

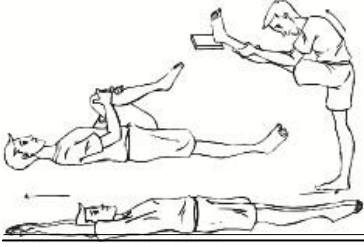


পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ১



প্রথম অধ্যায়

শরীরচর্চা ও সুস্থ জীবন



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা : ক্লাস শুরুর আগে বিদ্যালয়ের সামনে খোলা জায়গায় প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ে শিবাথী ও শিবকবৃন্দের সমবেত হওয়াকে সমাবেশ বলে। প্রাত্যহিক সমাবেশের মাধ্যমে শিবাথীদের মধ্যে নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে কাজ করার অভ্যাস গড়ে উঠবে, তারা নেতার প্রতি আনুগত্য, দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্বুদ্ধ হবে।

ব্যায়ামের উপকারিতা : দেহ ও মনের সুস্থতা ও আনন্দ লাভের জন্য শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালনকে ব্যায়াম বলে। ব্যায়ামের মাধ্যমে অঙ্গ প্রত্যঙ্গের উন্নতি সাধন হয়। এছাড়াও পাঠের একঘেয়েমি দূর করে, স্নায়ু ও মাংসপেশির সমন্বিত উন্নয়ন সাধন করে, সুশৃঙ্খল জীবন যাপনে অভ্যস্ত করে।

ব্যায়ামের নিয়মকানুন : সঠিক নিয়মে ও সঠিক পদ্ধতিতে ব্যায়াম করলে কেবল তখনই দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি সাধিত হবে। ব্যায়ামের উদ্দেশ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে এবং শিবাথীদের বয়স, উচ্চতা ও শারীরিক সামর্থ্য বিবেচনা করে ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণ করতে হবে।

সমবেত ব্যায়াম : শিবাথীরা যখন একসাথে মিলিত হয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করে তাকে সমবেত ব্যায়াম বলে। শ্রেণি অনুসারে বা দলগতভাবে সমবেত ব্যায়াম করা যায়। প্রাত্যহিক সমাবেশের পর যে পিটি করানো হয় উক্ত পিটিও সমবেত ব্যায়ামের মধ্যে পড়ে। শিবাথীদের প্রথমে সংখ্যানুসারে ফাইলে বিভক্ত করে দাঁড় করাতে হবে। শিবক বা দলনেতার সংকেতের সাথে সাথে তারা ব্যায়াম শুরব করবে।

ব্রতচারী নৃত্য : গুরুব সদয়দত্ত লোকগীতির মাধ্যমে লোকনৃত্যের মধ্য দিয়ে জনসমাজকে জাতীয় চেতনায় উদ্বুদ্ধ করতে চেষ্টা করেছেন। তাঁর সৃষ্ট লোকনৃত্যকে ব্রতচারী নৃত্য হিসেবে অভিহিত করা হয়। তাঁর সৃষ্ট ব্রতচারী নৃত্যগুলো হলো : ১. কাঠি নৃত্য; ২. ঝুমুর নৃত্য; ৩. লড়ি নৃত্য।

সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম : সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়ামকে খালি হাতের ব্যায়াম বা Free hand exercise বলে। সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামগুলো হলো : ১. পুশ আপ; ২. সিট আপ; ৩. স্পট জাম্প; ৪. ফ্লেক্সিবিলিটির ব্যায়াম; ৫. হাফ সিটেড এলবো; ৬. রানিং এবং ৭. জাম্পিং।



অনুশীলনের বহুনির্বাচন প্রশ্নোত্তর



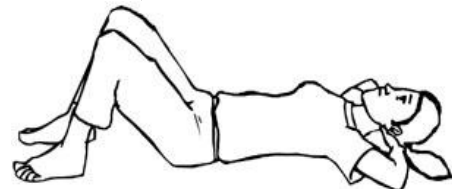
- খেলাধুলার মাধ্যমে অঙ্গ সঞ্চালনকে কী বলে?
 - Ⓐ স্পিড
 - Ⓑ ওয়ার্ম আপ
 - Ⓒ ব্যায়াম
 - Ⓓ শরীরে ক্রান্তি আনা
- বডি বেডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামের নিয়মের অন্তর্গত কোনটি?
 - Ⓐ ১৮"-২০" উঁচু কাঠের বাস্ততে দাঁড়ানো
 - Ⓑ অর্ধ বসা অবস্থায় দুই হাত ও দুই পা মাটিতে রাখা
 - Ⓒ পায়ের ওপর ভর দিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য লাফ দেওয়া
 - Ⓓ হাঁটু ভেঙে জাম্প পিটে লাফ দেয়া
- প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিকতা কোনটি?
 - Ⓐ জাতীয় পতাকা উত্তোলন → অভিবাদন → শপথ বাক্য পাঠ → জাতীয় সংগীত
 - Ⓑ জাতীয় পতাকা উত্তোলন → জাতীয় সংগীত অভিবাদন → শপথ বাক্য
 - Ⓒ জাতীয় সংগীত → শপথ বাক্য → পবিত্র ধর্মগ্রন্থ পাঠ → অভিবাদন
 - Ⓓ জাতীয় পতাকা উত্তোলন → পবিত্র গ্রন্থ থেকে পাঠ → জাতীয় সংগীত → শপথ বাক্য পাঠ
- প্রাত্যহিক সমাবেশে ফাইলের সংখ্যা নির্ধারিত হয় किसের ভিত্তিতে?
 - Ⓐ শিবাথীর সংখ্যা
 - Ⓑ ছেলেমেয়ের ভিনুতা
 - Ⓒ শিবাথীর উচ্চতা
 - Ⓓ খোলামেলা জায়গা

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৫ ও ৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সামির বয়স ১২ বছর। তার শরীরের মেদ বেড়ে গেলে শরীরচর্চা শিবকের পরামর্শ গ্রহণ করে। শিবক সামির শারীরিক কয়েকটি বৈশিষ্ট্য বিবেচনা করে তাকে এক ধরনের ব্যায়াম করার পরামর্শ দেন।

- শিক্ষক সামিকে কোন ধরনের ব্যায়াম করার পরামর্শ দেন?
 - Ⓐ পুশ আপ
 - Ⓑ সিট আপ
 - Ⓒ চিন আপ
 - Ⓓ ওয়ার্মিং আপ
- শিক্ষকের সামির জন্য ব্যায়াম নির্বাচনে বিবেচ্য বিষয় হলো-
 - i. উচ্চতা ও শারীরিক সামর্থ্য
 - ii. ওজন ও খেলাধুলার আগ্রহ
 - iii. বয়স ও উচ্চতা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 - Ⓐ i ও ii
 - Ⓑ i ও iii
 - Ⓒ ii ও iii
 - Ⓓ i, ii ও iii

নিচের চিত্র দেখে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



চিত্র : রিমা গালিচায় চিৎ হয়ে ব্যায়াম করছে

- রিমা কোন ধরনের ব্যায়াম করছে?
 - Ⓐ পুশ আপ
 - Ⓑ সিট আপ
 - Ⓒ স্পট জাম্প
 - Ⓓ হাফ সিটেড এলবো
- রিমার অংশগ্রহণকারী ব্যায়ামের বৈশিষ্ট্য কোনটি?
 - Ⓐ শরীর সোজা ও দুই পা একত্রে রেখে শরীরের উপরের অংশ উপরে নীচে তোলা



পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ২

৩৩. হাঁটু একত্র ও সোজা রেখে মাথা বরাবর শরীর বাঁকানো
৩৪. অর্ধ বসা অবস্থায় দুই হাত মাটিতে রেখে ব্যায়াম করা

৩৫. দুই হাত মাথার উপরে কানের কাছাকাছি রাখা এবং শরীর বাঁকানো



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-১

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯. শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে নিয়মিত নড়াচড়া করাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ৩৩. খেলাধুলা ৩৪. শরীরবিদ্যা ৩৫. শরীরচর্চা ৩৬. শরীর সাধনা
১০. শরীরচর্চার মাধ্যমে দেহের কার্যক্রম কীভাবে গঠিত হয়? (জ্ঞান)
 ৩৭. লম্বাভাবে ৩৮. সবলভাবে ৩৯. সুন্দরভাবে ৪০. দুর্বলভাবে
১১. শরীর চর্চা হলো শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের— (অনুধাবন)
 ৩৩. অনিয়মিত নড়াচড়া করা ৩৪. নিয়মিত নড়াচড়া করা
 ৩৫. মাঝে মাঝে নড়াচড়া করা ৩৬. সকাল ও বিকালে নড়াচড়া করা
১২. শরীর চর্চাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ৩৭. প্রাত্যহিক কাজ ৩৮. ব্যায়াম
 ৩৯. ওয়ার্ম আপ ৪০. শারীরিক পরিশ্রম

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৩. নিয়মিত শরীরচর্চা করলে— (অনুধাবন)
 i. মানসিক অবস্থার উন্নয়ন ঘটে ii. দেহকাঠামো সুগঠিত হয়
 iii. মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩৩. i ও ii ৩৪. i ও iii ৩৫. ii ও iii ৩৬. i,ii ও iii
১৪. ব্যায়ামের মাধ্যমে উন্নয়ন ঘটে— [ধানমন্ডি গভ. বয়েজ হাই স্কুল]
 i. শারীরিক ii. আর্থিক iii. মানসিক
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩৩. i ও ii ৩৪. i ও iii ৩৫. ii ও iii ৩৬. i,ii ও iii
১৫. শরীর চর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে গড়ে ওঠে— [খুলনা জিলা স্কুল]
 i. শৃঙ্খলাবোধ ii. নেতৃত্ব iii. সহযোগিতার মনোভাব
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩৩. i ও ii ৩৪. i ও iii ৩৫. ii ও iii ৩৬. i,ii ও iii

পাঠ-১ : প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারণা ও প্রয়োজনীয়তা ■ পৃষ্ঠা-২

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৬. সমাবেশ করার জন্য শিক্ষার্থীরা শৃঙ্খলার সাথে শ্রেণি অনুযায়ী কোথায় দাঁড়াবে? (জ্ঞান)
 ৩৩. ফাইলে ৩৪. লাইনে ৩৫. শ্রেণিকবে ৩৬. ছাদে
১৭. শিক্ষার্থী সমাবেশ ঘটে কখন? [রংপুর জিলা স্কুল]
 ৩৩. টিফিন পিরিয়ডে ৩৪. ক্লাস শেষে
 ৩৫. খুব তোরে ৩৬. ক্লাস শুরুর আগে
১৮. পতাকা দড়ের বাম পাশে কে দাঁড়াবে? (জ্ঞান)
 ৩৩. ক্যাপ্টেন ৩৪. শারীরিক শিবক ৩৫. প্রধান শিবক ৩৬. শ্রেণি শিবক
১৯. সমাবেশের পতাকা দড়ের ডান পাশে কে দাঁড়ান? [রংপুর জিলা স্কুল]
 ৩৩. প্রধান শিবক ৩৪. শারীরিক শিবক
 ৩৫. শ্রেণিশিবক ৩৬. সহকারী প্রধান শিবক
২০. সমাবেশে প্রধান শিক্ষকের পেছনে কারা দাঁড়ান? [রংপুর জিলা স্কুল]
 ৩৩. শিবার্থীরা ৩৪. সহকারী প্রধান শিবক
 ৩৫. অন্যান্য শিবক ৩৬. ক্রীড়া শিবক

২১. শ্রেণিশিক্ষক ফাইলের কোথায় দাঁড়াবেন?

[আর্মড পুলিশ ব্যাটালিয়ন স্কুল অ্যান্ড কলেজ, বগুড়া]

৩৩. সামনে ৩৪. পিছনে ৩৫. মাঝে ৩৬. উপরে
২২. প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচালনা করেন কে? (জ্ঞান)
 ৩৩. প্রধান শিবক ৩৪. শ্রেণিশিবক
 ৩৫. শারীরিক শিবক ৩৬. ক্লাস ক্যাপ্টেন
২৩. প্রাত্যহিক সমাবেশের প্রথম কাজ কোনটি? [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩৩. জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন ৩৪. জাতীয় সংগীত পরিবেশন
 ৩৫. জাতীয় পতাকা উত্তোলন ৩৬. শপথ বাক্য পাঠ
২৪. প্রাত্যহিক সমাবেশে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবে কে? (জ্ঞান)
 ৩৩. প্রধান শিবক ৩৪. শারীরিক শিবক
 ৩৫. ক্যাপ্টেন ৩৬. সহকারী ক্যাপ্টেন
২৫. জাতীয় পতাকাকে সম্মান দেখালে আমরা উদ্বুদ্ধ হব— (অনুধাবন)
 ৩৩. সৎ কথা বলতে ৩৪. সৎ কাজ করতে
 ৩৫. জাতীয়তাবোধে ৩৬. দেশের উন্নয়নে
২৬. শিক্ষার্থী সমাবেশে সম্মান প্রদর্শন করবে— (অনুধাবন)
 ৩৩. ক্রীড়া শিবককে ৩৪. প্রধান শিবককে
 ৩৫. শ্রেণি শিবককে ৩৬. জাতীয় পতাকাকে
২৭. জাতীয় পতাকা উত্তোলনের সময় শিক্ষার্থীরা কীভাবে দাঁড়াবে? (জ্ঞান)
 ৩৩. সোজা হয়ে ৩৪. হাত পেছনে বেঁধে
 ৩৫. হাত সামনে রেখে ৩৬. মাথা নত করে
২৮. আমাদের জাতীয় পতাকার আকার কেমন? (অনুধাবন)
 ৩৩. গোলাকার ৩৪. প্রায় গোলাকার
 ৩৫. আয়তাকার ৩৬. বৃত্তাকার
২৯. পবিত্র কোরান হতে কিছু অংশ পাঠ করার সময় শিক্ষার্থীরা কীভাবে দাঁড়াবে? [রংপুর জিলা স্কুল]
 ৩৩. সতর্ক হয়ে ৩৪. সামনে হাত বেঁধে
 ৩৫. আরামে ৩৬. সালামরত অবস্থায়
৩০. শপথ বাক্য পাঠ করার সময় ডান হাত কোথায় তুলতে হয়? (জ্ঞান)
 ৩৩. পেছনে ৩৪. বুকের উপরে
 ৩৫. কাঁধ বরাবর সামনে ৩৬. কপালে
৩১. শপথ বাক্য পাঠ করার সময় আঙুলগুলো কেমন থাকবে? (জ্ঞান)
 ৩৩. মুক্তিবন্ধ ৩৪. খোলা ৩৫. ছড়ানো ৩৬. বাঁকা
৩২. কোন কাজটির মাধ্যমে তোমার বিদ্যালয়ের সমাবেশ শেষ হয়? (প্রয়োগ)
 ৩৩. প্রধান শিবকের ভাষণ দান ৩৪. ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ
 ৩৫. জাতীয় সংগীত পরিবেশন ৩৬. শারীরিক কসরত করে
৩৩. জাতীয় সংগীত করা গাইবে? [রংপুর জিলা স্কুল]
 ৩৩. শিবক মন্ডলিসহ শিবার্থীরা ৩৪. শিবার্থীরা
 ৩৫. ক্রীড়া শিবক ৩৬. সহকারী শিবক
৩৪. আমাদের জাতীয় সংগীতের রচয়িতা কে? [খুলনা জিলা স্কুল]
 ৩৩. কাজী নজরুল ইসলাম ৩৪. রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর
 ৩৫. জসীমউদ্দিন ৩৬. শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়
৩৫. প্রাত্যহিক সমাবেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা কিসে উদ্বুদ্ধ হবে? (জ্ঞান)
 ৩৩. অন্যের উপকার করা ৩৪. দেশপ্রেম
 ৩৫. গল্পে ৩৬. শিবায়ে
৩৬. প্রাত্যহিক সমাবেশ আমাদের কোন বিষয়ে অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করবে? (জ্ঞান)
 ৩৩. একত্রিত হওয়া ৩৪. পরস্পরকে জানা ৩৫. সংভাবে চলা ৩৬. নিয়ম-শৃঙ্খলা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে
সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ৩

৩৭. বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে উপস্থিত থাকে- (অনুধাবন)

i. প্রধান অতিথি ii. শারীরিক শিবক iii. সকল শিবার্থী

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৩৮. বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে দাঁড়ানোর সঠিক নিয়ম হলো- (অনুধাবন)

i. প্রধান শিবক পতাকাদণ্ডের ডান পাশে
ii. শারীরিক শিবক পতাকাদণ্ডের বাম পাশে
iii. উচ্চতায় খাটো শিবার্থীরা লাইনের পেছনে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৩৯. শপথবাক্য পাঠ করার সময়- (অনুধাবন)

i. আঙুলগুলো খোলা অবস্থায় একত্রে থাকবে
ii. একজন শিক্ষার্থী শপথবাক্য পাঠ করবে
iii. অন্য সবাই তা শুনে একত্রে পাঠ করবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪০. প্রাত্যহিক সমাবেশে শিক্ষার্থীরা শপথ নেয়- (অনুধাবন)

i. মানুষের সেবা করবে ii. অন্যায় ও দুর্নীতি করবে না
iii. অন্যায় ও দুর্নীতিকে প্রশ্রয় দিবে না

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪১. শপথ নেওয়ার সময় শিক্ষার্থীরা প্রভুর কাছে শক্তি চাইবে- (অনুধাবন)

i. দেশের সেবা করার জন্য
ii. নিজেদের শক্তিশালী করে গড়ে তোলার জন্য
iii. দেশকে শক্তিশালী রাষ্ট্র হিসেবে গড়ে তোলার জন্য

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪২. প্রাত্যহিক সমাবেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা- (অনুধাবন)

i. নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে কাজ করতে অভ্যস্ত হবে
ii. নেতার প্রতি আনুগত্য প্রকাশের শিবা পাবে
iii. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্বুদ্ধ হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৩ ও ৪৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

মিরাজদের বিদ্যালয়ে প্রতিদিন রুস শুরুর আগে বিদ্যালয়ের সামনে শিবার্থী ও শিবকবৃন্দ সমবেত হয়। এ সমাবেশে সকল শিবার্থীর উপস্থিত থাকা বাধ্যতামূলক।

৪৩. মিরাজ বিদ্যালয়ে প্রতিদিন কোন অনুষ্ঠানে অংশ নেয়? (প্রয়োগ)

Ⓐ নাটক Ⓑ আবৃত্তি Ⓒ খেলাধুলা Ⓓ প্রাত্যহিক সমাবেশ

৪৪. উক্ত অনুষ্ঠানের যেসব কার্যক্রমে মিরাজ সরাসরি অংশ নেয়- (উচ্চতর দরতা)

i. জাতীয় পতাকা উত্তোলন ii. শপথবাক্য পাঠ

iii. জাতীয় সংগীত পরিবেশন

নিচের কোনটি সঠিক?

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

পাঠ-২ : ব্যায়ামের উপকারিতা ■ পৃষ্ঠা-৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৫. দেহ ও মনের সুস্থতা ও আনন্দ লাভের জন্য শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালনকে কী বলে? (শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি)

Ⓐ অনুশীলন Ⓑ ব্যায়াম Ⓒ ওয়ার্ম আপ Ⓓ জগিং

৪৬. শারীরিক অঙ্গসঞ্চালনকে কী বলে? (সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর)

Ⓐ বিনোদন Ⓑ ব্যায়াম Ⓒ অধ্যয়ন Ⓓ খেলাধুলা

৪৭. নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলনের উপকারিতা কী? (অনুধাবন)

Ⓐ মনের উন্নতি Ⓑ পায়ের উন্নতি

Ⓒ কাঁধের উন্নতি Ⓓ দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি

৪৮. ব্যায়ামের মাধ্যমে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি ছাড়াও কী অর্জন করা যায়? (আইডিয়াল স্কুল, ঢাকা)

Ⓐ মানসিক প্রশান্তি Ⓑ রোগ
Ⓒ খেলায় পারদর্শিতা Ⓓ অবনতি

৪৯. ব্যায়াম দেহ কাঠামোর উন্নতির সাথে সাথে মনকে কী করে? (জ্ঞান)

Ⓐ নরম Ⓑ কোমল Ⓒ উন্নত Ⓓ বলিষ্ঠ

৫০. পাঠের একঘেয়েমি দূর করার জন্য কী করতে হবে? (অনুধাবন)

Ⓐ নিয়মিত ব্যায়াম চর্চা Ⓑ গল্প বই পড়া
Ⓒ ঘুম Ⓓ খেলাধুলা

৫১. কোন সময় শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্রুত বেড়ে ওঠে? (জ্ঞান)

Ⓐ শৈশবে Ⓑ কৈশোরে Ⓒ যৌবনে Ⓓ মধ্যবয়সে

৫২. দলগত খেলাধুলায় কার আদেশ মেনে চলতে হয়? (জ্ঞান)

Ⓐ প্রধান শিবকের Ⓑ শ্রেণি শিবকের
Ⓒ শারীরিক শিবকের Ⓓ দলনেতার

৫৩. খেলায় হেরে গেলেও কী নিয়ন্ত্রণে রেখে কাজ করতে হয়? (জ্ঞান)

Ⓐ মেজাজ Ⓑ আনন্দ Ⓒ দরতা Ⓓ বিবেক

৫৪. শরীরের সুস্থতা রক্ষায় আমাদের সকলের পরিমিত ব্যায়াম করা উচিত। অন্যথায় কী ঘটবে? (উচ্চতর দরতা)

Ⓐ স্বাস্থ্যের উন্নতি Ⓑ স্বাস্থ্যের অবনতি
Ⓒ স্বাস্থ্যের উন্নয়ন Ⓓ স্বাস্থ্যের সুখের উন্নয়ন

৫৫. খাবার খাওয়ার কয় ঘণ্টা পর ব্যায়াম করা উচিত? (জ্ঞান)

Ⓐ ১ Ⓑ ২ Ⓒ ৩ Ⓓ ৪

৫৬. সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা যায় কীভাবে খেলাধুলা করলে? (অনুধাবন)

Ⓐ এককভাবে Ⓑ দু-তিনজনে
Ⓒ দলগতভাবে Ⓓ বড়দের সাথে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫৭. ব্যায়ামের মাধ্যমে অর্জন করা যায়- (অনুধাবন)

i. অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি ii. মানসিক প্রশান্তি
iii. সামাজিক গুণাবলি

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৫৮. ব্যায়াম দেহ কাঠামোর- (অনুধাবন)

i. বৃদ্ধি সাধন করে ii. বিকাশ সাধন করে
iii. সুখম উন্নতি সাধন করে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৫৯. নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করলে জারিফের- (প্রয়োগ)

i. শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পাবে ii. শরীরের সহনশীলতা কমবে
iii. শরীরের রোগ প্রতিরোধ বমতা বাড়বে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৬০. শ্রেণিকক্ষে একটানা লেখাপড়া করলে- (অনুধাবন)

i. ক্লান্তি আসে ii. একঘেয়েমি আসে iii. মনোযোগ বাড়ে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৬১. লেখাপড়ার পাশাপাশি আরিফকে তার মা খেলাধুলায় সুযোগ করে দেন। আরিফকে এরূপ সুযোগ করে দেওয়ার কারণ হলো- (উচ্চতর দক্ষতা)

i. পড়াশোনায় তার মনোযোগ বৃদ্ধি করা
ii. তার শারীরিক ক্লান্তি দূর করা
iii. তার মনে সজীবতা আনা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৬২. খেলায় হেরে গেলে সুমনকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে তার- (প্রয়োগ)



পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ 8

- i. মেজাজ ii. আবেগ iii. অহংকার
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i,ii ও iii
৬৩. দলগত খেলাধুলার মাধ্যমে যেসব সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা যায়- (অনুধাবন)
i. আদেশ মেনে চলা ii. শৃঙ্খলা বজায় রাখা
iii. মেজাজ ও আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i,ii ও iii
৬৪. ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণ করতে হবে- (অনুধাবন)
i. শিবার্থীর ইচ্ছা অনুযায়ী
ii. শিবার্থীর শক্তির ওপর নির্ভর করে
iii. শিবার্থীর সামর্থ্যের ওপর নির্ভর করে
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ● ii ও iii ⑤ i,ii ও iii
৬৫. ব্যায়াম অনুশীলনের ক্ষেত্রে রাইসাকে মনে রাখতে হবে- (প্রয়োগ)
i. ব্যায়াম করতে হবে পরিমিত ii. খালি পেটে ব্যায়াম করা অনুচিত
iii. শক্তি ও সামর্থ্যের ভিত্তিতে ব্যায়াম নির্বাচন করা আবশ্যিক
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i,ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৬৬ ও ৬৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রাজু প্রতিদিন সকালে দুই ঘণ্টা ব্যায়াম অনুশীলন করে। বিদ্যালয়েও সে নিয়মিত খেলাধুলা করে। এতে তার শরীর ও মন ভালো থাকে।
৬৬. রাজু প্রতিদিন যেসব কাজ করে তাতে তার- (প্রয়োগ)
i. শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পায় ii. হৃৎপিণ্ড মজবুত হয়
iii. হজম শক্তি হ্রাস পায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৬৭. রাজুর ব্যায়াম অনুশীলন সম্পর্কে প্রযোজ্য- (উচ্চতর দবতা)
i. সে ভরাপেটে ব্যায়াম করে
ii. সে পরিমিত ব্যায়াম করে
iii. সে তার শক্তি ও সামর্থ্যের ভিত্তিতে ব্যায়াম নির্বাচন করে
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ● ii ও iii ⑤ i, ii ও iii

পাঠ-৩ : ব্যায়ামের নিয়মকানুন ■ পৃষ্ঠা : ৫

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৬৮. ব্যায়াম করলেই কী আশা করা যায় না? (জ্ঞান)
③ শক্তি বৃদ্ধি ④ সুস্বাস্থ্য
⑤ সুস্থ মন ● শরীরের সার্বিক উন্নতি
৬৯. কীভাবে ব্যায়াম করলে শরীরের সার্বিক উন্নতি সাধিত হবে? (অনুধাবন)
③ সঠিক নিয়মে ④ সঠিক পদ্ধতিতে
⑤ দলগতভাবে ● সঠিক নিয়মে ও পদ্ধতিতে
৭০. ব্যায়াম কোথায় করতে হবে? [গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]
③ শ্রেণিকক্ষে ④ বন্দ্ব ঘরে ● খোলা জায়গায় ⑤ বারান্দায়
৭১. ছেলে এবং মেয়ের ব্যায়ামের তালিকা কেমন হবে? (অনুধাবন)
③ একই ④ উন্নতমানের ⑤ প্রায় একই ● আলাদা
৭২. ব্যায়াম করার আগে শরীর কী করে নিতে হবে? (জ্ঞান)
③ ঠান্ডা ● গরম ④ নরম ⑤ শক্ত
৭৩. ব্যায়াম করার পূর্বে শরীর গরম করার কারণ কী? (অনুধাবন)
③ শরীর ভারী করা ④ শরীর শক্ত করা

- রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করা ⑤ ব্যায়াম সহজ করা
৭৪. ওয়ার্ম আপের প্রথম ধাপ কী? [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
③ ব্যায়াম ● স্ট্রেচিং ④ দৌড় ⑤ জগিং
৭৫. স্ট্রেচিং করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের জোড়া/সন্ধিগুলো কেমন হয়? (জ্ঞান)
③ শক্ত ● ঢিলা ④ টানটান ⑤ কঠিন
৭৬. স্ট্রেচিং শেষে কতক্ষণ দৌড়াতে হয়? [আর্মড পুলিশ ব্যাটালিয়ন স্কুল আগুত কলেজ, কুড়া]
● ৫ মিনিট ④ ১০ মিনিট ⑤ ১৫ মিনিট ⑥ ২০ মিনিট
৭৭. স্ট্রেচিং-এর পর কী করতে হয়? (জ্ঞান)
● জগিং ④ চিন আপ ⑤ পুশ আপ ⑥ ওয়ার্ম আপ
৭৮. ছন্দোময় ব্যায়াম করার জন্য কমপক্ষে কয়টি পিট বাছাই করতে হবে? (জ্ঞান)
③ ৫-৭ ④ ৮-১০ ● ১০-১২ ⑤ ১২-১৪
৭৯. ক্রিকেট খেলার মুখ্য অংশ কয়টি? (জ্ঞান)
③ ২ ● ৩ ④ ৪ ⑤ ৫
৮০. অতিরিক্ত ব্যায়াম করলে কী হয়? (অনুধাবন)
③ শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পায় ④ শরীরের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়
● শরীর নিস্তেজ হয়ে আসে ⑤ শরীরের সার্বিক উন্নতি সাধিত হয়
৮১. ব্যায়াম অনুশীলনের ক্ষেত্রে কোনটি করা গিমনের জন্য অনুচিত হবে? (প্রয়োগ)
③ নিয়মিত ব্যায়াম করা ● অতিরিক্ত ব্যায়াম করা
④ নিয়ম মেনে ব্যায়াম করা ⑤ খোলা জায়গায় ব্যায়াম করা
৮২. জগিং এর শেষ দিকে দৌড়ের গতি কী করতে হবে? (জ্ঞান)
③ কমাতে হবে ● বাড়াতে হবে
④ সমান রাখতে হবে ⑤ বন্ধ করতে হবে
৮৩. স্ট্রেচিং কী? (জ্ঞান)
③ কোষের সমষ্টি ④ শরীর গরম করা
⑤ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সংকুচিত করা ● অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো প্রসারিত করা
৮৪. ওয়ার্ম আপ কী? (জ্ঞান)
③ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ প্রসারিত করা ④ থুতনি ওপরের দিকে তোলা
⑤ আস্তে আস্তে দৌড় ● ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীর গরম করা
৮৫. টিস্যু কী? (জ্ঞান)
③ কোষের একক ● কোষের সমষ্টি ④ রক্তকণিকা ⑤ টানটান ভাব
৮৬. থুতনি ওপরের দিকে তোলাকে কী বলে? (জ্ঞান)
③ স্ট্রেচিং ④ ওয়ার্ম আপ ● চিন আপ ⑤ পুশ আপ
৮৭. জগিং কী? (জ্ঞান)
③ গতি বৃদ্ধি ④ ভারী ওজনের বল
● আস্তে আস্তে দৌড় ⑤ দ্রব গতির দৌড়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৮৮. দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি সাধিত হবে- (অনুধাবন)
i. সঠিক নিয়মে ব্যায়াম করলে ii. সঠিক পদ্ধতিতে ব্যায়াম করলে
iii. সঠিক বয়সে ব্যায়াম করলে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৮৯. ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণে বিবেচনা করতে হবে শিক্ষার্থীর- (অনুধাবন)
i. বয়স ii. উচ্চতা iii. শারীরিক সামর্থ্য
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
৯০. শাকিল ব্যায়াম বা খেলাধুলা করার আগে শরীর গরম করে নেয়। এতে তার- (প্রয়োগ)
i. রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়
ii. অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো কর্মরম হয়ে ওঠে
iii. আহত হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii



পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ৫

৯১. গুয়ার্ম আপের নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
- প্রথমে স্ট্রেচিং করতে হবে
 - স্ট্রেচিং শেষে আস্তে আস্তে দৌড়াতে হবে
 - জগিং এর শেষ দিকে ক্রমাশ্বয়ে দৌড়ের গতি বাড়তে হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৯২. স্ট্রেচিং করলে- (অনুধাবন)
- হাতের শক্তি বাড়ে
 - অঙ্গপ্রত্যঙ্গের জোড়া/সন্ধিগুলো ঢিলা হয়
 - ব্যায়ামের সন্ধিগুলোর টিসুগুলো ছিঁড়ে যায় না
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৯৩. ছন্দোময় ব্যায়াম করতে হলে- (অনুধাবন)
- কমপক্ষে ১০-১২টি পিটি বাছাই করতে হবে
 - প্রতিদিন ১/২টি পিটি অনুশীলন করতে হবে
 - প্রতিদিন নতুন পিটি অনুশীলন করতে হবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৯৪. হাতের শক্তি বাড়ানোর উদ্দেশ্যে লিমন অনুশীলন করবে- (প্রয়োগ)
- পুশ আপ ii. সিট আপ iii. মেডিসিন বল নিরেপ
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
৯৫. ক্রিকেট খেলার মুখ্য অংশ হলো- (অনুধাবন)
- ব্যাটিং ii. বোলিং iii. ফিল্ডিং
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯৬ ও ৯৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আরিফা ও আবিদ তাইবোন। তারা দুজন একই স্কুলে একই শ্রেণিতে পড়ে। তাদের বাবা আশরাফুল হক তাদের দুজনকে প্রতিদিন সঠিক নিয়মে ও সঠিক পদ্ধতিতে এক সাথে ব্যায়াম অনুশীলন করান।

৯৬. আরিফা ও আবিদ ব্যায়াম করার আগে কী করে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ বিশ্রাম নেয় Ⓑ খাবার খায় Ⓒ শরীর গরম করে Ⓓ পড়াশোনা করে
৯৭. আরিফা ও আবিদের ব্যায়াম সম্পর্কে প্রয়োজ্য - (উচ্চতর দর্শন)
- তারা খেলা জায়গায় ব্যায়াম অনুশীলন করে
 - তারা ভিন্ন ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করে
 - তারা বয়স উপযোগী ব্যায়াম অনুশীলন করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

পাঠ-৪ : সমবেত ব্যায়াম ■ পৃষ্ঠা-৭

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯৮. সমবেত ব্যায়াম কাকে বলে? [শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি]
- Ⓐ একাকী ব্যায়াম করা Ⓑ বলসহ ব্যায়াম করা
- Ⓒ সকলে এক সাথে ব্যায়াম করা Ⓓ সমাবেশে অংশগ্রহণ করা
৯৯. প্রাত্যহিক সমাবেশের পর কী করা হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ পতাকা উত্তোলন Ⓑ শপথ বাক্য পাঠ
- Ⓒ জাতীয় সংগীত গাওয়া Ⓓ পিটি
১০০. সমবেত ব্যায়াম করার জন্য শিক্ষার্থীরা কীভাবে দাঁড়াবে? (অনুধাবন)
- Ⓐ সংখ্যানুসারে লাইনে সোজা হয়ে Ⓑ সংখ্যানুসারে ফাইলে বিভক্ত হয়ে
- Ⓒ শ্রেণি অনুযায়ী নিজ নিজ লাইনে Ⓓ উচ্চতা অনুযায়ী নিজের ইচ্ছেমতো

১০১. জিয়ানদের ক্লাসে মোট ছাত্রসংখ্যা ৪০ জন। সমবেত ব্যায়ামের জন্য তারা কয়টি ফাইলে দাঁড়াবে? (প্রয়োগ)
- Ⓐ ৩ Ⓑ ৮ Ⓒ ১১ Ⓓ ১৫
১০২. পিটি করার সময় আমরা কত সংখ্যা পর্যন্ত গণনা করি? [শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি]
- Ⓐ ১২ Ⓑ ১৪ Ⓒ ১৬ Ⓓ ১৮
১০৩. সমবেত ব্যায়ামে এক নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত হতে বললে শিক্ষার্থীরা কী করবে? (অনুধাবন)
- Ⓐ আরামে দাঁড়াবে Ⓑ সোজা অবস্থানে চলে আসবে
- Ⓒ দুই হাত ওপরে তুলবে Ⓓ এক পায়ে ভর রেখে দাঁড়াবে
১০৪. মুখে কত বলার সাথে সাথে শিক্ষার্থীরা সমবেত ব্যায়াম থামিয়ে দেবে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ৩ Ⓑ ৫ Ⓒ ১০ Ⓓ ১৬
১০৫. বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে চিত্তবিনোদনের জন্য কী প্রচলিত রয়েছে? (জ্ঞান)
- Ⓐ বিশেষ ধরনের নাচ Ⓑ বিশেষ ধরনের ভাটিয়ালি গান
- Ⓒ বহু ধরনের লোকগীতি Ⓓ বহু ধরনের লড়ি নৃত্য
১০৬. লোকগীতির পথিকৃত কে? [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]
- Ⓐ গুরব সদয়দত্ত Ⓑ কানাহরিদত্ত
- Ⓒ সাধন দত্ত Ⓓ বিজয়গুপ্ত
১০৭. লোকগীতির উদ্দেশ্য ছিল- [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]
- Ⓐ জাতীয় চেতনা Ⓑ নিছক বিনোদন
- Ⓒ মানবসেবা Ⓓ ব্যায়াম
১০৮. লোকনৃত্য কী নামে পরিচিত ছিল? [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]
- Ⓐ ব্রতচারী নৃত্য Ⓑ ব্রহ্মচারী নৃত্য Ⓒ প্রাতচারী নৃত্য Ⓓ পথচারী নৃত্য
১০৯. কার সৃষ্ট লোক নৃত্যকে ব্রতচারী নৃত্য হিসেবে অভিহিত করা হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ গুরব জ্ঞানদত্ত Ⓑ গুরব সঞ্চয়দত্ত Ⓒ গুরব উদয়দত্ত Ⓓ গুরব সদয়দত্ত
১১০. ব্রতচারী নৃত্য কত প্রকার? [শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি]
- Ⓐ দুই Ⓑ তিন Ⓒ চার Ⓓ পাঁচ
১১১. কাঠি নৃত্যে কতজন লোক লাগে? (জ্ঞান)
- Ⓐ ২০ Ⓑ ৩০ Ⓒ ৪০ Ⓓ ৫০
১১২. কাঠি নৃত্য কোন নৃত্যের অন্তর্গত? [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ব্রতচারী নৃত্য Ⓑ লড়ি নৃত্য Ⓒ ঝুমুর নৃত্য Ⓓ ভরত নৃত্য
১১৩. পিটি বলতে কী বোঝায়? [ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ শারীরিক কসরত Ⓑ দৌড়াদৌড়ি
- Ⓒ যেকোনো ব্যায়াম Ⓓ লাফালাফি

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১৪. সমবেত ব্যায়াম করা যায়- (অনুধাবন)
- এককভাবে ii. দলগতভাবে iii. শ্রেণি অনুসারে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১১৫. সমবেত ব্যায়ামের নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
- শিবাধীরা একসাথে মিলিত হয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করবে
 - শিবাধী বেশি হলে ফাইলে বিভক্ত হয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করবে
 - শিবাধী কম হলে লাইনে দাঁড়িয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১১৬. ব্রতচারী নৃত্য- (অনুধাবন)
- গুরব সদয়দত্তের সৃষ্টি ii. এক ধরনের লোকনৃত্য
 - জাতীয় চেতনায় উদ্বুদ্ধ করে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১১৭. নিয়মিত ব্রতচারী নৃত্যে অংশ নিলে আশির্করণ- (প্রয়োগ)
- চিত্তবিনোদন ঘটবে ii. স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটবে
 - জাতীয় চেতনা জাগ্রত হবে



পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ৬

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৮. ব্রতচারী নৃত্যগুলো হলো- (অনুধাবন)

- i. কাঠি নৃত্য ii. ঝুমুর নৃত্য iii. লড়ি নৃত্য

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৯. কাঠি নৃত্যের মূল অংশ হলো- (অনুধাবন)

- i. বাদ্য ii. পলিরগীতি iii. তাল সমন্বয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

১২০. কাঠি নৃত্যের নিয়ম হলো- (অনুধাবন)

- i. প্রত্যেক ছাত্রছাত্রী দুই হাতে ২টি কাঠি নিয়ে ফাইলে দাঁড়াবে

- ii. দুই ফাইলের মাঝে পরিমিত ফাঁকা থাকবে

- iii. বাদ্যের তালে তালে নৃত্য করতে হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২১ ও ১২২নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

নীলার বড় মামা সিলেটের একটি বড় চা বাগানে চাকরি করেন। তার পুরো পরিবার সেখানে থাকে। নীলা গ্রীষ্মের ছুটিতে সেখানে বেড়াতে গেল। বিকেলে ঘুরতে বেরিয়ে সে এক দল গারোকে হাঁটু গেড়ে, বসে, শুয়ে, ডানে-বামে গড়াগড়ি করে কাঠি নিয়ে বিশেষ এক ধরনের নৃত্য করতে দেখল।

১২১. নীলা গারো দলটিকে কোন ধরনের নৃত্য করতে দেখেছে? (প্রয়োগ)

- কাঠি নৃত্য Ⓐ ঝুমুর নৃত্য Ⓑ গাঢ় নৃত্য Ⓒ তাল নৃত্য

১২২. উক্ত নৃত্য সম্পর্কে যা প্রযোজ্য- (উচ্চতর দরতা)

- i. নৃত্যটি করতে কমপক্ষে ৫০জন লোক লাগে

- ii. নৃত্যটি অনুশীলনে বাদ্যবন্ত্র প্রয়োজন

- iii. নৃত্যটি চিত্তবিনোদনের পাশাপাশি স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটায়

নিচের কোনটি সঠিক?

- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৫ : সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা ■ পৃষ্ঠা-১০

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১২৩. ব্যায়াম অনুশীলনের ব্যাপারে আমাদের ভুল ধারণা কোনটি? (অনুধাবন)

- Ⓐ বয়স অনুযায়ী ব্যায়াম অনুশীলন করতে হয়

- Ⓑ ছেলে এবং মেয়েদের ব্যায়ামের ধরন ভিন্ন হবে

- সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়াম করা যায় না

- Ⓒ ব্যায়াম অনুশীলনে নিয়ম মানা আবশ্যিক

১২৪. সরঞ্জাম ছাড়া কোনো ব্যায়াম করা যায় না- এটা কী? (জ্ঞান)

- Ⓐ নীতি বাক্য Ⓑ প্রবাদ বাক্য ● ভুল ধারণা Ⓒ ব্যায়ামের শর্ত

১২৫. সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়ামকে কী বলে? (জ্ঞান)

- Ⓐ সমবেত ব্যায়াম

- Ⓑ যোগ ব্যায়াম

- খালি হাতের ব্যায়াম

- Ⓒ শ্রেণি ব্যায়াম

১২৬. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম কোনটি? (চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশন আন্তঃবিদ্যালয়)

- Ⓐ প্যারালাল বার Ⓑ রোমান রিং ● পুশ আপ Ⓒ লড়ি নৃত্য

১২৭. হাতের শক্তি বৃদ্ধির জন্য কী ধরনের ব্যায়াম করা প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- পুশ আপ Ⓐ সিট আপ Ⓑ স্কিপিং Ⓒ স্ট্রেচিং

১২৮. পুশ আপ ব্যায়াম অনুশীলন করলে কী হয়? (অনুধাবন)

- Ⓐ শরীরের গতি বাড়ে ● হাতের শক্তি বাড়ে

- Ⓑ পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ে Ⓒ পায়ের মাংসপেশির শক্তি বাড়ে

১২৯. মাটিতে দুই হাত সমানভাবে ভর দিয়ে মাথা থেকে পা পর্যন্ত শরীর সোজা রেখে উপরে ও নিচে নেওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)

- পুশ আপ Ⓐ সিট আপ Ⓑ জাম্পিং Ⓒ হাফ সিটেড এলবো

১৩০. লিখন মাটির দিকে মুখ দিয়ে তালুর ওপর ভর রেখে বিশেষ এক ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করছে। লিখনের অনুশীলনকৃত ব্যায়ামের নাম কী? (প্রয়োগ)

- Ⓐ জাম্পিং Ⓑ রানিং Ⓒ স্ট্রেচিং ● পুশ আপ

১৩১. পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানো ও মেদ কমানোর জন্য কোন ধরনের ব্যায়াম উপকারী? (শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি)

- Ⓐ স্পট জাম্প Ⓑ পুশ আপ Ⓒ রানিং ● সিট আপ

১৩২. ম্যাটে চিত হয়ে শুয়ে পা সোজা রেখে শরীরের উপরের অংশ ওপরে তোলা ও নিচে নামানোকে কী বলে? (শেরপুর সরকারি ভিক্টোরিয়া একাডেমি)

- Ⓐ পুশ আপ ● সিট আপ Ⓑ ওয়ার্মিং আপ Ⓒ জগিং

১৩৩. আরিফ তার বন্ধু সোহানকে সিট আপ ব্যায়াম অনুশীলনে সহায়তা করতে চায়। এজন্য তার কী করণীয়? (উচ্চতর দরতা)

- Ⓐ সোহানকে ব্যায়ামের নিয়ম জানিয়ে দেওয়া

- Ⓑ নিজে সিট আপ করে সোহানকে দেখানো

- সোহানের পা মাটিতে চেপে ধরে রাখা

- Ⓒ সোহানকে এক পায়ে দাঁড়াতে সাহায্য করা

১৩৪. সিট আপ অনুশীলনের নিয়ম কোনটি? (অনুধাবন)

- Ⓐ মাটিতে দুই হাতের ওপর ভর রাখতে হবে

- Ⓑ অর্ধ বসা অবস্থায় মাটিতে দুই হাত থাকবে

- Ⓒ এক জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফ দিতে হবে

- মাটিতে চিত হয়ে শুয়ে দুই হাত মাথার নিচে থাকবে

১৩৫. সিট আপ ব্যায়াম অনুশীলন করলে শাহদের কোন অংশের শক্তি বৃদ্ধি পাবে? (প্রয়োগ)

- Ⓐ হাতের Ⓑ পায়ের ● পেটের Ⓒ কোমরের

১৩৬. কোন ব্যায়াম অনুশীলনে শরীরের ওপরের অংশ হাঁটুতে লাগতে হয়? (জ্ঞান)

- Ⓐ পুশ আপ ● সিট আপ Ⓒ জগিং Ⓓ রানিং

১৩৭. একই জায়গায় দাঁড়িয়ে থেকে লাফ দেওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)

- Ⓐ জগিং Ⓑ রানিং Ⓒ জাম্পিং ● স্পট জাম্প

১৩৮. কোন ব্যায়াম অনুশীলন করলে শরীরের শক্তি ও গতি বাড়ে? (জ্ঞান)

- Ⓐ রানিং ● স্পট জাম্প Ⓒ পুশ আপ Ⓓ চিন আপ

১৩৯. ল্যাভিথয়ের জায়গায় কী থাকবে? (জ্ঞান)

- Ⓐ পানি ● বালু Ⓒ ম্যাট Ⓓ কাদা

১৪০. ল্যাভিথয়ের জায়গার বালু বেশি শুকনা হলে কী করতে হবে? (জ্ঞান)

- Ⓐ জায়গা পাল্টাতে হবে ● পানি দিয়ে হালকা ভেজাতে হবে

- Ⓑ পায়ে বুট পড়তে হবে Ⓒ পায়ে পট্টি বাঁধতে হবে

১৪১. পায়ের ওপর ভর দিয়ে লাফ দেওয়াকে কী বলে? (জ্ঞান)

- Ⓐ সিট আপ Ⓑ পুশ আপ Ⓒ চিন আপ ● টেক আফ

১৪২. লাফ দিয়ে পড়ার জায়গাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ল্যাভিং Ⓐ জাম্পিং স্পট Ⓑ টেক অফ বোর্ড Ⓒ টেক অফ

১৪৩. স্পট জাম্প কীভাবে লাফ দিতে হয়? (অনুধাবন)

- Ⓐ দুই চোখ বন্ধ করে Ⓑ এক পায়ের ওপর ভর করে

- দুই পায়ের ওপর ভর করে সামনে Ⓒ দুই পায়ের ওপর ভর করে পেছনে

১৪৪. স্পট জাম্প হলো- (পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়)

- Ⓐ দুই তিন কদম দৌড়ে এসে জাম্প দেওয়া ● একই জায়গায় দাঁড়িয়ে জাম্প দেওয়া

- Ⓑ এক পায়ে জাম্প দেওয়া Ⓒ দুই পায়ে জাম্প দেওয়া

১৪৫. শরীরের নমনীয়তা বাড়াতে আফরোজা কোন ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করবেন? (প্রয়োগ)

- Ⓐ পুশ আপ Ⓑ সিট আপ

- Ⓒ স্পট জাম্পিং ● বডি বেঞ্জিং ফরওয়ার্ড

১৪৬. বডি বেঞ্জিং ফরওয়ার্ড ব্যায়াম অনুশীলনের জন্য কত টুচ কার্টের বাজ প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- Ⓐ ১০-১২ Ⓑ ১২-১৬ ● ১৮-২০ Ⓒ ২২-২৫

১৪৭. বডি বেঞ্জিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামের নিয়ম কোনটি? (অনুধাবন)



পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে
সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-ষষ্ঠ

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ৭

১৪৮. বডি বেণ্ডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামে কী করতে হয়? (অনুধাবন)
- Ⓐ শরীরের পুরো ভর দুই হাতের ওপর থাকবে
Ⓑ জায়গাটি অবশ্যই ম্যাটের উপর হবে
Ⓒ এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দ্রবত লাফাতে হবে
● কখনোই হাঁটু বাঁকা করা যাবে না
১৪৯. বডি বেণ্ডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামে কী করতে হয়? (অনুধাবন)
- Ⓐ দুই পায়ে টেক অফ নিতে হয়
● আস্তে আস্তে শরীর সামনে বাঁকাতে হয়
Ⓑ খুব দ্রবত শরীর ওপরে ওঠাতে ও নিচে নামাতে হয়
Ⓒ আস্তে আস্তে দৌড়ের গতি বাড়াতে হয়
১৪৯. বডি বেণ্ডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়াম অনুশীলনের জন্য কার্ঠের বাস্র বা সিঁড়িতে কতটুকু জায়গা পরপর দাগ দিতে হবে? (জ্ঞান)
- ১'' Ⓑ ২'' Ⓒ ৩'' Ⓓ ৫''
১৫০. বডি বেণ্ডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামে যার হাত বেশি ইঞ্চি অতিক্রম করবে- (অনুধাবন)
- Ⓐ তার হাতের শক্তি বেশি বলে গণ্য হবে
● তার শরীরের নমনীয়তা ভালো বলে গণ্য হবে
Ⓑ তার শরীরের গতি ও শক্তি বেশি বলে গণ্য হবে
Ⓒ তার শরীরের ভারসাম্য ভালো বলে গণ্য হবে
১৫১. কোন ব্যায়াম হাতের শক্তি বৃদ্ধির পাশাপাশি শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করে? (জ্ঞান)
- Ⓐ পুশ আপ Ⓑ ওয়ার্ম আপ
Ⓒ বডি বেণ্ডিং ফরওয়ার্ড ● হাফ সিটেড এলবো ব্যালাস
১৫২. সাধী অর্ধ বসা অবস্থায় দুই হাত মাটিতে রেখে বিশেষ এক ধরনের ব্যায়াম অনুশীলন করছে। ব্যায়ামটির নাম কী? (প্রয়োগ)
- Ⓐ স্পট জাম্প Ⓑ পুশ আপ
Ⓒ সিট আপ ● হাফ সিটেড এলবো ব্যালাস
১৫৩. কোন ব্যায়াম অনুশীলন করার সময় দুই কনুই ভেঙে দুই উরুর ভেতর ঢুকিয়ে দিতে হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ স্পট জাম্প Ⓑ পুশ আপ
● হাফ সিটেড এলবো ব্যালাস Ⓒ ফ্লেক্সিবিলিটি
১৫৪. শরীর সুস্থ রাখার জন্য উপকারী ব্যায়াম কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ চিন আপ Ⓑ ফ্লেক্সিবিলিটি ● দৌড় Ⓒ জাম্পিং
১৫৫. যে কোনো খেলার আগে শরীর গরম করতে সিয়াম কী করবে? (প্রয়োগ)
- দৌড়াবে Ⓑ বিশ্রাম নিবে Ⓒ আগুন পোহাবে Ⓓ ওঠা বসা করবে
১৫৬. শিশুদের দৌড় কত গজের মধ্যে হলে ভালো হয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ২০ ● ৫০ Ⓑ ৮০ Ⓒ ১০০
১৫৭. কোনটি প্রতিযোগিতামূলক লাফ নয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ উচ্চ লাফ Ⓑ দীর্ঘ লাফ ● জাম্পিং Ⓒ ত্রিপ্রল জাম্প
১৫৮. শরীর গরম করার জন্য যে লাফ দেওয়া হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- Ⓐ স্পট জাম্প ● জাম্পিং Ⓑ দীর্ঘলাফ Ⓒ ত্রিপ্রল জাম্প
১৫৯. দূর থেকে দৌড়ে এসে লাফ দিলে কী হয়? (অনুধাবন)
- Ⓐ শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পায় ● শরীরের গতি বৃদ্ধি পায়
Ⓑ শরীরের ভারসাম্য ঠিক থাকে Ⓒ শরীরের ভারসাম্য নষ্ট হয়
১৬০. জাম্পিং অনুশীলনে অবশ্যই লক্ষণীয় বিষয় কোনটি? (উচ্চতর দরত)
- Ⓐ দৌড়ের গতি যাতে না বাড়ে
Ⓑ লাফ দেওয়ার পূর্বে শরীর গরম করা যাবে না
● জাম্প পিটের মাটি যেন শক্ত না হয়
Ⓒ জাম্প পিটের বালু যেন ভেজা না থাকে
১৬১. দুই পায়ের ওপর পড়াকে কী বলে? [তোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- ল্যান্ডিং Ⓑ জাম্প Ⓒ সিট Ⓓ পুশ
১৬২. এলবো অর্ধ কী? (জ্ঞান)
- Ⓐ কজি ● কনুই Ⓑ হাঁটু Ⓒ থুতনি

১৬৩. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম হলো- (অনুধাবন)
- i. রানিং ii. পুশ আপ iii. স্পট জাম্প
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৬৪. পুশ আপ ব্যায়াম অনুশীলনের সময় জিয়ারের - (প্রয়োগ)
- i. মুখ আকাশের দিকে থাকবে
ii. শরীরের ভর দুই হাতের তালুতে থাকবে
iii. কাঁধ ভেঙে গোড়ালি পর্যন্ত শরীর এক লাইনে থাকবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii ● ii ও iii Ⓒ i, ii ও iii
১৬৫. সিট আপ ব্যায়াম খুবই উপকারী- (অনুধাবন)
- i. মেদ কমানোর জন্য ii. পেটের মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধির জন্য
iii. শরীরের নমনীয়তা ও গতি বৃদ্ধির জন্য
- নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৬৬. সিট আপ ব্যায়ামের নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
- i. ম্যাটে চিৎ হয়ে শুতে হয় ii. শরীর সোজা ও দুই পা একত্রে থাকে
iii. শরীরের উপরের অংশ তুলে হাঁটুতে লাগাতে হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৬৭. রাজিভ স্পট জাম্প অনুশীলন করে। এতে তার- (প্রয়োগ)
- i. শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পায় ii. শরীরের গতি বৃদ্ধি পায়
iii. শরীরের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৬৮. বডি বেণ্ডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামের নিয়ম হলো- (অনুধাবন)
- i. ১৮''-২০'' উঁচু কার্ঠের বাস্র বা সিঁড়িতে দাঁড়াতে হবে
ii. দুই হাত কানের সাথে লাগানো থাকবে
iii. আস্তে আস্তে শরীর সামনের দিকে বাঁকাতে হয়
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৬৯. হাফ সিটেড এলবো ব্যালাস- (অনুধাবন)
- i. হাতের শক্তি বৃদ্ধি করে
ii. শরীরের ভারসাম্য রবা করে
iii. পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii
১৭০. দূর থেকে দৌড়ে এসে লাফ দিলে- (অনুধাবন)
- i. গতি বাড়ে ii. নমনীয়তা বাড়ে
iii. অনেক দূরে লাফ দেওয়া যায়
- নিচের কোনটি সঠিক?
Ⓐ i ও ii ● i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৭১ ও ১৭২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
কিছুদিন আগে সাব্বিরের মেদ বেড়ে গিয়েছিল। তাই সে শারীরিক শিবকের পরামর্শে এক ধরনের ব্যায়াম করে। এতে তার মেদ যথেষ্ট পরিমাণ কমে যায়। [চট্টগ্রাম কলেজিয়েট স্কুল]

১৭১. সাব্বির কোন ধরনের ব্যায়াম করে?

- Ⓐ পুশ আপ ● সিট আপ Ⓒ স্পট জাম্প Ⓓ জাম্পিং

১৭২. উক্ত ব্যায়াম করার ফলে সাব্বিরের আর কী উপকার হয়?

- Ⓐ হাতের শক্তি বাড়ে Ⓑ পায়ের শক্তি বাড়ে
● পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ে Ⓒ দৈহিক কর্মবমতা বাড়ে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



অতিরিক্ত সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর



প্রশ্ন ১ ১ ৥ প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারণা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ক্লাস শুরুর আগে বিদ্যালয়ের সামনে খোলা জায়গায় প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ে শিবাথী ও শিবকব্দের সমবেত হওয়াকে সমাবেশ বলে। শিবাথীরা শৃঙ্খলার সাথে শ্রেণি অনুযায়ী ফাইলে দাঁড়াবে। মেয়ে শিবাথীরা তাদের স্ব স্ব শ্রেণির ফাইলের সামনে দাঁড়াবে। যদি শ্রেণির মেয়েরা সংখ্যায় বেশি হয় তাহলে সব শ্রেণির মেয়েরা একত্র হয়ে একটি আলাদা ফাইলে দাঁড়াবে। পতাকাদণ্ডের ডান পাশে প্রধান শিবক, বাম পাশে শারীরিক শিবাব শিবক দাঁড়াবেন। অন্যান্য শিবক প্রধান শিবকের পেছনে এক লাইনে দাঁড়াবেন। যেসব শিবাথী উচ্চতায় খাটো তারা সামনে দাঁড়াবে। প্রত্যেক শিবাথী পরিমিত জায়গা রেখে দাঁড়াবে যেন হাত তুলে শপথ নেওয়ার সময় কারোর গায়ে হাতের স্পর্শ না লাগে। শিবাথীর সংখ্যা অনুসারে শ্রেণির ফাইলের সংখ্যা নির্ধারণ করতে হবে। শারীরিক শিবাব শিবক সমাবেশটি পরিচালনা করবেন।

প্রশ্ন ১ ২ ৥ প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম বর্ণনা কর।

উত্তর : ক্লাস শুরুর আগে বিদ্যালয়ের সামনে খোলা জায়গায় প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ে শিবাথী ও শিবকব্দের সমবেত হওয়াকে প্রাত্যহিক সমাবেশ বলে। প্রাত্যহিক সমাবেশে বিভিন্ন কার্যক্রম ধারাবাহিকভাবে পালন করা হয়। নিচে প্রাত্যহিক সমাবেশের কার্যক্রম ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করা হলো :

১. **জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও অভিবাদন**— বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন। ঐ সময় সকল শিক্ষার্থী সোজা হয়ে দাঁড়াবে, নড়াচড়া করবে না। ‘জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন করে’ বলার সাথে সাথে নির্দিষ্ট ভঙ্গিতে হাত তুলে সবাই সম্মান প্রদর্শন করবে।
২. **পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ**— একজন শিবাথী সামনে এসে পবিত্র কুরআন থেকে নির্দিষ্ট অংশ পাঠ করবে। অন্য শিবাথীরা মন দিয়ে শুনবে। এ সময় শিবাথীরা আরামে দাঁড়াবে।
৩. **শপথবাক্য পাঠ**— শিবাথীরা সোজা অবস্থায় থেকে ডান হাত কাঁধ বরাবর সামনে তুলবে। আজুলগুলো খোলা অবস্থায় একত্রে থাকবে। একজন শিক্ষার্থী শপথবাক্য পাঠ করবে এবং অন্য সবাই তার সাথে তা পাঠ করবে। শপথ গ্রহণ শেষে ‘হাত নামাও’ বলার সাথে সাথে সকলে একসাথে হাত নামাবে।
৪. **জাতীয় সঙ্গীত**—শিক্ষকমন্ডলীসহ শিক্ষার্থীরা একত্রে জাতীয় সঙ্গীত গাইবে।

প্রশ্ন ১ ৩ ৥ ব্যায়ামের উপকারিতা বর্ণনা কর।

উত্তর : দেহ ও মনের সুস্থতা ও আনন্দ লাভের জন্য শারীরিক অঙ্গসঞ্চালনকে ব্যায়াম বলে। খেলাধুলাও ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত। খেলাধুলার মাধ্যমে অঙ্গসঞ্চালন হয় এবং আনন্দ লাভ করা যায়। বিভিন্ন চিত্তবিনোদনমূলক খেলার মাধ্যমেও অঙ্গসঞ্চালন বা ব্যায়াম করা যায়। ব্যায়ামের মাধ্যমে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি ছাড়াও মানসিক প্রশান্তি ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা যায়। নিচে ব্যায়ামের উপকারিতা বর্ণনা করা হলো :

১. **অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি :** ব্যায়াম দেহ কাঠামোর সুখম উন্নতি ও বৃদ্ধি সাধন করে। ব্যায়ামের ফলে শরীরের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, হৃৎপিণ্ড মজবুত হয়, হজমশক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।
২. **পাঠের একঘেয়েমি দূর :** শ্রেণিকক্ষে একটানা লেখাপড়া করলে ক্লান্তি ও একঘেয়েমি আসে। লেখাপড়ার পাশাপাশি খেলাধুলা করলে পাঠের একঘেয়েমি ও মানসিক ক্লান্তি দূর হয়, মনে সজীবতা আসে ও পড়াশোনায় মন বসে।
৩. **স্নায়ু ও মাংসপেশির সমন্বিত উন্নয়ন :** শৈশবে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্রুত বেড়ে উঠে। শরীর বৃদ্ধি পেলেও অনেক সময় তার সাথে সামঞ্জস্য রেখে মানসিক বিকাশ হয় না। এর সমন্বয় ঘটানোর জন্য সঠিক নিয়মে অঙ্গসঞ্চালন প্রয়োজন।
৪. **সুশৃঙ্খল জীবন যাপন :** নিয়মিত শরীর চর্চার মাধ্যমে শিবাথীর মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ ও নেতৃত্বের গুণাবলি গড়ে উঠবে। ফলে শিবাথী প্রাত্যহিক জীবনে সুশৃঙ্খল জীবন যাপনে অভ্যস্ত হবে।
৫. **সামাজিক গুণাবলি অর্জন :** দলগত খেলাধুলা শিক্ষক বা দলনেতার আদেশ মেনে শৃঙ্খলার সাথে খেলতে হয় বিধায় আদেশ মেনে চলা, শৃঙ্খলা বজায় রাখা, মেজাজ ও আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা—এই সামাজিক গুণগুলো অর্জন করা যায়।

প্রশ্ন ১ ৪ ৥ ব্যায়াম অনুশীলনে নিয়ম মানা জরুরি কেন?

উত্তর : ব্যায়াম অনুশীলনে নিয়ম মানা অতি জরুরি। কারণ নিয়ম না মেনে এলোমেলোভাবে যথেষ্ট ব্যায়াম অনুশীলন করলে তাতে শরীরের সার্বিক উন্নতি আশা করা যায় না। সঠিক নিয়মে ও সঠিক পদ্ধতিতে ব্যায়াম করলেই কেবল দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি সাধিত হয়। তাই ব্যায়ামের উদ্দেশ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণ করতে হয়। ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণের সময় অনুশীলনকারীর বয়স, উচ্চতা ও শারীরিক সামর্থ্য বিবেচনা করতে হয়। ছেলে ও মেয়েদের জন্য আলাদা ব্যায়ামের বিষয় নির্ধারণ করতে হয়। খোলা জায়গায় বা মাঠে মুক্ত বাতাসে ব্যায়াম অনুশীলন করতে হয়। এসব নিয়ম মেনে, সঠিক পদ্ধতিতে ব্যায়াম অনুশীলন করলে দেহ ও মনের সুস্থতা অর্জনের পাশাপাশি আনন্দ লাভ করা যায়। তাই আমরা সবাই নিয়ম মেনে ব্যায়াম অনুশীলন করব।

প্রশ্ন ১ ৫ ৥ ওয়ার্ম আপ করার নিয়ম লেখ।

উত্তর : ব্যায়াম করার আগে শরীর গরম করে নিতে হয়। খেলাধুলার পরিভাষায় শরীর গরম করাকে ‘ওয়ার্ম আপ’ বলে। শরীর গরম হলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো কর্মরত হয়ে ওঠে, ফলে আহত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। নিচে ওয়ার্ম আপের নিয়ম বর্ণনা করা হলো:

১. ওয়ার্ম আপের প্রথম ধাপ হলো স্ট্রেচিং। স্ট্রেচিং করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের জোড়া/সন্ধিগুলো ঢিলা হয়, ফলে ব্যায়ামের সময় সন্ধিগুলোর বা মাংসপেশির টিসুগুলো ছিড়ে যায় না।
২. স্ট্রেচিং শেষে জগিং করতে হবে। এভাবে পাঁচ মিনিট দৌড়াতে হবে।
৩. জগিং এর শেষ দিকে ক্রমান্বয়ে দৌড়ের গতি বাড়াতে হবে।
৪. সাধারণ ওয়ার্ম আপ পাঁচ মিনিটকাল (যেকোনো ধরনের ব্যায়াম) করে গা গরম করার পর নির্দিষ্ট ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে।

প্রশ্ন ১ ৬ ৥ ব্যায়াম অনুশীলনের নিয়মগুলো ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ব্যায়াম করলেই শরীরের সার্বিক উন্নতি আশা করা যায় না। সঠিক নিয়ম ও সঠিক পদ্ধতিতে ব্যায়াম করলেই কেবল দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি সাধিত হয়। নিচে ব্যায়াম অনুশীলনের বিভিন্ন নিয়ম সংবেপে ব্যাখ্যা করা হলো :

- ক. যদি কোনো ছন্দোময় ব্যায়াম করতে হয় তাহলে কমপক্ষে ১০–১২টি পিটি বাছাই করে প্রতিদিন একটি বা দুটি করে পিটি অনুশীলন করতে হবে।
- খ. শরীরের যেকোনো অঙ্গের উন্নতি করার জন্য তার সাথে মিল রেখে ব্যায়াম বাছাই করে অনুশীলন করলে ব্যায়ামের সুফল পাওয়া যাবে। যেমন— হাতের শক্তি বৃদ্ধির জন্য পুশ আপ।
- গ. যদি কোনো খেলাধুলা শেখার উদ্দেশ্য নিয়ে ব্যায়াম করতে হয় তাহলে উক্ত খেলার কৌশল বেছে নিয়ে পর্যায়ক্রমে ব্যায়াম অনুশীলন করতে হবে। অর্থাৎ প্রথমে যে কৌশল শিখতে চায় সে কৌশলের ব্যায়াম নির্বাচন করে অনুশীলন করতে হবে।

উল্লিখিত নিয়মে ব্যায়াম নির্বাচন করে অনুশীলন করলে তবেই একজন শিবাথী সফল হবে এবং সে তার নির্দিষ্ট লব্ধে পৌঁছতে পারবে। অতিরিক্ত ব্যায়াম করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে নিস্তেজ হয়ে আসবে। তাই মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়াম করা উচিত নয়।

প্রশ্ন ১ ৭ ৥ মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়াম করা উচিত নয় কেন?

উত্তর : আমাদের জীবনের সকল কর্মকাণ্ডের একটা সীমাবদ্ধতা রয়েছে। এই সীমার বাইরে অতিরিক্ত কোনো কিছুই ভালো নয়। প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ করা যেমন ঠিক নয় তেমনি মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়াম করাও উচিত নয়। নিচে মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল বর্ণনা করা হলো—

১. শিশুরা ৩০/৪০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে ক্লান্ত হয়ে পড়বে।
২. শিশুরা ভারী জিনিস তোলার ব্যায়াম করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতির চেয়ে বতি হবে।
৩. নিয়ম না মেনে এলোমেলোভাবে ব্যায়াম করলে শরীরের বতি হবে।
৪. ব্যায়ামের মধ্যে বিরতি না দিয়ে একাধারে ব্যায়াম করলে শরীর অবশ হয়ে আসবে।



উপরের আলোচনা থেকে এটাই স্পষ্ট হয় যে, মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়াম করলে শরীরের উন্নতির পরিবর্তে অবনতি ঘটে। তাই আমাদের কারোরই মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়াম করা উচিত নয়।

প্রশ্ন ১৮ ৥ সমবেত ব্যায়ামের ধারণা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শিবার্থীরা যখন একসাথে মিলিত হয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করে তখন তাকে সমবেত ব্যায়াম বলে। শ্রেণি অনুসারে বা দলগতভাবে সমবেত ব্যায়াম করা যায়। প্রাত্যহিক সমাবেশের পর যে পিটি করানো হয় উক্ত পিটিও সমবেত ব্যায়ামের মধ্যে পড়ে। শিবার্থীদের প্রথমে সৎখ্যানুসারে ফাইলে বিভক্ত করে দাঁড় করাতে হবে। যদি সৎখ্যা ৩০ জন হয় তাহলে ৬টি ফাইলে দাঁড়াবে। প্রতি ফাইলে পাঁচ জন করে থাকবে। যদি সৎখ্যা কম হয় তাহলে ফাইলের সৎখ্যা কমে যাবে। শিবার্থী কম হলে লাইনে দাঁড় করানো যায়। সমবেত ব্যায়াম থেকে শিবার্থীরা জীবনের সকল বেঞ্চে নিয়ম মেনে চলা এবং একতাবদ্ধ হয়ে কাজ করার শিবা পেয়ে থাকে।

প্রশ্ন ১৯ ৥ সমবেত ব্যায়াম করার নিয়ম ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শিবার্থীরা যখন একসাথে মিলিত হয়ে ব্যায়াম অনুশীলন করে তখন তাকে সমবেত ব্যায়াম বলে। শ্রেণি অনুসারে বা দলগতভাবে সমবেত ব্যায়াম করা যায়। প্রাত্যহিক সমাবেশের পর যে পিটি করানো হয় তাও সমবেত ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত। নিচে সমবেত ব্যায়াম করার নিয়ম ব্যাখ্যা করা হলো:

১. শিবক এক নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত বলার সাথে সাথে সবাই সোজা অবস্থানে চলে আসবে। তারপর তিনি যখন বলবে 'এক নম্বর পিটি আরম্ভ কর' তখন শিবার্থীরা ১-১৬ পর্যন্ত মুখে গণনা করবে ও প্রত্যেক গণনার সাথে হাত ও পায়ের কাজ করতে থাকবে। এভাবে ১-১৬ পর্যন্ত করে থেমে যাবে ও আগের অবস্থায় অর্থাৎ আরামে দাঁড়ানো অবস্থায় চলে যাবে।
২. শিবক বলবেন 'দুই নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত' তখন শিবার্থীরা সোজা অবস্থানে চলে আসবে। দুই নম্বর পিটি শুরব কর'- তখন শিবার্থীরা ১-১৬ পর্যন্ত মুখে গণনা করবে ও গণনার সাথে সাথে পিটি করবে।
৩. এভাবে শিবার্থীরা তাদের জন্য নির্ধারিত পিটিগুলো ক্রমান্বয়ে অনুশীলন করবে।

প্রশ্ন ১০ ৥ ব্রতচারী নৃত্য বলতে কী বোঝায়? কাঠি ব্যায়ামের বাজনার তাল লেখ।

উত্তর : ব্রতচারী নৃত্য : বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে চিত্তবিনোদনের জন্য বহু ধরনের লোকগীতি প্রচলিত রয়েছে। এই লোকগীতির পথিকৃত গুরব সদয়দত্ত। তিনি লোকগীতির মাধ্যমে লোকনৃত্যের মধ্য দিয়ে জনসমাজকে জাতীয় চেতনায় উদ্বুদ্ধ করতে চেষ্টা করেছেন। তাঁর সৃষ্ট লোকনৃত্যকে ব্রতচারী নৃত্য হিসেবে অভিহিত করা হয়। এর ফলে মানুষের চিত্তবিনোদন ও স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটে। ব্রতচারী নৃত্যগুলো হলো : ১. কাঠি নৃত্য; ২. ঝুমুর নৃত্য; ৩. লড়ি নৃত্য।

কাঠি ব্যায়ামের বাজনার তাল যা :

ধাতিং তা, ধাতিং তা

প্রশ্ন ১১ ৥ কাঠি নৃত্যের কলাকৌশল বর্ণনা কর।

উত্তর : কাঠি নৃত্য নিয়মিত অনুশীলন করলে অনুশীলনকারীর চিত্তবিনোদনের পাশাপাশি স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটে। নিচে কাঠি নৃত্যের কলাকৌশল বর্ণনা করা হলো—
প্রত্যেক ছাত্রছাত্রী দুই হাতে ২টি কাঠি নিয়ে ফাইলে দাঁড়াবে। দুই ফাইলের মাঝে পরিমিত ফাঁকা থাকবে, যাতে কাঠি দিয়ে আঘাত করতে অসুবিধা না হয়। বাদ্যের তালে তালে বা লোকগীতির মাধ্যমে কাঠি নৃত্য করতে হবে।

প্রথমত : উভয় হাতের কাঠি সকলে একসঙ্গে নিচে আঘাত করবে, পরে বুক বরাবর এবং শেষে মাথার উপরে নিয়ে আঘাত করবে। সৎকেতের সাথে সাথে সামনে অগ্রসর হবে ও ফিরে আসবে। আঘাতের সময় একই সাথে পায়ের তাল থাকবে।

দ্বিতীয়ত : ফাইলে দাঁড়ানো সজীর সাথে ডান হাতের কাঠি দিয়ে সজীর বাম হাতের কাঠিতে ও বাম হাতের কাঠি দিয়ে ডান হাতের কাঠিতে আঘাত করবে।

তৃতীয়ত : কাঠি নৃত্য করতে করতে বৃত্ত করতে হবে। বৃত্ত করার পর বসে, মাথার উপরে, ডানে বামে সজীর কাঠিতে আঘাত করতে হবে।

চতুর্থত : ফাইল বা বৃত্ত অবস্থায় মাটিতে চিৎ হয়ে শুয়ে প্রথমে মাটিতে, উপরে ও সজীর কাঠিতে আঘাত করতে হবে। পরে উঠে তালে তালে পূর্বের জায়গায় ফিরে আসবে।

কাঠি নৃত্যের সময় মনে রাখতে হবে সকলের কাঠির আঘাত যেন একসাথে হয়। তাহলে আঘাতের আওয়াজও চমৎকার হবে। এভাবে বিভিন্ন ফরমেশনে কাঠি নৃত্য করা যায়।

প্রশ্ন ১২ ৥ সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম বলতে কী বোঝায়? সরঞ্জামবিহীন পাঁচটি ব্যায়ামের নাম লিখ।

উত্তর : সরঞ্জাম ছাড়া যে ব্যায়াম করা হয় তাকে সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম বলে। আমাদের অনেকের ধারণা সরঞ্জাম ছাড়া কোনো ব্যায়াম করা যায় না। কিন্তু আমাদের এ ধারণা ভুল। সরঞ্জাম ছাড়াও শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতির জন্য বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করা যায়। সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়ামকে খালি হাতের ব্যায়াম বা Free hand exercise বলে।

সরঞ্জামবিহীন পাঁচটি ব্যায়াম : ১. পুশ আপ, ২. সিট আপ, ৩. স্পট জাম্প, ৪. বডি বেডিং ফরওয়ার্ড ও ৫. হাফ সিটেড এলবো ব্যালাঙ্গ।

প্রশ্ন ১৩ ৥ পুশ আপ কাকে বলে? পুশ আপের নিয়ম লেখ।

উত্তর : পুশ আপ : মাটিতে দুই হাত সমানভাবে ভর দিয়ে মাথা থেকে পা পর্যন্ত শরীর সোজা রেখে উপরে ও নিচে নেওয়াকে পুশ আপ বলে। এ ধরনের ব্যায়াম নিয়মিত অনুশীলন করলে হাতের শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

পুশ আপের নিয়ম :

১. মাটির দিকে মুখ দিয়ে তলুর উপর ভর রেখে শরীর সোজা রাখতে হবে।
২. কাঁধ ভেঙে গোড়ালি পর্যন্ত শরীর এক লাইনে থাকবে।
৩. পায়ের আঙ্গুলের উপর ভর দিতে হবে। গোড়ালি উঁচু থাকবে।
৪. হাঁটু একত্র ও সোজা থাকবে।

যখন বলবে এক বা আপ তখন শরীর উপরে উঠবে, দুই বা ডাউন বললে, শরীর নিচে যাবে। তবে শরীর মাটি স্পর্শ করবে না। এভাবে শিবার্থীরা নিজ নিজ সামর্থ্য অনুযায়ী পুশ আপ ব্যায়াম অনুশীলন করবে।

প্রশ্ন ১৪ ৥ সিট আপ কাকে বলে? সিট আপের নিয়ম লেখ।

উত্তর : সিট আপ : মাটিতে বা ম্যাটে চিত হয়ে শুয়ে পা সোজা রেখে শরীরের ওপরের অংশ ওপরে তোলা ও নিচে নামানোকে সিট আপ বলে। এই ব্যায়াম পেটের মাংসপেশির শক্তি বাড়ানো ও মেদ কমানোর জন্য খুবই উপকারী।

সিট আপ ব্যায়ামের নিয়ম :

১. চিত হয়ে ম্যাটে শুতে হবে। দুই হাত মাথার নিচে থাকবে।
২. শরীর সোজা ও দুই পা একত্রে থাকবে।
৩. শরীরের ওপরের অংশ তুলে হাঁটুতে লাগানোর চেষ্টা করবে।

শিবকের সৎকেতের সাথে সাথে হাত ওপরে তুলে সামনে ঝুঁকতে হবে। পরবর্তী সৎকেতে মাথা নিচে যাবে। এভাবে ব্যায়ামটি অনুশীলন করতে হবে। কেউ না পারলে তার পায়ের পাতা মাটিতে চেপে ধরে রাখলে সহজে ব্যায়ামটি করতে পারবে। যারা ভালো পারবে তারা হাঁটু ভেঙেও করতে পারবে। তবে লব রাখতে হবে শরীরে বা জামায় যেন মাটি না লাগে।

প্রশ্ন ১৫ ৥ স্পট জাম্প কাকে বলে? স্পট জাম্প দেওয়ার নিয়ম লেখ।

উত্তর : স্পট জাম্প : একই জায়গায় দাঁড়িয়ে থেকে লাফ দেওয়াকে স্পট জাম্প বলে। এই জাম্প শরীরের শক্তি ও গতি বাড়াবে।

স্পট জাম্পের নিয়ম :

১. জাম্প পিটের কাছে একটি দাগ দিতে হবে। এই দাগ অতিক্রম করা যাবে না।
২. দাগের পেছনে দাঁড়িয়ে দুই পায়ের ওপর ভর করে সামনে লাফ দিতে হবে।
৩. ল্যান্ডিং দুই পায়ে হবে।

এই স্পট জাম্প অনুশীলনের জন্য শিবার্থীরা এক লাইনে দাঁড়াবে। শিবক সৎকেত দিলে একজন একজন করে লাফ দেবে। ল্যান্ডিংয়ের জায়গায় বালু থাকবে। বালু বেশি শুকনা হলে পানি দিয়ে হালকা ভেজাতে হবে।

প্রশ্ন ১৬ ৥ বডি বেডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামের নিয়ম লেখ।

উত্তর : বডি বেডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়াম শরীরের ফ্লেক্সিবিলিটি বা নমনীয়তা বাড়ায়। এই ব্যায়াম অনুশীলনে হাঁটু সোজা রেখে দুই হাত সোজা উপরে তুলতে হবে এবং উভয় হাত যেন উভয় কানের কাছাকাছি থাকে। সেই অবস্থায় শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে যতদূর সম্ভব হাত নিচের দিকে নিয়ে ঝুঁকতে হবে।

বডি বেডিং ফরওয়ার্ড ব্যায়ামের নিয়ম :

১. ১৮" - ২০" উঁচু কাঠের বাস্ক বা সিঁড়িতে দাঁড়াতে হবে।



২. দুই হাঁটু সোজা ও দুই হাত কানের সাথে লাগানো থাকবে।

৩. আস্তে আস্তে শরীর সামনের দিকে বাঁকাতে হবে।

সংকেতের সাথে সাথে শিবাখীরা এই ব্যায়াম শুরব করবে। কখনই হাঁটু বাঁকা করা যাবে না। হাত দুইটি কানের সাথে লাগিয়ে রাখতে হবে। আস্তে আস্তে শরীর সামনের দিকে ঝুঁকতে হবে। কাঠের বাস্ত্র বা সিঁড়িতে ১'' পরপর দাগ দিতে হবে। যার হাত বেশি ইঞ্চি অতিক্রম করবে তার নমনীয়তা ভালো বলে গণ্য হবে।

প্রশ্ন ১৭ ৥ হাফ সিটেড এলবো ব্যালাপ বলতে কী বোঝায়? এই ব্যায়াম অনুশীলনের নিয়ম ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : হাফ সিটেড এলবো ব্যালাপ : হাফ সিটেড এলবো ব্যালাপ বলতে মাটিতে অর্ধ বসা অবস্থায় দুই হাত মাটিতে রেখে দুই কনুই ভেঙে দুই উরবর ভেতরে কনুই ঢুকিয়ে হাতের ওপর ভর করে শরীরের ভারসাম্য রাখাকে বোঝায়। এই ব্যায়াম হাতের শক্তি বৃদ্ধি ও শরীরের ভারসাম্য রবা করে।

হাফ সিটেড এলবো ব্যালাপের নিয়ম :

১. অর্ধ বসা অবস্থায় দুই হাত মাটিতে রাখতে হবে।

২. দুই কনুই ভেঙে দুই উরবর ভেতর ঢুকিয়ে দিতে হবে।

৩. দুই হাতের ওপর রেখে দুই কনুইয়ের সাহায্যে শরীর ওপরের দিকে তুলতে হবে।

প্রশ্ন ১৮ ৥ শিশুদের দৌড় অনুশীলন করানোর নিয়ম ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শরীর সুস্থ রাখার জন্য দৌড় একটি উপকারী ব্যায়াম। যেকোনো খেলার আগে শরীর গরম করার জন্য দৌড় দিতে হয়। শিবকের নির্দেশমতো কখনো আস্তে, কখনো জোরে দৌড়াতে হয়। শিবাখীদের এক লাইনে দাঁড় করিয়ে শিবক একটি নির্দিষ্ট দূরত্বে দৌড়াতে বলবে। যেমন— ওই গাছ ছুঁয়ে আসো, ওই দেয়াল ছুঁয়ে আসো বা গোলপোস্ট ঘুরে দৌড়ে আসো। আবার দিক পরিবর্তন করেও দৌড় শেখানো যায়। যেমন— হাত দেখিয়ে শিবক বলবেন, ডান দিকে যাও, বাম দিকে যাও, পেছনে আসো, সামনে যাও। এভাবে অনুশীলন করাবেন। তবে লব রাখতে হবে দৌড়গুলো যেন শিবাখীদের সামর্থ্যের মধ্যে হয়। এ বয়সের শিশুদের দৌড় ৫০ গজের মধ্যে হলে ভালো হয়।