



প্রথম অধ্যায় সুস্থজীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা



ভূমিকা

শারীরিক শিবায সুস্থজীবন। তাই শারীরিক শিবা সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করা অপরিহার্য। আগে সবার ধারণা ছিল শরীর সম্পর্কীয় শিবাই শারীরিক শিবা। শরীরকে নিয়ে যে শিবা আবর্তিত হয় তাকে শরীরচর্চা বলে। শরীর ভালো না থাকলে মন ভালো থাকে না। কাজে মন বসে না, তাই দেহ ও মনের সম্পর্ক অতি ঘনিষ্ঠ। ‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’ প্রাচীন এই প্রবাদটি সর্বযুগে, সর্বকালে সত্য বলে প্রমাণিত হয়েছে। বর্তমানে শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনই হলো শারীরিক শিবা। একজন শিবাধী শারীরিক শিবা লাভ করে সুস্থ দেহে সুন্দর মনের অধিকারী হয়ে সুনামের হিসেবে গড়ে উঠবে এটাই সবার প্রত্যাশা।



অনুশীলনের প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১১ সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

১.১ শারীরিক শিবার লব্য-

- শিশুকে বেঁচে থাকার জন্য সুস্থভাবে গড়ে তোলা
- শিশুকে সাধারণ শিবা সম্পর্কে ধারণা দেওয়া
- ভালো নম্বর পাওয়া
- শিশুকে শারীরিক শিবা সম্পর্কে উদ্বুদ্ধ করা

১.২ আন্তঃস্কুল ক্রীড়া বলতে কী বুঝায়?

- শরীর সম্পর্কীয় খেলা
- অন্য বিদ্যালয়ের সাথে খেলা
- বিদ্যালয়ের শিবাধীদের মধ্যে খেলা
- শুধু মেয়েদের মধ্যে খেলা

১.৩ খেলাধুলা করলে-

- শরীর ও মন সতেজ হয়
- মন খারাপ হয়
- হাত পা ব্যথা করে
- ঘুম আসে

১.৪ যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয় ও শিবা মন্ত্রণালয়ের মধ্যে খেলাধুলা উন্নয়নের লব্যে সমঝোতা চুক্তি স্বাক্ষরিত হয় কোন সালে?

- ২০০৫ সালে
- ২০০১ সালে
- ২০০৩ সালে
- ২০০২ সালে

প্রশ্ন ১২ উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর।

ক. শারীরিক শিবা দেহ ও মনের — উন্নয়ন সাধন করে।

খ. শারীরিক শিবা ছাড়া শিবার — আসে না।

গ. আমাদের দেহ কতকগুলো — সমষ্টি।

ঘ. শারীরিক শিবা ও সাধারণ শিবা একে অপরের —।

ঙ. শিশুর সৃজনশীল প্রতিভার — ঘটানো।

উত্তর : ক. সামঞ্জস্য; খ. পূর্ণতা; গ. অঙ্গের; ঘ. পরিপূরক; ঙ. উন্মোচন।

প্রশ্ন ১৩ বাম পাশের শব্দগুলোর সাথে ডান পাশের শব্দগুলোর মিল কর।

ক. শারীরিক শিবা	ক. আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতা
খ. দর্শন নীতি	খ. সার্ভিস প্রোগ্রাম
গ. প্রাত্যহিক সমাবেশ	গ. দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি করা
ঘ. এক্সট্রামুরাল স্পোর্টস	ঘ. প্রকৃতিবাদ

উত্তর :

ক. শারীরিক শিবা- দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি করা।

খ. দর্শন নীতি- প্রকৃতিবাদ।

গ. প্রাত্যহিক সমাবেশ- সার্ভিস প্রোগ্রাম।

ঘ. এক্সট্রামুরাল স্পোর্টস আন্তঃস্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতা।

প্রশ্ন ১৪ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ক শারীরিক শিবা কাকে বলে?

উত্তর : শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনই হলো শারীরিক শিক্ষা। অর্থাৎ যে শিক্ষা দেহ ও মনের উন্নতির লক্ষ্যে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুস্থ উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ সাধন, সামাজিক গুণাবলি অর্জন ও খেলাধুলার মাধ্যমে চিন্তাবিনোদন করে থাকে, তাকে শারীরিক শিক্ষা বলে।

প্রশ্ন ২ জীবনাত্তিক ভিত্তি বলতে কী বুঝায়?

উত্তর : জীববিজ্ঞান হলো জীবন এবং জীবিত প্রাণীর বিজ্ঞান। জীববিজ্ঞানের তথ্যানুসারে এই পৃথিবীতে মানুষ সৃষ্টি হয়েছে অন্যান্য প্রাণীর মতোই বিবর্তনের ফলে। বিবর্তনবাদের আলোকে প্রাণীর জৈবিক ভিত্তি, দৈহিক গঠন কাঠামো, শারীরিক সক্ষমতা, নারী-পুরুষের পার্থক্য, শারীরিক উন্নতি ইত্যাদি বিষয়গুলো শারীরিক শিক্ষার জীববৈজ্ঞানিক ভিত্তির অন্তর্ভুক্ত। অর্থাৎ সার্বিকভাবে শারীরিক জ্ঞান যথা : শারীরিক গঠন, শারীরিক ক্ষমতা, শারীরিক পার্থক্য, শারীরিক সুস্থতা ইত্যাদি হচ্ছে শারীরিক শিক্ষার জীবনাত্তিক ভিত্তি।

প্রশ্ন ৩ ইন্ট্রামুরাল স্পোর্টস কাকে বলে?

উত্তর : ইন্ট্রামুরাল একটি ল্যাটিন শব্দ যা Intra এবং Muralis- এর সমন্বয়ে গঠিত। Intramural শব্দটির আভিধানিক অর্থ হচ্ছে দেয়ালের ভিতরে। আভিধানিক অর্থ থেকেই স্পষ্টত বোঝা যায় যে, যখন একটি প্রতিষ্ঠানের চার দেয়ালের মধ্যে বা শুধু নিজেদের মধ্যে কোনো প্রতিযোগিতা বা কোনো অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয় তাকে ইন্ট্রামুরাল স্পোর্টস বলে।

প্রশ্ন ৪ জীবনবিদ্যার নীতি কাকে বলে?

উত্তর : খেলাধুলায় অংশগ্রহণকারী শরীরের ওপর উপযুক্ত বল ও তার প্রভাব সম্পর্কিত যাবতীয় নীতিই হলো জীবনবিদ্যার নীতি।

প্রশ্ন ১৫ রচনামূলক প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ক ‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’ উক্তিটি বিশ্লেষণ কর।

উত্তর : শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনে যে শিবা তাই শারীরিক শিবা। সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম।

‘সুস্থ দেহে সুন্দর মন’ এটি একটি প্রাচীন প্রবাদ। অর্থাৎ সুস্থ দেহের ওপরই সুন্দর মন অনেকাংশে নির্ভর করে। সাধারণত শরীর ভালো না

থাকলে মন ভালো থাকে না। ফলে কাজেও মন বসে না। আর সুস্থ দেহের জন্য প্রয়োজন শারীরিক শিবার। শারীরিক শিবার মাধ্যমেই একজন ব্যক্তি তার দেহের সুখম উন্নয়ন ঘটাতে পারে। শারীরিক শিবা ব্যায়ামের মাধ্যমে ব্যক্তির প্রত্যেকটি অঙ্গকে যেমন : মাংসপেশি, হাড়, শিরা, ধমনি ইত্যাদিকে সুষ্ঠুভাবে কাজ করতে সর্বম করে তোলে। ফলে দেহ সুস্থ থাকে এবং যেকোনো কাজ করতে যেকোনো মানুষ মানসিকভাবে আগ্রহ পায় অর্থাৎ মনও ভালো থাকে।

প্রশ্ন ১১ ৥ শারীরিক শিবার নীতি কত প্রকার ও কী কী?

উত্তর : সুস্থ জীবনযাপনের জন্য অন্যতম অপরিহার্য হলো শারীরিক শিবা সম্পর্কে জ্ঞান লাভ। এটি শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে।

শারীরিক শিবার নীতিসমূহকে প্রধানত ৫ ভাগে ভাগ করা হয়েছে।

এগুলো হলো :

১. জীববৈজ্ঞানিক নীতি
২. মনোবৈজ্ঞানিক নীতি
৩. সমাজবৈজ্ঞানিক নীতি
৪. জীববলবিদ্যার নীতি
৫. দার্শনিক নীতি

নিচে উল্লিখিত নীতিগুলো ব্যাখ্যা করা হলো :

জীববৈজ্ঞানিক নীতি : এ নীতি মূলত প্রাণীর জৈবিক দিকসমূহ নিয়ে গঠিত। প্রাণের জৈবিক ভিত্তি মানবদেহের সর্বমতা, কার্যকারিতা, গঠন, নারী ও পুরুষের মধ্যে পার্থক্য প্রভৃতি এ নীতিটির অন্যতম আলোচ্য বিষয়।

মনোবৈজ্ঞানিক নীতি : মনোবিজ্ঞান হলো ব্যক্তির ব্যবহারের বিজ্ঞান। মনোবিজ্ঞান হতে গৃহীত নীতি হলো খেলাধুলা সম্পর্কিত শিশুর ইচ্ছা, আগ্রহ, জ্ঞান, ব্যক্তিত্ব ইত্যাদি।

সমাজবৈজ্ঞানিক নীতি : মানুষ সামাজিক জীব। সমাজবিজ্ঞানের বেত্র থেকে গৃহীত নীতি হলো— সমাজবৈজ্ঞানিক নীতি, সমাজের অসংগতি, সামাজিক সম্পর্কের প্রতিফলন, সাংস্কৃতিক দিকের বিকাশ প্রভৃতি।

জীববলবিদ্যার নীতি : জীববলবিদ্যা মূলত খেলাধুলায় অংশগ্রহণকারী শরীরের ওপর উপযুক্ত বল ও তার প্রভাব নিয়ে আলোচনা করে। এবেত্রে মানব দেহের বল, গতি, ভারসাম্যের পরিবর্তন প্রভৃতি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ।

দার্শনিক নীতি : শারীরিক শিবা এ নীতিটি দর্শনের বিভিন্ন শাখা যেমন : আদর্শবাদ, প্রকৃতিবাদ, বাস্তববাদ ও প্রয়োগবাদ নিয়ে গঠিত। পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়া, ব্যক্তিসত্তার সর্বাঙ্গীণ বিকাশ প্রভৃতিই এ নীতিতে গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন ১২ ৥ শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য বর্ণনা কর।

উত্তর : প্রতিটি বিষয়েরই কোনো না কোনো উদ্দেশ্য থাকে। শারীরিক শিবাও কিছু উদ্দেশ্য নিয়ে গঠিত। বিভিন্ন চিন্তাবিদদের আলোকে শারীরিক শিবার উদ্দেশ্যকে চারভাগে ভাগ করা হয়েছে। এগুলো হলো :

শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য : শারীরিক শিবার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য হলো শারীরিক সুস্থতা অর্জন। এর আওতায় দেহ ও মনের সুখম উন্নয়ন, খেলাধুলার নিয়মকানুন, সমন্বয়, সহিষ্ণুতা প্রভৃতি অন্যতম বিবেচ্য বিষয়।

মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য : শারীরিক শিবা এ উদ্দেশ্যের আওতায় নৈতিকতা, চিন্তাধারার বিকাশ, আত্মত্যাগী হওয়া প্রভৃতি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য : শিবাশীলদের চারিত্রিক বিভিন্ন দিক এর আওতাভুক্ত। আনুগত্যবোধ সৃষ্টি আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত, আত্মসংযমী প্রভৃতির মাধ্যমে শারীরিক শিবার চারিত্রিক গুণাবলির উদ্দেশ্য অর্জিত হয়।

সামাজিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য : সমাজে চলাচলের বেত্রে ব্যক্তির বিভিন্ন ইতিবাচক দিক শারীরিক শিবার এ উদ্দেশ্যের আওতায় অর্জন সম্ভব। সবার সাথে আচরণ, অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ, নেতৃত্বদানে সর্বমতা প্রভৃতি বিষয় এ উদ্দেশ্যের আওতাভুক্ত।

পরিশেষে উপরিউক্ত উদ্দেশ্যের আলোকে শারীরিক শিবা একজন মানুষকে পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে।

প্রশ্ন ১৩ ৥ শারীরিক শিবার কর্মসূচি বর্ণনা কর।

উত্তর : শারীরিক শিবা বিভিন্ন স্থানে বা বিভিন্ন জায়গায় হতে পারে। যখন শিবা প্রতিষ্ঠানে খেলাধুলা, ব্যায়াম, স্বাস্থ্যসম্পর্কিত কোনো কার্যকলাপ পরিচালিত হয় তাই শারীরিক শিবার কর্মসূচি। শারীরিক শিবার কর্মসূচিকে তিনটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে। নিচে এগুলো সম্পর্কে বর্ণনা দেওয়া হলো :

অত্যাব্যবশ্যিক কর্মসূচি : অত্যাব্যবশ্যিক কর্মসূচি হলো যেগুলো সরকারি নির্দেশ মোতাবেক হয়ে থাকে। এগুলো হলো— শারীরিক শিবা বিষয়ের ক্লাস, প্রতিযোগিতা, সমাবেশ ও স্থানীয় নির্দেশনা প্রভৃতি এ কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত বিষয়।

অন্তঃক্রীড়া সূচি : যখন একটি প্রতিষ্ঠানের চার দেয়ালের ভিতর বা নিজেদের মধ্যে প্রতিযোগিতার আকারে খেলাধুলার আয়োজন করা হয় তাই অন্তঃক্রীড়া সূচি। যেমন : বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, স্কুলে বিভিন্ন ক্লাসের ছাত্রদের মধ্যে ক্রিকেট ম্যাচ আয়োজন প্রভৃতি এর আওতাভুক্ত।

আন্তঃক্রীড়া সূচি : একটি প্রতিষ্ঠানের দেয়ালের বাইরে যখন কোনো খেলাধুলার আয়োজন করা হয় তাকে আন্তঃক্রীড়া সূচি বলে। এটি এক স্কুলের সাথে অন্য স্কুলের হতে পারে আবার অনেকগুলো স্কুল মিলিয়েও এ ধরনের সূচির আয়োজন করা যেতে পারে। সৌহার্দপূর্ণ প্রতিযোগিতার মনোভাব, উৎসাহিতা প্রভৃতি বৃদ্ধি করতে আন্তঃক্রীড়া সূচি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১. শারীরিক শিবা কোনটি অর্জন করা সম্ভব? (অনুধাবন)
 - সুস্থ জীবন
 - অসুস্থ জীবন
 - ভালো মন
 - বিশেষ জ্ঞান
২. শরীর নিয়ে যে শিবা আবর্তিত হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 - শরীরচর্চা
 - শরীরবিদ্যা
 - শরীরিক শিবা
 - শরীরিক বিদ্যা শিবা
৩. দেহ ও মনের সম্পর্ক কেমন? (অনুধাবন)
 - অতি খারাপ
 - অতি ঘনিষ্ঠ
 - অতি ভালো
 - অতি উন্নত

৪. 'সুস্থ দেহে সুন্দর মন'—এটি কী? (জ্ঞান)
 - আধুনিক প্রবাদ
 - প্রাচীন প্রবাদ
 - বর্তমান প্রবাদ
 - আঞ্চলিক প্রবাদ
৫. শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনকে কী বলে? (জ্ঞান)
 - শরীরচর্চা
 - সামাজিক শিবা
 - শারীরিক শিবা
 - সুনামগরিক শিবা
৬. একজন শিবাশীল শারীরিক শিবা লাভ করে কেন? (অনুধাবন)
 - সুনামগরিক হওয়ার জন্য
 - নাগরিক হওয়ার জন্য
 - সামাজিক হওয়ার জন্য
 - সুস্থ শরীরের জন্য

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৭. শারীরিক শিবা- (অনুধাবন)
- সুস্থ জীবনের জন্য একান্ত আবশ্যিক
 - সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করে
 - শরীর সম্পর্কীয় শিবার মধ্যে সীমাবদ্ধ
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৮. শারীরিক শিক্ষা হলো- (অনুধাবন)
- শারীরিক উন্নয়ন
 - মানসিক বিকাশ
 - সামাজিক গুণাবলি অর্জন
- নিচের কোনটি সঠিক?
- ③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১ : শারীরিক শিক্ষা

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৯. শিবার অবিচ্ছেদ্য অংশ কোনটি? (জ্ঞান)
- মানসিক শিবা ● শারীরিক শিবা
① কর্মমুখী শিবা ③ সামাজিক শিবা
১০. শিক্ষা বলতে মূলত কী বোঝায়? (অনুধাবন)
- ব্যক্তির শারীরিক বিকাশ ③ ব্যক্তির মানসিক বিকাশ
① ব্যক্তির সামাজিক বিকাশ ● ব্যক্তির সুখম বিকাশ
১১. ব্যক্তির শারীরিক, সামাজিক ও অন্যান্য দিকের সুখম উন্নতি ঘটিয়ে ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সাধনকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ব্যায়াম ③ যোগাযোগ
● শারীরিক শিবা ④ শরীরচর্চা শিবা
১২. কোনটি ব্যক্তির সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শারীরিক ও আত্মিক সৌন্দর্য সাধন করে? (অনুধাবন) [রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল]
- শারীরিক শিক্ষা ③ নৈতিক শিক্ষা
① ধর্মীয় শিক্ষা ● শিক্ষা
১৩. “শারীরিক শিবা, শিবার সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত”- কে বলেছেন? (জ্ঞান) [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- জে.বি. ন্যাশ ● সি. এ. বুচার
① ডি. কে. ম্যাথিউস ③ পেরটো
১৪. শিবা ও শারীরিক শিবা একে অপরের কী? (জ্ঞান)
- অংশ ③ আত্মীয় ④ বন্ধু ● পরিপূরক
১৫. প্রাচীনকালে শারীরিক শিবা বলতে কী বোঝানো হতো? (অনুধাবন)
- শরীর সম্পর্কীয় শিবা ③ দেহ সম্পর্কীয় শিবা
① ব্যায়াম অনুশীলন ④ সাতার কাটা
১৬. শরীরচর্চা কাকে বলে? (জ্ঞান)
- শারীরিক শিবাকে ● শারীরিক কসরতকে
① সাতার কাটাকে ④ ইটাকে
১৭. আজমল প্রতিদিন সকালে উঠে শারীরিক বিভিন্ন কসরত করে। এ কসরত করাকে কী বলে? (প্রয়োগ) [সিলেট সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়]
- শারীরিক শিবা ● শরীরচর্চা
① সাতার কাটা ④ স্বাস্থ্য সচেতনতা
১৮. মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি কীভাবে অর্জিত হয়? (অনুধাবন)
- ব্যায়ামের মাধ্যমে ③ খাদ্য গ্রহণে মাধ্যমে
① শিবার মাধ্যমে ● শারীরিক শিবার মাধ্যমে
১৯. “শারীরিক কার্যকলাপের দ্বারা অর্জিত শিবা শারীরিক শিবা” কার উক্তি? (জ্ঞান) [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- সি. এ. বুচার ● ডি. কে. ম্যাথিউস
① হপ মিথ ④ ক্রিফটন
২০. ম্যাথিউস শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞায় কোনটির ওপর অধিক গুরুত্ব দিয়েছেন? (অনুধাবন) [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- বিজ্ঞানসম্মত কৌশল ③ শিবা
● শারীরিক কার্যকলাপ ④ ব্যক্তির দেহ ও স্বভাব
২১. বিজ্ঞানসম্মত কৌশলগত অঙ্গা সঞ্চালনের নাম কী? (জ্ঞান)
- বিজ্ঞান শিবা ③ শিবা
① কৃষিশিবা ● শারীরিক শিবা

২২. শারীরিক শিক্ষার মূলকথা কোনটি? (অনুধাবন)
[ব্রীণাপাণি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, গোপালগঞ্জ]
- ব্যক্তির দেহের উন্নতি
● ব্যক্তির দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি
① ব্যক্তির মাংসপেশির সুখম উন্নতি
③ ব্যায়ামের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় শক্তি লাভ

২৩. শারীরিক শিবার প্রধান লব্য কী? (জ্ঞান)
- শরীর ঠিক রাখা ③ বাস্তবতা অর্জন
① শরীরের রোগ দূর করা ● ব্যক্তির সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন করা

২৪. শিশুকে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে কোনটি? (অনুধাবন)
[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- শারীরিক বিদ্যা ● শারীরিক শিক্ষা
① শরীরচর্চা ③ শারীরিক অনুশীলন

২৫. সিরাজুল ইসলাম তার ছেলে শান্তর ভবিষ্যৎ সুন্দরভাবে গড়ার জন্য উদগ্রীব। এবেদ্রে শান্তকে কর্মক্ষম করে গড়ে তোলার জন্য তার করণীয় কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
- নৈতিক শিক্ষা দেওয়া ● শারীরিক শিক্ষা দেওয়া
① পারিবারিক দেওয়া শিক্ষা ③ ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া

২৬. “শারীরিক শিবার লব্য হলো শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিকের সুসমন্বিত ও নিয়ন্ত্রিত ব্যক্তিত্বের উপযুক্ত বিকাশ সাধন”- উক্তিটি কার? (জ্ঞান) [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- এম. জি. ম্যাসন ③ এ. জি. এল. ভেন্টার
● বুক ওয়াল্টার ④ উইলিয়ামস

২৭. শারীরিক শিবার লব্য সম্পর্কে এম. জি. ম্যাসন ও এ. জি. এল ভেন্টার কী বলেছেন? (জ্ঞান)
- খেলাধুলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করা
③ খেলাধুলার মাধ্যমে চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন করা
① শিক্ষার মাধ্যমে মানসিক বিকাশ সাধন করা
④ খেলাধুলার মাধ্যমে সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা

২৮. যেকোনো মানুষের সুসমন্বিত ও ব্যক্তিত্বের উপযুক্ত বিকাশ সাধন করে কোনটি? (অনুধাবন) [সিলেট সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়]
- শারীরিক শিক্ষা ③ শরীরচর্চা
① শরীর অনুশীলন ④ শরীরবিদ্যা

২৯. কিসের জন্য শিশুকে সুস্থভাবে গড়ে তোলা প্রয়োজন? (অনুধাবন)
[ব্রীণাপাণি সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, গোপালগঞ্জ]
- সৃজনশীলতা বিকাশের জন্য ● বেঁচে থাকার জন্য
① নেতৃত্ব প্রদানের জন্য ③ সুনাগরিক হওয়ার জন্য

৩০. শিশু নেতৃত্ব দানের গুণাবলি অর্জন করতে পারে কোনটির দ্বারা? (অনুধাবন)
[পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- অভিনয় ● খেলাধুলা
① ক্লাস ক্যাটেন ④ শারীরিক শিক্ষা

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৩১. শারীরিক শিক্ষা- (অনুধাবন)
- শিক্ষার পরিপূরক
 - শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অংশ
 - শিক্ষার্থীর জৈবিক চাহিদা পূরণ করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৩২. শিবা অর্জনের বেত্র হতে পারে- (অনুধাবন) [রংপুর জিলা স্কুল]
- বিদ্যালয়
 - নিজ বাড়ি
 - খেলার মাঠ
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ● i, ii ও iii
৩৩. শারীরিক শিবার সংজ্ঞায় আমরা বলতে পারি- (অনুধাবন)
- শারীরিক কার্যকলাপ দ্বারা অর্জিত শিবা শারীরিক শিবা
 - বিজ্ঞানসম্মত কৌশলগত অঙ্গা সঞ্চালনের নাম শারীরিক শিবা
 - পাঠ্যপুস্তকের মাধ্যমে শরীরের শিবা শারীরিক শিবা
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৩৪. শারীরিক শিবার লব্য- (অনুধাবন)
- i. ব্যক্তির সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন করা

- ii. শিশুকে খেলাধুলার সুযোগ দেওয়া
iii. সুস্থদেহে সুন্দর মন গড়া
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৫. শারীরিক শিবা বিদ উইলিয়ামসের মতে শারীরিক শিবার লব্য হলো— (অনুধাবন)
i. ব্যক্তিসত্তার সার্বজনীন বিকাশ সাধন
ii. ব্যক্তির শারীরিক উন্নতি
iii. ব্যক্তির সামাজিক উন্নতি
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৬. লিখন তার শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিকসমূহের সুসম্পন্নিত বিকাশ সাধন করতে চায়। এজন্য সে— (প্রয়োগ)
i. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলবে ii. নিয়মনীতি অনুসারে খেলাধুলা করবে
iii. ছন্দময় ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করবে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৩৭. এম. জি. ম্যাসন ও এ. জি. এ ভেন্টার-এর মতে শারীরিক শিবার লব্য হলো— (অনুধাবন)
i. শিশুকে বেঁচে থাকার জন্য সুস্থভাবে গড়ে তোলা
ii. শিশুকে আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী করে তোলা
iii. শিশুর সৃজনশীল প্রতিভার উন্মেষ ঘটানো
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

□ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৮ ও ৩৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
শারীরিক শিবা ক্লাসে শিবক বলেন— “সুস্থ দেহ ও মন পেতে হলে শারীরিক শিবা অপরিহার্য। শরীরচর্চা বা শারীরিক শিবা শুধু সুস্থ দেহই গঠন করে না বরং আরও অনেকভাবে আমাদের সাহায্য করে।”

৩৮. শিবকের মতে সুস্থ দেহ ও মন পেতে কোনটি অপরিহার্য? (প্রয়োগ)
Ⓐ মানবিক শিবা Ⓑ ব্যবসায় শিবা
Ⓒ শারীরিক শিবা Ⓓ কর্মমুখী শিবা
৩৯. উক্ত শিবার সাহায্যে— (উচ্চতর দর্শন)
i. সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা যায় ii. ব্যক্তির মানসিক বিকাশ ঘটে
iii. রাষ্ট্র পরিচালনা করা যায়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-২ : শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য

□ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৪০. লক্ষ্য কী? (জ্ঞান)
Ⓐ চূড়ান্ত উদ্দেশ্য Ⓑ চূড়ান্ত গন্তব্যস্থল
Ⓒ গন্তব্যে পৌঁছানোর পদক্ষেপ Ⓓ গন্তব্যে পৌঁছানোর সংক্ষিপ্ত পথ
৪১. কোনটি পরিমাপ করা সম্ভব? (জ্ঞান) [যশোর জিলা স্কুল]
Ⓐ লক্ষ্য Ⓑ অর্জন Ⓒ স্বীকৃতি Ⓓ উদ্দেশ্য
৪২. শিমুল প্রতিদিন ব্যায়াম করে মূলত শারীরিক সুস্থতা অর্জনের জন্য। শারীরিক শিক্ষার আওতায় শিমুলের কাজটি কী? (প্রয়োগ)
Ⓐ লক্ষ্য Ⓑ উদ্দেশ্য Ⓒ পদ্ধতি Ⓓ প্রক্রিয়া
৪৩. শিবার উদ্দেশ্যকে কয়টি ভাগে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)
[গত. ল্যাবরেটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]
Ⓐ ২ Ⓑ ৪ Ⓒ ৬ Ⓓ ৮
৪৪. শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য কোনটি? (জ্ঞান)
Ⓐ খেলাধুলার নিয়মকানুন মেনে ভালো করে খেলতে পারা
Ⓑ উপস্থিত চিন্তাধারার বিকাশ সাধন করা
Ⓒ দেহ ও মনের উন্নতি করা
Ⓓ সুস্বাস্থ্যবান
৪৫. কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হাসিল করা কোনটির আওতায় পড়ে? (অনুধাবন)

- Ⓐ মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য Ⓑ শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য
Ⓒ চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন Ⓓ সামাজিকতা অর্জন
৪৬. নবম শ্রেণির ছাত্রী শাহানা যেকোনো পরীক্ষায় প্রথম হতে চায়। তার উদ্দেশ্য হাসিল করা সম্ভব কীভাবে? (প্রয়োগ)
Ⓐ শারীরিক সুস্থতার মাধ্যমে Ⓑ কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে
Ⓒ মানসিকভাবে প্রস্তুত থেকে Ⓓ শিক্ষকদের কথা মেনে
৪৭. মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য কোনটি? (জ্ঞান)
Ⓐ দেহ ও মনের সুখ উন্নতি করা
Ⓑ আনুগত্যবোধ ও নৈতিকতা বৃদ্ধি পাওয়া
Ⓒ নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন
Ⓓ সেবা করা
৪৮. শারীরিক শিক্ষায় মানসিক বিকাশের ফলে কোনটি ঘটে? (অনুধাবন)
[জামালপুর জিলা স্কুল]
Ⓐ চিন্তাধারার বিকাশ Ⓑ নৈতিকতা বৃদ্ধি
Ⓒ নেতৃত্ব দানের ক্ষমতা Ⓓ আনুগত্যবোধ বৃদ্ধি
৪৯. প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে ওঠে শারীরিক শিক্ষার কোন উদ্দেশ্যের আলোকে? (জ্ঞান)
Ⓐ মানসিক Ⓑ চারিত্রিক Ⓒ সামাজিক Ⓓ শারীরিক সুস্থতা
৫০. চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য কোনটি? (জ্ঞান)
Ⓐ নৈতিকতা সম্পর্কে জানা
Ⓑ দেহ ও মনের উন্নতি করা
Ⓒ শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি করা
Ⓓ আনুগত্যবোধ ও নৈতিকতা বৃদ্ধি পাওয়া
৫১. চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য কোনটি? (জ্ঞান)
Ⓐ খেলাধুলার মাধ্যমে আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত করা
Ⓑ নেতৃত্বদানের সর্বমতা অর্জন ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা
Ⓒ নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করা
Ⓓ সহিষ্ণুতা ও আত্মবিশ্বাস অর্জন করা
৫২. নেতৃত্ব দানের সর্বমতা অর্জন ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা শারীরিক শিবার কোন ধরনের উদ্দেশ্য? (জ্ঞান)
Ⓐ মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য
Ⓑ চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য
Ⓒ সামাজিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য
Ⓓ শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য
৫৩. সামাজিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য কোনটি? (জ্ঞান)
Ⓐ খেলাধুলার মাধ্যমে আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত করা
Ⓑ বিনোদনের সাথে অবসর কাটানোর উপায় জানা
Ⓒ নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করা
Ⓓ সেবা ও আত্মত্যাগে উদ্বুদ্ধ হওয়া
৫৪. সকলের সাথে সৌহার্দপূর্ণ আচরণ এবং সেবামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা কিসের আওতাভুক্ত? (অনুধাবন)
Ⓐ চারিত্রিক গুণাবলি Ⓑ মানসিক বিকাশ
Ⓒ সামাজিক গুণাবলি Ⓓ শারীরিক শিবার গুণাবলি

□ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৫৫. উদ্দেশ্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর— (অনুধাবন)
i. সংক্ষিপ্ত পদক্ষেপসমূহ
ii. নির্দিষ্ট পদক্ষেপসমূহ
iii. চূড়ান্ত পদক্ষেপসমূহ
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫৬. শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্যকে যেসব ভাগে ভাগ করা হয়েছে— (অনুধাবন)
i. শারীরিক সুস্থতা অর্জন
ii. চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন
iii. সামাজিক গুণাবলি অর্জন
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫৭. শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য হলো— (অনুধাবন)
i. দেহ ও মনের সুখ উন্নতি করা

- ii. সেবা ও আত্মত্যাগে উদ্বুদ্ধ হওয়া
iii. কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫৮. মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য হলো—
i. উপস্থিত চিন্তাধারার বিকাশ সাধন
ii. নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা
iii. আনুগত্যবোধ ও নৈতিকতা বৃদ্ধি পাওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৫৯. চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য হলো—
i. আনুগত্যবোধ ও নৈতিকতা বৃদ্ধি পাওয়া
ii. খেলাধুলার মাধ্যমে আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত হওয়া
iii. বিনোদনের সাথে অবসর সময় কাটানোর উপায় জানা
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬০ ও ৬১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
একরামুল সাহেব রাসে শিবাধীদের শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য সম্পর্কে বলছিলেন। তিনি বললেন, শারীরিক শিবার উদ্দেশ্যগুলোকে মোটামুটি কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়। তিনি ভাগগুলোর বর্ণনা দিলেন।
৬০. একরামুল সাহেবের আলোচনায় শিবাধীদের শারীরিক শিবার কোন বিষয়টি জানতে পেরেছে?
Ⓐ সংজ্ঞা Ⓑ উদ্দেশ্য Ⓒ শ্রেণিবিভাগ Ⓓ নীতি ও ভিত্তি
৬১. উক্ত আলোচনায় শিবাধীদের কাছে এটাই স্পষ্ট হয়েছে যে শারীরিক শিবা—
i. ব্যক্তিসত্তার সর্বোচ্চ বিকাশ সাধন করে
ii. ব্যক্তিসত্তার সুখম বিকাশ সাধন করে
iii. খেলাধুলায় পারদর্শিতা অর্জনে সাহায্য করে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-৩ : শারীরিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//
৬২. শারীরিক শিবা ছাড়া শিবা কোনটি আনা অসম্ভব?
Ⓐ পূর্ণতা Ⓑ নিয়ন্ত্রণ Ⓒ গতি Ⓓ গুণ
৬৩. হাসিব সুশিবা শিবি হতে চায়। কিন্তু কোনটি ছাড়া তার শিক্ষা অপর্যাপ্ত থাকবে?
Ⓐ খেলাধুলা Ⓑ শারীরিক শিবা
Ⓒ বিশ্রাম Ⓓ ব্যায়াম
৬৪. মানুষ সমাজে কী পেতে চায়?
Ⓐ সম্মান Ⓑ স্বীকৃতি
Ⓒ অর্থ Ⓓ বন্ধুসুলভ মনোভাব
৬৫. দেশের মানবসম্পদকে সঠিকভাবে বিকশিত করা কোনটির কাজ?
Ⓐ সমাজের Ⓑ রাষ্ট্রের
Ⓒ শিবাপ্রতিষ্ঠানের Ⓓ পিতামাতার
৬৬. আজকের শিশুকে আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব কার ওপর ন্যস্ত?
Ⓐ রাষ্ট্র Ⓑ শিবাপ্রতিষ্ঠান
Ⓒ পিতামাতা Ⓓ গৃহ শিবক
৬৭. ফারহান ১০ বছর বয়সী শিশু। তাকে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব কার ওপর ন্যস্ত রয়েছে?
Ⓐ পরিবার Ⓑ ধর্মের Ⓒ শিবাপ্রতিষ্ঠান Ⓓ বন্ধু
৬৮. শিবাপ্রতিষ্ঠান কোন বেত্রে সমাজ ও দেশের কাছে দায়বদ্ধ?
Ⓐ ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তন আনতে
Ⓑ নেতিবাচক সামাজিক পরিবর্তন আনতে
Ⓒ সমাজের সমস্যা সমাধানের কাজে

- Ⓓ দেশের সমস্যা সমাধানের কাজে
৬৯. শিবাপ্রতিষ্ঠানের কাজ মূলত কিরূপে?
Ⓐ একমুখী Ⓑ দ্বিমুখী Ⓒ ত্রিমুখী Ⓓ চতুর্মুখী
৭০. শিবাপ্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ কী?
Ⓐ শিশুদের স্কুলে আনা
Ⓑ শিশুদের আর্থিক সাহায্য করা
Ⓒ শিশু শিবাধীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন
Ⓓ শিশু শিবাধীর মানবিক উন্নতি সাধন
৭১. শিবাপ্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিবার প্রয়োজন কেন?
Ⓐ জীবন সম্পর্কে জানার জন্য
Ⓑ শিবাধীদের মানসিক বিকাশ ঘটাতে
Ⓒ শিবাধীদের সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য
Ⓓ শিবাধীদের শারীরিক বিকাশ ঘটাতে
৭২. শিবাধীর শারীরিক শিবার প্রয়োজন কয়টি স্তরে বিন্যস্ত?
Ⓐ ২ Ⓑ ৩ Ⓒ ৫ Ⓓ ৭
৭৩. শিবাধীর শারীরিক ও শারীরবৃত্তীয় প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিবা কীভাবে রাখে?
Ⓐ রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি করে Ⓑ পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর করে
Ⓒ বতিকর নেশা হতে দূরে রেখে Ⓓ ব্যায়াম অনুশীলনে সহায়তা করে
৭৪. শারীরিক শিবা শিবাধীদের যেকোনো গতিশীল কাজে কোন ধরনের প্রয়োজন পূরণ করে?
Ⓐ জৈবিক Ⓑ মানসিক Ⓒ সামাজিক Ⓓ নিরাপত্তার
৭৫. মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতা প্রয়োজন কেন?
Ⓐ পড়াশোনায় একঘেয়েমি দূর করার জন্য
Ⓑ রোগ প্রতিরোধ বমতা বাড়ানোর জন্য
Ⓒ বতিকর নেশা গ্রহণ করার জন্য
Ⓓ সামাজিক সম্পর্কের প্রতিফলন ঘটানোর জন্য
৭৬. প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা কোন ধরনের প্রয়োজন?
Ⓐ মানসিক Ⓑ শারীরিক Ⓒ সামাজিক Ⓓ রাষ্ট্রীয়
৭৭. শিবাধীদের উদার মানসিকতা সৃষ্টিতে মাসলো প্রদত্ত কোন প্রয়োজনটির ভূমিকা রয়েছে?
Ⓐ শারীরিক Ⓑ মানসিক Ⓒ আত্মিক Ⓓ সামাজিক

- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//
৭৮. শারীরিক শিবার গুরুত্বপূর্ণ অবদান আছে—
i. ব্যক্তিত্ব গঠনে
ii. নেতৃত্ব গঠনে
iii. বমতা গঠনে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৭৯. শিবাপ্রতিষ্ঠান দায়বদ্ধ—
i. সমাজের কাছে
ii. মানুষের কাছে
iii. দেশের কাছে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৮০. শিবাপ্রতিষ্ঠান সমাজ ও দেশের কাছে দায়বদ্ধ—
i. সমাজ সত্ত্ববর্ণের কাজে ii. সমাজ সংস্কারের কাজে
iii. ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তনের কাজে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৮১. মাসলো-এর মতে শিবাধীর শারীরিক শিবার প্রয়োজন যেসব স্তরে বিন্যস্ত—
i. শারীরিক ও শারীরবৃত্তীয় প্রয়োজন
ii. মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতার প্রয়োজন
iii. জৈবিক চাহিদার প্রয়োজন
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

৮২. শিবাধীদের শারীরিক ও শারীরবৃত্তীয় প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিবা প্রত্যক কাজ করে। এবেত্রে শারীরিক শিবাব ভূমিকা হলো- (উচ্চতর দবতা)
- i. রোগ প্রতিরোধ বমতা বাড়ায় ii. পড়াশোনার আগ্রহ বৃদ্ধি করে
iii. অধিক কর্মবম করে তোলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৮৩. শারীরিক শিবায় মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতার প্রয়োজন হলো- (অনুধাবন)
- [গত. ল্যাংবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]
- i. শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভিত গড়ে তোলে
ii. পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর করে
iii. প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৮৪. শারীরিক শিবা শিবাধীর মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতার প্রয়োজনের আওতায় বাড়িয়ে তোলে- (অনুধাবন)
- i. আত্মসচেতনতা ii. আত্মনির্ভরতা
iii. আত্মোপলব্ধি
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৮৫. শারীরিক শিবাব সামাজিক প্রয়োজন হলো- (অনুধাবন)
- i. বতিকর নেশা থেকে দূরে রাখে
ii. প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সহযোগিতা গড়ে তোলে
iii. শারীরিক শিবা নেতৃত্বদানের বমতার বিকাশ ঘটায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-----//

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮৬ ও ৮৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রববেল ও মনি সহপাঠী। রববেল নিয়মিত শরীরচর্চা ও খেলাধুলা করে।
বিদ্যালয়ে সে ভালো ফলাফল করে। মনি খেলাধুলা করে না এবং সবসময়
মনমরা হয়ে থাকে। বিদ্যালয়ে তার ফলাফল মাঝারি মানের।

৮৬. কোনটির অভাবে মনির শিবায় পূর্ণতা আসেনি? (প্রয়োগ)
- Ⓐ শারীরিক শিবা Ⓑ সামাজিক শিবা
Ⓒ ধর্মীয় শিবা Ⓓ রাজনৈতিক শিবা
৮৭. উক্ত শিবাব প্রভাবে শিবাধীদের- (উচ্চতর দবতা)
- i. দেহের প্রক্রিয়াগুলো সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত হয়
ii. নেতৃত্বদান ও ব্যক্তিত্ব গঠন সম্ভব হয়
iii. সামাজিক মর্যাদা ক্ষুণ্ণ হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-৪ : শারীরিক শিক্ষার নীতি ও ভিত্তি

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-----////

৮৮. কোন ধরনের তথ্যের ওপর ভিত্তি করে নীতি গড়ে ওঠে? (জ্ঞান)
- [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ কাল্পনিক Ⓑ যুক্তিসংগত Ⓒ বাস্তব Ⓓ অবাস্তব
৮৯. বাস্তব তথ্যের ওপর গড়ে ওঠা নীতি কোন বেত্রে ব্যবহৃত হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ পড়াশোনাতে Ⓑ সিদ্ধান্ত গ্রহণে
Ⓒ শারীরিক শিবাদানে Ⓓ সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে
৯০. শারীরিক শিবাব নীতি ও ভিত্তি সম্পর্কে কে একটি সুন্দর সংজ্ঞা দিয়েছেন? (জ্ঞান)
- Ⓐ মাসলো Ⓑ বুচার Ⓒ ম্যাশ Ⓓ ব্যারো
৯১. শারীরিক শিবাব নীতিকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ৪ Ⓑ ৫ Ⓒ ৬ Ⓓ ৭
৯২. কোন দিক বিবেচনায় মানুষ অন্যান্য প্রাণীর মতোই জীবিত এক প্রাণী? (জ্ঞান)
- Ⓐ শারীরিক Ⓑ বুদ্ধিবৃত্তিক Ⓒ জৈবিক Ⓓ নৈতিক
৯৩. প্রাণের জৈবিক ভিত্তি কোনটি? (জ্ঞান)
- [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- Ⓐ শরীরচর্চা Ⓑ শারীরিক শিবা
Ⓒ শারীরিক ব্যায়াম Ⓓ শারীরিক গঠন
৯৪. বস্তুনির্ভর যুগে কোনটি হ্রাস পেয়েছে? (জ্ঞান) [খুলনা জিলা স্কুল]
- Ⓐ কায়িক পরিশ্রম Ⓑ শারীরিক ব্যায়াম
Ⓒ ব্যায়াম করার অভ্যাস Ⓓ শারীরিক শিবাব প্রয়োজনীয়তা
৯৫. মনোবিজ্ঞানকে কী বলা হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ মনের বিজ্ঞান Ⓑ ব্যবহারিক বিজ্ঞান
Ⓒ ব্যক্তিত্বের বিজ্ঞান Ⓓ পারিপার্শ্বিক জ্ঞানের বিজ্ঞান
৯৬. ব্যক্তির ব্যবহারিক বিজ্ঞান কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ জীববিজ্ঞান Ⓑ মনোবিজ্ঞান
Ⓒ সমাজবিজ্ঞান Ⓓ দার্শনিক বিজ্ঞান
৯৭. খেলাধুলা শিশুর জীবনে কিরূপ প্রভাব ফেলে? (অনুধাবন)
- Ⓐ শরীর রোগাক্রান্ত করে Ⓑ জ্ঞান বিকাশে সাহায্য করে
Ⓒ মেধা হ্রাস করে Ⓓ খেলায় নিরবত্বসাহিত করে
৯৮. সুমাইয়া বেগম তার ৪ বছরের মেয়ে শিশুর মধ্যে সামাজিকীকরণ ঘটতে চান। এর জন্য শিশুর কী প্রয়োজন? (প্রয়োগ)
- Ⓐ পর্যাপ্ত যত্নের Ⓑ সামাজিক শিবাব
Ⓒ সামাজিক পরিবেশের Ⓓ উপযুক্ত সামাজিক পরিবেশের
৯৯. অবসর যাপনের উৎকৃষ্ট উপায় কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ খেলাধুলা Ⓑ ব্যায়াম Ⓒ নৃত্যচর্চা Ⓓ সংগীতচর্চা
১০০. বলবিদ্যার ব্যবহারিক শখ কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ বলবিদ্যা Ⓑ শক্তিবিদ্যা Ⓒ বস্তুবলবিদ্যা Ⓓ জীববলবিদ্যা
১০১. কোনো বস্তুর ওপর প্রযুক্ত বল ও তার প্রভাব সম্পর্কিত আলোচনাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- Ⓐ বস্তুবিদ্যা Ⓑ বলবিদ্যা Ⓒ গতিবিদ্যা Ⓓ জীববিদ্যা
১০২. বস্তুর ওপর প্রযুক্ত বল সর্বদা কী সৃষ্টি করে? (জ্ঞান)
- Ⓐ গতি Ⓑ বাধা Ⓒ নতুনত্ব Ⓓ স্থিরতা
১০৩. দার্শনিক নীতি অনুসারে কোনটি সঠিক? (অনুধাবন)
- Ⓐ খেলাধুলা শিশুর শক্তিশালী মাধ্যম
Ⓑ বস্তুর ওপর প্রযুক্ত বল সর্বদা গতি সৃষ্টি করে
Ⓒ শারীরিক শিবাব প্রয়োগমূলক দিক নেই
Ⓓ শারীরিক শিবাব মাধ্যমে সমাজবন্ধতা সৃষ্টি হয়
১০৪. শারীরিক শিবায় কোনটি গুরুত্বপূর্ণ? (জ্ঞান)
- Ⓐ বুদ্ধি কেন্দ্রিকতা Ⓑ শিশু কেন্দ্রিকতা
Ⓒ বিষয় কেন্দ্রিকতা Ⓓ আদর্শ কেন্দ্রিকতা
১০৫. সমাজতান্ত্রিক ভিত্তি কী? (জ্ঞান)
- Ⓐ সমাজে বসবাস করা
Ⓑ শিবাব মান উন্নতি করা
Ⓒ সমাজের সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি করা
Ⓓ শারীরিক শিবাব মাধ্যমে সমাজবন্ধ থাকা
১০৬. সমাজতান্ত্রিক ভিত্তির কাজ কী? (অনুধাবন)
- Ⓐ সামাজিক দায়িত্ববোধ জাগিয়ে তোলা
Ⓑ সমাজের অমজল সাধন করা
Ⓒ সামাজিক কার্যকলাপ হতে মুক্ত করা
Ⓓ মানুষের প্রতি মানুষের ভালোবাসা তৈরি করা
১০৭. মনস্তত্ত্ব কী? (জ্ঞান)
- Ⓐ মানুষের বিজ্ঞান Ⓑ প্রাণের বিজ্ঞান
Ⓒ মনের বিজ্ঞান Ⓓ সামাজিক বিজ্ঞান
১০৮. জীবন এবং জীবিত প্রাণীর বিজ্ঞান কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ প্রাণিবিজ্ঞান Ⓑ জীববিজ্ঞান
Ⓒ শারীরিক বিজ্ঞান Ⓓ সামাজিক বিজ্ঞান
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১০৯. নীতি হলো এক ধরনের- (অনুধাবন)
- i. বিশ্বাস ii. কৌশল
iii. মতবাদ
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১১০. উৎসের প্রকৃতি অনুসারে শারীরিক শিবাব নীতিসমূহের অন্তর্ভুক্ত- (অনুধাবন)

- i. রাসায়নিক নীতি
iii. জীববৈজ্ঞানিক নীতি
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১১. পৃথক পৃথক প্রশিৰণ সূচির প্রয়োজন হয় যেসব বেত্রে—
(অনুধাবন)
[ছয়াডাঙা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
i. শক্তি
ii. বমতা
iii. দম
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১২. মনোবিজ্ঞান হতে গৃহীত মূলনীতিগুলো হলো—
(অনুধাবন)
i. শিশুর মনোযোগ ও আগ্রহ খেলাধুলার কৌশল শেখাতে সাহায্য করে
ii. খেলাধুলা শিশুর জ্ঞান বিকাশে সাহায্য করে
iii. খেলাধুলা অবসর যাপনের উৎকৃষ্ট উপায়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৩. সমাজবিজ্ঞানের বেত্রে থেকে গৃহীত এবং শারীরিক শিবা ব্যবহৃত মূলনীতিগুলো হলো—
(অনুধাবন)
i. খেলাধুলা শিশুর শক্তিশালী মাধ্যম
ii. খেলার মাঠে-ধনী-দরিদ্র, উচ্চ-নিচুর ভেদাভেদ দূর হয়
iii. খেলাধুলা, বিনোদন ও অবসরযাপনের উৎকৃষ্ট উপায়
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৪. জীববলবিদ্যা নীতি অনুযায়ী—
(অনুধাবন)
i. মানবদেহের বল পেশিসংকোচনের মাধ্যমে প্রাপ্ত
ii. বস্তুর উপর প্রযুক্ত বল সর্বদা গতি সৃষ্টি করে
iii. খেলাধুলা শিশুর শক্তিশালী মাধ্যম
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৫. শারীরিক শিবা গৃহীত দার্শনিক নীতি হলো—
(অনুধাবন)
i. শারীরিক শিবা প্রাকৃতিক নিয়মে শিবা দানে জোর দেয়
ii. খেলাধুলার গতিকার্যে একাধিক বলের ক্রিয়া প্রতিক্রিয়া ঘটে
iii. শারীরিক শিবা শিবার্থীর বন্ধু ও পথপ্রদর্শক
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৬. শারীরিক শিবা সূচি প্রণীত হয় যেসব বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী—
(অনুধাবন)
i. দৈহিক
ii. মানসিক
iii. সামাজিক
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৭. শারীরিক শিবার বৈজ্ঞানিক ভিত্তির সাথে সম্পৃক্ত—
(অনুধাবন)
i. জীববিজ্ঞানের জ্ঞান
ii. মনোবিজ্ঞানের জ্ঞান
iii. রাজনীতির জ্ঞান
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৮. জাবেদ নবম শ্রেণির ছাত্র। শারীরিক শিবার মাধ্যমে সে যেসব সামাজিক গুণ অর্জন করবে—
(প্রয়োগ)
i. দায়িত্ববোধ
ii. সমাজবন্দতা
iii. শারীরিক সামর্থ্য
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১১৯. শিবাগত মনোবিজ্ঞান আলোচনা করে—
(অনুধাবন)
i. শিবাগ্রহণ পদ্ধতি নিয়ে
ii. শিবা দানের ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি নিয়ে
iii. শিবা দানের স্বাভাবিক কার্যক্রম পরিচালনা নিয়ে

- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২০ ও ১২১নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
কোনো কিছু শেখার জন্য শিশুদের মানসিক প্রস্তুতি প্রয়োজন হয়। এ কারণে লিখাকত হোসেন তার ছাত্রছাত্রীদের নতুন নতুন বিষয় বিভিন্ন সময়ে শেখান। তিনি ছাত্রছাত্রীদের সবসময় খেলাধুলার ব্যাপারে উৎসাহিত করেন। তিনি মনে করেন খেলাধুলা শিশুদের মধ্যে সহযোগিতা, আত্মত্ব প্রভৃতির বিকাশ ঘটায়।
১২০. ছাত্রছাত্রীদের নতুন বিষয় শেখানোর বেত্রে লিখাকত হোসেন শারীরিক শিবার কোন নীতি অনুসরণ করেন?
(প্রয়োগ)
Ⓐ জীববৈজ্ঞানিক নীতি Ⓑ মনোবৈজ্ঞানিক নীতি
Ⓒ জীববলবিদ্যা নীতি Ⓓ দার্শনিক নীতি
১২১. উক্ত নীতিতে শিশুদের খেলাধুলায় অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। এর কারণ—
(উচ্চতর দরতা)
i. খেলাধুলা শিশুর জ্ঞান বিকাশে সাহায্য করে
ii. খেলাধুলা শিশুর বিনোদনে পুনরাবৃত্তি ঘটায়
iii. খেলাধুলায় অংশগ্রহণের প্রতি শিশুর স্বাভাবিক আগ্রহ থাকে
নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
- পাঠ-৫ : শারীরিক শিক্ষার কর্মসূচি
- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- ////
১২২. শারীরিক শিবার কর্মসূচিকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?
(জ্ঞান)
Ⓐ ৩ Ⓑ ৬ Ⓒ ৯ Ⓓ ২
১২৩. শারীরিক শিবা যেসব কার্য সম্পাদন করেন তা কিসের অন্তর্ভুক্ত?
(জ্ঞান)
Ⓐ পরীবার সিলেবাস Ⓑ স্কাউট কর্মসূচি
Ⓒ শরীরচর্চা কর্মসূচি Ⓓ শারীরিক শিবা কর্মসূচি
১২৪. নিচের কোনটি অত্যাব্যশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত?
(অনুধাবন)
[বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]
Ⓐ নবম ও দশম শ্রেণির মধ্যে প্রতিযোগিতা
Ⓑ অন্য স্কুলের সাথে প্রতিযোগিতা
Ⓒ ১ম বর্ষ ও ২য় বর্ষের মধ্যে প্রতিযোগিতা
Ⓓ স্থানীয় নির্দেশনা
১২৫. Intra অর্থ কী?
(জ্ঞান)
Ⓐ বাহিরে Ⓑ ভিতরে Ⓒ মধ্যে Ⓓ উপরে
১২৬. "Muralis" শব্দটির অর্থ কী?
(জ্ঞান)
[গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]
Ⓐ বাড়ি Ⓑ দোয়েল Ⓒ দেয়াল Ⓓ প্রতিষ্ঠান
১২৭. ইন্ট্রামুরাল কোন ভাষার শব্দ?
(জ্ঞান)
[ভি.জে. সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চুয়াডাঙা]
Ⓐ গ্রিক Ⓑ আরবি Ⓒ ল্যাটিন Ⓓ খাঁটি বাংলা
১২৮. শারমিনদের স্কুলে প্রতিবছর বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। এটা শারীরিক শিবার কোন কর্মসূচিতে পড়ে?
(প্রয়োগ)
Ⓐ অত্যাব্যশ্যকীয় কর্মসূচি Ⓑ অন্তঃক্রীড়া সূচি
Ⓒ আস্তঃক্রীড়া সূচি Ⓓ বার্ষিক ক্রীড়া সূচি
১২৯. নিজেদের মধ্যে যে খেলাধুলা হয় তাকে কী বলে?
(জ্ঞান)
Ⓐ অন্তঃক্রীড়া সূচি Ⓑ আস্তঃক্রীড়া সূচি
Ⓒ স্থানীয় কর্মসূচি Ⓓ অত্যাব্যশ্যকীয় কর্মসূচি
১৩০. Extramural শব্দটির অর্থ কী?
(জ্ঞান)
Ⓐ দেয়ালের ভিতরে Ⓑ দেয়ালের বাইরে
Ⓒ দেয়ালের মাঝে Ⓓ দেয়ালের পেছনে
১৩১. আস্তঃক্রীড়া বলতে কী বোঝায়?
(অনুধাবন) [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
Ⓐ বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা
Ⓑ অন্য বিদ্যালয়ের সাথে খেলাধুলা
Ⓒ বিদ্যালয়ের শিবাধীনের মধ্যে খেলাধুলা
Ⓓ শুধু মেয়েদের মধ্যে খেলাধুলা
১৩২. কোন প্রতিযোগিতার মাধ্যমে দলগত সমঝোতা ও উৎকর্ষ বাড়ে?
(অনুধাবন)

- ❑ অস্তঃক্রীড়া ● আন্তঃক্রীড়া ৭ ফুটবল ৮ ক্রিকেট
- ❑ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//
১৩৩. শারীরিক শিবির কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত হলো- (অনুধাবন)
- i. অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচি
ii. অস্তঃক্রীড়াসূচি
iii. আন্তঃক্রীড়াসূচি
নিচের কোনটি সঠিক?
- ❑ i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৪. শারীরিক শিবা বিষয়ে সরকারি নির্দেশনাবলি বলতে বোঝায়- (অনুধাবন)
- i. প্রাত্যহিক সমাবেশ করতে হবে
ii. জাতীয় দিবসগুলোতে খেলাধুলা করতে হবে
iii. স্কুল ক্যাম্পাস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ❹ i, ii ও iii
১৩৫. শারীরিক শিবায় স্থানীয় নির্দেশনা বলতে বোঝায়- (অনুধাবন)
- i. টিফিন প্রোগ্রাম পরিচালনা করা
ii. বার্ষিক ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করা
iii. সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে যোগদান করা
নিচের কোনটি সঠিক?
- ❑ i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৬. আন্তঃক্রীড়াসূচির মাধ্যমে আমরা- (প্রয়োগ)
- i. উন্নতমানের কৌশল শিখতে পারি
ii. পরস্পরের মধ্যে দূরত্ব সৃষ্টি করতে পারি
iii. নিজ নিজ দলের যোগ্যতা যাচাই করতে পারি
নিচের কোনটি সঠিক?
- ❑ i ও ii ● i ও iii ❸ ii ও iii ❹ i, ii ও iii

❑ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৩৭ ও ১৩৮নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ফেনী ‘ক’ হাই স্কুল প্রতিবছর একটি নির্দিষ্ট দিনে ‘খ’ হাই স্কুলের সাথে বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলাবিষয়ক প্রতিযোগিতার আয়োজন করে থাকে। এ নিয়ে দুই স্কুলের মাঝে সম্পর্ক বেশ ভালো। এ আয়োজনের ফলে খেলোয়াড়দের মধ্যে দলগত সমঝোতা ও উৎকর্ষতাও বাড়ে। ফলে শিবাধীরাও অনেক কিছু শিখতে পারে।

- [দি বাডস্ রেসিডেন্সিয়াল মডেল কলেজ, মৌলভীবাজার]
১৩৭. উদ্দীপকে উল্লিখিত প্রতিযোগিতাটি শারীরিক শিবির কোন কর্মসূচিতে পড়ে? (প্রয়োগ)
- ❑ অত্যাবশ্যকীয় ❷ অস্তঃক্রীড়া
● আন্তঃক্রীড়া ❸ দ্বৈতক্রীড়া
১৩৮. দুটি স্কুলের মধ্যে প্রতিযোগিতার আয়োজনের ফলে ছাত্রছাত্রীরা শিখবে- (উচ্চতর দর্পতা)
- i. আচার ব্যবহার
ii. উন্নত কৌশল
iii. সৌহার্দ বৃদ্ধি
নিচের কোনটি সঠিক?
- ❑ i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৬ : বাংলাদেশের শারীরিক শিক্ষা

- ❑ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//
১৩৯. বাংলাদেশে কয়টি সরকারি শারীরিক শিবা কলেজ রয়েছে? (জ্ঞান)
- [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]
- ❑ ৪ ● ৬ ❸ ৮ ❹ ১০
১৪০. শারীরিক শিবা কলেজগুলো কোন মন্ত্রণালয়ের অধীনে? (জ্ঞান)
- ❑ শিবা ● যুব ও ক্রীড়া ❸ বাণিজ্য ❹ যোগাযোগ
১৪১. শিবা ভবনের শারীরিক শিবা বিভাগের প্রধান কে? (জ্ঞান)
- ❑ পরিচালক ❷ মন্ত্রী
❸ প্রধানমন্ত্রী ● উপ-পরিচালক

১৪২. ২০১৩ সাল হতে কোন শ্রেণি পর্যন্ত শারীরিক শিবা বাধ্যতামূলক করা হয়? (অনুধাবন)
- ❑ অষ্টম ও নবম ❷ সপ্তম ও নবম
❸ দশম ও একাদশ ● নবম ও দশম
১৪৩. খেলাধুলা সংক্রান্ত বিষয়াবলির ওপর গুরুত্ব দিয়ে থাকে কোন মন্ত্রণালয়? (জ্ঞান)
- ❑ শিবা মন্ত্রণালয় ❷ কৃষি মন্ত্রণালয়
❸ যোগাযোগ মন্ত্রণালয় ● যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়
১৪৪. যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের কাজ কী? (অনুধাবন)
- খেলাধুলার উন্নতি করা ❷ শিবির উন্নতি করা
❸ শারীরিক শিবির উন্নতি করা ❹ যুবকদের চাকরি নিশ্চিত করা

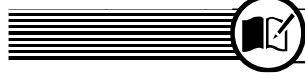
- ❑ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//
১৪৫. বর্তমানে শারীরিক শিবা বলতে যা বোঝায়- (অনুধাবন)
- i. শরীর সম্পর্কীয় শিবা
ii. শরীরের বিকাশ সম্পর্কিত শিবা
iii. মনের বিকাশ সম্পর্কিত শিবা
নিচের কোনটি সঠিক?
- ❑ i ও ii ❷ i ও iii ● ii ও iii ❸ i, ii ও iii
১৪৬. শারীরিক শিবা বিভাগের কাজ হলো- (অনুধাবন)
- i. প্রতিবছর দুইবার জাতীয় স্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতা পরিচালনা করা
ii. প্রতিবছর প্রত্যেক স্কুলে একবার ক্রীড়া সামগ্রী সরবরাহ করা
iii. শারীরিক শিবা শিবকদের বছরে দুইবার রিফ্রেশার কোর্স করানো
নিচের কোনটি সঠিক?
- ❑ i ও ii ❷ ii ও iii ● i ও iii ❸ i, ii ও iii
১৪৭. যেসব প্রতিষ্ঠানের মধ্যে খেলাধুলাবিষয়ক সমঝোতা চুক্তি হয়েছে- (অনুধাবন)
- i. শিবা মন্ত্রণালয়
ii. যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়
iii. প্রাথমিক ও গণশিবা মন্ত্রণালয়
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ❹ i, ii ও iii
১৪৮. শারীরিক শিবির উন্নয়নের জন্য যেসব বেত্রে বেশি নজর দেয়া প্রয়োজন- (অনুধাবন)
- i. শিশুর শারীরিক বিকাশ
ii. শিশুর মানসিক বিকাশ
iii. শিশুর নৈতিক বিকাশ
নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ❷ i ও iii ❸ ii ও iii ❹ i, ii ও iii

❑ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৪৯ ও ১৫০নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র সিজন জানতে পারল যে বাংলাদেশ সরকার শারীরিক শিবা প্রতিটি স্কুলেই বাধ্যতামূলক করেছে। সে আরও জানতে পারল প্রতি বছরে দুইবার জাতীয় স্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতা পরিচালনা করা এবং মাধ্যমিক ও মাদরাসা স্তরের এ বিষয়ের শিবকদের বছরে দুইবার রিফ্রেশার কোর্স করানো হবে।

১৪৯. সিজনের শারীরিক শিবা বইয়ের নাম কী? (প্রয়োগ)
- ❑ শারীরিক শিবা ও স্বাস্থ্য
❷ শারীরিক শিবা ও খেলাধুলা
● শারীরিক শিবা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা
❸ শারীরিক শিবা, স্বাস্থ্য ও ক্রীড়াবিজ্ঞান
১৫০. অনুচ্ছেদে উল্লিখিত বিষয়টি বাধ্যতামূলক করায় ছাত্রছাত্রীদের উপর কিরূপ প্রভাব পড়বে? (উচ্চতর দর্পতা)
- শারীরিক শিবির গুরুত্ব আরও বাড়বে
❷ শিবাধীদের শারীরিক সর্বমততা বাড়বে
❸ অনীহা সত্ত্বেও শিবাধীরা বিষয়টি পড়বে
❹ শিবাধীরা শারীরিক শিবা শুধু পাস করার জন্য পড়বে



অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

সভ্যতার আদিম ইতিহাস থেকে মিনা জানতে পারল প্রাচীনকালে মানুষ ছিল বন্যপশুর মতো। টিকে থাকার জন্য তারা একে অপরের সাথে লড়াই করত। তাই লড়াই করার জন্য তারা শারীরিক যোগ্যতা অর্জন করত। ঊনবিংশ শতাব্দীর গোড়ার দিকেও শারীরিক যোগ্যতাকেই শরীরিক শিবা বলে মনে করা হতো। কিন্তু বর্তমানে শারীরিক শিবা শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক নিয়ে কল্পনা করা হয়।

[পাঠ-১]

- ক. শারীরিক শিবা কী? ১
খ. শিবা সম্পর্কে পঠিত ব্যক্তিগণ কী ব্যাখ্যা করেছেন? ২
গ. উল্লিখিত শিবার সাথে শিবার সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. মিনার বর্ণনা থেকে প্রাচীন ও বর্তমান শারীরিক শিবার তুলনামূলক আলোচনা কর। ৪

▶ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনই হলো শারীরিক শিবা।
- খ. শরীর, মন ও আত্মার সর্বোচ্চ বিকাশ সাধনই হলো শিবা। শিবা শুধু বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ নয়; ব্যক্তির শারীরিক, সামাজিক, আবেগিক ও অন্যান্য দিকেরও সুখম বিকাশ সাধন করে। শিবা ব্যক্তিজীবনের কোনো একটি নির্দিষ্ট সময়েই ঘটে না, শিবা জীবনব্যাপী বিস্তৃত। Plato বলেছেন- “Education helps in the body and soul of the pupil all the beauty and all the perfection he is capable of.”
- গ. উল্লিখিত শিবা তথা শারীরিক শিবা ছাড়া শিবা অসম্পূর্ণ। এরা একে অপরের পরিপূরক। শিবা ব্যক্তির সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শারীরিক ও আত্মিক সৌন্দর্য ও উৎকর্ষ সাধন করে। শারীরিক শিবা সম্পর্কে কিছু বলতে বা সজ্ঞা নির্ধারণ করতে গেলে প্রথমেই শিবা সম্পর্কে জানা প্রয়োজন। কারণ শারীরিক শিবা শিবার অবিচ্ছেদ্য অংশ। শারীরিক শিবা ও শিবার সম্পর্ক সম্বন্ধে সি.এ. বুচার বলেছেন, “শারীরিক শিবা, শিবার সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। শারীরিক শিবা হলো সুনির্দিষ্ট শারীরিক কাজকর্মের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার লব্ধ পৌছানোর চেষ্টা।” এ আলোচনা থেকে বোঝা যায় শিবা ও শারীরিক শিবা একে অপরের পরিপূরক।
- ঘ. প্রাচীনকালে টিকে থাকার লড়াইয়ে শারীরিক যোগ্যতা অর্জন করাকে শারীরিক শিবা মনে করা হলেও এখন শারীরিক শিবা বলতে ব্যক্তিজীবনের বহুবিধের সমন্বয়কে বুঝানো হয়। প্রাচীনকালে শারীরিক শিবা বলতে শরীর সম্বন্ধীয় শিবাকে বুঝানো হতো। প্রাচীনকালের এ ধারণাটি বর্তমানকালে এসে ভুল প্রমাণিত হয়েছে। কারণ শরীর সম্বন্ধীয় শিবা বা শারীরিক কসরতকে শারীরিক শিবা নয়, শরীরচর্চা বলে। শারীরিক শিবা শুধু শরীর নিয়েই আলোচনা করে না বরং এর সাথে মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি কীভাবে অর্জিত হয় সে ব্যাপারেও সহায়তা করে।
- ডি. কে. ম্যাথিউস বলেছেন- “শারীরিক কার্যকলাপের দ্বারা অর্জিত শিবা শারীরিক শিবা।”
- হপ স্মিথ ও ক্লিফটন বলেছেন- “বিজ্ঞানসম্মত কৌশলগত অঙ্গসঞ্চালনের নাম শারীরিক শিবা।”

জে. বি. ন্যাশের ভাষায়- “শারীরিক শিবা গোটা শিবার এমন একদিক, যা মাৎসপেশির সঠিক সঞ্চালন ও এর প্রতিক্রিয়ার ফল হিসেবে ব্যক্তির দেহের ও স্বভাবের পরিবর্তন ও পরিবর্ধন সাধন করে।” উল্লিখিত উক্তিগুলো বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় শারীরিক শিবার মূলকথা হলো : দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতির লব্ধ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুখম উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ সাধন, সামাজিক গুণাবলি অর্জন ও খেলাধুলার মাধ্যমে চিত্তবিনোদন।

প্রশ্ন-২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র সিয়াম পড়াশোনায় খুব ভালো। সে পরীচায় সবসময় প্রথম হয়। সে দেশের একজন সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে চায়। তাই সে তার স্কুলের শারীরিক শিবার শিবকের পরামর্শ অনুযায়ী শারীরিক কসরত ছাড়াও স্কুলের বিভিন্ন ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় নিয়মিত অংশ নেয়। এসব কর্মকাণ্ড তার মন প্রফুল্ল রাখে। ফলে সে পড়াশোনায় অধিক মনোযোগী হতে পারে।

[পাঠ-১ ও ২]

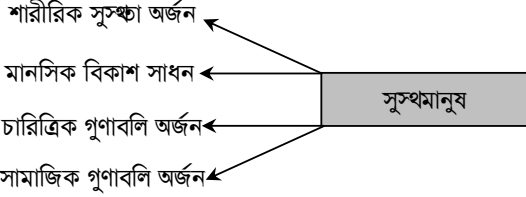
- ক. শিবা ও শারীরিক শিবা একে অপরের কী? ১
খ. লব্ধ ও উদ্দেশ্যের পার্থক্য ব্যাখ্যা কর। ২
গ. সুনাগরিক হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে সিয়ামের প্রচেষ্টাগুলোকে কী বলা যায়? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. ‘সিয়ামের কার্যক্রম তার সর্বাঙ্গিক উন্নতিতে সহায়ক হবে’- তুমি কী এ ব্যাপারে একমত? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. শিবা ও শারীরিক শিবা একে অপরের পরিপূরক।
- খ. সাধারণভাবে লব্ধ ও উদ্দেশ্য এই ধারণার মধ্যে আমরা কোনো পার্থক্য করি না। অনেক সময় একের জায়গায় অন্যটিকে ব্যবহার করি। কিন্তু এই দুই ধারণা সমার্থক নয়। এদের মধ্যে পার্থক্য আছে। লব্ধ হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থল আর উদ্দেশ্য হলো সেই গন্তব্যস্থলে পৌছানোর পথবিধি ও নির্দিষ্ট পদক্ষেপসমূহ। যেমন- সিঁড়ি বেড়ে ছাদে ওঠার বেধে লব্ধ হলো ছাদ, আর সিঁড়ির এক একটি ধাপ হলো উদ্দেশ্য।
- গ. সুনাগরিক হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে সিয়ামের প্রচেষ্টাগুলোকে শারীরিক শিবা বলা যায়। শারীরিক শিবা হলো- সুনির্দিষ্ট শারীরিক কাজকর্মের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার লব্ধ পৌছানোর চেষ্টা। উদ্দীপকে নবম শ্রেণির ছাত্র সিয়াম সুনাগরিক হতে চায়। এজন্য সে তার স্কুলের শারীরিক শিবার শিবকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিদিন শারীরিক কসরত করে থাকে। এতে তার শারীরিক সুস্থতা অর্জিত হয়। এছাড়াও সিয়াম স্কুলের বিভিন্ন ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। ফলে তার মানসিক ও সামাজিক বিকাশ সহজ হয়। এসব কাজ তাকে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সহায়তা করবে।
- পরিশেষে বলা যায়, সিয়ামের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার প্রচেষ্টাগুলোই শারীরিক শিবা নামে পরিচিত।
- ঘ. সিয়ামের কার্যক্রম তার সর্বাঙ্গিক উন্নতিতে সহায়ক হবে- এ ব্যাপারে আমি একমত। কারণ সিয়ামের করা কাজগুলোকে বলা হয় শারীরিক শিবা। আর শারীরিক শিবার প্রধান লব্ধ হলো ব্যক্তির সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন। সিয়ামের প্রচেষ্টাগুলো তাকে শারীরিকভাবে সুস্থ ও সবল রাখতে সহায়তা করে। তার

খেলাধুলায় অংশগ্রহণ বিষয়টি তাকে মানসিক ও সামাজিকভাবে প্রতিষ্ঠা লাভ করতে সহায়তা করে। নিয়মিত খেলাধুলার ফলে সিয়ামের মন প্রফুল্ল থাকে। এতে সে পড়ালেখাতেও মনোযোগী হতে পারে। অর্থাৎ সিয়াম শারীরিক শিবার মাধ্যমে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠছে এবং নিজেকে কর্মরম হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছে। অতএব, শারীরিক শিবার কার্যক্রম সিয়ামের শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক বিকাশে সহায়ক। তাই আমি মনে করি সিয়াম তার শারীরিক শিবার কার্যক্রম দ্বারা সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন করতে সক্ষম হয়েছে।

প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :



[পাঠ-২]

- ক. শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য কয়টি? ১
- খ. উদ্দেশ্য বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. উল্লিখিত উদ্দেশ্যগুলো অর্জনে লব্য ও উদ্দেশ্য এ দুই ধারণা সমার্থক নয়- ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত বিষয়গুলো বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য চারটি।
- খ. একটি চূড়ান্ত গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর সর্বাঙ্গিক ও নির্দিষ্ট পদক্ষেপসমূহকে বলা হয় উদ্দেশ্য। উদ্দেশ্য বাস্তবতার আলোকে হয়ে থাকে। মানুষ উদ্দেশ্য লাভ করতে পারে এমনকি তা পরিমাপ করাও সম্ভব।
- গ. সাধারণভাবে লব্য ও উদ্দেশ্য এই ধারণার মধ্যে কোনো পার্থক্য মনে না হলেও উদ্দীপকে উল্লিখিত উদ্দেশ্যগুলো অর্জন অর্থাৎ শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য অর্জনের বেধে লব্য ও উদ্দেশ্য এ দুই ধারণা সমার্থক নয়। এবেধে লব্য ও উদ্দেশ্যের মধ্যে পার্থক্য নিম্নরূপ :

লব্য	উদ্দেশ্য
i. লব্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থল।	i. উদ্দেশ্য হলো গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর সর্বাঙ্গিক ও নির্দিষ্ট পদক্ষেপসমূহ।
ii. লব্যের অস্তিত্ব মানুষের কল্পনায়।	ii. উদ্দেশ্য হলো বাস্তব।
iii. লব্যের রূপ পাণ্ডা সম্ভব নয়।	iii. উদ্দেশ্যের বাস্তব রূপ পাণ্ডা সম্ভব।
vi. লব্যের পরিমাপ সম্ভব নয়।	vi. উদ্দেশ্যের পরিমাপ সম্ভব।

- ঘ. উদ্দীপকে শারীরিক শিবার উদ্দেশ্যের চারটি ভাগের উল্লেখ রয়েছে। শারীরিক শিবাভিধানগ শারীরিক শিবার লব্যে পৌঁছানোর জন্য বেশ কয়েকটি অন্তর্ভুক্ত পদক্ষেপের কথা উল্লেখ করেছেন, এগুলোই শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য হিসেবে স্বীকৃত। বিভিন্ন চিন্তাবিদদের উদ্দেশ্য সম্পর্কে মতামত সার্বিক বিবেচনা করে শারীরিক শিবার উদ্দেশ্যকে উল্লিখিত চারটি ভাগে ভাগ করা হয়েছে। নিচে এই ভাগগুলো বিশ্লেষণ করা হলো :
- শারীরিক অসুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য**

- খেলাধুলার নিয়মকানুন মেনে ভালো করে খেলতে পারা।
- কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হাসিল করা।
- স্নায়ু ও মাংসপেশির সমন্বয় সাধনে কর্মরমতা বৃদ্ধি করা।
- দেহ ও মনের সুখ উন্নতি করা।
- সুস্বাস্থ্যের মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা অর্জন করা।

মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য

- উপস্থিত চিন্তাধারার বিকাশ সাধন।
- নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন।
- সেবা ও আত্মত্যাগে উদ্বুদ্ধ হওয়া।
- বিভিন্ন দলের মাঝে বন্ধুত্বপূর্ণ ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে ওঠা।

চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য

- আনুগত্যবোধ ও নৈতিকতা বৃদ্ধি পাওয়া।
- খেলাধুলার মাধ্যমে আইনের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত হওয়া।
- খেলাধুলা ও বন্ধুত্বসুলভ মনোভাব গড়ে ওঠা।
- প্রতিদ্বন্দ্বীদের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের মনোভাব গড়ে ওঠা।
- আত্মসম্মতি হওয়া ও আবেগ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করা।

সামাজিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য

- নেতৃত্বদানের সক্ষমতা অর্জন ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা।
- বিনোদনের সাথে অবসর সময় কাটানোর উপায় জানা।
- বিভিন্ন সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের যোগ্যতা অর্জন করা।
- সকলের সাথে সৌহার্দপূর্ণ আচরণ ও সেবামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা।

শারীরিক শিবাভিধানের মতামত থেকে এটা পরিষ্কারভাবে প্রতীয়মান যে, শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য সাধারণ শিবার মতোই ব্যক্তিসত্তার সর্বোচ্চ ও সুখম বিকাশ সাধন করে এবং সুপরিচালিতভাবে খেলাধুলায় পারদর্শিতা অর্জনে সাহায্য করে।

প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

তুলি, নাদিরা ও নাসরিন নবম শ্রেণিতে পড়ে। বিদ্যালয়ের খেলার মাঠে তারা শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা বিষয়ে আলোচনা করছিল। তারা জানতে পেরেছে শারীরিক শিবা একজন ব্যক্তির মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতা আনে। তাছাড়া এই শিবা শিশুর চারিত্রিক ও মূল্যবোধের উন্নতি ঘটিয়ে সমাজে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। [পাঠ-২ ও ৩]

- ক. মাসলো-এর মতে, শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা কয়টি স্তরে সাজানো? ১
- খ. শারীরিক শিবার মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্যগুলো লেখ। ২
- গ. ব্যক্তির মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতা আনতে আলোচ্য শিবার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. তুলি, নাদিরা ও নাসরিন আলোচিত বিষয়টি সমাজের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিনা- যুক্তিসহ বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. মাসলো-এর মতে, শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা ৩টি স্তরে সাজানো।
- খ. শারীরিক শিবার মানসিক বিকাশ সাধনের উদ্দেশ্য :
১. ব্যক্তির উপস্থিত চিন্তাধারার বিকাশ সাধন করা।
 ২. নৈতিকতা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করা।
 ৩. সেবা ও আত্মত্যাগে উদ্বুদ্ধ হওয়া।
 ৪. বিভিন্ন দলের মাঝে বন্ধুত্বপূর্ণ ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে তোলা।
- গ. উদ্দীপকে শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। ব্যক্তির মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতা আনতে শারীরিক

শিবার প্রয়োজন রয়েছে। নিম্নোক্ত উপায়ে শারীরিক শিবা শিশুর মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতা আনে।

১. শারীরিক শিবা শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভিত গড়ে তোলে।
২. শিবার্থীর পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর করে।
৩. শিবার্থীর চারিত্রিক গুণাবলির বিকাশ ঘটায়।
৪. শারীরিক শিবা শিবার্থীর আত্মসচেতনতা, আত্মনির্ভরতা, অর্থোপলব্ধি ও আত্মশ্রদ্ধা বাড়িয়ে তোলে।
৫. শারীরিক শিবা পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলতে সাহায্য করে।
৬. শারীরিক শিবা চিন্তাবিনোদনের ও অবসর সময় কাটানোর উপায় নির্বাচনে সাহায্য করে।

ঘ. তুলি, নাদিরা ও নাসরিন শারীরিক শিবা নিয়ে আলোচনা করছিল। শারীরিক শিবা সমাজ জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিচে সামাজিক বেত্রে শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তার সপক্ষে যুক্তিগুলো প্রদর্শন করা হলো :

১. শারীরিক শিবা সমাজে বসবাসকারী মানুষের মধ্যে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলে।
২. খেলাধুলায় সামাজিক সম্পর্কের প্রতিফলন ঘটে ও মানসিক গুণ অর্জনে সহায়তা করে।
৩. শারীরিক শিবা সমাজে নেতৃত্বদানের রমতার বিকাশ ঘটায়।
৪. শারীরিক শিবা দেশ ও সমাজের সংস্কৃতির সাথে পরিচয় ঘটায়।
৫. জাতীয় ও আন্তর্জাতিক ভ্রাতৃত্ববোধ জাগিয়ে তুলতে শারীরিক শিবা ভূমিকা রাখে।
৬. শিবার্থীর উদার মানসিকতা ও সমাজের প্রতি দায়িত্ববোধ বাড়িয়ে তোলে শারীরিক শিবা।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নিশান পড়ালেখায় অমনোযোগী। বেশিরভাগ সময়ই পাঠের বাইরের কাজই তাকে আকর্ষণ করে। মাঠের দিকে চেয়ে থাকা তার অন্যতম বৈশিষ্ট্য। সাধারণ কাজ ও শিবা সর্ধশরফ কোনো কাজে তার মন বসে না এমন কি স্যারদের বাড়ির কাজও। একঘেয়েমি থেকে মুক্ত করার জন্য শারীরিক শিবা বিষয়ক শিবক নিশানকে খেলাধুলা ও শারীরিক শিবার কাজে অংশ নিতে পরামর্শ দিলেন।

[পাঠ-১ ও ৩]

[কল্পবাজার সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. শারীরিক শিবাবিদ ‘মাসলো’ শিবার্থীদের শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তাকে কয়টি স্তরে ভাগ করেছেন? ১
- খ. অ্যাথলেটিক হার্ট বলতে কী বোঝে? ২
- গ. নিশানের সমস্যা সমাধানে শারীরিক শিবা কীভাবে ভূমিকা রাখবে? ৩
- ঘ. উদ্দীপকে নিশানের মন থেকে একঘেয়েমি দূর করে স্বাভাবিক ও গঠনমূলক পথে আনার জন্য তার শিবক তাকে যে উপদেশ দিল তা কী সঠিক? তোমার উত্তরের পবে যুক্তি দাও। ৪

▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. শারীরিক শিবাবিদ ‘মাসলো’ শিবার্থীদের শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তাকে তিনটি স্তরে ভাগ করেছেন।
- খ. খেলাধুলা বা ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। এ কারণে হৃৎপিণ্ডের কর্মরমতাও বৃদ্ধি পায়। ফলে হৃৎপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী, হৃৎপিণ্ড বড় ও নীরোগ হয়। এরূপ হার্টকে ‘অ্যাথলেটিক হার্ট’ বলে।
- গ. নিশান সমস্যা সমাধানের বেত্রে শারীরিক শিবা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। কারণ শারীরিক শিবার প্রধান কাজ হলো শিশুকে আনন্দ ও খেলাধুলার মাধ্যমে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করা ও

কর্মরম করে গড়ে তোলা। তাই শিবা লাভ করলে শিশুর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিকসমূহের সুসম্প্রতি বিকাশ ঘটে। উদ্দীপকে নিশান একজন অমনোযোগী ছাত্র। পড়াশোনায় তার কখনই মন বসে না। তার এ অবস্থার উন্নতির জন্য নিশান যদি শরীরচর্চা, ব্যায়ামসহ শারীরিক শিবার বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করে তবে সে উপকৃত হবে। শরীরচর্চা ও ব্যায়ামের মাধ্যমে সে শরীরকে অনেক দর এবং সর্বম করে গড়ে তুলতে পারবে। তাছাড়া শরীরচর্চামূলক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করে নিশান মানসিক শান্তিও অর্জন করতে পারবে, যা তার মনকে পড়াশোনায় মনোযোগী হতে সাহায্য করবে। শারীরিক শিবার কাজে অংশগ্রহণ করে নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হতে পারবে, যা তার শিবার বেত্রেও অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

ঘ. উদ্দীপকে নিশানের একঘেয়েমি দূর করার জন্য তার শিবক তাকে খেলাধুলা ও শারীরিক শিবার কাজে অংশ নিতে পরামর্শ দিয়েছেন। নিশানের বর্তমান আস্থা উন্নয়নে তার শিবক সঠিক উপদেশ দিয়েছেন বলে আমি মনে করি। কারণ নিশান একজন অমনোযোগী ছাত্র। পড়াশোনায় তার মন বসে না। পড়াশোনা ছাড়া অন্য সকল কাজ তাকে গভীরভাবে আকর্ষণ করে। এই আকর্ষণ তার ভবিষ্যৎ জীবনে চরম ভোগান্তি ডেকে আনবে। তাই এ অবস্থা থেকে তাকে দ্রুত মুক্ত করতে হবে। আর তার জন্য তার শারীরিক এবং মানসিক উন্নতি সাধন করা প্রয়োজন। তাই তার শারীরিক শিবার শিবক তাকে খেলাধুলা ও শারীরিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে পরামর্শ দেন। খেলাধুলায় অংশ নিলে সে বিনোদনের সুযোগ পাবে। ফলে তার মানসিক অবস্থার উন্নতি হবে। শরীরচর্চার মাধ্যমে সে নিজেকে আরও দর ও সর্বম করে তুলতে পারবে। ফলে সে বিভিন্ন ধরনের কর্মকাণ্ডে আনন্দের সাথে অংশ নিতে পারবে। তার এতে একঘেয়েমি দূর হবে। এসব কথা চিন্তা করেই নিশানের শিবক তাকে এ উপদেশ দেন। তাই বলা যায়, নিশানের একঘেয়েমি দূর করতে তার শিবকের উপদেশটি সঠিক ও যথার্থ হয়েছে।

প্রশ্ন-৬ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র রোহান ছোটবেলা থেকেই পড়াশোনায় যেমন ভালো খেলাধুলায়ও তেমনি পারদর্শী। ষষ্ঠ শ্রেণিতে ভর্তি হওয়ার পর সে তাদের স্কুলের ফুটবল দলে যোগ দিয়েছিল। বর্তমানে সে তাদের স্কুলের ফুটবল দলের অধিনায়ক। খেলার সময় সে খেলার সকল নিয়মকানুন কঠোরভাবে মেনে চলে এবং অন্যদের মেনে চলতে নির্দেশ দেয়। কারণ তার ধারণা এভাবে নিয়ম মেনে চললে জীবনের প্রতিটি বেত্রে উন্নতি করা সম্ভব।

[পাঠ-২ ও ৩]

- ক. উদ্দেশ্য কী? ১
- খ. শিবার্থীর তিনটি সামাজিক প্রয়োজন লেখ। ২
- গ. খেলার সময় নিয়মকানুন মেনে চলার মাধ্যমে রোহান শারীরিক শিবার কোন উদ্দেশ্য অর্জন করছে? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. রোহানের স্কুল তার জৈবিক সন্তোকে সামাজিক সন্তোয় রূপান্তরে কিরূপ ভূমিকা রাখছে? বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. উদ্দেশ্য হলো চূড়ান্ত গন্তব্যস্থলে পৌঁছানোর সর্ধবিত্ত ও নির্দিষ্ট পদবেপসমূহ।
- খ. শিবার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য শারীরিক শিবা প্রয়োজন। শিবার্থীর এই প্রয়োজনকে মাসলো যে তিনটি স্তরে বিন্যস্ত করেছেন তার মধ্যে সামাজিক প্রয়োজন অন্যতম। নিচে শিবার্থীর

বিভিন্ন সামাজিক প্রয়োজন থেকে তিনটি প্রয়োজন উল্লেখ করা হলো :

১. প্রতিযোগিতার মাধ্যমে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।
২. নেতৃত্বদানের বমতার বিকাশ ঘটানো।
৩. দেশ ও সমাজের সংস্কৃতির সাথে পরিচয় ঘটানো।

গ. ফুটবল খেলার সময় নিয়মকানুন মেনে চলার মাধ্যমে রোহান শারীরিক শিবার চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্যটি পূরণ করেছে। আমরা জানি, শারীরিক শিবা শিবাখীদের বহুবিধ উদ্দেশ্য সাধনের বেত্রে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। এসব উদ্দেশ্যের মধ্যে চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্যটি অন্যতম। শারীরিক শিবার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি চারিত্রিক গুণাবলি সম্পর্কিত নানান বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করে। যেমন : খেলাধুলার মাধ্যমে একজন খেলোয়াড় আইনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয়। রোহান তার স্কুলের ফুটবল দলের অধিনায়ক। সে ফুটবল খেলার নিয়মকানুন কঠোরভাবে মেনে চলে এবং দলের অন্য সদস্যদের মেনে চলতে নির্দেশ দেয়। এভাবে রোহান সামাজিক এবং দেশের আইনকানুনও মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ হচ্ছে। কারণ নিয়মকানুন মেনে চলার বিষয়টি একজন খেলোয়াড় হিসেবে সর্ববেত্রেই রোহান এর প্রয়োগ ঘটাবে এবং এতে তার চারিত্রিক গুণাবলিরও বিকাশ ঘটবে। তাই বলা যায়, রোহান ফুটবল খেলার নিয়ম মানার মাধ্যমে শারীরিক শিবার চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন করেছে।

ঘ. উদ্দীপকে রোহানের স্কুল তার জৈবিক সন্তাকে সামাজিক সন্তায় রূপান্তরে অগ্রণী ভূমিকা পালন করেছে। স্কুল একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান। তাই সমাজ সংরক্ষণ, সমাজসংস্কার ও ইতিবাচক সামাজিক পরিবর্তনের কাজে শিবাপ্রতিষ্ঠান সমাজ ও দেশের কাছে দায়বদ্ধ। তাই আজকের শিশুকে আগামী দিনের সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে শিবাপ্রতিষ্ঠান দ্বিমুখী কাজ সম্পাদন করে। এবেত্রে শিবাপ্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ হলো শিশু-শিবাখীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন করা। আর দ্বিতীয় কাজটি হলো শিবাখীর জৈবিক সন্তাকে সামাজিক সন্তায় রূপান্তর করা। এ কাজের দ্বারা স্কুল শিবাখীর চারিত্রিক ও মূল্যবোধের উন্নতি এবং সামাজিক বিকাশ সাধনে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। রোহান তার স্কুলের ফুটবল দলের অধিনায়ক। স্কুল কর্তৃপক্ষ তাকে স্কুলের পড়ালেখার বাইরে খেলায় অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করে দিয়েছে। তাই রোহান নানান নিয়মকানুন মেনে চলার শিবাগ্রহণ করতে পারছে। খেলাধুলার মাধ্যমে সে সামাজিক আইনের বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে ধারণা লাভ করেছে। ফলে তার চারিত্রিক এবং নৈতিক উন্নতি ঘটছে। কারণ সে জীবনের প্রতিটি বেত্রে নিয়মকানুন মেনে চলতে অগ্রণী। এভাবে রোহান নিজেকে সামাজিক সন্তায় রূপান্তরে ভূমিকা রাখছে এবং তার স্কুল কর্তৃপক্ষ তাকে এ সুযোগ প্রদান করেছে। তাই বলা যায়, রোহানের জৈবিক সন্তাকে সামাজিক সন্তায় রূপান্তরে তার স্কুল পরোব দায়িত্ব পালন করেছে।

প্রশ্ন-৭ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণিতে ওঠার পর আজ প্রথম মিরনদের শারীরিক শিবা ক্লাস হচ্ছে। ক্লাসে শারীরিক শিবা বিষয়টি পড়াচ্ছেন জনাব শফিক। আলোচনার এক পর্যায়ে তিনি ছাত্রছাত্রীদের নিয়মিত খেলাধুলা করতে বললেন। মিরন খেলাধুলার উপকারিতা সম্পর্কে জানতে চাইলে শিবক বলেন, সারাদিন পড়াশোনা করার কারণে সৃষ্টি মানসিক অবসাদ খেলাধুলার মাধ্যমে দূর করা সম্ভব। এতে মনের একঘেয়েমিভাব দূর হয়ে সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটে। এর পাশাপাশি বতিকর নেশা থেকেও দূরে থাকা যায়।

[পাঠ-৩]



- ক. শিবাপ্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ কোনটি? ১
- খ. শারীরিক শিবা জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন কেন? ২
- গ. জনাব শফিক শিবাখীদের কোন প্রয়োজনের কথা

বলেছেন? বর্ণনা কর।

- ঘ. খেলাধুলা কীভাবে মিরনকে নেশা থেকে দূরে রাখবে বলে তুমি মনে কর? বিশেষরূপে কর। ৪

▶▶ ৭নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. শিবাপ্রতিষ্ঠানের প্রথম কাজ হলো শিশু-শিবাখীর ব্যক্তিগত বিকাশ সাধন।
- খ. শারীরিক শিবা দেহ ও মনের সামঞ্জস্য উন্নয়ন সাধন করে। শারীরিক শিবা ছাড়া শিবার পূর্ণতা আসে না। যেসব গুণ থাকলে দেহের প্রতিটি নাগরিক সুস্থ, সবল ও দায়িত্বজ্ঞানসম্পন্ন হয়ে গড়ে ওঠে এবং নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সর্বময় হয়, শারীরিক শিবা সেই গুণাবলি অর্জনে বিশেষ ভূমিকা রাখে। তাই শিবাখীদের শারীরিক শিবা জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন।
- গ. জনাব শফিক শিবাখীদের মানসিক ও আত্মিক প্রয়োজনের কথা বলেছেন। শারীরিক শিবা শিবাখীদের সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সাধনের লব্ধে তাদের যেসব প্রয়োজন পূরণ করে তাদের মধ্যে মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতার প্রয়োজন অন্যতম। এই স্তরের প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিবা শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভিত্তি গড়ে তোলে। পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর করে। শিবাখীর চারিত্রিক গুণাবলির বিকাশ ঘটায়। আত্মসচেতনতা, আত্মনির্ভরতা, আত্মোপলব্ধি ও আত্মসম্মান বাড়িয়ে তোলে। পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলতে সাহায্য করে। শিবাখীর মনে সৃজনশীলতার অনুভূতি জাগ্রত করে। বতিকর নেশা থেকে দূরে রাখে। চিন্তাবিনোদন ও অবসর সময় কাটানোর উপায় নির্বাচনে সাহায্য করে। উদ্দীপকে জনাব শফিক শিবাখীদের বলেছেন খেলাধুলা করলে পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর হয়, সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটে, নেশা থেকে দূরে থাকা যায়। খেলাধুলার এসব ইতিবাচক দিক শিবাখীদের মানসিক ও আত্মিক প্রয়োজন পূরণ করবে। তাই বলা যায়, জনাব শফিক শিবাখীদের মানসিক ও আত্মিক পরিপূর্ণতার প্রয়োজনে কথা বলেছেন।
- ঘ. উদ্দীপকের আলোকে আমি মনে করি খেলাধুলা মিরনকে বতিকর নেশা হতে দূরে রাখবে। কারণ নিয়মিত খেলাধুলা করলে শরীর ভালো থাকে। আর শরীর ভালো থাকলে মনও ভালো থাকে। তখন মানুষ নিজেকে বিভিন্ন ধরনের সৃজনশীল কাজে জড়িত করে। নিজের জীবনকে তার কাছে অধিক মূল্যবান মনে হয়। এ অবস্থায় সে নিজের কোনো বতি করতে চায়। তাই জীবনের জন্য বতিকর কোনো অভ্যাসেও সে অভ্যস্ত হয় না। উদ্দীপকে মিরন নবম শ্রেণির ছাত্র। তাই তার পড়াশোনার চাপ খুব বেশি। এ অবস্থায় সে যদি তার শারীরিক শিবার শিবক জনাব শফিকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত একটি নির্দিষ্ট সময় খেলাধুলা করে তবে সেটি তার স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ভালো হবে। কারণ পড়ালেখায় একঘেয়েমিভাব আসলে বা পড়ালেখার মধ্যে কোনো বিরতি পেলে তার মনে নানান খারাপ চিন্তার উদ্বেগ হতে পারে। এসব খারাপ চিন্তার মধ্যে প্রধান হলো নেশা করা। মিরন নিয়মিত খেলাধুলা করলে তার শরীর সুস্থ থাকার পাশাপাশি মনও ভালো থাকবে। আর সুস্থ দেহ ও মন নিয়ে সে কখনই নেশার প্রতি আসক্ত হবে না। তাই আমি মনে করি, খেলাধুলা মিরনকে বতিকর নেশা হতে দূরে রাখবে।

প্রশ্ন-৮ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারীরিক শিবার শিবক জনাব শফিক ক্লাসে ‘শারীরিক শিবার নীতি ও ভিত্তি’ পড়াতে গিয়ে পাঠটিকে আকর্ষণীয় ও ফলপ্রসূ করার জন্য পোস্টার পেপারে ডিজাইন করে শারীরিক শিবার নীতিসমূহ এবং ভিত্তিসমূহ লিখে

ক্লাসে প্রদর্শন করলেন। নীতি ও ভিত্তির পয়েন্টগুলো বুঝতে সমস্যা হওয়ায় ক্লাসের ফার্স্টবয় রোহান নীতিসমূহের গ্রহণযোগ্যতা সম্পর্কে জানতে চাইল। শিবক বললেন, নীতির গ্রহণযোগ্যতা তার প্রয়োগ ও কার্যকারিতার ওপর নির্ভরশীল।

[পাঠ-৪]

- ক. জীবতাত্ত্বিক ভিত্তি কী? ১
খ. শারীরিক শিবার সাথে মনস্তত্ত্বের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর? ২
গ. উল্লিখিত শিবা অর্জনে সমাজবিজ্ঞান ও জীববিজ্ঞানের ভিত্তি ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. সময়ের পরিবর্তনের সাথে সাথে নতুন তত্ত্ব বা তথ্যের প্রভাবে উদ্দীপকের আলোচিত নীতিসমূহ নীতি সংশোধিত ও পরিবর্তিত হতে পারে— বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. জীববিজ্ঞানের জ্ঞানের সমন্বয়ে শারীরিক শিবার যে বৈজ্ঞানিক ভিত্তি গড়ে উঠেছে তাকে জীবতাত্ত্বিক ভিত্তি বলে।
খ. শারীরিক শিবা মানুষের শারীরিক, মানসিক, চারিত্রিক ও সামাজিক পরিবর্তন সাধন করে। মনকে বাদ দিয়ে পরিবর্তন সম্ভব নয়। মনস্তত্ত্ব হচ্ছে মনের বিজ্ঞান। মানুষের মধ্যে কোনো প্রকার পরিবর্তন আনতে হলে মনকে বিভিন্ন ভাবে জানতে হবে। এখানেই শারীরিক শিবার সাথে মনস্তত্ত্ব তথা শিবা, শিবাগত মনস্তত্ত্বের সম্পর্ক দেখতে পাওয়া যায়। শিবাগত মনোবিজ্ঞান শিবগ্রহণ এবং শিবাদানের ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করে।

- গ. সমাজবিজ্ঞান ও জীববিজ্ঞানের বিভিন্ন তথ্যের ওপর উল্লিখিত শিবা তথা শারীরিক শিবার কার্যক্রম অনেকাংশে নির্ভর করে। সমাজবিজ্ঞান ও জীববিজ্ঞানের ভিত্তি নিচে ব্যাখ্যা করা হলো।

সমাজতাত্ত্বিক ভিত্তি : একজন শিবার্থী শারীরিক শিবার মাধ্যমে নিম্নোক্ত সামাজিক গুণগুলো অর্জন করবে :

- সমাজের সাথে শারীরিক শিবার সম্পর্ক গড়ে তোলা।
- সমাজ থেকে শিবা লাভ করা।
- শারীরিক শিবার মাধ্যমে সমাজবন্দ্যতা।
- সামাজিক দায়িত্ববোধ জাগিয়ে তোলা।
- সমাজের মঙ্গল সাধনে শিবা।

জীবতাত্ত্বিক ভিত্তি : জীববিজ্ঞান হলো জীবন এবং জীবিত প্রাণীর বিজ্ঞান। জীববিজ্ঞানের তথ্যানুসারে এই পৃথিবীতে মানুষ সৃষ্টি হয়েছে অন্যান্য প্রাণীর মতোই বিবর্তনের ফলে। বিবর্তনবাদের আলোকে প্রাণের জৈবিক ভিত্তি দৈহিক গঠন কাঠামো, শারীরিক সর্বমতা, নারী-পুরুষের পার্থক্য, শারীরিক উন্নতি ইত্যাদি বিষয়গুলো শারীরিক শিবার জীববৈজ্ঞানিক ভিত্তির অন্তর্ভুক্ত।

- ঘ. উদ্দীপকে শারীরিক শিবার শিবক জনাব শফিক শারীরিক শিবার নীতিসমূহ আলোচনা করেছেন। এসব নীতি গড়ে উঠেছে বাস্তব তথ্যের ওপর ভিত্তি করে এবং ব্যবহৃত হচ্ছে সিদ্ধান্ত গ্রহণের বেধে।

উৎসের প্রকৃতি অনুসারে শারীরিক শিবার নীতিসমূহকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়। এগুলো হলো : জীববৈজ্ঞানিক নীতি, মনোবৈজ্ঞানিক নীতি, সমাজ বৈজ্ঞানিক নীতি, জীব বলবিদ্যার নীতি এবং দার্শনিক নীতি।

জৈবিক দিক দিয়ে মানুষ অন্যান্য প্রাণীর মতোই জীবিত এক প্রাণী। জৈবিক অস্তিত্ব বজায় রাখার জন্য অন্যান্য জীবের মতোই মানুষের প্রয়োজন খাদ্য, বিশ্রাম ও শারীরিক পরিশ্রমের। জীববিজ্ঞানের তত্ত্ব থেকে গৃহীত বিভিন্ন নীতি শারীরিক শিবার প্রয়োগ হয়। এসব নীতি সহজে পরিবর্তন হয় না, তবে এসব

নীতি চিরন্তনও নয়। জীববিজ্ঞানের নতুন নতুন আবিষ্কার কিংবা পুরোনো ভুল ধারণা পরিবর্তনের সাথে সাথে শারীরিক শিবার নীতিও পরিবর্তিত হয়।

তেমনিভাবে মনোবিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান কিংবা দর্শনশাস্ত্রে আলোচিত বাস্তব সত্য ঘটনা ও সাধারণ ধারণার ওপর ভিত্তি করে যেসব নীতি ব্যবহৃত হয়, সেসব নীতি নতুন সংযোজন ও পরিবর্তনের ফলে শারীরিক শিবার নীতি পরিবর্তিত হয়। এসব নীতির গ্রহণযোগ্যতা পরীক্ষিত হয় তার প্রয়োগ ও কার্যকারিতার ওপর। সুতরাং বাস্তব ঘটনার সাথে সামঞ্জস্যতাপূর্ণ গ্রহণযোগ্য নীতি তৈরির জন্য পুরনো নীতি সময়ের পরিবর্তনের সাথে সাথে সংশোধিত ও পরিবর্তিত হয়।

প্রশ্ন-৯ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র আবিদ বাব্বা, ইংরেজি, গণিতসহ অন্য আবশ্যিক বিষয়গুলো মনোযোগসহকারে পড়লেও শারীরিক শিবা বিষয়টিকে তেমন গুরুত্ব দেয় না। বিষয়টি লব করে তার বাবা শারীরিক শিবা কীভাবে ছাত্রছাত্রীদের মনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে তার ধারণা দেন। তিনি বলেন, নিয়মিত ব্যায়াম করলে মানবদেহের সর্বমতা ও কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়। তাই তিনি আবিদকে নিয়মিত ব্যায়াম করতে বলেন।

[পাঠ-১ ও ৪]

- ক. হপ মিথ ও ক্রিফটন শারীরিক শিবা সম্পর্কে কী বলেছেন? ১
খ. শারীরিক শিবা সম্বন্ধে প্রাচীনকালের ধারণাটি ভুল কেন? ২
গ. আবিদের বাবা শারীরিক শিবার কোন নীতির কথা উল্লেখ করেছেন? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. আবিদের বাবা কী কারণে শারীরিক শিবার প্রতি গুরুত্বারোপ করেছেন বলে ভূমি মনে কর? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. হপ মিথ ও ক্রিফটন বলেছেন, বিজ্ঞানসম্মত ও কৌশলগত অঙ্গসঞ্চালনের নাম শারীরিক শিবা।

- খ. প্রাচীনকালে শারীরিক শিবা বলতে শরীরসম্বন্ধীয় শিবা বুঝানো হতো। প্রাচীনকালের এই ধারণাটি ভুল ছিল। কারণ শরীরসম্বন্ধীয় শিবা বা শারীরিক কসরতকে শারীরিক শিবা নয় শরীরচর্চা বলে। আর শারীরিক শিবা শরীরসম্বন্ধীয় শিবার পাশাপাশি মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি কীভাবে অর্জিত হয় সে ব্যাপারেও সহায়তা করে।

- গ. আবিদের বাবা শারীরিক শিবার জীববৈজ্ঞানিক নীতির কথা উল্লেখ করেছেন। এ নীতিতে মূলত জৈবিক দিকসমূহের প্রতি গুরুত্বারোপ করা হয়। শারীরিক ব্যায়ামই হলো প্রাণের জৈবিক ভিত্তি। এ প্রেক্ষিতেই আবিদের বাবা আবিদকে নিয়মিত ব্যায়াম করার কথা বলেছেন। ব্যায়ামের ফলে মানবদেহের সর্বমতা ও কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়। মূলত শারীরিক ব্যায়ামের ফলেই শরীরের পেশিসমূহ শক্তিশালী, সমস্ত অঙ্গ ও তন্ত্রের সর্বমতা, সুস্থতা ও দৃঢ়তা অর্জিত হয়, যা জীববৈজ্ঞানিক নীতির আওতাভুক্ত। এ নীতিটি ব্যক্তির মানসিক বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়েও কার্যকরী ভূমিকা রাখে। নারী-পুরুষের মধ্যে শারীরিক পার্থক্যের প্রেক্ষিতে করণীয় ব্যায়ামসমূহও মানুষ জীববৈজ্ঞানিক নীতির মাধ্যমে জানতে পারে।

- ঘ. উদ্দীপকে আবিদের বাবা শারীরিক শিবার প্রতি গুরুত্বারোপ করেছেন। কারণ শারীরিক শিবার মাধ্যমে একজন শিবার্থীর সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন এবং সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়া সম্ভব। তাছাড়া তিনি জানেন শারীরিক শিবা ছাড়া শিবার পূর্ণতা কখনই আসে না। শারীরিক শিবা হলো শারীরবৃত্তীয় শিবা, যার দ্বারা

শারীরিক সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি মানসিক বিকাশ, চারিত্রিক গুণাবলি ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা যায়। নিজেকে ইতিবাচক ব্যক্তিত্ব হিসেবে প্রতিষ্ঠা, সুস্থ, সবল ও দায়িত্বজ্ঞানসম্পন্ন মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা এবং নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণের সর্বমত অর্জনে শারীরিক শিবা বিশেষভাবে সহায়তা করে। আবিদের বাবা মনে করেন আবিদের শরীর যদি ভালো না থাকে তবে পড়ালেখায় মনোযোগ দেয়া এবং অন্য স্বাভাবিক কাজসমূহ সম্পন্ন করা তার পক্ষে অসম্ভব। তাই তিনি আবিদকে শারীরিক শিবার মাধ্যমে কীভাবে দেহের প্রত্যেকটি অঙ্গ সুস্থভাবে গড়ে উঠতে পারে সে ব্যাপারে ধারণা দেন। সুতরাং আবিদের শারীরিক, সামাজিক, আবেগিক ও অন্যান্য দিকের সুস্থ বিকাশ নিশ্চিত করতেই তার বাবা শারীরিক শিবার প্রতি গুরুত্বারোপ করেছেন।

প্রশ্ন-১০ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

বাতেন সাহেব পাঁচ বছর যাবৎ প্রতিদিন খুব ভোরে ঘুম থেকে উঠে এক ঘণ্টা হাঁটাইটি করেন। তিনি মনে করেন এ হাঁটার মাধ্যমে তার রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায়। তার ছেলে সুমন ক্রিকেট খেলে এবং সে দলের নেতৃত্ব দেয়। সুমন মনে করে ক্রিকেট দলের নেতৃত্বের মাধ্যমেও সে একজন আদর্শ ব্যক্তি হিসেবে গড়ে উঠছে। [পাঠ- ১, ২ ও ৪]

[বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. শিবা কোথায় অর্জিত হয়? ১
- খ. শারীরিক শিবার নীতিসমূহের নাম লিখ। ২
- গ. বাতেন সাহেব কোন উদ্দেশ্যে প্রতিদিন ভোরে হাঁটাইটি করেন? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. খেলাধুলা সুমনকে আদর্শ ব্যক্তি হতে সাহায্য করছে— বক্তব্যের যথার্থতা মূল্যায়ন কর। ৪

▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. শিবা অর্জিত হয় বাড়িতে, সমাজে, খেলার মাঠে এবং সর্বত্র।
- খ. শারীরিক শিবার নীতিসমূহ :
১. জীববৈজ্ঞানিক নীতি
 ২. মনোবৈজ্ঞানিক নীতি
 ৩. সমাজবৈজ্ঞানিক নীতি
 ৪. জীববলবিদ্যার নীতি
 ৫. দার্শনিক নীতি।
- গ. বাতেন সাহেব শারীরিক সুস্থতা অর্জন করার উদ্দেশ্যে প্রতিদিন হাঁটাইটি করেন। কারণ শারীরিক সুস্থতা সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপনের জন্য একান্ত আবশ্যিক। শারীরিক সুস্থতা অর্জনের বিভিন্ন পন্থা রয়েছে। এসব পন্থা অবলম্বন করে যে কেউ শারীরিক সুস্থতা অর্জন করতে পারে। তবে শারীরিক সুস্থতা অর্জনের সর্বোৎকৃষ্ট পন্থা হলো হাঁটা। নিয়মিত হাঁটাইটি করলে শরীর সুস্থ থাকে। আর শরীর সুস্থ থাকলে কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হাসিল করা যায়। স্নায়ু ও মাংসপেশির সমন্বয় সাধনে কর্মবমতা বৃদ্ধি পায়। দেহ ও মনের সুস্থ উন্নতি ঘটে। সুস্বাস্থ্যের মাধ্যমে শারীরিক সর্বমতা অর্জিত হয়। সহিষ্ণুতা ও আত্মবিশ্বাস অর্জিত হয়। ফলে একজন ব্যক্তির জীবন সুখের ও আনন্দময় হয়ে ওঠে। উদ্দীপকে বাতেন সাহেব প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে ওঠেন এবং এক ঘণ্টা হাঁটাইটি করেন। এতে তার রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায়। ফলে তিনি সুস্থ থাকেন এবং আনন্দময় জীবন উপভোগ করার সুযোগ পান। তাই বলা যায়, সুস্থ, সুন্দর ও আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য শারীরিক সুস্থতা অর্জন করতে বাতেন সাহেব নিয়মিত হাঁটাইটি করেন।
- ঘ. খেলাধুলা সুমনকে আদর্শ ব্যক্তি হতে সাহায্য করছে— প্রশ্নোক্ত এই বক্তব্যটি সঠিক। কেননা সুমন একজন ক্রিকেট খেলোয়াড়। সে তার দলের নেতৃত্ব দেয়। অর্থাৎ সে তার দলের অধিনায়ক। ক্রিকেট খেলায় অধিনায়কের দায়িত্ব পালন করার সময় সে

নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করেছে। খেলোয়াড়দের কীভাবে উৎসাহ দেওয়া যায়, কীভাবে প্রতিযোগিতায় জয় লাভ করা যায় প্রভৃতি বিষয় সে খেলাধুলার মাধ্যমে শিখতে পেরেছে। তাছাড়া ক্রিকেট খেলা সুমনের দেহের সুস্থ উন্নয়ন অব্যাহত রাখতেও সহায়তা করেছে। কারণ ক্রিকেট খেলায় ভালো করার জন্য তাকে ক্রিকেট খেলার বিভিন্ন কলাকৌশল নিয়মিত অনুশীলন করতে হয়, যা ব্যায়ামের আওতাভুক্ত। খেলাধুলার এসব বিষয় সুমনকে চারিত্রিক এবং নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জনের দ্বারা একজন আদর্শ ব্যক্তি হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে।

প্রশ্ন-১১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রসুলপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের শারীরিক শিবার শিবক আসাদুজ্জামান প্রতিদিন ক্লাস শুরব হওয়ার আগে ছাত্রছাত্রীদের প্রাত্যহিক সমাবেশ করেন। তিনি ছাত্রছাত্রীদের সমবেত ব্যায়াম, জাতীয় সংগীত গাওয়া প্রভৃতি করান। এছাড়া তিনি মাঝে মাঝে স্কুল ক্যাম্পাস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার কর্মসূচি গ্রহণ করেন। তার দিক-নির্দেশনা মেনে চলে ঐ স্কুলের শিবাধীরা আদর্শ চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন করেছে। [পাঠ-২ ও ৫]

- ক. আন্তঃক্রীড়া সূচি কী? ১
- খ. শারীরিক শিবার লব্যসমূহ লেখ। ২
- গ. আসাদুজ্জামান শিবাধীদের নিয়ে কোন ধরনের কর্মসূচি পালন করেন? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. আসাদুজ্জামানের দিক-নির্দেশনায় ছাত্রছাত্রীরা কীভাবে চারিত্রিক গুণাবলির অধিকারী হয়েছে বলে তুমি মনে কর? ৪

▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. দেয়ালের বাইরে যেসব খেলাধুলা হয় তাকে আন্তঃক্রীড়া সূচি বলা হয়।
- খ. শারীরিক শিবার প্রধান লব্য হচ্ছে ব্যক্তির সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন করা, সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়া। নিচে শারীরিক শিবার অন্য লব্যসমূহ উল্লেখ করা হলো :
১. শিশুকে সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য সুস্থভাবে গড়ে তোলা।
 ২. শিশুর সৃজনশীল প্রতিভার উন্মেষ ঘটানো।
 ৩. শিশুকে সামাজিক মূল্যবোধসম্পন্ন ব্যক্তি হিসেবে গড়ে তোলা।
- গ. আসাদুজ্জামান বিদ্যালয়ের শিবাধীদের নিয়ে শারীরিক শিবার অত্যাাবশ্যকীয় কর্মসূচি পালন করেন। একটি শিবাপ্রতিষ্ঠানে শারীরিক শিবা বিষয়ে সরকারি নির্দেশনাবলি, শারীরিক শিবা বিষয়ক ক্লাস, প্রতিযোগিতা, সমাবেশ, স্থানীয় নির্দেশনা ইত্যাদি সবই অত্যাাবশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত। এই কর্মসূচিগুলো একজন শারীরিক শিবককে অবশ্যই পালন করতে হয়। সরকারি নির্দেশনাবলি বলতে শিবা মন্ত্রণালয় কর্তৃক জারিকৃত শারীরিক শিবা বিষয়ক নির্দেশনা, যেমন : প্রাত্যহিক সমাবেশ করতে হবে, আন্তঃস্কুলক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে হবে ইত্যাদিকে বুঝায়। স্থানীয় নির্দেশনা বলতে শিবাপ্রতিষ্ঠানের নিজস্ব নিয়ম-কানুন, যেমন : স্কুল ক্যাম্পাস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করা, বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করা, টিফিন প্রোগ্রাম পরিচালনা করা ইত্যাদিকে বুঝায়। উদ্দীপকে আসাদুজ্জামান ছাত্রছাত্রীদের প্রাত্যহিক সমাবেশ, সমবেত ব্যায়াম, জাতীয় সংগীত গাওয়া ইত্যাদি করান। তাছাড়া মাঝে মাঝে তিনি স্কুল ক্যাম্পাস পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করার কর্মসূচি গ্রহণ করেন। তার সম্পাদিত এসব কর্মসূচি শারীরিক শিবার অত্যাাবশ্যকীয় কর্মসূচির অংশ। তাই বলা যায়, আসাদুজ্জামান বিদ্যালয়ের শিবাধীদের নিয়ে শারীরিক শিবার অত্যাাবশ্যকীয় কর্মসূচি পালন করেন।
- ঘ. উদ্দীপকে শারীরিক শিবার শিবক আসাদুজ্জামানের দিক-নির্দেশনায় শিবাধীরা চারিত্রিক গুণাবলির অধিকারী হয়েছে। কারণ তিনি শিবাধীদের নিয়মিত প্রাত্যহিক সমাবেশ, সমবেত ব্যায়াম,

জাতীয় সঙ্গীত গাওয়া ইত্যাদি করান। এর ফলে শিবাথীদের শরীর ও মন যেমন সুস্থ হয় তেমনি তারা নিয়মানুবর্তিতারও শিবা পায়। অপরদিকে বিদ্যালয় পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন কর্মসূচির মাধ্যমে শিবাথীরা নিজেদের এবং চারপাশ কীভাবে পরিচ্ছন্ন রাখা যায় তা শিখতে পারে। উক্ত কাজসমূহ ছাড়াও শারীরিক শিবাব আওতায় আসাদুজ্জামান বিভিন্ন জ্ঞানমূলক এবং শিবা মূলক কর্মসূচি ছাত্রছাত্রীদের মাধ্যমে করিয়ে থাকেন। এসব কর্মসূচি শিবাথীদের চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের জন্য অন্যতম সহায়ক হিসেবে কাজ করে। শারীরিক শিবা বিষয়টিতে শুধু শিবাথীদের ইতিবাচক বিষয়সমূহ তুলে ধরা হয়েছে বলে আসাদুজ্জামানও তার পাঠদানের আওতায় এসব বিষয় শিবাথীদের কাছে তুলে ধরেন। এভাবেই আসাদুজ্জামানের নির্দেশনায় শিবাথীরা চারিত্রিক গুণাবলির অধিকারী হতে পেরেছে বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন -১২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

পিটার ও শিমুল তাদের বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা নিয়ে গল্প করছিল। তারা জানে, বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা শারীরিক শিবাব একটি কর্মসূচি। দুইটি বিদ্যালয়ের মধ্যে ফুটবল প্রতিযোগিতাও শারীরিক শিবাব একটি কর্মসূচি। এই কর্মসূচিগুলো শিবাথীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। [পাঠ-১, ৪ ও ৫]

[গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]

- ক. শিবাব অবিচ্ছেদ্য অংশ কী? ১
খ. শারীরিক শিবাব নীতিসমূহ কী কী? ২
গ. উদ্দীপকে আলোচিত ক্রীড়াসূচিগুলোর মধ্যে পার্থক্য নির্দেশ কর। ৩
ঘ. শেযোক্ত ক্রীড়াসূচিটি খেলোয়াড়দের সার্বিক উৎকর্ষ সাধনে কীভাবে সাহায্য করে? বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ১২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. শিবাব অবিচ্ছেদ্য অংশ হলো শারীরিক শিবা।
খ. উৎসের প্রকৃতি অনুসারে শারীরিক শিবাব নীতিসমূহ হলো-
১. জীববৈজ্ঞানিক নীতি
২. মনোবৈজ্ঞানিক নীতি
৩. সমাজবৈজ্ঞানিক নীতি
৪. জীববলবিদ্যার নীতি ও
৫. দার্শনিক নীতি।
গ. উদ্দীপকে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বা আন্তঃক্রীড়াসূচি এবং দুইটি বিদ্যালয়ের মধ্যে প্রতিযোগিতা বা আন্তঃক্রীড়াসূচি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। নিচে এই দুটি ক্রীড়াসূচির মধ্যে পার্থক্যসমূহ উল্লেখ করা হলো :

অন্তঃক্রীড়াসূচি	আন্তঃক্রীড়াসূচি
১. প্রতিষ্ঠানের চারি দেয়ালের মধ্যে বা নিজেদের মধ্যে প্রতিযোগিতা আকারে যে খেলাধুলা হয় তাকে অন্তঃক্রীড়াসূচি বলা হয়।	১. প্রতিষ্ঠানের চার দেয়ালের বাইরে যে খেলাধুলা হয় তাকে আন্তঃক্রীড়াসূচি বলা হয়।
২. যদি কোনো প্রতিষ্ঠানে হাউজ থাকে তাহলে হাউজে হাউজে যে প্রতিযোগিতা হয় তাও অন্তঃক্রীড়াসূচি বা ইন্ট্রামুলার পোটার্স।	২. ভিন্ন ভিন্ন প্রতিষ্ঠানের একাধিক হাউজের মধ্যে যে প্রতিযোগিতা হয় তা আন্তঃক্রীড়াসূচি।
৩. অন্তঃক্রীড়াসূচির মাধ্যমে নিজ দলের যোগ্যতা যাচাই করা যায়	৩. আন্তঃক্রীড়াসূচির মাধ্যমে নিজ দলের যোগ্যতা যাচাই করা

অন্তঃক্রীড়াসূচি	আন্তঃক্রীড়াসূচি
না।	যায়।
৪. অন্তঃক্রীড়াসূচির উদাহরণ হলো- বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা।	৪. আন্তঃক্রীড়াসূচির উদাহরণ হলো- আন্তঃস্কুল প্রতিযোগিতা।

- ঘ. উদ্দীপকের শেযোক্ত ক্রীড়াসূচিটি হলো আন্তঃক্রীড়াসূচি। আন্তঃক্রীড়াসূচি খেলোয়াড়দের বিভিন্নভাবে সাহায্য করে। নিচে সেসব সুবিধা আলোচনা করা হলো :
১. আন্তঃক্রীড়া প্রতিযোগিতার মাধ্যমে নিজ দলের যোগ্যতা যাচাই করা যায়।
২. আন্তঃক্রীড়া প্রতিযোগিতায় বিভিন্ন মানের খেলোয়াড় অংশগ্রহণ করে। ফলে এই খেলোয়াড়দের সাহচর্যে তাদের আচার-ব্যবহার ও উন্নতমানের কৌশল শেখা যায়।
৩. এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে দলগত সমঝোতা ও উৎকর্ষ বাড়ে।
৪. আন্তঃক্রীড়াসূচির মাধ্যমে প্রতিযোগিতার মনোভাব ও সৌহার্দ বৃদ্ধি পায়।
তাই উপরউক্ত আলোচনার আলোকে আমরা বলতে পারি, খেলোয়াড়দের সার্বিক উৎকর্ষ সাধনে আন্তঃক্রীড়াসূচি গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে।

প্রশ্ন -১৩▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্রী রিনা ‘শারীরিক শিবা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা’ নামক বইটি পেয়ে খুব খুশি। পূর্বে এ বিষয়টি না থাকায় ছাত্রছাত্রীরা নবম শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হওয়ার পর আর খেলাধুলার বিশেষ কোনো সুবিধা পেত না। ২০১৩ সাল থেকে বিষয়টি বাধ্যতামূলক হওয়ায় এখন থেকে তারা পছন্দমতো খেলা অনুশীলন করতে পারবে। [পাঠ-১, ৩ ও ৬]

- ক. শারীরিক শিবা কী? ১
খ. শারীরিক শিবা ও শিবাব সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। ২
গ. রিনার খুশি হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. বাংলাদেশে উদ্দীপকের আলোচিত শিবাব বর্তমান অবস্থা বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ১৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. শারীরিক উন্নয়ন, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনই হলো শারীরিক শিবা।
খ. শারীরিক শিবা শিবাব অবিচ্ছেদ্য অংশ। শারীরিক শিবা ছাড়া শিবা অসম্পূর্ণ। শারীরিক শিবা ও শিবাব সম্পর্ক সম্বন্ধে সি.এ. বুচার বলেছেন- “শারীরিক শিবা, শিবাব সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। শারীরিক শিবা হলো সুনির্দিষ্ট শারীরিক কার্যক্রমের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক, আবেগিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার ল্যেব পৌছানোর চেষ্টা।” এ আলোচনা থেকে বোঝা যায় শিবা ও শারীরিক শিবা একে অপরের পরিপূরক।
গ. রিনা ‘শারীরিক শিবা, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও খেলাধুলা’ বইটি পড়ে তার শারীরিক সুস্থতা, মানসিক বিকাশ ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করতে পারবে। এজন্য সে খুব খুশি। এছাড়া শারীরিক শিবা বইটির মাধ্যমে সে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো জেনে খুশি হয় :
১. পড়াশোনার একঘেয়েমি দূর করে শারীরিক শিবা। বিভিন্ন খেলাধুলা ও স্বাস্থ্যসম্পর্কিত জ্ঞান শিশুকে আনন্দিত করে ও তাকে উৎসাহিত করে এবং বিভিন্নভাবে পর্যাপ্ত বিনোদন ও স্বাস্থ্যচর্চার মধ্য দিয়ে পড়াশোনার একঘেয়েমিভাব দূর করে।
২. শিবাথীর চারিত্রিক গুণাবলির বিকাশ ঘটায় শারীরিক শিবা। কারণ শারীরিক শিবা হচ্ছে দেহ ও মনের বিকাশ সাধনের শিবা। শারীরিক শিবা মানুষকে বিভিন্ন সামাজিক গুণাবলি অর্জন করে উন্নত চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য গঠনে সহায়তা করে।

৩. পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলতে শিবা দেয় শারীরিক শিবা। মানুষকে সুস্থ দেহে ও সুন্দর মনে বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডে উৎসাহিত করে শারীরিক শিবা। এটি সকল পরিবেশে কীভাবে খাপ খাইয়ে চলতে হবে সে বিষয়ে শিবার্থীকে যথেষ্ট জ্ঞান দান করে।
৪. বতিকর নেশা থেকে দূরে রাখে শারীরিক শিবা। স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে উৎসাহিত ও অস্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে নিরবৎসাহিত করে নেশা সর্বদাই বতিকর একটি অভ্যাস। শারীরিক শিবা এর বতিকর দিকগুলো তুলে ধরে সুস্থ জীবনযাপনে উৎসাহিত করে।
- ঘ. উদ্দীপকে শারীরিক শিবা বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। বাংলাদেশে উক্ত শিবার গুরুত্ব দিন দিন বাড়ছে। শিবাপ্রতিষ্ঠানগুলোতে শারীরিক শিবা বিষয়কে প্রাধান্য দেওয়া হচ্ছে। আগে শারীরিক শিবা বলতে শরীরসম্বন্ধীয় শিবা বোঝানো হতো। বর্তমানে শরীর ও মনের বিকাশ সম্পর্কিত শিবাকে শারীরিক শিবা বলে। বাংলাদেশে সরকারি ব্যবস্থাপনায় ৬টি

শারীরিক শিবা কলেজ রয়েছে যা যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের অধীনে। বাংলাদেশে শারীরিক শিবা বিভাগ বলে শিবা ভবনে একটি বিভাগ রয়েছে যার প্রধান হলেন একজন উপ-পরিচালক। এই বিভাগের কাজ হলো : প্রতি বছরে দুইবার জাতীয় স্কুলক্রীড়া প্রতিযোগিতা পরিচালনা করা এবং মাধ্যমিক ও মাদরাসা স্তরের শারীরিক শিবা শিবকদের বছরে দুইবার রিফ্রেশার্স কোর্স করানো। উপ-পরিচালক, শিবা মন্ত্রণালয় এবং যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের সাথে বিভিন্ন ফেডারেশনের খেলাধুলা বিষয়ক যে সমঝোতা চুক্তি হয় তার ভিত্তিতে কার্যক্রম পরিচালনা করেন। ২০০২ সালের সেপ্টেম্বর মাসে যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয় ও শিবামন্ত্রণালয়ের মধ্যে ভৌত অবকাঠামো, খেলাধুলার ব্যাপকতা বৃদ্ধি ও মান উন্নয়নের জন্য এক সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষরিত হয়। যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয়ের অধীনে প্রতিটি জেলায় একজন করে জেলা ক্রীড়া কর্মকর্তা আছেন। একজন জেলা ক্রীড়া কর্মকর্তা শারীরিক শিবার কার্যক্রমকে উপজেলা থেকে ইউনিয়ন পর্যন্ত সম্প্রসারণ করতে পারেন।

মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন-১৪ ▶ শারীরিক শিবার শিবক মোঃ হাফিজ ক্লাসের প্রত্যেককে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে বলেন। ঐ শ্রেণির ছাত্র তমাল খেলাধুলা করার উপকারিতা সম্পর্কে জানতে চাইলে শিবক বলেন, সারাদিন পড়াশোনা করার কারণে সৃষ্ট মানসিক অবসাদ খেলাধুলার মাধ্যমেই দূর করা সম্ভব। এতে মনের একঘেয়েমিতা দূর হয়ে সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটে। এর পাশাপাশি বতিকর নেশা থেকেও দূরে থাকা যায়।

[পাঠ-১ ও ৩] [ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. শারীরিক শিবা সম্পর্কে হপ মিথ ও ক্লিফটনের সংজ্ঞাটি লেখ। ১
- খ. শারীরিক শিবার লব্য কী? ব্যাখ্যা কর। ২
- গ. শিবক শিবাধীদের কোন প্রয়োজনের কথা উদ্দীপকে উল্লেখ করেছেন? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. খেলাধুলা কীভাবে তমালকে বতিকর নেশা থেকে দূরে রাখবে বলে তুমি মনে কর। মতামত দাও। ৪

প্রশ্ন-১৫ ▶ শারীরিক শিবার শিবক শিবাধীদের শারীরিক শিবার প্রতি গুরুত্ব দিতে বলেন। কীভাবে শারীরিক শিবা ছাত্রছাত্রীদের মনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে তার ধারণা দেন। তিনি বলেন, নিয়মিত ব্যায়াম করলে মানবদেহের সবমতা ও কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়। তাই প্রাত্যহিক সমাবেশে তিনি ছাত্রছাত্রীদের নিয়মিত ব্যায়াম করতে বলেন।

- ক. শারীরিক শিবার প্রধান লব্য কী? ১
- খ. শারীরিক শিবা বলতে কী বোঝায়? ২
- গ. শিবক শারীরিক শিবার কোন নীতির কথা উল্লেখ করেছেন তা বর্ণনা কর।
- ঘ. শিবক শারীরিক শিবার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করেছেন কেন? বিশ্লেষণ কর।

প্রশ্ন-১৬ ▶ নবম শ্রেণির ছাত্র নাহিদ নিয়মিত বাংলা, ইংরেজি, গণিতম বিজ্ঞানসহ তার আবশ্যিক বিষয়গুলো মনোযোগ সহকারে পড়লেও নতুন একটি আবশ্যিক বিষয়ের প্রতি মনোযোগী নয়। কারণ বিষয়টি সে পূর্বে পড়লেও তা আবশ্যিক ছিল না। এজন্য তার বাবা বিষয়টির প্রতি গুরুত্ব দিয়ে বললেন যে, তার শারীরিক, মানসিক, আবেগিক ও সামাজিক দিক দিয়ে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার জন্য বিষয়টি নিয়মিত পাঠ করা অত্যাৱশ্যক।

[পাঠ-১ ও ৫]

- ক. শিবা কোথায় অর্জিত হয়? ১
- খ. এক্সট্রামুরাল স্পোর্টস বলতে কী বুঝ? ২

- গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত বিষয়টিকে কীভাবে সংজ্ঞায়িত করা যায়—তা ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উক্ত বিষয়ের শিবার সাথে প্রচলিত শিবার কোনো সম্পর্ক আছে কিনা—যুক্তিসহ বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৭ ▶ আবির একজন নবম শ্রেণির ছাত্র। সে নিজেকে সুস্থ ও তার সঠিক মানসিক বিকাশের জন্য শারীরিক শিবা পাঠের সাহায্যে নিয়মিত বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা, শরীরচর্চা এবং ব্যায়ামে অংশগ্রহণ করে। এতে করে সে নিজেকে শারীরিকভাবে সুস্থ রাখার পাশাপাশি নিজের সঠিক মানসিক বিকাশ ঘটাতে পারছে।

[পাঠ-৩ ও ৫]

- ক. প্রাত্যহিক সমাবেশ কোন ধরনের কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত? ১
- খ. শারীরিক শিবার প্রয়োজনীয়তা কী? ২
- গ. উদ্দীপকে আবির নিয়মিত শরীরচর্চার মাধ্যমে কোন ধরনের সুফল পাচ্ছে তা বর্ণনা কর? ৩
- ঘ. উদ্দীপকে আবিরের মানসিক বিকাশের বেত্রে শারীরিক শিবা কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে বলে তুমি মনে কর। ৪

প্রশ্ন-১৮ ▶ জঙ্গির শিবাধী, উচ্চবিদ্যালয়ের ছাত্র। তার স্কুলে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা চলছে। কিছুদিন পর নবাবপুর উচ্চবিদ্যালয় এবং বাঘারপাড়া উচ্চবিদ্যালয়ের মধ্যে ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। জনি ফুটবল ম্যাচে অংশগ্রহণ করবে।

[পাঠ-৪ ও ৫]

- ক. ইন্ট্রামুরাল স্পোর্টস কী? ১
- খ. শারীরিক শিবার ২টি দার্শনিক নীতি লিখ। ২
- গ. নবাবপুর উচ্চ বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত প্রতিযোগিতাটি কোন ধরনের কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত—ব্যাখ্যা কর।
- ঘ. নবাবপুর এবং বাঘারপাড়া উচ্চবিদ্যালয়ের মধ্যে অনুষ্ঠিত প্রতিযোগিতাটি শারীরিক শিবার কার্যকলাপের অন্তর্গত— উক্তিটির যথার্থতা আলোচনা কর। ৪

মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

□ জ্ঞানমূলক ----- //

প্রশ্ন ১১ শিবা কী?

উত্তর : শরীর, মন ও আত্মার সর্বোচ্চ বিকাশ সাধনই হলো শিবা।

প্রশ্ন ১২ শরীরচর্চা কী?

উত্তর : শরীর সম্বন্ধীয় শিবা বা শারীরিক কসরতকে শরীরচর্চা বলে।

প্রশ্ন ১৩ শারীরিক শিবার প্রধান লব্য কী?

উত্তর : শারীরিক শিবার প্রধান লব্য হচ্ছে ব্যক্তির সর্বাঙ্গিক উন্নতি সাধন করা, সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়া।

প্রশ্ন ১৪ শারীরিক শিবার প্রধান কাজ কী?

উত্তর : শারীরিক শিবার প্রধান কাজ হলো শিশুকে আনন্দ ও খেলাধুলার মাধ্যমে স্নাতকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করা ও কর্মরত করে গড়ে তোলা।

প্রশ্ন ১৫ শিবা প্রতিষ্ঠানের কাজ মূলত কিরূপে?

উত্তর : শিবা প্রতিষ্ঠানের কাজ মূলত দ্বিমুখী।

প্রশ্ন ১৬ শিবা প্রতিষ্ঠানের দ্বিতীয় কাজ কোনটি?

উত্তর : শিবা প্রতিষ্ঠানের দ্বিতীয় কাজ হলো শিবাখীর জৈবিক সত্তাকে সামাজিক সত্তায় রূপান্তরিত করা।

প্রশ্ন ১৭ শারীরিক শিবা শিশুর কিসের ভিত্তি গড়ে তোলে?

উত্তর : শারীরিক শিবা শিশুর মানসিক ও বুদ্ধিমত্তার ভিত্তি গড়ে তোলে।

প্রশ্ন ১৮ নীতি কী?

উত্তর : নীতি হলো বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব, ঐতিহাসিক তথ্য এবং দার্শনিক মতবাদপুঙ্খ মৌলিক সত্যের উপর প্রতিষ্ঠিত বিশ্বাস ও মতবাদ।

প্রশ্ন ১৯ নীতির গ্রহণযোগ্যতা কিসের উপর পরীক্ষিত হয়?

উত্তর : নীতির গ্রহণযোগ্যতা তার প্রয়োগ ও কার্যকারিতার উপর পরীক্ষিত হয়।

প্রশ্ন ২০ শারীরিক সর্বমতা বজায় রাখার প্রধান উপায় কী?

উত্তর : শারীরিক সর্বমতা বজায় রাখার প্রধান উপায় হলো শারীরিক ব্যায়াম।

প্রশ্ন ২১ মনোবিজ্ঞান কী?

উত্তর : মনোবিজ্ঞান হলো ব্যক্তির ব্যবহারের বিজ্ঞান, যা মনের সাথে সম্পর্কিত।

প্রশ্ন ২২ বলবিদ্যা কী?

উত্তর : বলবিদ্যা হলো কোনো বস্তুর উপর প্রযুক্ত বল ও তার প্রভাব সম্পর্কিত আলোচনা।

প্রশ্ন ২৩ আধুনিক শারীরিক শিবা কী?

উত্তর : আধুনিক শারীরিক শিবা হলো শিশুর ব্যক্তিত্বের পূর্ণ বিকাশের জন্য বিজ্ঞানভিত্তিক এবং শিবাশ্রমী এক প্রচেষ্টা।

প্রশ্ন ২৪ ইন্ড্রামুরাল স্পোর্টস কী?

উত্তর : প্রতিষ্ঠানের চার দেয়ালের মধ্যে বা নিজেদের মধ্যে প্রতিযোগিতা আকারে যেসব খেলাধুলা হয় তাকে ইন্ড্রামুরাল স্পোর্টস বলে।

প্রশ্ন ২৫ আন্তঃক্রীড়া প্রতিযোগিতার মাধ্যমে কী বৃদ্ধি পায়?

উত্তর : আন্তঃক্রীড়া প্রতিযোগিতার মাধ্যমে প্রতিযোগিতার মনোভাব ও সৌহার্দ বৃদ্ধি পায়।

□ অনুধাবনমূলক ----- //

প্রশ্ন ১ শারীরিক শিবার তিনটি লব্য লেখ।

উত্তর : শারীরিক শিবার তিনটি লব্য :

১. শিশুর সৃজনশীল প্রতিভার বিকাশ ঘটানো।
২. শিশুকে সুন্দরভাবে বেঁচে থাকার জন্য সুস্থভাবে গড়ে তোলা।
৩. শিশুকে নৈতিক, আবেগিক, মানসিক ও সাংস্কৃতিক গুণাবলি অর্জনে অনুপ্রাণিত করা।

প্রশ্ন ২ শারীরিক শিবার উদ্দেশ্যের শ্রেণিবিভাগ লেখ।

উত্তর : শারীরিক শিবা বিদগণ শারীরিক শিবার উদ্দেশ্য সম্পর্কে যেসব মতামত দিয়েছেন সেসব মতামতের ভিত্তিতে শারীরিক শিবার উদ্দেশ্যকে চারটি ভাগে ভাগ করা যায়। যথা :

১. শারীরিক সুস্থতা অর্জন।
২. মানসিক বিকাশ সাধন।
৩. চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন।
৪. সামাজিক গুণাবলি অর্জন।

প্রশ্ন ৩ শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্যগুলো লেখ।

উত্তর : শারীরিক সুস্থতা অর্জনের উদ্দেশ্য :

১. খেলাধুলার নিয়মকানুন মেনে ভালো করে খেলতে পারা।
২. কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হাসিল করা।
৩. স্নায়ু ও মাংসপেশির সমন্বয় সাধনে কর্মরততা বৃদ্ধি করা।

প্রশ্ন ৪ শিবাখীর শারীরিক ও শারীরবৃত্তীয় প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিবা কী কাজ করে?

উত্তর : শিবাখীর শারীরিক ও শারীরবৃত্তীয় প্রয়োজন পূরণে শারীরিক শিবা নিম্নোক্ত কাজ করে :

১. শিবাখীর গতিশীল কাজের জৈবিক প্রয়োজন পূরণ করে।
২. শিবাখীর শারীরিক সর্বমতা ও কার্যরততা বৃদ্ধি করে।
৩. শিবাখীর দৈহিক গঠন সুন্দর ও মজবুত করে।

প্রশ্ন ৫ শারীরিক শিবার সমাজ বৈজ্ঞানিক নীতি ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : মানুষ সামাজিক জীব। শিশুর ব্যক্তিগত শারীরিক বিকাশের সাথে এই নীতি সামাজিক গুণাবলির বিকাশে সাহায্য করে। সমাজবিজ্ঞানের বেত্র থেকে গৃহীত এবং শারীরিক শিবা ব্যবহৃত মূলনীতিগুলো হলো :

১. উপযুক্ত সামাজিক পরিবেশে শিশুর সামাজিকীকরণ ঘটে।
২. খেলাধুলার মাধ্যমে সামাজিক সম্পর্কের প্রতিফলন ঘটে।
৩. খেলাধুলা সহযোগিতা, ভ্রাতৃত্ব ও সাংস্কৃতিক দিকের বিকাশ ঘটায়।

প্রশ্ন ৬ মনোবিজ্ঞান হতে গৃহীত শারীরিক শিবার তিনটি মূলনীতি লেখ।

উত্তর : মনোবিজ্ঞান হলো ব্যক্তির ব্যবহারের বিজ্ঞান, যা মনের সাথে সম্পর্কিত। নিচে মনোবিজ্ঞান হতে গৃহীত শারীরিক শিবার তিনটি মূলনীতি উল্লেখ করা হলো :

১. ব্যক্তির শারীরিক স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্য পরস্পরের সাথে সম্পর্কযুক্ত।
২. শিশুর খেলাধুলা শেখা ও শিখনের সূত্রানুযায়ী ঘটে।
৩. খেলাধুলা শিশুর জ্ঞান বিকাশে সহায়তা করে।

প্রশ্ন ৭ শারীরিক শিবার মনস্তাত্ত্বিক ভিত্তি সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : মনস্তত্ত্ব হচ্ছে মনের বিজ্ঞান। মানুষের মধ্যে কোনো প্রকার পরিবর্তন আনতে হলে মনকে বিভিন্নভাবে জানতে হবে। এখানেই মূলত শারীরিক শিবার সাথে মনস্তত্ত্ব তথা শিবাগত মনস্তত্ত্বের সম্পর্ক পাওয়া যায়। শিবাগত মনোবিজ্ঞান, শিবাগ্রহণ এবং শিবাদানের ব্যবহারযোগ্য পদ্ধতি মনস্তাত্ত্বিক ভিত্তির আওতাভুক্ত।

প্রশ্ন ৮ শারীরিক শিবার কর্মসূচি বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : শিবা প্রতিষ্ঠানে খেলাধুলা, ব্যায়াম, স্বাস্থ্যসম্পর্কিত ও বিনোদনমূলক যেসব কার্যকলাপ পরিলবিত হয় তাকে শারীরিক শিবার কর্মসূচি বলে। একজন শারীরিক শিবক যেসব কার্য সম্পাদন করেন তাই মূলত শারীরিক শিবার কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত। শারীরিক শিবার কর্মসূচিগুলো নিম্নরূপ :

১. অত্যাবশ্যকীয় কর্মসূচি।
২. অস্তঃক্রীড়াসূচি।
৩. আন্তঃক্রীড়াসূচি।