ৮৬. ৮৭.	 ৩ অনুকরণমূল পাঠ-8: ব্যাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম ৩ শিৰা কোনটি না করন ব্যায়াম ৩ আ্যাথলেটদেকী করলে শরীরে ভ বিশ্রাম নিলে গু পৃষ্টিকর খান্নিয়মিত খেলাধু ভ রক্ত কণিকা 	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্ধি লে শারীরিক সবমও র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয়	তারোন্ডোল তাহ্য ব্যাহ্যানে কোনটি ? শিত, ল্যাব ত্তা বিনোদন তা অর্জন করা অস ত্তা দামি খাদ্য ত্তা শারীরিক বি ত্তে ? তা খেলাধুলা ক ত্তা ডাক্তারের গ তা শারীরের মা	ন জাতী নর প্রত্ত রেটরি হাই ত্ব ত্তরেটরি হাই ত্তর্গ ভব বর্গ রলে নরামর্শ ম ংসাপেশি	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, র ব্যায়াম পরামর্শ অ বােদ্	(জ্ঞান) ব্যাজশাহী] (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন)
৭৬.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প গারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গারীরিক বছলি সামান্তিসূচক বহুনির্বাচার্ব ব্যারাম গারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? গাও গা প্রাণ্ড গারীর আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা গারীরের মতো লাফ দেওয়া গারীরের মতো লাফ দেওয়া গারীরের মতো লাফ দেওয়া গারীরের কোনটি সঠিক? গারীরের কার্যান সারের কোনটি সঠিক?	র্বক্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গু ii ও iii রক সবমতা অর্থ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে (না গু ii ও iii হব তার শারীরিব	● i, ii র্ধনে ব্যায়াফ র্বাচন করবেক সৌড়াদৌড়ি ব ত্তি i, ii চ সৰমতা ধ্য	i ও iii ম একান্ত ন– (প্রয়োগ) করা i ও iii	ኮ ዌ• ኦ ዓ• ኦ ዓ•	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম অগারাম অগাথলেটদে কা করলে শরীরে বিশ্রাম নিলে পুষ্টিকর খান নিয়মিত খেলাধু রক্ত কণিকা ত্রপ্রেন্ডের ব	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম বৈচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্ধি লে শারীরিক সৰমও র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় শ্র্ৰমতা বাড়ে	তারোন্ডোল তাহ্য ব্যাহ্যানে কোনটি ?	ন জাতী নৱ প্রত রেটরি হাই ভব? গ্রহণ নরকের রলে নরামর্শ ম ংসপেশি বৃদ্ধি পা	য় ব্যায়া তাব ক্রিয়াম প্রামর্শ ভা বাড়ে য়	// (জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন)
99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প গারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গারীরিক বছলের তারবিদ্যালি বারাম গারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? গারির বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা য়া গোঙের মতো লাফ দেওয়া য়া লোড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আবিচের কোনটি সঠিক? গার্ও গা গার্ও গার্ নিচের কোনটি সঠিক? গার্ও গার্ড। বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আবিচের কোনটি সঠিক? গার্ও গার্ড। বিভিন্ন দেয়াল ছার্মামার্টার বছরের বয়সক আকরাম সারে চান। এ জন্য তিনি বেসব ব্যায়াম	ক্রিয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গ্রি ii ও iii রক সবমতা অর্থ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে (না গ্রি ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে	ভূদ্দ ● i, ii র্কানে ব্যায়াফ বাঁচন করবেক দৌড়াদৌড়ি ফ থ্য i, ii ফ সৰমতা ধা ন–	i ও iii ম একান্ত ন– (প্রয়োগ) করা i ও iii	৮ሮ. ৮৬. ৮৭.	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম গায়াম	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম বারাচনি প্রশ্লোত্তর হার জন্য অপরিহার্য ② বুদ্দি লে শারীরিক সৰমত রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় শ্রেমতা বাড়ে লে লোকের হুৎপিত্ত	তারোন্ডোল তাহ্য ব্যাহ্যাকে কোনটি? গভ. ল্যাব গু বিনোদন তা অর্জন করা অস গু শারীরিক বি ড়ে? থেলাধুলা ক গু ডাক্তারের ব গু শরীরের মা গু পাল্স রেট হ প্রতি মিনিটে তাহারেকিক বি স্কিন্তার বি স্ক	ন জাতী নর প্রত্ত রেটরি হাই ত্য ভব ? গ্রহণ নরকের রলে নরামর্শ ফ ংসপেশি বৃদ্ধি পা কত মি	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, ঃ ব্যায়াম পরামর্শ অ বাড়ে য য লিপিটা	(জ্ঞান) (জ্ঞান) (জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) নুধাবন)
99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারব বহুপেনি সমান্তিসূচক বহুনির্বাচার বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? ভি i ও ii ভি i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঙের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আম্ নিচের কোনটি সঠিক? ভি i ও ii ভ i ও iii ধেন বছরের বয়সক আকরাম সারে চান। এ জন্য তিনি বেসব ব্যায়াম i. হাঁটা বিভিন্ন বিস্কিত্ব ব্যায়াম i. হাঁটা বিভিন্ন বেসব ব্যায়াম i. হাঁটা বিভিন্ন বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হাঁটা বিভিন্ন বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হাঁটা বিজ্ঞা বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হাঁটা বিভিন্ন বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হাঁটা বিভান বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হাঁটা বিজ্ঞান বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হালি i. বিয়ার বিজ্ঞান বিষ্কৃতির বিস্কর্ব ব্যায়াম i. হালি i. বিজ্ঞান বিস্কর্ব বিষ্কৃতির বিজ্ঞান বিস্কর্ব বিষ্কৃতির বিজ্ঞান বিষ্কৃতির বিজ্ঞান বিষ্কৃতির বিষ্কৃতির বিজ্ঞান বিষ্কৃতির বিজ্ঞান বিষ্কৃতির বিষ	র্বক্য নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গু ii ও iii রক সবমতা অর্থ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে (না গু ii ও iii হব তার শারীরিব	ভূদ্দ ● i, ii র্কানে ব্যায়াফ বাঁচন করবেক দৌড়াদৌড়ি ফ থ্য i, ii ফ সৰমতা ধা ন–	i ও iii	ኮ ዌ• ኦ ዓ• ኦ ዓ•	অনুকরণমূল পাঠ-8: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম গারাম বিশাম	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম বার্চাচনি প্রশ্লোত্তর হার জন্য অপরিহার্য ② বুদ্ধি লে শারীরিক সৰমত রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় র্মবমতা বাড়ে লা কোকের হুৎপির্ধ	তাহ্য ব্যাহাটে কোনটি? গ্রভ. ল্যাব গ্র বিনোদন কা অর্জন করা অস গ্র দারীরিক বি ড়ে? থেলাধুলা ক গ্র ডাব্টারের ব প্র দারীরের না গ্র পাল্স রেট প্র বিচে মিনিটে ভ্রন) [চুয়াডাঞান সক্র	ন জাতী নর প্রত্ত রেটরি হাই ত্য ত্ত্ব রলে নরামর্শ ম হসপেশি বৃদ্ধি পা কত মি কারি বালি	য় ব্যায়া চাব হ স্কুল, ঃ ব্যায়াম পরামর্শ (অ বাড়ে য় ফ্রানিটো কা উচ্চ চি	(জ্ঞান) (জ্ঞান) (জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) নুধাবন)
99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্ণুতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মোলিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বিশ্বনার প্রতি আগ্রহের তারব বহুপনি সমান্তিসূচক বহুনির্বাচার বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? ভি i ও ii ভি i ও iii চার বছরে বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঙের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আম্ নিচের কোনটি সঠিক? ভি i ও ii ভ i ও iii ধ্বি বছরের বয়সক আকরাম সারে চান। এ জন্য তিনি বেসব ব্যায়াম i. হাঁটা iiii. তারোন্তোলন জাতীয় ব্যায়াম	ক্রিয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গ্রি ii ও iii রক সবমতা অর্থ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে (না গ্রি ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে	ভূদ্দ ● i, ii র্কানে ব্যায়াফ বাঁচন করবেক দৌড়াদৌড়ি ফ থ্য i, ii ফ সৰমতা ধা ন–	i ও iii	ኮ ዌ. ৮ ዓ. ৮ ዓ.	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম অায়াম অায়াম অাথলেটদে কী করলে শরী অবিশ্রাম নিলে পুষ্টিকর খা নিয়মিত খেলাধু অরক্ত কণিকা হুৎপিশেডর ব একজন সাধার পাম্প করে? অ ১২০	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম বারাচনি প্রশ্নোত্তর তার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্দি লে শারীরিক সৰমত রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় প্র্যারমতা বাড়ে লা লোকের হুৎপিও @ ১২৭	তাহ্য ব্যাহ্যাকে কোনটি? গ্রন্থ করা অস ব্যাহ্যাকে কোনটি? গ্রন্থ নাম বাদ্য ক্যাম বাদ্য ক	ন জাতী নর প্রত্ত রেটরি হাই ত্যাহণ নরকের রলে গরমের্মর্শ ম কৃদ্ধি পা কৃত মি ক্যারি বালি	য় ব্যায়া চাব ই স্কুল, ঃ ব্যায়াম পরামর্শ অ বাড়ে য য লিপিটা	(জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) নুধাবন) র রক্ত
99.	● শারীরিক শক্তি ও সহিস্কৃতার প (ক) মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব (ক) খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপনি সমান্তিসূচক বহুনির্বাচর্টি বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক) i ও ii (ক) i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যান্ডের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আফ্রনিচের কোনটি সঠিক? (ক) i ও ii (ক) i ও iii কেব বছরের বয়সক আকরাম সারে চান। এ জন্য তিনি যেসব ব্যায়াম i. হাঁটা iii. ভারোভোলন জাতীয় ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক?	র্বক্য সেয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং ক্য ii ও iii রক সৰমতা অধ্ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে গো ক্য ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে ii. আস্তে আগ	ভূদ্দ ● i, ii র্কুনে ব্যায়াফ বাঁচন করবেক দৌড়াদৌড়ি ব থ i, ii চ সবমতা ধ্য দ– সেত দৌড়	i ও iii	ኮ ዌ• ኦ ዓ• ኦ ዓ•	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম অায়াম অায়াম অাথলেটদে কী করলে শরী অবিশ্রাম নিলে পুষ্টিকর খা নিয়মিত খেলাধু অরক্ত কণিকা হুৎপিশেডর ব একজন সাধার পাম্প করে? অ ১২০	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম বার্চাচনি প্রশ্লোত্তর হার জন্য অপরিহার্য ② বুদ্ধি লে শারীরিক সৰমত রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় র্মবমতা বাড়ে লা কোকের হুৎপির্ধ	তাহ্য ব্যাহাটে কোনটি ? গ্রন্থ লাভ. ল্যাব গ্র বিনোদন গ্র অর্চন করা অস গ্র দারীরিক বি ড়ে ? থেলাধুলা ক গ্র ডাব্তারের ম গ্র পাল্স রেট প্র মিনিটে গ্রন) চুয়াডাঙ্গা সর ১৩০ নর পরিবর্তন হয়	ন জাতী ন্ব প্রত্ত নের প্রত্ত রেটির হাই ত্য ত্তবং গ্রহণ নিরকের বিদ্যামর্শ ম ক্তেমি কারার বালি ত্তি বি বি বি বি বি বি বি বি বি	য় ব্যায়া চাব হ স্কুল, হ স্কুল, ব্যায়াম পরামর্শ অ বাড়ে য় ফিলিটিটা কা উচ্চ চি ১৩৫	(জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত
94. 99.	● শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প (ক) মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব (ক) খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপনি সমাস্থিসূচক বহুনির্বাচর্য বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? (ক) i ও ii (ক) i ও iii চার বছরে বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাগ্রের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আফ্রনিচের কোনটি সঠিক? (ক) i ও ii (ক) i ও iii কেব বছরের বয়সক আকরাম সারে চান। এ জন্য তিনি যেসব ব্যায়াম i. হাঁটা iii. ভারোভোলন জাতীয় ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? (া ও ii (প) ii (প) iii (া) ও iii (প) ব ও iii (া) ব ও iii (দিচের কোনটি সঠিক? (া) ও iii (দিচের কোনটি সঠিক? (া) ও iii (দিচের কোনটি সঠিক? (া) ও iii (দিচার কোনটি সঠিক? (া) ও iii	বিক্য সেয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং	ভূদ্দ ● i, ii র্কুনে ব্যায়াফ বাঁচন করবেক দৌড়াদৌড়ি ব থ i, ii চ সবমতা ধ্য দ– সেত দৌড়	i ও iii ্য একাশত ন (প্রয়োগ) করা i ও iii রে রাখতে প্রয়োগ)	ኮ ዌ. ৮ ዓ. ৮ ዓ.	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম গু শিৰা কোনটি না কর ব্যায়াম গু আ্যথলেটদে কী করলে শরীবে গু বিশ্রাম নিলে গু বিশ্রাম নিলে গু বিশ্রাম বিলে ব্রক্ত কণিকা হু বেপিডের ব বক্তলে সাধার পাম্প করে ? গু ১২০ ব্যায়ামের প্রভাবে	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শৈরাচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য ② বৃদ্ধি লে শারীরিক সৰমত র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে লা করলে কী হয়? বিনফী হয় শ্রিৰমতা বাড়ে লা লোকের হুৎপিও অ ১২৭ ব শরীরে কয় ধরকে	তাহ্য ব্যাহ্যাকে কোনটি ? গ্রুভ ল্যাব ক্র বিনোদন ক্র দারীরিক নি ত্র শারীরিক নি ত্র শারীরিক নি ত্র শ্রীরের মা ত্র পাল্স রেট ত্র প্রতি মিনিটে ভ্রান) চুয়াডাঙাা সঃ ১৩০ নর পরিবর্তন হয় ভ্রেমান	ন জাতী ন্ব প্রত্ত নের প্রত্ত ক্রেটরি হাই ত ত্ত্তি ভাইব ক্রেটরি হাই ত ভাইব ক্রেটরি হাই ক্রেটরি হাই ক্রেটরি হাই ক্রেটরি বালি ত্তি প্রত্তি লগ্নর জিলা	য় ব্যায়া 51ব 5 স্কুল, 5 স্কুল, 6 ব্যায়াম পরামর্শ (৩ বাড়ে য় যালিলিটা লা উচ্চ চি ১৩৫ স্কুল, জ	(জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত
99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি থেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারব বহুপনি সমাস্থিসূচক বহুনির্বাচর্টি বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক ৰমতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ③ i ও iii চার বছরে বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঙ্কের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আফ্রনিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii	কিয় কিয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গু ii ও iii কৈ সৰমতা অধ্ ফেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে ৫ না গু ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে ii. আস্তে আগ গু ii ও iii সহায়তা করে–		i ও iii	₽ቔ• ₽ዓ• ₽ъ• ъъ•	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰমণ ভি শিৰা কোনটি না কর ত্যায়াম ভি বা্যাম ভি বিশ্রাম নিলে ভি বিশ্রাম নিলে ভি বিশ্রাম নিলে ভি বিশ্রামত খেলাধু ভি রক্ত কণিকা ভ্ হুপেন্ডের ব একজন সাধার পাম্প করে? ভি ১২০ ব্যায়ামের প্রভাবে ভি ৪	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম তার জন্য অপরিহার্য ② বৃদ্ধি লে শারীরিক সবমত রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় র্মবমতা বাড়ে লা লোকের হুৎপির্ধ ③ ১২৭ ব শরীরে কয় ধরবে ② ৫	তাহ্য ব্যাহাটে কোনটি ? গ্রন্থ লাভ. ল্যাব ক্র বিনোদন ক্য অর্জন করা অস ন্ত দারীরিক বি ড়ে ? থেলাধুলা ক ন্ত ডাব্তারের ম ন্ত পাল্স রেট প্র থিত মিনিটে ভ্রান) চুয়াডাঙ্গা সর ১৩০ নর পরিবর্তন হয় ল্যামা ক্র ৬	ন জাতী নর প্রত্ত রেটরি হাই ত্য ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্ত্	য় ব্যায়া বি ক্রিমর্শ ব্যায়াম পরামর্শ (জ বাড়ে য় ফ্রিলিটিটা কা উচ্চ বি স্কুল, জ	(জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত
94. 99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মানসিক শক্তি বি মানসিক বছনিবাচি বারাম বারাম বারাম বারারিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? বারাজের মতো লাফ দেওয়া বারেজের মতো লাফ দেওয়া বারেজের মতো লাফ দেওয়া বারেজের মতো লাফ দেওয়া বারেজের বরসক আকরাম সামে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আফ্রনিচের কোনটি সঠিক? বা ও ii বা ও জন্য তিনি যেসব ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? বা তারোভোলন জাতীয় ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? বা ও ii বা বারারিক শিবার কার্যক্রম শিশুদের বা শারীরিক গঠনে	বিক্য সেয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গ্রি ii ও iii রৈক সৰমতা অধ্ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে গ্রা গ্রি ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে ii. আস্তে আগ		i ও iii ্য একাশত ন (প্রয়োগ) করা i ও iii রে রাখতে প্রয়োগ)	ኮ ዌ. ৮ ዓ. ৮ ዓ.	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম অাধানটি না কর ব্যারাম অাথলেটদে করলে শরীরে বিশ্রাম নিলে পৃষ্টিকর খা নিয়মিত খেলাধু অকজন সাধার পাম্প করে? অ ১২০ ব্যায়ামের প্রভাবে ৪ ৪ ভ্যানচালক রমি	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শারীচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্ধি লে শারীরিক সবমত র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ্ট হয় শ্রিবমতা বাড়ে লা লোকের হুৎপিও অ ১২৭ বে শরীরে কয় ধরত @ ৫ ভ আলীকে প্রায় ত্থ	তাহ্য ব্যাহাটে কোনটি ? গিভ. ল্যাব গি বিনোদন গি অর্জন করা অস গু দারি খাদ্য গু শারীরিক নি ভু ? থেলাধুলা ক গু ডাক্তারের গ গু শলুস রেট প্র প্রতি মিনিটে ভ্রান) চুমাডাঙ্গা সং ১৩০ নর পরিবর্তন হয় গ্রা ৬ চারী ভারী জিনিস	ন জাতী ন্ব প্রত্ত নেটরি হাই ভিত্ত ভাইব হাইব হ	য় ব্যায়া 51ব 5 স্কুল, 5 স্কুল, 6 ব্যায়াম পরামর্শ (৩ বাড়ে য়ালিনিটা লগ উচ্চ গ ১৩৫ স্কুল, জ ৭ া করে	(জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত
94. 99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বর্ষসভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঞ্জের মতো লাফ দেওয়া iii. নৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আম্মা i. ব্যাঞ্জের মতো লাফ দেওয়া iii. নৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আম্মা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ধ্বি বছরের বয়স্ক আকরাম সামে চান। এ জন্য তিনি যেসব ব্যায়াম i. হাঁটা iiii. তারোভোলন জাতীয় ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ৹ i ও ii ৵ারীরিক শিবার কার্যক্রম শিশুদের i. শারীরিক শিবার কার্যক্রম শিশুদের i. শারীরিক সবম্তা অর্জনে	কিয় কিয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গু ii ও iii কৈ সৰমতা অধ্ ফেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে ৫ না গু ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে ii. আস্তে আগ গু ii ও iii সহায়তা করে–		i ও iii ্য একাশত ন (প্রয়োগ) করা i ও iii রে রাখতে প্রয়োগ)	₽ቔ• ₽ዓ• ₽ъ• ъъ•	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সক্ষম অাধানেটি না করা ব্যায়াম অাধানেটদেক করলে শরীরে বিশ্রাম নিলে পুষ্টিকর খানিয়মিত খেলাধু রক্ত কণিকা হুৎপিন্ডের ব একজন সাধার পাম্প করে? ও ১২০ ব্যায়ামের প্রভাবে ৪ ৪ ভানচালক রমি জারগায় পৌছে বিছে বিশ্রামির প্রভাবে বিজ্ঞারীয় পৌছে বিজ্ঞারীয় প্রিলিছে বিজ্ঞার	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শারীচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্দি লে শারীরিক সবমত র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ হয় মর্মব্যতা বাড়ে লে লোকের হুৎপিও বে শরীরে কয় ধরত ভি দেতে হয়। ভারী	তাহ্য ব্যাহাটে কোনটি ? গিভ. ল্যাব গি বিনোদন গি অর্জন করা অস গু দারি খাদ্য গু শারীরিক নি ভু ? থেলাধুলা ক গু ডাক্তারের গ গু শলুস রেট প্র প্রতি মিনিটে ভ্রান) চুমাডাঙ্গা সং ১৩০ নর পরিবর্তন হয় গ্রা ৬ চারী ভারী জিনিস	ন জাতী ন্ব প্রত্ত নেটরি হাই ভিত্ত ভাইব হাইব হ	য় ব্যায়া চাব হ স্কুল, হ স্কুল, ব্ব্যায়াম পরামর্শ থে বাড়ে য়ালিলিটা কলা উচ্চ বি ১৩৫ স্কুল, জ ব া করে র মার সমার সমার	(জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত র বিভিন্ন য় তার
94. 99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প গ মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গ মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব গ খেলাধুলার প্রতি আগ্রহের তারত বহুপনি সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচর্টি বয়সভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঙ্গের মতো লাফ দেওয়া iii. দৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আব্দাক। নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ○ i ও iii ধ্বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আব্দাকের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ○ i ও iii ধ্বিভিন্ন লোলাল জাতীয় ব্যায়াম i. হাঁটা iii. ভারোভোলন জাতীয় ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? i ও ii ② i ও iii শারীরিক শিবার কার্যক্রম শিশুদের i. শারীরিক সবমতা অর্জনে নিচের কোনটি সঠিক?	কিয় কিয় কি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গ্রি ii ও iii কি সবমতা অধ্ যেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে গ্রা গ্রি ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে ভা. আস্তে আগ গ্রি ii ও iii সহায়তা করে— ii. মানসিক গ্	ক i, ii কিনে ব্যায়া বিচন করবে দৌড়াদৌড়ি ব ত্ব i, ii ন সৰমতা ধা ন– সেত দৌড় ত্বি i, ii	i ও iii ম একাশত ন (প্রয়োগ) করা i ও iii রে রাখতে (প্রয়োগ) i ও iii (জনুধাবন)	₽ቔ• ₽ዓ• ₽ъ• ъъ•	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সৰম অাধানটি না কর ব্যারাম অ্যাথলেটদে করলে শরীরে বিশাম নিলে পুষ্টিকর খানিয়মিত খেলাধু রক্ত কণিকা হুৎপিন্ডের ব বকজন সাধার পাম্প করে? অারামের প্রভাব বি ৪ ড্যানচালক রমি জারগায় পৌছে পাল্স রেট কেম	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শারীচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্দি লে শারীরিক সবমত র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ হয় মর্মব্যতা বাড়ে লে লোকের হুৎপিও বে শরীরে কয় ধরত ভি দেতে হয়। ভারী	তার্য ব্যায়াটে কোনটি ? গিভ. ল্যাব গু বিনোদন বা অর্জন করা অস বু দারি খাদ্য গু শারীরিক বি ড়ে? থিলাধুলা ক গু শরীরের মা গু পাল্স রেট প্র প্রতি মিনিটে প্রান) হ্রাডাজা সর ১৩০ নর পরিবর্তন হয় গু ৬ চারী ভারী জিনিন জিনিসসহ ভ্যান	ন জাতী ন্ব প্রত্ত নেটরি হাই ভিত্ত ভাইব হাইব হ	য় ব্যায়া চাব হ স্কুল, হ স্কুল, ব্ব্যায়াম পরামর্শ থে বাড়ে য়ালিলিটা কলা উচ্চ বি ১৩৫ স্কুল, জ ব া করে র মার সমার সমার	(জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত
94. 99.	শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার প শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বি মানসিক শক্তি ও সামর্থ্যের পার্ব বর্ষসভেদে ভিন্ন হয়— i. ব্যায়াম iii. শারীরিক বমতা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii চার বছর বয়সী রিয়াদের শারীরি আবশ্যক। রিয়াদের জন্য তার মা i. ব্যাঞ্জের মতো লাফ দেওয়া iii. নৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আম্মা i. ব্যাঞ্জের মতো লাফ দেওয়া iii. নৌড়ে বিভিন্ন দেয়াল ছুঁয়ে আম্মা নিচের কোনটি সঠিক? ③ i ও ii ② i ও iii ধ্বি বছরের বয়স্ক আকরাম সামে চান। এ জন্য তিনি যেসব ব্যায়াম i. হাঁটা iiii. তারোভোলন জাতীয় ব্যায়াম নিচের কোনটি সঠিক? ৹ i ও ii ৵ারীরিক শিবার কার্যক্রম শিশুদের i. শারীরিক শিবার কার্যক্রম শিশুদের i. শারীরিক সবম্তা অর্জনে	কিয় কিয় নি প্রশ্নোত্তর ii. পছন্দ অপং গু ii ও iii কৈ সৰমতা অধ্ ফেসব ব্যায়াম নি ii. বল নিয়ে ৫ না গু ii ও iii হব তার শারীরিব অনুশীলন করবে ii. আস্তে আগ গু ii ও iii সহায়তা করে–		i ও iii ম একাশত ন (প্রয়োগ) করা i ও iii রে রাখতে (প্রয়োগ) i ও iii (জনুধাবন)	₽ቔ• ₽ዓ• ₽ъ• ъъ•	অনুকরণমূল পাঠ-৪: সাধারণ বহুনি শারীরিক সক্ষম অাধানেটি না করা ব্যায়াম অাধানেটদেক করলে শরীরে বিশ্রাম নিলে পুষ্টিকর খানিয়মিত খেলাধু রক্ত কণিকা হুৎপিন্ডের ব একজন সাধার পাম্প করে? ও ১২০ ব্যায়ামের প্রভাবে ৪ ৪ ভানচালক রমি জারগায় পৌছে বিছে বিশ্রামির প্রভাবে বিজ্ঞারীয় পৌছে বিজ্ঞারীয় প্রিলিছে বিজ্ঞার	ক হাঁটা শারীরিক সক্ষম শারীরিক সক্ষম শারীচিনি প্রশ্নোত্তর হার জন্য অপরিহার্য @ বুদ্দি লে শারীরিক সবমত র অনুসরণ রের রক্ত চলাচল বাবে বার খেলে লা করলে কী হয়? বিনফ হয় মর্মব্যতা বাড়ে লে লোকের হুৎপিও বে শরীরে কয় ধরত ভি দেতে হয়। ভারী	তাহ্য ব্যাহাটে কোনটি ? গিভ. ল্যাব গি বিনোদন গি অর্জন করা অস গু দারি খাদ্য গু শারীরিক নি ভু ? থেলাধুলা ক গু ডাক্তারের গ গু শলুস রেট প্র প্রতি মিনিটে ভ্রান) চুমাডাঙ্গা সং ১৩০ নর পরিবর্তন হয় গ্রা ৬ চারী ভারী জিনিস	ন জাতী নির প্রত্ত রেটরি হাই ত্তর্গর রেটরি হাই ত্তরহণ নির কের রলে নিরামর্শ ম কত মি কার্মির বালি ত্তি পুর জিলা নি ভ্যানে চালানে	য় ব্যায়া চাব হ স্কুল, হ স্কুল, ব্ব্যায়াম পরামর্শ থে বাড়ে য়ালিলিটা কলা উচ্চ বি ১৩৫ স্কুল, জ ব া করে র মার সমার সমার	(জ্ঞান) (জ্ঞান) গ্রহণ নুধাবন) র রক্ত র বিভিন্ন য় তার

৯২.	একজন সাধারণ লোকের পাল্স রেটের বেত্রে কোনটি প্রযোজ্য? (উচ্চতর দবতা)		iii. মাংসপেশির টিস্যুগুলো সংখ্যায় বাড়ে	
	 পরিশ্রম করলে পাল্স রেট বেড়ে যায়, স্বাভাবিক হতে কম সময় লাগে 		নিচের কোনটি সঠিক?	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	 পরিশ্রম করলে পালস রেট্ বেশি বাড়ে না, স্বাভাবিক হতে কম সময় লাগে 		• i '9 ii	
	পরিশ্রম করলে পালস রেট বেড়ে যায় , স্বাভাবিক হতে বেশি সময় লাগে	220.	কৰ্মৰমতা বৃদ্ধির ফলে–	(প্রয়োগ)
	ন্ত্র পরিশ্রম করলে স্বাভাবিক থাকে		i. হুৎপিণ্ড ছোট হয়	
৯৩.	ব্যায়ামের ফলে শরীরের রক্ত প্রবাহের কিরূ প পরিবর্তন ঘটে? (অনুধাবন)		ii. হ্ৎপিন্ড নীরোগ হয়	
	্রিভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী। া রক্ত চলাচল কমে যায়		iii. হুৎপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী হয়	
	রক্ত চলাচল বেড়ে যায়		নিচের কোনটি সঠিক?	-
	জ্ঞ রক্ত চলাচল কিছুবণের জন্য থেমে যায়		⊕ i ଓ ii ⊕ ii v	
	ন্তু মন্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকে	222.	সাইফুল নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা করে	। এতে তার— (প্রয়োগ)
৯8.			i. হুৎপিণ্ড সবল থাকে	
90.	রঙ্কে কয় ধরনের কাণকা থাকে? (জ্ঞান) ● তিন (ঞ্জ চার (ŋ) পাঁচ (ŋ) সাত		ii. হ্ৎপিণ্ড কৰ্মৰম হয়	
እ ሮ.	শরীরে কোন ধরনের রক্ত কণিকার সংখ্যা সবচেয়ে বেশি? (জ্ঞান)		iii. রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি পায়	
⊕ (•	 প্রতির ক্রিনির বিশ্বর বিশ্বর		নিচের কোনটি সঠিক?	
৯৬.	পুরব্যদের এক ঘনমিলিমিটার রক্তে কী পরিমাণ লোহিত কণিকা থাকে?		(a) i (c) iii (d) iii	
ை.	(See אוטרוידי דר ארוידי ארט אוויט ווידי ארט אוידי ארט	٥٥٤.	লোহিত কণিকার বৈশিষ্ট্য হলো–	(অনুধাবন)
	⊕ २०		i. এটি অস্থিমজ্জায় উৎপন্ন হয়	
৯৭.	মহিলাদের এক ঘন মিলিমিটার রক্তে কী পরিমাণ লোহিত কণিকা থাকে?		ii. এটি শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে	
	(জ্ঞান)		iii. এটি দেহের বিভিন্ন বেত্রে অক্সিজেন সং	রবরাহ করে
	⊕ ২০ लव ② ২৫ लव ● ৪৫ लव ⑤ ৫০ लव		নিচের কোনটি সঠিক?	
৯৮.	গোহিত কণিকা কতদিন পর বিনফ্ট হয়?		(a) i (c) iii (d) iii	
	[রংপুর জিলা স্কুল, রংপুর]	>>0.	শ্বেতকণিকার বৈশিষ্ট্য হলো–	(অনুধাবন)
			i. এরা বর্ণহীন	
৯৯.	নিচের কোনটি শরীরের সমস্ত তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে? জ্ঞান		ii. এরা নিউক্লিয়াস্যুক্ত	
	 লোহিত কণিকা অনুচক্রিকা 		iii. এরা দেখতে ডিস্কের মতো	
	প্রত কণিকাত রক্তরস		নিচের কোনটি সঠিক?	
٥٥٥٠	এক মিলিলিটার রক্তে শ্বেত কণিকার পরিমাণ কত?		• i ଓ ii	g iii g iii g iii
		778.	ব্যায়াম করলে বেশি দিন বাঁচে—	(অনুধাবন)
				গেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
202.	কোনটি রক্তে প্রবেশকারী শত্রবকে ঘিরে ধরে বিনুষ্ট করে? জ্ঞান		i. লোহিত কণিকা	
	্ক্ত লোহিত কণিকা ● শ্বেত কণিকা		ii. শ্বেত কণিকা	
	প্ৰসূচক্ৰিকাপ্ৰলাহিত শ্বেত কণিকা		iii. অনুচক্রিকা	
১০২.	কোনটিকে দেহের প্রহরী বলা হয়?		নিচের কোনটি সঠিক?	v • • · · · · · · · · · · · · · · ·
	্বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়] ③ অনুচক্রিকা ● শ্বেত রক্তকণিকা		● i ଓ ii	- /
		22¢.	ঘন ঘন শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করলে— (অনুধারন)	[রংপুর াজলা স্কুল, রংপুর]
S and			i. বুকের গভীরতা বাড়ে	
300.	শ্বেত রক্তকাণকার গড় আয়ু কত? ③ ১৬–১৮ দিন ● ১২–১৩ দিন		ii. শারীরিক ৰমতা বাড়ে	
	 ⊕ ১৬–১৮ ।পন ⊕ ১২–১৮ ।পন ⊕ ১২–১৮ ।পন 		iii. হুৎপিণ্ডের ৰতি হয়	
١٥			নিচের কোনটি সঠিক?	
208.	লিচের কোনাট দেখতে াডস্কের মতো ? (জ্ঞান) (ক্তি লোহিতকণিকা (ক্তি শ্বেতকণিকা			Siii Si, ii Siii
		226.	খেলার সময় আরমান ঘন ঘন শ্বাস–প্রশ্বাস	য়ংশ করে। এতে তার—(প্রয়োগ)
100	 ⊕ অনুচার্ক্রকা		i. দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে	
JUC.			ii. বুকের গভীরতা বৃদ্ধি পায়	
Soil	কোনটি তেঙে অনুচক্রিকা সৃষ্টি হয়? (জ্ঞান) জামালপুর জিলা স্কুলা		iii. শারীরিক সৰমতা বৃদ্ধি পায় নিচের কোনটি সঠিক?	
, 00.	্ত্র হিমোগেরাবিন ব্যক্ত হয় (ভান) বিদ্যালয় লেখা স্থা। ভা হিমোগেরাবিন			e:::
	ত্রি প্রেত কণিকা ত্রি লোহিত কণিকা		(क्षेत्रभूक्षा १० व्याप्टाय करत प्राप्टाय करें	
209.	সুমন একজন ফুটবল খেলোয়াড়। সে কখন ঘন ঘন শ্বাস—প্রশ্বাস গ্রহণ	224.	খেলাধুলা ও ব্যায়ামের ফলে মাংসপেশি– i. শক্তিশালী হয়	(অনুধাবন)
	क्रांदि? (श्रुद्धांश)			
	 খেলার সময় খেলার আগ মুহুর্তে 		ii. আকৃতিতে বড় হয় iii. সংখ্যায় বৃদ্ধি পায়	
	প্রিবাতির সময়		াা. সংখ্যার খ্যান্থ শার নিচের কোনটি সঠিক?	
Sob.	দেহের টিসুগুলো মোটা ও শক্তিশালী হয় কীভাবে? (অনুধাবন)			ુ iii
•	 কিল্তামুক্ত থাকলে কিল্তামুক্ত থাকলে 			~ m @ i, ii ~ iii
	ব্যায়াম করলে ত্ত্বিশ্রাম নিলে		অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্তর	1//
			অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১৮ ও ১১৯নং প্রশ্নের উৎ	
	বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর//	মানব	ন্ ব্রং তিন ধরনের রক্ত কণিকা আছে। এর ম	ধ্যে এক ধরনের কণিকা আছে
১০৯.	খালেদ নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করে। এতে তার শরীরের ভেতর		াধারণত ১২–১৩ দিন বেঁচে থাকে। প্রতি	
	যেসব পরিবর্তন ঘটে – (প্রয়োগ)		র সংখ্যা ছয় থেকে আট হাজার।	
	&			
	i. হ্ৎপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী হয় ii. রক্ত কণিকার আয়ু ও সংখ্যা বৃদ্ধি পায়	ንን৮-	উলিরখিত রক্ত কণিকাটির নাম কী?	(প্রয়োগ)

						-1			
	● শ্বেত কণিকা	প্রাহিত কণিকা	İ	১৩২.		ার উপায় কোন্টি?		7)	অনুধাবন)
	অনুচক্রিকা	ন্তু শ্বেত্চক্রিকা				ত দীৰ্ঘৰণ দৌড়ানে			
229.	নিয়মিত ব্যায়াম করলে উক্ত রক্ত ব	গণকায় যের ু প প্রভাব	ব পড়বে– (উচ্চতর দৰতা)			ত দিয়ে উঠানামা ব			
	i. আকৃতি ব ড় হবে		(80001 1401)			যাওয়া ও বাঁশির ফ ভর উপর দৌড় অ			
	ii. সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে			\$1010		ওর ডগর দোড় অ এর সঠিক অর্থ কী			(78 1-1)
	iii. বেশি দিন বাঁচবে			300.	Flexibility ⊕ শক্তি	থার পাঠক প্রথ ক থ্য দ্রবততা	। ∶ ● নমনীয়তা	ত্ব বিপ্ৰতা	(জ্ঞান) 1
	নিচের কোনটি সঠিক?			1108			হাত রেখে হাঁটু ভাঁ		
		● ii ଓ iii	g i, ii g iii	200.			হাত জেবে হারু তা টকে কী বলা হয়?	1 100 1010	(জ্ঞান)
					আর্চিং	্থ মার্চিং		ত্ত হাঁটুর	
পা	ঠ–৫ : শারীরিক সক্ষমতা ত	মর্জনে শক্তি, দম	া, ক্ষিপ্ৰতা ও	১৩৫.		লার জন্য কোনটি <u>:</u>	_	0 (18.1	(জ্ঞান)
	নমনীয়তা বৃদ্	ৰুৱ ব্যাযাম						গারি বালিকা উচ্চ	
		• • • • • •			📵 শক্তি	● দম্		ত্ত নমনীয়	য়তা
	সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর		//	১৩৬.		🛾 এর সঠিক বাংলা			(জ্ঞান)
১২০.	ব্যায়াম করার আগে প্রত্যেকের কী স				📵 ৰিপ্ৰতা	● দম	ন্ত শক্তি		গ
		[গভ. ল্যাবরেট	রি হাইস্কুল, রাজশাহী]	३७१.	দম বাড়ানোর ছ	ন্য প্ৰথম দিন কত	কিলোমিটার দৌড়াত	হ ্বে ?	(জ্ঞান)
		⊕ নিজের ৰমতা			,			মন্ট পাবলিক স্কুল	ও কলেজ]
		ত্ত ব্যায়ামের কার্য			⊕ ¸	• 7	ⓐ ॽ <u>२</u> ँ	ত্ব ২	
১২১.	কয় ধরনের ব্যায়ামের দারা শরীরে			১৩৮.	একজন শিৰাৰ্থ	িকয়টি গুণ অর্জন	করলে শারীরিক	সৰমতা বৃদ্ধি	পাবে ?
			র হাই স্কুল, রাজশাহী]			~			(জ্ঞান)
	⊕ ♥ ⊕ 8	• &	ଷ ৬ 		⊕ ২	ৰ ৩	1 8	● &	
١ ২২.	মাংসপেশির গতি সঞ্চালনের জন্য	ক্য় ধরনের ব্যায়াম	,		রলপ্রনি সমার্থি	ইসভক বলনিৰ্বাচ	নি প্রশ্লোত্তর		//
	হয়?	- &v-	(জ্ঞান)			_ত ্যুচক বহাণে বাচা শির শক্তি বাড়ানো:			
	্ক দুই ত্ব তিন			J (i. মেডিসিন ব		א אואוא אנייוו	(অনুধাবন)
১২৩.	দ্ৰবততা বলতে কী বোঝায় ?		পুর জিলা স্কুল, রংপুর]			কিছুৰণ দৌড়ানো কিছুৰণ দৌড়ানো			
	 গতির দ্রবততা 	 পারীরিক দ্রবতা 					ভেতরে বাইরে নে	ওয়া	
	 কাজের দ্রবততা 	ত্তি ব্যায়ামের দ্রবত ভাষামের দ্রবতার বি			নিচের কোনটি		3 - 311 11 (311 31		
٤٧8.	খেলাধুলায় ভালো করার জন্য মামূ জন্য তাকে কোনটি করতে হবে?	मि लाश स्वयंत्रला र्यान				@i ાં ાં	● ii ଓ iii	શ્રિ i. ii ઉ	3 iii
	ভারসাম্য বজায় রাখার ব্যায়াম		(প্রয়োগ)	\$80.			য়ো জন — (অনুধাবন)		
	তলপেটের শক্তি বৃদ্ধির ব্যায়াম					দৌড়ানো			
	 পায়ের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধির 	וקומונע				ভের [°] ওপর দৌড়ানে		-	
	ত্ত হাতের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধির				নিচের কোনটি	সঠিক?			
150	দ্রবততা বৃদ্ধির উপায় কোনটি?	רווונר ו	(অনুধাবন)		⊕ i ७ ii	● i ଓ iii			
244.	অবতা সুশের তার কোনাতঃঅ মেডিসিন বল ছোড়া		(পরুমামা)	787.			ড়ানোর ব্যায়াম অনু	<u> </u>	(অনুধাবন)
	 রানিং স্ট্যান্ডের উপর দৌড় অনু 	শীলন			i. পায়ের মাংস				
	 উঁচু-নিচু বা অসমতল জায়গায় 					পেশি বৃদ্ধি পায়			
	ত্ত হাত দিয়ে ডাম্বেল উঠানামা ক				iii. দ্ৰবততা বৃ				
১২৬.	পায়ের মাংশপেশির শক্তি বাড়াতে বি		ত অনুশীলন করতে		নিচের কোনটি		0		
	হবে?		, <u> </u>				g ii g iii		
	২৫ মিটার ৩ ১০০ মিটার	📵 ২০০ মিটার	ত্ব ৩০০ মিটার	284.		দ্ধির উপায় হলো –		(অনুধাবন)
১২৭.	চিৎ হয়ে শুয়ে পায়ের পাতার উপর				i. মেডিসিন ব	-			
	হবে?		(অনুধাবন)			হু দিয়ে উঠানো ও			
	পা সুস্থ থাকবে	পায়ের শক্তি বা	ড়বে			ভের উপর দাঁড়িয়ে ———	পোড়ানো		
	পায়ের দ্রবততা বাড়বে	ত্ত শারীরিক ব্যায়া			নিচের কোনটি		0	0	
১২৮.	ক্রিকেট খেলোয়াড় জাহিদ তার হা	তের শক্তি বৃদ্ধি কর	তে চায়। এ জন্য		● i ଓ ii	⊕ i ଓ iii	⊕ ii ଓ iii	⊚ i, ii 🧐	
	তাকে কোন ব্যায়ামটি অনুশীলন ক	রতে হবে ? े	(প্রয়োগ)	280.		ব্যায়ামের সঠিক নি ক্রমেসক্র	রম হলো–	(অনুধাবন)
	 মেডিসিন বল ছোড়া 				i. আম্তে আমে ii. বেশি সময়				
	২৫ মিটার দৌড় বারবার অনুশী	লন করা				বরে পোড়ানো ন্নায়গা দিয়ে দৌড়া	না		
	 প্রবত দৌড়ে যাওয়া ও বাঁশির স 				াা. অসমতণ ও নিচের কোনটি		en		
	ত্ত্ব অসমান্তরাল জায়গা দিয়ে দৌড়				(a) i (a) ii	જા i હ iii	6) ii S iii	a ; ;; \s	. ;;;
১২৯.	নাংসপেশির উন্নতির মাধ্যমে হাতে		দী বলে? (জ্ঞান)	788	-		কু n ও ni বৃদ্ধির জন্য দৌড়		
	• শক্তি	⊕ দ্ৰবততা	ত্ত্য নমনীয়তা	500.			^{স্থান্} র অন্য লোড় পকাঠি অনুসরণ কর		(প্রয়োগ)
500.	Agility-এর সঠিক অর্থ কী?		(জ্ঞান)						(- west 1)
	ক্র দ্রবততা ● বিপ্রতা	গ্য শক্তি	ত্ত্য নমনীয়তা		i. প্রথম দিন ১		ii. দ্বিতীয় দিন	2 ² ।काम	
১৩১.	রাকিব খুব দ্রবত দৌড়াচ্ছে এবং	বাঁশির শব্দ শোনামা	ত্রই থেমে যাচ্ছে।		iii. তৃতীয় দিন				
	এরূ প ব্যায়াম অনুশীলনে তার কো				নিচের কোনটি				
		⊛ দুবততা `			⊕ i ଓ ii	iii 🕏 i 🕲	၍ ii ાii	● i, ii ඡ	iii

অভিনু তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্রোত্তর

ক্ত শক্তি

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৩৯ ও ১৪০নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

জনাব তৌফিক লৰ করলেন নবম শ্রেণির ছাত্র শিমুল অন্যদের তুলনায় অতি দ্রবততার সাথে যে কোনো কাজ করতে পারে। তার এরূ প দৰতা অর্জনের উপায় সম্পর্কে জানতে চাইলে সে জানায় সে প্রতিদিন ১০ মিটার জায়গা অত্যন্ত ৰিপ্ৰতার সাথে দৌঁড়ে নির্দিষ্ট দাগ ছুঁয়ে বারবার আসা যাওয়া করে।

১৪৫. শিমুল তার কোন গুণটির কারণে যে কোনো কাজ দ্রবত করতে পারে?

২

8

থ্য দম ন্থ দুবততা

১৪৬. উক্ত গুণটির কারণে শিমুলের জীবনে যেরূ প প্রভাব পড়বে–

(উচ্চতর দৰতা)

- i. শারীরিক সৰমতা বৃদ্ধি পাবে
- ii. কাজে কর্মে উৎসাহ বাড়বে
- iii. পড়াশোনায় মন বসবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ரு i ७ ii iii 🛭 ii 1ii V iii ● i, ii ଓ iii

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশু ও উত্তর

প্রশ্ন 🗕১ 🗲 নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারীরিক শিৰার ক্লাসে জনাব আশরাফুল একটি বিশেষ বিষয়ের উপর আলোচনা করছিলেন। উক্ত বিষয়টি আমাদের সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপনের ৰেত্রে অত্যন্ত গুরবত্বপূর্ণ। তিনি বললেন, 'সামগ্রিক সৰমতার বিভিন্ন দিকের মধ্যে সর্বাপেৰা বাস্তব, প্রয়োজনীয় এবং প্রাথমিক দিক হলো শারীরিক সৰমতা।' [2位 [2位]

- ক. AAPHPER-এর পূর্ণরূ প কী?
- খ. শারীরিক সৰমতা সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন কেন?
- জনাব আশরাফুলের আলোচিত বিষয়ের বৈশিষ্ট্যসমূহ
- ঘ. জনাব আশরাফুলের উক্তিটির যথার্থতা বিশেরষণ কর।

🕨 ১নং প্রশ্রের উত্তর 🕨 🕻

- ক. AAHPER এর পূর্ণার প হলো– American Association of Health, Physical Education and Recreation.
- খ. শারীরিক শিৰার মূল উদ্দেশ্য হলো শারীরিক সৰমতা অর্জন। তাই শারীরিক সৰমতার বৈশিষ্ট্য, খেলাধুলার সাথে এর সম্পর্ক, শারীরিক সৰমতার মূল্যায়ন ইত্যাদি সম্পর্কে শারীরিক শিৰার ছাত্রছাত্রীদের স্পফ্ট ধারণা থাকা প্রয়োজন। এসব বিষয় সম্পর্কে স্পফ্ট ধারণা থাকলে তারা মাংসপেশি সঞ্চালনের ব্যায়াম যেমন : দ্রবততা, দম, শক্তি, ৰিপ্ৰতা, নমনীয়তা ইত্যাদি দারা শরীরকে উপযুক্তভাবে গড়ে তুলে সুস্থ ও সুন্দর জীবন যাপনে সৰম হবে।
- জনাব আশরাফুলের আলোচিত বিষয়টি হলো শারীরিক সৰমতা। এটি ব্যক্তির সামর্থ্যের একটি সামগ্রিক ধারণা। এই সামাজিক ধারণাটি ব্যাখ্যা করার জন্য AAHPER এর পৰ থেকে নিমুলিখিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে :
 - বংশগতি অনুযায়ী শায়ীয়িক স্বাস্থ্য।
 - २. रिमनिमन জीवनयायन व्यवश् विश्वमकानीन व्यवस्थात जना প্ৰয়োজনীয় শক্তি, দম, সমন্বয় ৰমতা ও কৌশল।
 - প্রাত্যহিক জীবনের প্রয়োজনীয় কাজকর্মের প্রতি যথাযথ মনোযোগ ও মূল্যায়ন।
 - ৪. আধুনিক জীবনযাত্রার জটিলতা থেকে চাপমুক্ত হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় আবেগিক সাম্য।
 - ৫. দলের সাথে মানিয়ে নেওয়ার ৰমতা এবং সমাজ জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সামাজিক চেতনা।
 - চলার পথে উদ্ভূত সমস্যাবলির সুষ্ঠু সমাধানের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান বৃদ্ধি ও বিশেরষণ করার ৰমতা।
 - গণতান্ত্রিক দেশের দায়িত্বশীল নাগরিকের কর্তব্য পালনের জন্য আবশ্যিক নৈতিকতা ও চারিত্রিক দৃঢ়তা।
- শারীরিক সৰমতার ধারণা ব্যাখ্যা করতে গিয়ে জনাব আশরাফুল বলেছেন– সামগ্রিক সৰমতার বিভিন্ন দিকের মধ্যে সর্বাপেৰা

বাস্তব, প্রয়োজনীয় এবং প্রাথমিক দিক হলো শারীরিক শিৰা। শারীরিক সৰমতা সম্পর্কে তার এই বক্তব্যটি যথার্থ। কারণ সৰমতার এই দিকটি জৈবিক অস্তিত্ব রৰার জন্য আবশ্যক। শারীরিক সৰমতা হলো শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য। সুতরাৎ দৈহিক কাজের ভিন্নতা অনুসারে শারীরিক সৰমতারও স্বরূ প বদলায়। সেজন্য সাধারণ জীবনের হাঁটা, চলা, বসা ও অন্যান্য কাজের জন্য শারীরিক সৰমতা এবং একজন খেলোয়াড়ের শারীরিক সৰমতা এক নয়। কাজের ধরনের উপর শারীরিক সৰমতার ধরনও ভিন্ন। শারীরিক সৰমতার সংজ্ঞা হিসেবে ক্লার্ক বলেছেন– "The ability to carry out everyday task with vigour and alertness, without undue fatigue and with ample energy to enjoy leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies". ক্লান্ত না হয়ে শক্তি ও সচেতনতার সাথে দৈনন্দিন জীবনের প্রয়োজনীয় কাজকর্ম সম্পন্ন করা, আনন্দ ও উৎসাহের সাথে অবসর সময় কাটানো এবং সংকট মোকাবিলার সামর্থ্য হলো শারীরির সৰমতা। অনেকের মতে যন্ত্রনির্ভর আধুনিক জীবনে কায়িক পরিশ্রমের প্রয়োজন লৰণীয়ভাবে হ্রাস পাওয়ায় শারীরিক সৰমতার উপরিউক্ত সংজ্ঞা বর্তমানে সম্পূর্ণ প্রযোজ্য নয়। শারীরিক সৰমতার প্রয়োজনীয় দিকগুলো হলো শারীরবৃত্তীয় অজ্ঞা ও তদ্ত্রসমূহের কার্যৰমতা, নতুন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়ার সামর্থ্য ইত্যাদি। তাই বলা যায়, জনাব আশরাফুলের উক্তিটিই সঠিক।

প্রমু 🗕২ 🕨 নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শেরপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের নবম শ্রেণির ছাত্র আফজাল তাদের জেলার শ্রেষ্ঠ ফুটবল খেলোয়াড়। সে অন্য যে কোনো খেলোয়াড়ের তুলনায় অনেক বেশি দৌড়াতে পারে। দম ও ৰিপ্রতায় সে সবার চেয়ে এগিয়ে থাকে। তাদের শারীরিক শিৰার শিৰক তৌফিকুল ইসলাম মনে করেন আফজাল তার শারীরিক সৰমতার জন্যই ভালো খেলতে পারে।

- ক. সৰমতা কোন ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত?
- খ. খেলার সাথে সর্থশির্ষ্ট ব্যায়াম করা জরবরি কেন?
- গ. উদ্দীপকের উলিরখিত খেলায় আফজালের শারীরিক যোগ্যতার বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. শারীরিক সৰমতা আফজালের জন্য কতটুকু গুরবত্বপূর্ণ? মূল্যায়ন কর।

১ ব ২নং প্রশ্রের উত্তর ১ ব

- ক. সৰমতা মানুষের ব্যক্তি সামগ্রিকতা ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত।
- খ. ক্রীড়াভেদে ব্যায়ামের ভিন্নতা রয়েছে। সব খেলার জন্য এক ধরনের ব্যায়াম প্রয়োজন হয় না। কোনো খেলায় হাতের শক্তির প্রয়োজন আবার কোনো খেলায় পায়ের শক্তির বেশি প্রয়োজন হয়। খেলার সাথে সংশির্ফ ব্যায়াম করা হলে ঐ খেলায় ভালো ফল আশা করা



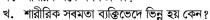
যায়। যেমন— ভলিবল খেলোয়াড়দের হাতের শক্তি একটু ভালো হলে স্যাশ করতে সুবিধে হয়। সেজন্য তাদের হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম করা উচিত।

- গ. উদ্দীপকে ফুটবল খেলার কথা উলেরখ রয়েছে। আর আফজাল তাদের জেলার শ্রেষ্ঠ ফুটবল খেলোয়াড়। সে উক্ত জেলার অন্য খেলোয়াড়দের তুলনায় অনেক বেশি দৌড়াতে পারে। অর্থাৎ অন্যদের তুলনায় তার শক্তি ও বিপ্রতা বেশি। ফুটবল খেলায় ভালো করার জন্য অন্যদের পাশ কাটিয়ে বল নিয়ে লব্যপানে এগিয়ে যাওয়ার জন্য বিপ্রতার গুণটি অত্যাবশ্যক। আর এই গুণটি আফজালের আছে বলেই সে তার জেলার শ্রেষ্ঠ খেলোয়াড় হতে পেরেছে। তাছাড়া আফজাল তার দমের কারণেও শ্রেষ্ঠ হতে পেরেছে। আফজাল বিপ্রতার মতো দমের দিক দিয়েও অন্যদের থেকে এগিয়ে থাকায় সে খেলার মাঠে তার ক্লান্টিত দূর করে দ্রবততার সাথে দীর্ঘবণ খেলতে পারে। এসব শারীরিক যোগ্যতার কারণেই সে তার জেলায় শ্রেষ্ঠ ফুটবল খেলোয়াড় হতে পেরেছে।
- ঘ. শারীরিক সৰমতার কারণে শেরপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের নবম শ্রেণির ছাত্র আফজাল তার জেলায় শ্রেষ্ঠ ফুটবল খেলোয়াড় হতে পেরেছে। শারীরিক সৰমতার কারণে তার কর্মৰমতা বৃদ্ধি পেয়েছে। ফলে সেনিয়মিত দীর্ঘসময় ধরে ফুটবল খেলা অনুশীলন করতে পেরেছে। এতে তার দৰতা বৃদ্ধি পেয়েছে। এই দৰতা খেলার মাঠে প্রদর্শন করে সে সকলের প্রশংসা পেয়েছে। এই প্রশংসা তাকে আরও তালো করে খেলতে উদ্ধুদ্ধ হয়েছে। অন্যদিকে শারীরিক সৰমতা অর্জন করার মাধ্যমে আফজাল অতি সহজেই ফুটবল খেলায় মনোযোগী হতে পেরেছে। ফলে সে ফুটবল খেলায় সহজেই পারদর্শিতা অর্জন করতে সৰম হয়েছে। তাই বলা যায়, শারীরিক সৰমতা আফজালের জন্য খুবই গুরবত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন 🗕 🗪 নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উ**ত্ত**র দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্রী মুনিরা আন্তঃস্কুল দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। স্কুলে দৌড় প্রতিযোগিতায় সে সবসময় প্রথম হলেও এখানে সে দ্বিতীয় হয়। এতে তার প্রচন্ড মন খারাপ হয়। তার মনের অবস্থা বুঝতে পেরে তাদের স্কুলের শরীরচর্চার শিৰক তাকে শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য বাড়ানোর দিকে জোর দিতে বলেন। প্রাঠ-১ ও ৫]

ক. সাধারণ অর্থে সৰমতা কী?



- গ. শরীরচর্চা শিৰকের বর্ণিত বিষয়ের গুরবত্ব বর্ণনা কর।
- ঘ. কাঞ্চ্চিত লব্যে পৌছাতে মুনিরার করণীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে আলোচনা কর।

🕨 ৩নং প্রশ্নের উত্তর 🕨

- ক. সাধারণ অর্থে সৰমতা হলো কোনো কাজ করার সামর্থ্য।
- খ. শারীরিক সৰমতা হলো শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য। সামগ্রিক সৰমতার বিভিন্ন দিকের মধ্যে সর্বাপেৰা বাস্তব, প্রয়োজীয় এবং প্রাথমিক দিক হলো শারীরিক সৰমতা। সৰমতার এই দিক জৈবিক অস্তিত্ব রৰা করার জন্য আবশ্যক। দৈহিক কাজের ভিন্নতা অনুসারে শারীরিক সৰমতার স্বরূ প বদলায়। এজন্য সাধারণ জীবনের হাঁটা, চলা, বসা ও অন্যান্য কাজের জন্য শারীরিক সৰমতা এবং একজন খেলোয়াড়ের শারীরিক সৰমতা ভিন্ন হয়।
- গ. শরীরচর্চা শিবকের বর্ণিত বিষয়টি হলো শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য তথা শারীরিক সবমতা। শারীরিক সবমতা অর্জন করতে পারলে একজন ব্যক্তি তার দৈনন্দিন জীবনের সব প্রতিকূলতা

অতিক্রম করে সুস্থা ও সুশৃঙ্খাল জীবনে অভ্যস্ত হতে পারে। নিচে শারীরিক সৰমতার গুরবত্ব বর্ণনা করা হলো :

- ১. যে কোনো শারীরিক কার্যক্রম অনায়াসে করতে পারা যায়।
- ২. দৈব–দুর্ঘটনা মোকাবিলা করতে সৰম হওয়া যায়।
- ৩. রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি পায়।
- শারীরিক সৰমতা অর্জন করলে মন ভালো থাকে। ফলে লেখাপড়ায় মনোযোগী হওয়া যায়।
- ৫. যে কোনো ধরনের খেলাধুলায় পারদর্শিতা অর্জন করা যায়।
- ৬. জৈবিক অস্তিত্ব রৰা করার জন্য শারীরিক সৰমতা অত্যাবশ্যক।
- শারীরিক সৰমতার কারণে শারীরবৃত্তীয় অজ্ঞা ও তদ্ত্রসমূহের কার্যৰমতা বৃদ্ধি পায়।
- ঘ. কাঞ্চিক্ত লৰ্যে পৌঁছানোর জন্য অর্থাৎ আগামী আন্তঃস্কুল দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রথম হওয়ার জন্য মুনিরাকে হাত, পা ও বাহুর শক্তি এবং দ্রবততা বৃদ্ধি করতে হবে। এবেত্রে তার করণীয় কাজ সম্পর্কে নিচে বিস্তারিত আলোচনা করা হলো:

দ্রবততা বৃদ্বিতে করণীয় : দ্রবততা বলতে গতির দ্রবততা বুঝায়। যে যত বেশি দ্রবততার সাথে যেতে পারে তার গতি বেশি বলে ধরা হয়। দ্রবততা বৃদ্বির জন্য পায়ের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম করা প্রয়োজন। এজন্য মুনিরাকে যা করতে হবে–

- চিত হয়ে শুয়ে পায়ের পাতার উপর ভার নিয়ে পা উপরে উঠানামা করাতে হবে।
- ২. জিমনেশিয়ামে পা দারা লোহার ভারকে ঠেলে ভেতরে বাইরে নিতে হবে।
- ৩. ২৫ মিটার, ৫০ মিটার দৌড় বারবার অনুশীলন করতে হবে।
- ৪. রানিং স্ট্যান্ডের উপর দাঁড়িয়ে দৌড় অনুশীলন করতে হবে।
- বালির মধ্যে কিছুৰণ দৌড়ালেও মাংসপেশি সবল হবে।

শক্তি বৃদ্ধিতে করণীয় : হাতের শক্তি বৃদ্ধি করার জন্য মুনিরার করণীয় কয়েকটি ব্যায়াম নিচে উলেরখ করা হলো :

- ১. ডাম্বেল হাত দিয় ধরে উপরে উঠানো ও নামানো।
- ২. চিত হয়ে শুয়ে ভার উপরে তোলা ও নামানো।
- মাটিতে দু হাত কাঁধ বরাবর ফাঁক রেখে পুশ আপ। আতেত আতেত এক পা উপরের দিকে তুলে পুশ আপ।
- 8. মেডিসিন বল ছোডা।
- ৫. মাল্টি জিমে বিভিন্ন প্রকার হাতের ব্যায়াম করা। উলিরখিত ব্যায়ামগুলো প্রশিবকের নির্দেশে নিয়মমাফিক করলে হাত ও কাঁধের শক্তি বৃদ্ধি পারে। এভাবে মুনিরা তার কাঞ্জিত লব্যে পৌছানোর জন্য শারীরিক সবমতা অর্জন করতে পারবে।

প্রশ্ন –৪ > নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রত্ন প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে ২ ঘণ্টা ব্যায়াম করে। ব্যায়ামের ফলে তার শারীরিক কার্যবমতা বৃদ্ধি পায়। তার ব্যায়ামের মূল উদ্দেশ্য হলো দম ও বিপ্রতা বৃদ্ধি করা। ব্যায়ামের ফলে সে ক্লাসের অন্যান্য ছেলেদের তুলনায় বিভিন্ন কাজে এগিয়ে থাকে। [পাঠ-১, ৪ ও ৫] ব্যুলনা জিলা স্কুল, খুলনা

الآماء

ক. শ্বেত কণিকা কতদিন বাঁচে?

- খ. শারীরিক সৰমতার জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য কেন?
- গ. রত্ন ব্যায়ামের উদ্দেশ্য পূরণে কীভাবে অনুশীলন করে? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. রত্ন অবশ্যই অন্যান্য শিৰার্থীর তুলনায় বিভিন্ন কাজে এগিয়ে থাকবে— এ বক্তব্যটি বিশেরষণ কর।

🕨 🕯 ৪নং প্রশ্নের উত্তর 🕨 🕯

ক. শ্বেত কণিকা ১২–১৩ দিন বাঁচে।



২

- খ. শারীরিক সৰমতার জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য। কারণ ব্যায়াম ছাড়া কখনো শারীরিক সৰমতা অর্জন করা অসম্ভব। তাই সব বয়সের লোকদের নিয়মমাফিক বয়স উপযোগী ব্যায়াম অনুশীলন করা আবশ্যক। ব্যায়ামের ফলে শরীরের ভিতর বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন ঘটে, যা শারীরিক সৰমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
- গ. রত্নের ব্যায়াম করার মূল উদ্দেশ্য হলো দম ও বিপ্রতা বৃদ্ধি। এই উদ্দেশ্য পূরণের লব্যে রত্ন দুই ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করে। দম বৃদ্ধির ব্যায়াম ও বিপ্রতা বৃদ্ধির ব্যায়াম। নিচে এই ধরনের ব্যায়ামগুলো উলেরখ করা হলো :

দম বৃদ্ধির ব্যায়াম:

- ১. আস্তে আস্তে তবে বেশি সময় ধরে দৌড়ানো।
- ২. উঁচুনিচু বা অসমান্তরাল জায়গা দিয়ে দৌড়ানো।
- দৌড়ের দূরত্ব ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করে দৌড়ানো।

ৰিপ্ৰতা বৃদ্ধির ব্যায়াম:

- ১. দ্রবত দৌড়ে যাওয়া এবং সংকেত অনুসরণ করে সাথে সাথে থেমে যাওয়া।
- ২. ১০ মিটার পর্যন্ত দ্রবততার সাথে দৌড়ে গিয়ে বারবার আসা–যাওয়া করা।
- সময় নির্ধারণ করে নির্দিষ্ট দূরত্বের মধ্যে একপ্রান্ত থেকে অন্য প্রান্তে দৌড়ানো।

পরিশেষে বলা যায়, রত্ন তার দম ও ৰিপ্রতা বৃদ্ধির লব্যে উপরিউক্ত ব্যায়ামগুলো নিয়মিত অনুশীলন করে।

ঘ. প্রতিদিন ব্যায়াম অনুশীলন করলে শরীরের ভিতর বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন ঘটে, যা একজন ব্যক্তিকে শারীরিকভাবে সৰম করে তোলে। ফলে সে যে কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে পারে। বিভিন্ন কাজে অর্জিত সাফল্য তাকে নিজ কাজের প্রতি পরিশ্রমী হতে উৎসাহিত করে। শারীরিকভাবে সৰম একজন ব্যক্তি যে কোনো দৈব ঘটনা সহজে মোকাবিলা করতে পারে। নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করলে রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি পায়। তাই ব্যায়াম অনুশীলনকারী ব্যক্তি সহজে অসুস্থ হয় না। তার শরীর ভালো থাকে। আর শরীর ভালো থাকলে তার মনও ভালো থাকে। ফলে সে তার দৈনন্দিন কাজকর্ম, পড়াশোনা, খেলাধুলায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করতে পারে, পারদর্শিতা অর্জন করতে পারে। উদ্দীপকে রত্ন প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে ২ ঘণ্টা ব্যায়াম করে। এ কারণে তার দম ও ৰিপ্ৰতা বৃদ্ধি পায়। ফলে সে যে কোনো কাজ অতি দ্ৰবত এবং সহজে সম্পন্ন করতে পারে। অন্যদের যে কাজ করতে ঘণ্টাখানেক সময় লাগে সে কাজ সে অনেক আগেই শেষ করে ফেলতে পারে। এ কারণে সে সব কাজে তাদের তুলনায় এগিয়ে থাকে। তাই উদ্দীপকের বাক্যটিই সঠিক অৰ্থাৎ রত্ন অবশ্যই অন্যান্য শিৰাৰ্থীর তুলনায় বিভিন্ন কাজে এগিয়ে থাকবে।

প্রশ্ন 🗕 🗲 ১ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

কোন খেলায় কী ধরনের শারীরিক সৰমতা প্রয়োজন, তা একটি চার্টের মাধ্যমে দেখানো হলো।

খেলার নাম	দ্ম	ৰিপ্ৰতা		শক্তি		
			পা	তলপেট	হাত ও বাহু	
ক্রিকেট	ম	ম	বে	ম	বে	৪০ বছর
ফুটবল	ব	বে	বে	ম	বে	৩৫ বছর
কাবাডি	ম	বে	বে	ম	বে	৩৫ বছর
সাঁতার	ব	ম	বে	ম	বে	৩০ বছর
<i>স্প্রি</i> ন্ট	ম	ম	বে	ম	বে	৪০ বছর

* বে– বেশি প্রয়োজন, ম–মধ্যম ধরনের প্রয়োজন। [পাঠ–২ ও 8]

ক. শারীরিক সৰমতার জন্য কোনটি অপরিহার্য?

া. একজন ফুটবল খেলোয়াড়ের প্রয়োজনীয় শারীরিক



গ. উপরের চার্ট অনুসরণ করে তোমার জানা আরও ৫টি খেলার প্রয়োজনীয় শারীরিক সৰমতার একটি চার্ট তৈরি কর।

ঘ. প্রদত্ত ছক এবং তোমার তৈরি ছক ব্যবহার করে যে কোনো দুইজন খেলোয়াড়ের শারীরিক যোগ্যতার তুলনামূলক আলোচনা কর।

১ ৫ েং প্রশ্রের উত্তর ১ 4

- ক. শারীরিক সৰমতার জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য।
- খ. ফুটবল খেলায় সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় শক্তি, দম ও বিপ্রতা। সূতরাং যারা ফুটবল খেলবে তাদেরকে শক্তি ও দম বাড়ানোর ব্যায়াম বেশি করে করতে হবে।
- গ. উদ্দীপকে ক্রিকেট, ফুটবল, কাবাডি, সাঁতার, স্প্রিট- এই ৫টি খেলার প্রয়োজনীয় শারীরিক সবমতার একটি চার্ট রয়েছে উক্ত চার্টটি অনুসরণ করে আমার জানা আরও ৫টি খেলার প্রয়োজনীয় শারীরিক দবতার একটি চার্ট নিচে দেওয়া হলো :

খেলার নাম	দ্ম	ৰিপ্ৰতা		শক্তি	কত বয়স পর্যন্ত			
			পা	তলপেট	হাত ও			
					বাহু			
হ্যান্ডবল	ম	বে	বে	ম	বে	সব বয়সের জন্য		
ভলিবল	ক	ম	ম	ম	বে	৩০ বছর		
বাস্কেটবল	বে	বে	বে	ক	ক	৩০ বছর		
দূরপালরার	বে	ক	বে	ম	ম	৪০ বছর		
দৌড়								
ব্যাডমিন্টন	বে	বে	বে	ম	ম	৪৫ বছর		

* চার্টের 'বে'= বেশি প্রয়োজন, 'ম' =মধ্যম ধরনের প্রয়োজন 'ক'=কম প্রয়োজন।

ঘ. প্রদন্ত ছকের সিপ্রশ্ট এবং আমার তৈরি ছকের দুরপালরার দৌড়— এই দুইটি খেলা অ্যাথলেটিকসে একই বিভাগে অন্তর্ভুক্ত থাকলেও এই দুই ধরনের খেলায় যারা অংশ নেয় তাদের প্রযোজনীয় শারীরিক সৰমতা ভিন্ন এবং তাদের পরিচিতিও ভিন্ন। ১০০ মি. থেকে ৪০০ মি. পর্যন্ত দৌড় প্রতিযোগীদের বলা হয় স্প্রশ্টার। আর ৮০০ মি. থেকে উর্ধ্বে দৌড় প্রতিযোগীদের বলা হয় দূরপালরার দৌড়বিদ। একজন স্প্রশ্টার ও একজন দূরপালরার দৌড়বিদের প্রয়োজনীয় শারীরিক যোগ্যতা নিচে উপস্থাপিত হলো:

খেলার নাম	দম	ৰিপ্ৰতা	শক্তি			কত বয়স পর্যন্ত
			পা	তলপেট	হাত ও বাহু	
স্প্র ণ ট	ম	ম	বে	ম	বে	৪০ বছর
দূরপালরার দৌড়	ব	ক	বে	ম	ম	৪০ বছর

এখানে, বে = বেশি প্রয়োজন,

ম = মধ্যম ধরনের প্রয়োজন ও

ক = কম প্রয়োজন।

একজন স্প্রিন্টার ও একজন দূরপালরার দৌড়বিদের শারীরিক যোগ্যতার পার্থক্য নিচে উপস্থাপন করা হলো :

স্থি ন্টার	দূরপালরার দৌড়বিদ
১. একজন স্প্রিন্টারের মধ্যম	১. একজন দূরপালরার

ধরনের দম প্রয়োজন।	দৌড়বিদের দম বেশি
	প্রয়োজন।
২. একজন স্প্রিন্টারের বিপ্রতা	২. একজন দূরপালরার
মধ্যম ধরনের হলেও চলে।	দৌড়বিদের ৰিপ্ৰতা কম
	প্রয়োজন।
৩. একজন স্প্রিন্টারের হাত ও	৩. একজন দূরপালরার
বাহুর শক্তি বেশি	দৌড়বিদের হাত ও বাহুর
প্রয়োজন।	শক্তি মধ্যম ধরনের প্রয়োজন।

প্রশ্ন 🗕 🗲 নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রোমান ও জাহিদ একই স্কুলে একই শ্রেণিতে পড়ে। তারা দুজনে খুব ভালো বন্ধু। তারা লেখাপড়ায় যেমন ভালো খেলাধুলায় তেমনি পারদশী। রোমান তাদের স্কুলের ফুটবল দলের সেরা স্ট্রাইকার আর জাহিদ ভলিবল দলের অধিনায়ক। একদিন তাদের দুজনকে স্কুলের খেলার মাঠে একই ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করতে দেখে তাদের শরীরচর্চার শিৰক তাদের আলাদা আলাদা ব্যায়াম অনুশীলন করতে বলেন।

- ক. কোন খেলাকে শক্তির খেলা বলা হয়?
- খ. প্রত্যেকের নিজ দেহ সম্পর্কে ধারণা থাকা জরবরি কেন?
- গ. শরীরচর্চার শিৰক রোমান ও জাহিদকে আলাদা আলাদা ব্যায়াম অনুশীলন করতে বললেন কেন? বর্ণনা কর।
- ঘ. আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হওয়ার জন্য রোমান এবং তার দলের সদস্যদের করণীয় বিষয়সমূহ যুক্তিসহ আলোচনা কর।

১ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ১ ১

- ক**.** কাবাডি খেলাকে শক্তির খেলা বলা হয়।
- খ. ব্যায়াম করার আগে প্রত্যেকের নিজ দেহ সম্পর্কে জ্ঞান থাকা দরকার। স্বাস্থ্যরবার প্রয়োজনে এই জ্ঞান আরও জরবরি। প্রত্যেকেই শরীরের বিভিন্ন অঞ্চা–প্রত্যঞ্জা ও তন্ত্রগুলো সম্পর্কে ধারণা থাকলে অঞ্চোর উন্নতির জন্য নির্দিষ্ট ব্যায়াম বেছে অনুশীলন করা যায়। মাংসপেশির গতি সঞ্চালনের জন্য দ্রবততা, শক্তি, বিপ্রতা, দম, নমনীয়তা ইত্যাদি ব্যায়ামের ঘারা শরীরকে উপযুক্ত করে গঠন করা যায়।
- গ. শরীরচর্চার শিৰক রোমান ও জাহিদকে আলাদা আলাদা ব্যায়াম অনুশীলন করতে বলেন, কারণ ক্রীড়ান্ডেদে ব্যায়ামের ভিন্নতা রয়েছে। সব খেলার জন্য এক ধরনের ব্যায়ামের প্রয়োজন হয় না। কোনো খেলায় হাতের শক্তির বেশি প্রয়োজন আবার কোন খেলায় পায়ের শক্তির বেশি প্রয়োজন হয়। এজন্য বিভিন্ন খেলার সঠিক কৌশল জেনে ঐ অজোর সঠিক উন্নতির জন্য নির্দিষ্ট ব্যায়াম বাছাই করে অনুশীলন করলে ঐ খেলায় ভালো ফল আশা করা যায়। উদ্দীপকে রোমান ফুটবল খেলোয়াড়। আর ফুটবল খেলায় সবচেয় বেশি প্রয়োজন হয় শক্তি, দম ও বিপ্রতার। তাই রোমানকে দম, শক্তি ও বিপ্রতা বাড়ানোর ব্যায়াম করতে হবে। অন্যদিকে ভলিবল খেলোয়াড়দের হাতের শক্তি ভালো হলে তাদের ম্যাশ মারতে সুবিধে হয়। এজন্য তাদের প্রয়োজন হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম। এবেত্রে জাহিদকে হাতের শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম করতে হবে। এ সকল কারণ বিবেচনা করেই শরীরচর্চার শিবক রোমান ও জাহিদকে আলাদা আলাদা ব্যায়াম করতে বলেছেন।
- ঘ. রোমান এবং তার দলের সদস্যরা ফুটবল খেলোয়াড়। ফুটবল খেলায় শক্তি, দম এবং ৰিপ্রতার বেশি প্রয়োজন হয়। সেই সাথে প্রয়োজন হয় পর্যাপত অনুশীলন। আম্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হওয়ার

জন্য রোমান এবং তার দলের সদস্যদের এই গুণগুলো অর্জনের জন্য ফুটবল খেলার সাথে সংশিরফ ব্যায়াম নিয়মিত অনুশীলন করতে হবে। নিচে এসব বিষয় যুক্তিসহ আলোচনা করা হলো–

- ১. দম বৃদ্ধি : ফুটবল খেলোয়াড়দের জন্য দম সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। তাই আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হওয়ার জন্য তাদের দম বাড়াতে হবে। আর তার জন্য তাদের নিচের ব্যায়ামগুলো করতে হবে :
 - i. আস্তে আস্তে বেশি সময় ধরে দৌড়াতে হবে।
 - ii. উঁচু–নিচু জায়গা বা অসমান্তরাল জায়গা দিয়ে দৌড়াতে হবে।
 - প্রথম ১ কিলোমিটার, পরের দিনে ১^২ কিলোমিটার, তার পরের দিন ২ কিলোমিটার এভাবে দৌড়িয়ে দম বাড়াতে হবে।
- শক্তি বৃদ্ধি : শক্তি বাড়ানোর জন্য তাদের প্রয়োজন অনুযায়ী পুষ্টিকর এবং সুষম খাবার খেতে হবে এবং সেই সাথে নিচের ব্যায়ামগুলো করলে তাদের চ্যাম্পিয়ন হওয়ার পথ সুগম হবে।
 - মাটিতে দু'হাত কাঁধ বরাবর ফাঁক রেখে পুশআপ এবং আস্তে আস্তে এক পা উপরের দিকে তুলে পুশআপ করা।
 - i. মান্টি জিমে বিভিন্ন প্রকার হাত ও পা এর ব্যায়াম করা।
- ৩. বিপ্রতা বৃদ্ধি: বিপ্রতা হলো ফুটবল খেলোয়াড়দের জন্য খুবই গুরবত্বপূর্ণ। কেননা শরীরের ভারসাম্য বজায় রেখে দ্রবত বল নিয়ে এগিয়ে যাওয়া, দ্রিবলিং করা বা জটলার মাঝে থেকে তড়িৎ গতিতে বলকে বিপরের জালে পাঠানো বা নিজ দলের গোলকিপারের বলের দিকে দৃষ্টি রেখে সেদিকে ড্রাইভ করে দলকে গোল থেকে সেভ করা বিপ্রতার কারণেই সম্ভব হয়। আর বিপ্রতা হচ্ছে শরীরের ভারসাম্য বজায় রেখে দ্রবততার সাথে কোনো কাজ সম্পাদন করা।

উপরিউক্ত বিষয়গুলো নিয়মিত অনুশীলন করলে এবং মাঠে প্রাপত সুযোগগুলো সঠিকভাবে কাজে লাগাতে পারলে রোমান এবং তার দল অবশ্যই আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হবে।

প্রশ্ন – ৭ > নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

আনোয়ার সাহেবের বয়স ৬৫ বছর। প্রতিদিন সকালে তিনি ভারোজোলন জাতীয় ব্যায়াম করেন।একদিন ব্যায়াম করার সময় তিনি হঠাৎ মাথা ঘুরে মাটিতে পড়ে যান। পরবর্তীতে চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে চিকিৎসক আনোয়ার সাহেবকে এ ধরনের ব্যায়াম না করার পরামর্শ দেন।

[পাঠ–২, ৩ ও ৫] [গভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল খুলনা]

- ?
- ক. ৰিপ্ৰতা কাকে বলে ? খ. ভলিবলে হাতের শক্তির ব্যায়াম বেশি প্রয়োজন কেন ?
- গ. চিকিৎসকের আনোয়ার সাহেবকে ভারোত্তোলন জাতীয়
- গ্য । চাক্ত্রকের আনোরার সাহেক্তে ভারোভোল জাভার ব্যায়াম না করার পরামর্শ দেওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. আনোয়ার সাহেব কীভাবে তার শারীরিক সৰমতা ধরে রাখবে, বিশেরষণ কর।

4 ৭নং প্রশ্রের উত্তর > 4

- ক. শরীরের ভারসাম্য রেখে অল্প জায়গার মধ্যে কে কত দ্রবত তার সাথে কাজ করতে পারে তাকেই বিপ্রতা বলে।
- খ. ভলিবল খেলাটি মূলত হাতে খেলা। যার হাতের শব্ধি যত বেশি সে তত ভালোভাবে অ্যাশ মরিতে পারে বা খেলায় প্রতিযোগিতা তৈরি করতে পারে। হাতে প্রয়োজনীয় শব্ধির ঘাটতি থাকলে অ্যাশ করতে অসুবিধা হয়। তাই যারা ভলিবল খেলায় ভালো করতে চান তাদের অ্যাশ মারার প্রয়োজনীয় শব্ধি অর্জন করতে হাতের শব্ধির ব্যায়াম বেশি প্রয়োজন।

- গ. বয়স অনুপযোগী ব্যায়াম অনুশীলন দারা আনোয়ার সাহেবের যে শারীরিক ৰতি হচ্ছিল তা রোধ করতে চিকিৎসক তাকে ভারোত্তোলন জাতীয় ব্যায়াম না করার পরামর্শ দিয়েছেন। ব্যায়াম সকল বয়সের লোকদের জন্য আবশ্যক। কিন্তু সকল বয়সের লোকদের শারীরিক সৰমতা এক রকম নয়। তাই সকলের উচিত নিজ বয়স বিবেচনায় রেখে ব্যায়াম নির্বাচন ও অনুশীলন করা। অন্যথায় তাকে ব্যায়াম অনুশীলন করার কারণে সুফল লাভ না করে দুর্ভোগ পোহাতে হবে। উদ্দীপকে আনোয়ার সাহেবে বয়স ৬৫ বছর। তার বয়স উপযোগী ব্যায়াম হলো– হাঁটা, জগিং, আস্তে আন্তে দৌড়। অর্থাৎ শারীরিক সুস্থতা ধরে রাখার জন্য এ বয়সে তাকে হালকা ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। কিন্তু তিনি প্রতিদিন সকালে ভারোত্তালন জাতীয় ব্যায়াম অনুশীলন করেন, যা তার বয়সের জন্য একেবারেই অনুপযুক্ত। এ ধরনের ব্যায়াম অনুশীলনের কারণে তার কোনো উপকার হচ্ছে না। উপরন্তু ধীরে ধীরে তার শরীরের অবনতি ঘটছে। তার শরীরের এই অবনতি রোধ করতেই চিকিৎসক তাকে ভারোত্তোলন জাতীয় ব্যায়াম না করার পরামর্শ দিয়েছেন।
- ঘ. আনোয়ার সাহেব তার বয়স উপযোগী ব্যায়াম অনুশীলন দারা শারীরিক সৰমতা অর্জন করার জন্য সব বয়সী লোকদের ব্যায়াম করা আবশ্যক। নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করলে শারীরিক সৰমতা বজায় থাকে। নয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করলে শারীরিক সৰমতা বজায় থাকে। ফলে যে কোনো কাজ অনায়াসে করতে পারা যায়। যে কোনো দৈব্য ঘটনা সহজে মোকাবিলা করা যায়। সুস্থ দেহ ও মন নিয়ে নীরোগ জীবন যাপন করা যায়। তবে ব্যায়ামের এসব সুবিধা ভোগ করায় জন্য ব্যায়াম বয়স উপযোগী হওয়া অপরিহার্ষ। উদ্দীপকে আনোয়ায় সাহেব ৬৫ বছর বয়সের একজন বৃদ্ধ। এ বয়সে ভারী বা কঠিন কোনো ব্যায়াম অনুশীলন করলে তা স্বাম্থ্যের জন্য বতিকর হবে। তার বয়সী লোকদের জন্য উপযোগী ব্যায়াম হলো— হাঁটা, চলা, আস্তে আস্তে দৌড়। এরু প হালকা ধরনের ব্যায়াম নিয়মিত অনুশীলন করে আনোয়ার সাহেব খুব সহজেই নিজের শারীরিক সৰমতা ধরে রাখতে পারেন।

প্রশ্ন 🗕৮ > নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নৌসুমী টাষ্ঠাইলের রূ পপুর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়ের নবম শ্রেণির ছাত্রী। বিজয় দিবসে মৌসুমী স্কুলের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে। পাশের গ্রামের বয়েজ স্কুলে ফুটবল, কাবাডি ইত্যাদি খেলা হলেও মৌসুমীদের স্কুলের খেলার ধরন আলাদা। [পাঠ-১ ও ৩] লেভ. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]

- ক. AAHPER এর পূর্ণনাম কী?
- খ. শারীরিক সৰমতা বলতে কী বোঝ?
- গ. মৌসুমীদের স্কুলের অনুষ্ঠান কোন কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত? ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. মৌসুমীদের স্কুলের খেলার ধরন পাশের গ্রামের বয়েজ স্কুলের খেলার ধরন হতে আলাদা হওয়ার কারণ বিশেরষণ কর।

১ ধ ৮নং প্রশ্রের উত্তর ১ ব

- ক. AAHPER-এর পূর্ণনাম হলো American Association of Health Physical Education and Recreation.
- খ. শারীরিক সৰমঁতা হলো শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য। দৈহিক কাজের ভিন্নতা অনুসারে শারীরিক সৰমতার স্বরূপ বদলায়। সেজন্য একজন সাধারণ মানুষের হাঁটা, চলা, বসা ও অন্যান্য কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সৰমতা এবং একজন খেলোয়াড়ের প্রয়োজনীয় সৰমতা ভিন্ন হয়। তাই ক্লান্ত না হয়ে শক্তি ও

- সচেতনতার সাথে দৈনন্দিন জীবনের প্রয়োজনীয় কাজকর্ম সম্পন্ন করা, আনন্দ ও উৎসাহের সাথে অবসর সময় কাটানো এবং সংকট মোকাবিলার সামর্থ্যই হলো শারীরিক সৰমতা।
- গ. মৌসুমীদের স্কুলে অনুষ্ঠিত বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানটি অত্যাবশ্যকীয়
 কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত। কারণ একটি শিবাপ্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিবা
 বিষয়ে সরকারি নির্দেশাবলি, শারীরিক শিবাবিষয়ক ক্লাস,
 প্রতিযোগিতা, সমাবেশ ও স্থানীয় নির্দেশনা ইত্যাদি সবই
 অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত। এই কর্মসূচিগুলো একজন
 শারীরিক শিবার শিবককে বিদ্যালয়ের শিবার্থীদের নিয়ে অবশ্যই
 পালন করতে হয়। উদ্দীপকে মৌসুমী নবম শ্রেণির ছাত্রী। সে বিজয়
 দিবসে তাদের বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত প্রতিযোগিতায় অন্দেগ্রহণ করে।
 তাদের বিদ্যালয় সরকারি নির্দেশ পালন করে এই প্রতিযোগিতার
 আয়োজন করেছে। এই অনুষ্ঠানে সরকারি নির্দেশের সাথে সাথে
 বিদ্যালয়ের নিজস্ব নিয়মকানুন অনুসরণ করা হয়েছে। তাই বলা
 যায়, বিজয় দিবসে মৌসুমীদের স্কুলে অনুষ্ঠিত প্রতিযোগিতা
 অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত।
- মৌসুমী টাজ্ঞাইলের রূ পপুর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়ের নবম শ্রেণির ছাত্রী। তাদের স্কুলের খেলার ধরন পাশের গ্রামের বয়েজ স্কুলের খেলার ধরন হতে আলাদা। কারণ মেয়েদের শারীরিক গঠন ছেলেদের শারীরিক গঠন হতে আলাদা হয়। বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তনের ফলে মেয়েদের আচরণে সংকোচ ও লজ্জাবোধ দেখা দেয়। তাই তারা ছেলেদের সাথে শারীরিক কার্যক্রম বা খেলাধুলায় অংশ নিতে চায় না। সাহসিকতাপূর্ণ ও ঝুঁকিপূর্ণ খেলাধুলার ৰেত্রে মেয়েদের মধ্যে দ্বিধা কাজ করে। ছেলেদের মধ্যে এ ধরনের দ্বিধাবোধ কম কাজ করে। এছাড়া ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে শারীরিক শান্তি ও সহিষ্ণুতা অনেক কম থাকে। ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে এর প শারীরিক ও মানসিক পার্থক্য থাকায় মেয়েদের খেলাধুলার ধরন ছেলেদের খেলাধুলার ধরন হতে আলাদা করা হয়। তাছাড়া শারীরিক গঠন কাঠামোর দিক দিয়ে মেয়েরা সাধারণত ভারী কোনো খেলার উপযোগী হয় না। এসব কারণেই মৌসুমীদের স্কুলের খেলার ধরন পাশের গ্রামের বয়েজ স্কুলের খেলার ধরন হতে আলাদা।

প্রমু 🗕৯ > নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

দশম শ্রেণির ছাত্রী ফারিয়া গত তিন বছর ধরে আন্তঃজেলা সাঁতার প্রতিযোগিতায় প্রথম স্থান অধিকার করে আসছে। আগামী মাসে তাদের জেলায় ৭ম আন্তঃজেলা সাঁতার প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। জেলার স্কুলগুলোতে ছাত্রছাত্রীরা সেই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার জন্য নিজেদের প্রস্তুত করছে। কিন্তু ফারিয়া এ বছর সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে চাইছে না। তবে সে জানে সাঁতারের মাধ্যমে সব ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন হয়।

- ক. লোহিত কণিকা কোথায় উৎপন্ন হয়?
- খ. শিশুদের কীভাবে শারীরিক যোগ্যতা অর্জন করাতে হবে? ২
- গ. ফারিয়ার সাঁতার প্রতিযোগিতায় নিরবৎসাহী হওয়ার কারণ বর্ণনা কর।
- ঘ. প্রতিযোগিতায় অংশ নিলে উক্ত ব্যায়াম ফারিয়ার শারীরিক সৰমতায় কীভাবে প্রভাব ফেলবে তা বিশেরষণ কর।

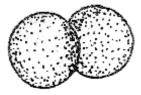
🕨 🕯 ৯নং প্রশ্রের উত্তর 🌬

- ক**. লোহিত** কণিকা অস্থিমজ্জায় উৎপ**নু হ**য়।
- খ. শিশুদের শারীরিক সৰমতা বড়দের মতো নয়। তাই তাদের সৰমতা অর্জনের জন্য 'খেলার ছলে ব্যায়াম' এই কথা মাথায় রেখে ব্যায়াম তথা খেলাথুলা নির্বাচন করতে হবে। যেমন ব্যাগ্ডের মতো লাফাও, দৌড়ে ঐ দেয়াল ছুঁয়ে আস, কাকের মতো লাফাও বা অন্য কোনো

চিন্ত বিনোদনমূলক খেলাধুলার মাধ্যমে তাদের শারীরিক যোগ্যতা অর্জন করতে হবে।

- গ. ফারিয়ার সাঁতার প্রতিযোগিতায় নিরবৎসাহীত হওয়ার কারণ হলো
 তার শারীরিক পরিবর্তন। শিশু বয়সে ছেলে ও মেয়েদের খেলাধুলা ও
 ব্যায়াম কর্মসূচিতে কোনো পার্থক্য করা হয় না। এ বয়সে তাদের
 জন্য শারীরিক কার্যক্রম তৈরির বেত্রে আনন্দদায়ক খেলাধুলা,
 অনুকরণমূলক হাঁটা, লাফ ও দৌড়াদৌড়ি ইত্যাদির ওপর প্রাধান্য
 দেওয়া হয়। কিন্তু বয়স বৃন্ধির সাথে সাথে ছেলে ও মেয়েদের
 মধ্যে বিভিন্ন ধরনের শারীরিবক পরিবর্তন ঘটে। শারীরিক
 পরিবর্তনের ফলে মেয়েদের আচরণে সংকোচ ও লজ্জাভাব দেখা
 দেয়। তখন তারা ভারী কোনো খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে চায় না।
 উদ্দীপকে ফারিয়া দশম শ্রেণির ছাত্রী। বয়সের দিক দিয়ে সে এখন
 তার বয়ঃসন্ধিকালে পার করছে। বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে তার
 মধ্যে যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটেছে সেগুলোর প্রভাবেই ফারিয়া
 সাঁতার প্রতিযোগিতায় নিরবৎসাহীত হয়েছে।
- ঘ. ফারিয়া যদি সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে তাহলে উক্ত ব্যায়াম তার শারীরিক সৰমতায় গুরবত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলবে। কারণ সুস্বাস্থ্য গঠন ও চিন্তবিনোদনের অন্যতম মাধ্যম হলো সাঁতার। সাঁতার শিৰার্থীদের সুস্বাস্থ্য গঠন, ব্যক্তিগত নৈপুণ্যের পারদর্শিতা অর্জন, শৃঙ্খলা ও আনুগত্য বৃদ্ধির মাধ্যমে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে। তাই ফারিয়া যদি নিয়মিত সাঁতার অনুশীলন করে তাহলে হুৎপিন্ডের কর্মৰমতা বৃদ্ধি পাবে, তার রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি পাবে। ফলে তার কর্মৰমতাও বৃদ্ধি পাবে। সে যে কোনো কাজে সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করতে পারবে। তাই ফারিয়ার সাঁতার প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ তার শারীরিক সৰমতায় যেমন গুরবত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে তেমনি তার মানসিক সৰমতায়ও অবদান রাখবে।

প্রশ্ন –১০ **>** নিচের চিত্র দুটি লৰ কর এবং প্রশ্নগুলোর উ**ত্ত**র দাও :





8

রক্ত কণিকাটির গড় আয়ু ১২০ দিন রক্ত কণিকাটির গড় আয়ু ১২–১৩ দিন চিত্র–১ চিত্র–২

[পাঠ–৩ ও 8] ক. শারীরিক শিৰা কাদের জন্য প্রযোজ্য?

খ. 'অ্যাথলেটিক হার্ট' বলতে কী বোঝায়?

গ. চিত্র-১ এবং চিত্র-২ এর মধ্যে পার্থক্য লিখ।

য. ব্যায়ামের কারণে চিত্র–১ এবং চিত্র–২ এর পরিবর্তনসমূহ আমাদের জন্য সুফল বয়ে নিয়ে আসে– বিশেরষণ কর।

🕨 🕯 ১০নং প্রশ্রের উত্তর 🕨 🕻

- ক. শারীরিক শিৰা সকল বয়সের লোকদের জন্য প্রযোজ্য।
- খ. খেলাধুলা বা ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। ফলে হুৎপিন্ডের কর্মবমতাও বৃদ্ধি পায়। কর্মবমতা বৃদ্ধির ফলে হুর্ৎপিন্ডের পেশি শক্তিশালী হয়, হুৎপিণ্ড বড় ও নীরোগ হয়। এই হার্টকে 'অ্যাথলেটিক হার্ট' বলে।

গ. চিত্র—১ এ যে রক্ত কণিকাটি রয়েছে তার গড় আয়ু ১২০ দিন অর্থাৎ এটি লোহিত রক্ত কণিকা এবং চিত্র—২ এ যে রক্ত কণিকাটি রয়েছে তার গড় আয়ু ১২–১৩ দিন অর্থাৎ এটি শ্বেত কণিকা। এই দুই প্রকার রক্ত কণিকার মধ্যে পার্থক্য নিচে দেওয়া হলো

শোহিত কণিকা	শ্বেত কণিকা
১. লোহিত কণিকায় নিউক্লিয়াস	১. শ্বেত কণিকায় নিউক্লিয়াস
থাকে না।	থাকে।
২. প্ৰতি ঘনমিলিলিটার রক্তে	২. প্রতি ঘনমিলিলিটার রক্তে
লোহিত কণার পরিমাণ	শ্বেত কণিকার পরিমাণ
প্ৰায় ৪৫–৫০ লৰ।	প্রায় ৬–৮ হাজার।
৩. লোহিত কণায় হিমোগেরাবিন থাকে বলে এর রং লাল।	৩. শ্বেত কণিকা বৰ্ণহীন।
 ৪. এটি অস্থিমজ্জায় উৎপন্ন হয়। 	 এটি লাল অস্থিমজ্জা ও লসিকাগ্রন্থিতে তৈরি হয়।
 ৫. লোহিত কণা দেহে বিভিন্ন	৫. শ্বেত কণিকা রক্তে
ৰেত্ৰে অক্সিজেন পরিবেশন	প্রবেশকারী শত্রবকে ঘিরে
করে এবং শরীরের সমস্ত	বিনফ্ট করে দেহকে রবা
তাপমাত্রা নিয়ম্ত্রণ করে।	করে।

ঘ. ব্যায়ামের কারণে চিত্র–১ ও চিত্র–২ যথাক্রমে লোহিত কণা এবং শ্বেত কণিকার পরিবর্তনসমূহ আমাদের জন্য যেসব সুফল বয়ে নিয়ে আসে তা নিচে বিশেরষণ করা হলো–

একজন মানুষের রক্ত যখন স্বাভাবিকভাবে প্রবাহিত হয় বা চলাচল করে তখন ঐ ব্যক্তিটি সুস্থ থাকে। খেলাধুলা বা ব্যায়াম করলে শরীরে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। শরীরের রক্তে তিন ধরনের কণিকা থাকে, যার মধ্যে লোহিত কণা এবং শ্বেত কণিকা অন্যতম। লোহিত কণা অস্থিমজ্জায় উৎপন্ন হয়ে ১২০ দিন বাঁচে অন্যদিকে শ্বেত কণিকা লাল অস্থিমজ্জায় ও লসিকা গ্রন্থিতে উৎপন্ন হয় এবং ১২-১৩ দিন বাঁচে। ব্যায়ামের ফলে এই লোহিত কণা এবং শ্বেত কণিকার সংখ্যা বেড়ে যায় এবং তারা বেশিদিন বাঁচে। খেলাধুলা এবং ব্যায়াম করার সময় ঘন ঘন শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করতে হয়। এই শ্বাস–প্রশ্বাসের ফলে পর্যাপ্ত পরিমাণ অক্সিজেন গ্রহণ এবং প্রশ্বাসের সাথে কার্বন ডাইঅক্সাইড বের হয়ে যায়। লোহিত কণিকা অক্সি হিমোগেরাবিনর পে কোষে অক্সিজেন পরিবহন করে এবং শ্বাস– প্রশ্বাসের জন্য দেহের ভিতর অনবরত দহনক্রিয়া সম্পাদিত হওয়ায় বিভিন্ন অঞ্চো বিভিন্নমাত্রায় সৃষ্টতাপ দেহের সর্বত্র ছড়িয়ে দেয় ফলে দেহের সর্বত্র তাপের সমতা রৰা হয়। আবার ব্যায়ামের ফলে সংখ্যায় বেড়ে যাওয়া শ্বেত কণিকা ফ্যাগোসাইটোসিস প্রক্রিয়ায় রক্তে প্রবেশকারী রোগজীবাণুকে ঘিরে ধরে বিনষ্ট করে দেহকে রৰা করে। এছাড়াও এন্টিবডি এবং এন্টিজেন তৈরির মাধ্যমে দেহের রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি করে। এভাবে ব্যায়ামের কারণে লোহিত কণা এবং শ্বেত কণিকার পরিবর্তনসমূহ আমাদের জন্য সুফল বয়ে নিয়ে আসে।

প্রশ্ন –১১ > নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

ব্যায়ামের ধরন	উদাহরণ
দ্ৰবততা	৫০ মিটার দৌড়
শক্তি	ডাম্ঘেল ধরে উপরে উঠানো ও নামানো
ৰিপ্ৰতা	দ্রবত দৌড়ে ও বাঁশির সংকেতে থামা
দম	আর্চিৎ

•

8

নমনীয়তা অনেকৰণ আস্তে আস্তে দৌড়

[পাঠ–৪ও৫]

- ক. লোহিত কণিকা কোথায় বিনফ্ট হয়? খ. ব্যায়ামের প্রভাবে মাংসপেশির পরিবর্তন ব্যাখ্যা কর।
- গ. উপরের চার্ট অনুসরণ করে প্রত্যেক ধরনের ব্যায়ামের ২টি করে উদাহরণ দাও।
- ঘ. শারীরিক সৰমতা অর্জনে উদ্দীপকে উলিরখিত বিভিন্ন ধরনের ব্যায়ামের প্রভাব বিশেরষণ কর।

🕨 🕯 ১১নং প্রশ্রের উত্তর 🌬

- ক**.** লোহিত কণিকা পরীহায় নফ্ট হয়।
- খ. শরীরে বিভিন্ন ধরনের মাংসপেশি থাকে। খেলাধুলা ও ব্যায়ামের ফলে মাংসপেশি সংখ্যায় বাড়ে না। তবে আকৃতিতে বড় হয়, টিস্যুগুলো মোটা ও শক্তিশালী হয়। ফলে শারীরিক সৰমতাও অনেক বেড়ে যায়।
- গ. উদ্দীপকের চার্ট অনুসরণ করে প্রত্যেক ধরনের ব্যায়ামের ২টি করে উদাহরণ নিচে দেওয়া হলো :

ব্যায়ামের ধরন	উদাহরণ
দ্ৰবততা	১. পা দ্বারা লোহার ভারকে ঠেলে ভেতরে বাইরে নেওয়া।
	২. রানিং স্ট্যান্ডের উপর দাঁড়িয়ে দৌড় অনুশীলন করা।
শক্তি	১. মেডিসিন বল ছোড়া।
	২. চিত হয়ে শুয়ে ভার উপরে তোলা ও নামানো।
ৰিপ্ৰতা	১. ১০ মিটার দৌড় অত্যন্ত ৰিপ্ৰতার সাথে অনুশীলন করা।
	২. ২ মিনিটে ২০ মিটার দৌড় অনুশীলন করা।
দম	১. উঁচু বেঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে পা সোজা রেখে শরীর বাঁকিয়ে নমনীয়তা অনুশীলন করা।
	 মাটিতে বসে দুই পা সোজা রেখে দুই হাত কানের সাথে লাগিয়ে পায়ের আঙুল ছোঁয়ার চেন্টা করা।
নমনীয়তা	১. অসমতল জায়গায় দৌড় অনুশীলন করা।
	২. ধীরে ধীরে দূরত্ব বাড়িয়ে দৌড় অনুশীলন করা।

ঘ. উদ্দীপকে মোট পাঁচ ধরনের ব্যায়ামের কথা উলেরখ আছে, যা দ্বারা শরীরকে উপযুক্ত করে গঠন করা যায়। ব্যায়ামের ধরনগুলো হলো দ্রবততা, শক্তি, বিপ্রতা, দম ও নমনীয়তা। শারীরিক সবমতা অর্জনে এসব ব্যায়ামের প্রভাব নিচে বিশেরষণ করা হলো—

- দুবততা : দুবততা বলতে গতির দুবততা বোঝায়। যে যত বেশি দুবততার সাথে যেতে পারে তার গতি বেশি বলে ধরা হয়। দুবততা বৃদ্ধির জন্য পায়ের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম করা প্রয়োজন। যেমন :
 - i. চিত হয়ে শুয়ে পায়ের পাতার উপর ভার নিয়ে পা উপরে উঠানামা করা।
 - ii. বালির মধ্যে কিছুৰণ দৌড়ানো।
- শক্তি : শক্তি বলতে হাতের মাংসপেশির উন্নতির মাধ্যমে হাতের শক্তি বৃদ্ধি করাকে বোঝায়। নিচে হাতের শক্তি বৃদ্ধি করার কয়েকটি ব্যায়াম উলেরখ করা হলো :
 - i. মাটিতে দু'হাত কাঁধ বরাবর ফাঁক রেখে পুশআপ। আস্তে আস্তে এক পা উপরের দিকে তুলে পুশআপ।
 - ii. মাল্টি জিমে বিভিন্ন প্রকার হাতের ব্যায়াম করা।
- কিপ্রতা : শরীরের ভারসাম্য বজায় রেখে অল্প জায়গার মধ্যে কে
 কত দ্রবততার সাথে কাজ করতে পারে তাকেই বিপ্রতা বলে।

 যেমন :
 - i. ১০ মিটার দৌড় অত্যন্ত ৰিপ্ৰতার সাথে দৌড়ানো।
 - ২০ মিটার দৌড়। এই দৌড়ের সময় দুই মিনিট করতে
 হবে। এই সময়ের মধ্যে কে কতবার দৌড়াতে পারে তা জেনে যে ভালো করেছে সে বিজয়ী হবে।
- 8. নমনীয়তা : শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধি করার জন্য নিম্নোক্ত ব্যায়াম করতে হবে–
 - একটি উঁচু বেঞ্জের উপর দাঁড়ায়ে পা সোজা রেখে শরীর বাঁকায়ে দু'হাত কানের সাথে রেখে আস্তে আস্তে সামনের দিকে শরীর ঝুঁকাতে হবে। যার শরীর যত বেশি ঝুঁকবে তার নমনীয়তা বেশি।
 - ii. চিত হয়ে শুয়ে দুই কানের কাছে দুই হাত রেখে হাঁটু ভাঁজ করে শরীর উপরের দিকে তোলা ও নামানো।
- ৫. দম : সব খেলার জন্য দম প্রয়োজন। তবে ফুটবল, লম্বা দ্রত্বের দৌড়, ম্যারাথন, বাস্কেটবল এ খেলাগুলোতে দম সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। দম বাড়ানোর ব্যায়াম হলো–
 - i. অসমতল জায়গা দিয়ে দৌড়ানো।
 - গ্রহার দিন ১ কিলোমিটার, পরের দিন ১ কিলোমিটার,
 পরের দিন ২ কিলোমিটার, এভাবে দূরত্ব বাড়ায়ে দৌড়ানো।

কোনো শিৰাৰ্থী যদি এই ৫টি গুণ অৰ্জন করতে পারে তাহলে তার শারীরিক সৰমতা বৃদ্ধি পাবে, কাজেকর্মে ও পড়াশোনায় মন বসবে।



মাস্টার ট্রেইনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

২

প্রা–১২ > তারেক ভালো ক্রিকেট খেলোয়াড় হবে বলে নিয়মিত অনুশীলন করে। কিন্তু তার বলের গতি অনেক কম। এটি লৰ করে প্রশিৰক তাকে হাতের শক্তি বাড়াতে বললেন। পাঠ–১,২ ও ৫]

- ক. সৰমতা মানুষের কোন ধারণার উপর প্রতিষ্ঠিত?
- খ. শারীরিক সৰমতা শিৰার্থীকে কীভাবে খেলাধুলায় পারদর্শী করে?
- গ. তারেক কীভাবে উক্ত অঞ্চোর শক্তি বাড়াবে? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. প্রশিৰক তারেককে নিয়মিত ব্যায়ামের যে অতিরিক্ত উপকারিতার কথা বলেন তা আলোচনা কর। 8

ব্যা—১০ > নবম শ্রেণির ছাত্র আবিদ ব্যায়াম করতে ও খেলাধুলা করতে পছন্দ করে। সে নিয়মিত স্কুলের মাঠে তার বন্ধুদের সাথে ফুটবল, কাবাডি ইত্যাদি খেলায় অংশগ্রহণ করে এবং বাড়িতে বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করে। এভাবে নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা করে আবিদ নিজেকে শারীরিকভাবে অনেক সবম করে তুলেছে। পাঠ–২ ও ৩

২

- ক. কিশোরদের কোন জাতীয় ব্যায়াম করানো যাবে না?

 থ. হ্যান্ডবল খেলোয়াড়দের কী ধরনের দৰতা প্রয়োজন হয়?

 গ. উদ্দীপকের উলেরখিত খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে আবিদ কোন ধরনের শারীরিক সৰমতা অর্জন করেছে? ব্যাখ্যা কর।

 ত আবিদের বয়স ও লিজা অনুযায়ী কোন ধরনের ব্যায়াম তার জন্য তুমি উপযোগী মনে কর? মতামত দাও।

 ৪

 ১৯ সবুজ ও শিশির দুই ভাই। শিশির একজন ভালো মাপের সাঁতারব। কিশতু সবুজের হাত ও বাহুর শক্তি কম থাকার কারণে শিশিরের মতো সাঁতবাতে পারে না। তবে ও দুর্বলতা থাকা সম্প্রত সবজ্ব বাস্কেটবল
- শ্রম—১৪ সু সবুজ ও শোশর দুই ভাই। শোশর একজন ভালো মাপের সাঁতারব। কিশ্তু সবুজের হাত ও বাহুর শক্তি কম থাকার কারণে শিশিরের মতো সাঁতরাতে পারে না। তবে এ দুর্বলতা থাকা সত্ত্বেও সবুজ বাস্কেটবল খেলায় দব। আবার শিশির ভালো সাঁতারব হলেও বাস্কেটবল খেলায় সবুজের চেয়ে অনেক দুর্বল।

 [ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- ক. বিপ্রতা কী? খ. অ্যাথলেটিক হার্ট–এর বৈশিফ্ট্যগুলো কী কী?
- গ. সবুজ কীভাবে উদ্দীপকে উলিরখিত অঞ্চোর শক্তি বৃদ্ধি করতে পারে? বর্ণনা কর।
- ঘ. সবুজ ও শিশিরের শারীরিক অবমতার তুলনামূলক বিশেরষণ কর। ৪ প্রমু–১৫ > সিফাত ঢাকা কলেজিয়েট স্কুলের হয়ে ১০০ মিটার আম্তঃবিদ্যালয় দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। স্কুলে সে নিয়মিত প্রথম

- হলেও এই প্রতিযোগিতায় সে দ্বিতীয় হয়ে যায়। এতে তার প্রচণ্ড মন খারাপ হলে শরীরচর্চার শিৰক তাকে শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য বাড়িয়ে দেওয়ার দিকে নজর দিতে বলেন। প্রাচ-১,২৩৫
- ক. ফুটবল খেলোয়াড়কে কোন ধরনের ব্যায়াম করতে হবে?
- খ. শাৱীরিক সৰমতা ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয় কেন?
- গ. সিফাতের শিৰকের বর্ণিত বিষয়ের গুরবত্ব বর্ণনা কর।
- ঘ. কাঙ্কিত লবে পৌঁছাতে সিফাতের করণীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে আলোচনা কর।
- প্রা-১৬ । নবম শ্রেণির ছাত্র ইকরামুল একজন নামকরা খেলোয়াড়। সে প্রতিদিন বিকালবেলা বন্ধুদের সজো খেলাধুলা করে। খেলাধুলায তার দম, শক্তি, গতি ও কলাকৌশল দেখে সবাই অবাক হয়।

 [পাঠ-১ ও ৫]
- ক. সাধারণ অর্থে সৰমতা কী?
- খ. শারীরিক সৰমতা থাকলে দৈনন্দিন জীবনে কী কী প্রতিকূলতা মোকাবিলা করতে পারবে?
- গ. ইকরামুলের কলাকৌশর কীভাবে অন্যদের প্রভাবিত করবে তা ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. ইকরামুলের শারীরিক সৰমতায় ব্যায়ামের প্রভাব বর্ণনা কর।



মাস্টার ট্রেইনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশু ও উত্তর

🔲 জ্ঞানমূলক 🗝

প্ৰশ্ন ॥ ১ ॥ সৰমতা কিরু প ধারণা?

উত্তর : সৰমতা একটি সামগ্রিক ধারণা।

প্ৰশ্ন ॥ ২ ॥ শারীরিক সৰমতা কী ?

উত্তর: শারীরিক সৰমতা হলো শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ ফুটবল খেলায় সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় কোনটি?

উত্তর : ফুটবল খেলায় সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় শক্তি, দম ও ৰিপ্রতা।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ বয়সভেদে কিসের কার্যক্রম ভিন্নতর হয়ে থাকে?

উত্তর : বয়সভেদে শারীরিক শিবার কার্যক্রম ভিন্নতর হয়ে থাকে।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ শিশুদের কোন জাতীয় খেলাধুলা করাতে হবে?

উত্তর : শিশুদের চিত্র বিনোদনমূলক খেলাধুলা করতে হবে।

প্রশ্ন 🛮 ৬ 🗈 কোন বয়সে মেয়েরা ভারী খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে না ?

উত্তর : কিশোর বয়সে মেয়েরা ভারী খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে না।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ যৌবনে ছেলেরা কোন ধরনের কাজে দিধা করে না?

উত্তর : যৌবনে ছেলেরা সাহসিকতা ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে দ্বিধা করে না।

প্রশ্ন 🏿 ৮ 🐧 শারীরিক পরিবর্তনে মেয়েদের আচরণে কী দেখা যায়?

উত্তর: শারীরিক পরিবর্তনে মেয়েদের আচরণে সংকোচ ও লজ্জাভাব দেখা যায়।

প্রশ্ন ॥ ৯ ॥ রক্তে কয় ধরনের কণিকা থাকে?

উত্তর : রক্তে তিন ধরনের কণিকা থাকে।

প্রশ্ন 🏿 ১০ 🐧 কোন রক্ত কণিকা শরীরের সমস্ত তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে?

উত্তর: লোহিত কণিকা শরীরের সমস্ত তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।

প্রশ্ন ॥ ১১ ॥ শ্বেত কণিকা সাধারণত কতদিন বাঁচে?

উত্তর : শ্বেত কণিকা সাধারণত ১২–১৩ দিন বাঁচে।

প্রশ্ন ॥ ১২ ॥ অনুচক্রিকা দেখতে কেমন?

উত্তর : অনুচক্রিকা দেখতে ডিস্বাকার ও বিভিন্ন আকৃতিবিশিফ্ট অনেকটা ডিস্কের মতো দেখতে।

প্রশ্ন ॥ ১৩ ॥ ঘন ঘন শ্বাস–প্রশ্বাসের ফলে কী বৃদ্ধি পায়?

উত্তর: ঘন ঘন শ্বাস–প্রশ্বাসের ফলে বুকের গভীরতা বৃদ্ধি পায়।

প্রশ্ন 11 ১৪ 11 দ্রবততা বৃদ্ধির জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম করা প্রয়োজন ?

উত্তর : দ্রবততা বৃদ্ধির জন্য পায়ের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানোর ব্যায়াম করা প্রয়োজন।

প্ৰশ্ন ॥ ১৫ ॥ ৰিপ্ৰতা কী?

উত্তর : শরীরের ভারসাম্য রেখে অল্প জায়গার মধ্যে কে কত দ্রবততার সাথে কাজ করতে পারে তাকেই বিপ্রতা বলে।

প্রশ্ন 11 ১৬ 11 সব খেলার জন্য কী প্রয়োজন?

উত্তর : সব খেলার জন্য দম প্রয়োজন।

🗖 অনুধাবনমূলক----- ,

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ শিশুদের শারীরিক সৰমতা অর্জনের উপায় লেখ।

উত্তর : শিশুদের শারীরিক সবমতা বড়দের মতো নয়। তাই তাদের সবমতা অর্জনের জন্য 'খেলার ছলে ব্যায়াম' এই কথা মাথায় রেখে ব্যায়াম তথা খেলাধুলা নির্বাচন করতে হবে। ব্যান্তের মতো লাফানো, কিছু নির্দিষ্ট দূরত্ব দৌড়ানো, কাকের মতো লাফানো বা চিত্তবিনোদনমূলক খেলাধুলার মাধ্যমে তাদের শারীরিক যোগ্যতা অর্জন করাতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ কোন ধরনের ব্যায়ামের মাধ্যমে দ্রবততা বৃদ্ধি করা সম্ভব?

উত্তর: যেসব ব্যায়ামের মাধ্যমে দ্রবততা বৃদ্ধি করা সম্ভব সেগুলো হলো:

- ১. চিত হয়ে শুয়ে পায়ের পাতার ওপর ভার নিয়ে পা উপরে ওঠানামা করাতে হবে।
- ২. ২৫ মিটার বা ৫০ মিটার দৌড় বারবার অনুশীলন করতে হবে।
- ৩. রানিং স্ট্যান্ডের ওপর দাঁড়িয়ে দৌড় অনুশীলন করতে হবে।
- ৪. বালির মধ্যে কিছুৰণ দৌড়ালেও দ্রবততা বৃদ্ধি পায়।

প্ৰশ্ন ॥ ৩ ॥ খেলাখুলা কীভাবে শারীরিক সৰমতা বৃদ্ধি করে?

উত্তর: খেলাধুলা করার সময় ঘন ঘন শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করতে হয়। ফলে পর্যাশত পরিমাণ অক্সিজেন গ্রহণ ও প্রশ্বাসের সাথে কার্বন ডাইঅক্সাইড বের হয়ে যায়। ঘন ঘন শ্বাস-প্রশ্বাসের ফলে বুকের গভীরতাও বৃদ্ধি পাওয়ার সাথে সাথে শারীরিক সৰমতাও বৃদ্ধি পায়। শরীরের স্বাভাবিক অক্ষা সঞ্চালনেও খেলাধুলার বিশেষ ভূমিকা রয়েছে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ ব্যায়াম মাংসপেশির কী পরিবর্তন ঘটায়?

উত্তর : শরীরে বিভিন্ন ধরনের মাংসপেশি থাকে। ব্যায়াম করার ফলে এসব মাংসপেশির যথাযথভাবে পরিচর্যাও হয়। ফলে এসব মাংসপেশি সংখ্যায় বাড়ে না তবে আকৃতিতে বড় হয় এবং টিসূগুলো মোটা ও শক্তিশালী হয়। মাংসপেশি শক্তিশালী হওয়ার মাধ্যমে ব্যক্তির শারীরিক সব্বমতাও বৃদ্ধি পায়।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ শারীরিক পরিবর্তনের জন্য ছেলেমেয়েদের কার্যক্রম ভিন্নতর হয় কেন?

উত্তর: ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে শারীরিক শক্তি ও সহিষ্কৃতার বেত্রে বড় ধরনের পার্থক্য থাকায় শারীরিক কার্যক্রম ভিন্ন হয়। ছেলেরা দলগত খেলার সাথে সাথে অ্যাথলেটিকস, সাঁতার ইত্যাদি খেলা পছন্দ করে। ছেলেরা সাহসিকতা ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করতে দ্বিধা করে না। মেয়েদের শারীরিক পরিবর্তনের ফলে আচরণে সংকোচ ও লজ্জাবোধ দেখা যায়। সেজন্য ছেলে ও মেয়ের মধ্যকার শারীরিক শিবার কার্যক্রম ভিন্নতর হয়ে থাকে।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধির ২টি ব্যায়াম উলেরখ কর।

উত্তর: শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধির ২টি ব্যায়াম হলো:

- চিত হয়ে শুয়ে দুই কানের কাছে দুই হাত রেখে হাঁটু ভাঁজ করে শরীর উপরের দিকে তোলা ও নামানো।
- একটি উঁচু বেঞ্চের উপর দাঁড়িয়ে পা সোজা রেখে শরীর বাঁকিয়ে
 দু'হাত কানের সাথে রেখে আস্তে আস্তে সামনের দিকে শরীর
 ঝুঁকাতে হবে। যার শরীর যত বেশি ঝুঁকবে তার নমনীয়তা তত
 বেশি।

প্রশ্ন ॥ ৭ ॥ দম বাড়ানোর ব্যায়ামগুলা লেখ।

উত্তর : দম বাড়ানোর ব্যায়াম হলো :

- i. আস্তে আস্তে দৌড়, তবে বেশি সময় দৌড়াতে হবে।
- ii. উঁচুনিচু জায়গা দিয়ে বা অসমান্তরাল জায়গা দিয়ে দৌড়াতে হবে।
- iii. প্রথম দিন ১ কিলোমিটার, পরের দিন ১ ^১/২ কিলোমিটার, তারপরের দিন ২ কিলোমিটার এভাবে দূরত্ব বাড়িয়ে দৌড়াতে হবে।