

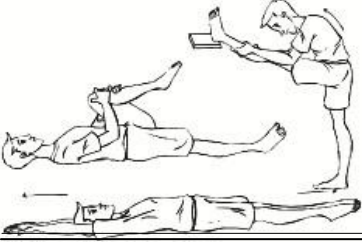


পড় তোমার প্রভুর নামে, যিনি তোমাকে  
সৃষ্টি করেছেন।- আল-কুরআন।

বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-সপ্তম

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ১



প্রথম অধ্যায়

## শরীরচর্চা ও সুস্থ জীবন



পাঠ সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি



- প্রাথমিক সমাবেশের নিয়মাবলি : বিদ্যালয়ের শিবাথীরা প্রত্যহ ক্লাস শুরব হওয়ার পূর্বে শৃঙ্খলার সাথে সারিবদ্ধভাবে বিদ্যালয়ের সামনের মাঠে বা খোলা জায়গায় উপস্থিত হবে এবং ধারাবাহিকভাবে সমাবেশের কার্যক্রম পরিচালনা করবে।
- সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম : ১. জাতীয় পতাকা উত্তোলন; ২. জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন; ৩. ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ; ৪. শপথ গ্রহণ; ৫. জাতীয় সংগীত গাওয়া; ৬. প্রধান শিবকের ভাষণ; ৭. শরীর চর্চা অনুশীলন; ৮. স্ব-স্ব ক্লাসে গমন।
- প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধির ধারণা : স্বাস্থ্যসম্মত ও জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবার পালনীয় বিধি বিধানই হলো স্বাস্থ্যবিধি। স্বাস্থ্য রবায় যেসব বিধি মেনে চলতে হয় তা হলো : ১. শারীরিকভাবে পরিচ্ছন্ন থাকা; ২. বাসগৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা; ৩. সঠিক নিয়মে সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা; ৪. সময়োপযোগী পোশাক পরা; ৫. নিয়মিত খেলাধুলা ও ব্যায়াম করা; ৬. সুঅভ্যাস গঠন করা।
- শারীরিক সুস্থতায় ব্যায়ামের প্রভাব : দৈনিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা এবং আনন্দলাভের জন্য নিয়মিতভাবে অঙ্গ চালনা করার নামই ব্যায়াম। ব্যায়াম দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ এবং সংযত করে। ফলে শক্তি ও সহিষ্ণুতা বাড়ে, হৃৎপিণ্ড দৃঢ় হয় ও রোগ প্রতিরোধ বমতা বৃদ্ধি পায়।
- অতিরিক্ত ব্যায়ামের কুফল : অধিক পরিমাণে খাবার গ্রহণ যেমন স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর, তেমনি প্রয়োজনের অতিরিক্ত ব্যায়াম ও স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর। যেমন- শিশু ভারী জিনিস তোলার ব্যায়াম করলে তাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বতি হবে। ৩০/৪০ মিনিটের বেশি ব্যায়াম করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়বে। তরাপেটে ব্যায়াম করলে পেটে ব্যথা ও বমি হবে। ব্যায়ামের মধ্যে বিরতি না দিলে শরীর অবশ হয়ে পড়বে। এলোমেলোভাবে ব্যায়াম করলে শরীরের অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলো পরিশ্রান্ত হয়ে পড়বে।
- সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম : সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়ামকে 'ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ' বলে। যেমন: লাফলাফি, দৌড়াদৌড়ি, ডিগবাজি ইত্যাদি।
- সরঞ্জাম ব্যায়াম : সরঞ্জাম নিয়ে যে ব্যায়াম করা হয়, তাকে সরঞ্জামসহ ব্যায়াম বলে। যেমন- স্কিপিং রোপ, রোমান রিং ও ফ্রিজবি ইত্যাদি।
- ব্রতচারী নৃত্য : ব্রতচারী নৃত্য বিভিন্ন অঞ্চলের লোকগীতির মাধ্যমে যে লোকনৃত্য করা হয় তাকে ব্রতচারী লোকনৃত্য বলে।
- এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স : শরীর ও মনের সুসম্মিলিত উন্নয়নের লব্ধে যে ব্যায়াম করা হয়, তাকে শিবামূলক জিমন্যাস্টিক্স বলে। শিবামূলক জিমন্যাস্টিক্স অনুশীলনের ফলে শিশু ক্রমান্বয়ে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করতে পারে।



অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর



১. একজন সুস্থ লোকের দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমানো প্রয়োজন?

- Ⓐ ২/৩ Ⓑ ৭/৮  
Ⓒ ৮/১০ Ⓓ ১০/১২

২. দেহের কোষগুলো কর্মক্ষমতা হারায়-

- i. ফুটবল খেলার ফলে ii. গাড়ী চালানোর ফলে  
iii. গাড়ীতে বসে গান শোনার ফলে

নিচের কোনটি সঠিক?  
Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii Ⓓ i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রাজু একদিন সকালে ঘুম থেকে উঠেই বল নিয়ে মাঠে চলে গেল। কিন্তু মাঠে কোনো খেলোয়াড়কে না পেয়ে সে একাকী এক ঘণ্টা অবিরাম দৌড়াদৌড়ি করল। অতঃপর বাসায় এসে হাতমুখ ধুয়ে নাস্তা করল।

৩. রাজু যে ব্যায়ামটি করল তা কোন ধরনের?

- Ⓐ পরিমিত ব্যায়াম Ⓑ অনিয়মিত ব্যায়াম  
Ⓒ নিয়মতান্ত্রিক ব্যায়াম Ⓓ সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম

৪. নিয়মিত এ ধরনের ব্যায়াম সরঞ্জামসহ করলে রাজুর কোনটি ঘটতে পারে?

- Ⓐ সুঅভ্যাস গড়ে উঠবে Ⓑ হৃৎপিণ্ড দৃঢ় হবে  
Ⓒ হজমশক্তি বৃদ্ধি পাবে Ⓓ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বতি হবে

৫. সময়োপযোগী পোশাক পড়ার উদ্দেশ্য হচ্ছে, দেহকে-

- i. আরামদায়ক করা  
ii. আবহাওয়া উপযোগী করা  
iii. জীবাণুমুক্ত করা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৬. শিশুদের দৈনিক কত মিনিট ব্যায়াম করা উচিত?

- Ⓐ ১০ Ⓑ ২০  
Ⓒ ২৫ Ⓓ ৩৫

৭. কোনটি সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম?

- Ⓐ স্কিপিং রোপ Ⓑ ফ্রিজবি  
Ⓒ হেড স্ট্যাভ Ⓓ রোমান রিং

৮. চিত্রের কোন ব্যায়ামের ফলে কজির শক্তি বৃদ্ধি পাবে?



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

## বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-সপ্তম

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ২



● খ গ ঘ

৯. 'ক' চিত্রে অর্জিত যোগ্যতা নিচের কোন খেলায় অর্জন করা যায়?

- Ⓐ হ্যাণ্ডবল Ⓑ ভলিবল  
Ⓒ ক্রিকেট Ⓓ বাস্কেটবল



### অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা ■ পৃষ্ঠা-১

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১১. প্রাচীনকালে শরীরচর্চার মূল লক্ষ্য কী ছিল? [শহীদ বীরউত্তম মে. আনোয়ার গার্লস কলেজ]
- Ⓐ শারীরিক সুস্থতা অর্জন Ⓑ চিত্তবিনোদন  
● সুস্থ ও সবল দেহ কাঠামো Ⓒ নেতৃত্ব দানের ক্ষমতা অর্জন
১২. কোনটির মাধ্যমে নেতৃত্ব দানের ক্ষমতা অর্জন করা যায়? [রংপুর জিলা স্কুল]
- Ⓐ অর্থ ● খেলাধুলা  
Ⓑ শারীরিক সুস্থতা Ⓒ চিত্ত বিনোদন
১৩. অনি সপ্তম শ্রেণির একজন মেধাবী ছাত্র। খেলাধুলার মাধ্যমে সে কোন ধরনের ক্ষমতা অর্জন করতে পারবে? (প্রয়োগ)
- নেতৃত্বদানের Ⓐ ব্যবস্থাপনার  
Ⓑ অর্থ উপার্জন Ⓒ বোঝার
১৪. বর্তমানে শরীর চর্চার মূল লক্ষ্য কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
- Ⓐ উন্নত জীবনযাপন Ⓑ আধুনিক জীবন যাপন  
● সুস্থ জীবনযাপন Ⓒ যন্ত্রহীন জীবনযাপন

#### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫. শরীরচর্চা লক্ষ্য হলো- (অনুধাবন)
- i. সুস্থ জীবনযাপন  
ii. সার্বিকভাবে দৈনিক উন্নতি  
iii. সুস্থ ও সবল দেহ কাঠামো গঠন  
নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৬. শরীরচর্চার লক্ষ্যে দৈনিক উন্নতির সাথে সম্পৃক্ত হয়েছে- (অনুধাবন)
- i. ব্যক্তির মানসিক উন্নতি  
ii. ব্যক্তির সামাজিক উন্নতি  
iii. ব্যক্তির নৈতিক উন্নতি  
নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৭. খেলাধুলার মাধ্যমে অর্জন করা যায়- (অনুধাবন)
- i. শারীরিক সুস্থতা  
ii. চিত্তবিনোদন  
iii. নেতৃত্বদানের ক্ষমতা  
নিচের কোনটি সঠিক?
- Ⓐ i ও ii Ⓑ i ও iii Ⓒ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১ : প্রাত্যহিক সমাবেশের নিয়মাবলি ■ পৃষ্ঠা-২



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

- Ⓐ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধি ব্যাহত হতে পারে  
Ⓑ শরীর ক্লান্ত হয়ে যেতে পারে  
● মাংশপেশিতে টান পড়তে পারে  
Ⓒ অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলো নিষ্ক্রিয় হয়ে যেতে পারে

#### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৮. শিক্ষার্থীরা কখন প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশ নেয়? (জ্ঞান)
- Ⓐ ক্লাস শেষে Ⓑ ক্লাসের বিরতিতে  
Ⓒ ক্লাস চলাকালীন সময় ● ক্লাস শুরুর পূর্বে
১৯. বিদ্যালয়ে প্রাত্যহিক সমাবেশে কম উচ্চতার শিক্ষার্থীরা কোথায় দাঁড়াবে? [গত. গ্যাবরোটরি হাইস্কুল, রাজশাহী]
- Ⓐ পিছনে ● সামনে  
Ⓑ বামে Ⓒ ডানে
২০. প্রাত্যহিক সমাবেশ কে পরিচালনা করে? (জ্ঞান)
- Ⓐ প্রধান শিক্ষক Ⓑ শারীরিক শিক্ষক  
● শিক্ষার্থীরা Ⓒ স্কাউট
২১. প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমের ধাপ কয়টি? [বরগুনা জিলা স্কুল]
- Ⓐ ৬ ● ৮  
Ⓑ ১০ Ⓒ ১২
২২. বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশের প্রথম কার্যক্রম কোনটি? (জ্ঞান)
- Ⓐ ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ Ⓑ পি. টি অনুশীলন  
● জাতীয় পতাকা উত্তোলন Ⓒ শপথ গ্রহণ
২৩. জাতীয় পতাকা উত্তোলন করেন কে? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
- প্রধান শিক্ষক Ⓐ শারীরিক শিক্ষা শিক্ষক  
Ⓑ সহকারী শিক্ষক Ⓒ বিভাগের শিক্ষক
২৪. জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন করবে কীভাবে? [সরকারি জুবিলী উচ্চ বিদ্যালয় সুনামগঞ্জ]
- ডান হাত কপালে তুলে Ⓐ দুই হাত উপরে তুলে  
Ⓑ বাম হাত কপালে তুলে Ⓒ সোজা অবস্থায় দাঁড়িয়ে
২৫. জাতীয় পতাকা উত্তোলনের সময় সকলে কী করবে? (অনুধাবন)
- Ⓐ আরামে দাঁড়াবে ● সোজা অবস্থায় থাকবে  
Ⓑ জাতীয় সংগীত গাইবে Ⓒ ডান হাত কাঁধ বরাবর রাখবে
২৬. ধর্মগ্রন্থ পাঠের সময় সমাবেশে শিক্ষার্থীরা কোন অবস্থায় থাকবে? [চট্টগ্রাম সিটি কর্পোরেশন আন্তঃ বিদ্যালয়]
- Ⓐ সোজা Ⓑ এ্যাটেনশন  
● আরামে দাঁড়ানো Ⓒ বসা
২৭. শপথ গ্রহণ দৈনিক সমাবেশের কত নম্বর পর্যায়? [হবিগঞ্জ সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
- Ⓐ ২য় Ⓑ ৩য়  
● ৪র্থ Ⓒ ৫ম
২৮. সমাবেশে শপথ বাক্য কে পাঠ করবেন? [বরগুনা জিলা স্কুল]
- একজন শিক্ষার্থী Ⓐ প্রধান শিক্ষক  
Ⓑ শ্রেণি শিক্ষক Ⓒ ক্রীড়া শিক্ষক
২৯. শিক্ষার্থীরা কখন তাদের হাত উত্তোলন করবে? (জ্ঞান)
- Ⓐ পতাকা উত্তোলনের সময় Ⓑ জাতীয় সংগীত গাওয়ার সময়



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

## বিডি সাইন্স একাডেমী

শ্রেণি-সপ্তম

বিষয়: শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য, লেকচার শিট ▶ ৩

৩০. শরীর চর্চার সময় ● শপথ গ্রহণের সময়
- শপথ গ্রহণের সময় শিক্ষার্থীদের হাত কেমন থাকবে?
- [পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- হাতের তালু খোলা ● মুষ্টি বন্ধ  
● বুক বরাবর ● আঙুল ফাঁকা
৩১. জাতীয় সংগীত গাইবার সময় সবাই কোন অবস্থায় থাকবে?
- [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]
- হাত পিছনে ● পা ফাঁকা  
● হাত বৃকে বাঁধা ● সোজা
৩২. প্রাত্যহিক সমাবেশে কারা জাতীয় সংগীত গাইবে? (জ্ঞান)
- কেবল শিক্ষার্থীরা ● কেবল শিক্ষকমণ্ডলী  
● শিক্ষার্থী এবং সিনিয়র শিক্ষকরা ● সকল শিক্ষার্থী এবং শিক্ষকমণ্ডলী
৩৩. প্রাত্যহিক সমাবেশে শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ সমবেত ব্যায়াম করবে? (জ্ঞান)
- ১ মিনিট ● ২ মিনিট  
● ৫ মিনিট ● ১০ মিনিট
৩৪. সমাবেশ শেষে শিক্ষার্থীরা কার নেতৃত্বে স্ব স্ব ক্লাসে যাবে? (জ্ঞান)
- প্রধান শিক্ষক ● সহকারী শিক্ষক  
● শারীরিক শিক্ষক ● শ্রেণির দলনেতা

### বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৫. বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে উপস্থিত থাকে- (অনুধাবন)
- i. প্রধান শিক্ষক  
ii. শ্রেণিশিক্ষক  
iii. শারীরিক শিক্ষক
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৩৬. প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমের আওতাভুক্ত হলো- (অনুধাবন)
- i. জাতীয় পতাকা অবতরণ  
ii. ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ  
iii. প্রধান শিক্ষকের ভাষণ
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৩৭. প্রাত্যহিক সমাবেশের চতুর্থ ধাপ হলো শপথ গ্রহণ। এই ধাপে আশিক - (প্রয়োগ)
- i. আরামে দাঁড়ানো অবস্থায় থাকবে  
ii. ডান হাত কাঁধ বরাবর তুলবে  
iii. হাতের তালু খোলা রাখবে
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৩৮. আমাদের দেশের বিদ্যালয়গুলোতে নিয়মিত প্রাত্যহিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়। এই সমাবেশে অংশ নিলে শিক্ষার্থীরা যেসব গুণাবলি অর্জন করতে সক্ষম হয়- (উচ্চতর দক্ষতা)
- i. দেশের প্রতি সম্মানবোধ  
ii. দেশ প্রেম  
iii. আত্মমর্যাদা
- নিচের কোনটি সঠিক?

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

### অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৯ ও ৪০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- প্রতিদিন ক্লাস শুরুর হওয়ার পূর্বে শিবলি প্রাত্যহিক সমাবেশে উপস্থিত হয় এবং সমাবেশের কার্যক্রম ধারাবাহিকভাবে পালন করে। সমাবেশের বিভিন্ন কার্যক্রমের মধ্যে জাতীয় সংগীত গাওয়ার ধাপটি তার সবচেয়ে বেশি ভালো লাগে। এ সময় সে দেশের প্রতি গভীর টান অনুভব করে।
৩৯. শিবলি সমাবেশের পঞ্চম ধাপে নির্ধারিত কার্যক্রম সম্পন্ন করার সময় কোন অবস্থায় থাকে? (প্রয়োগ)
- আরামে দাঁড়ানো ● সোজা  
● বসা ● সিকপিং
৪০. উক্ত সমাবেশের যে ধাপগুলো প্রধান শিক্ষক নিজে সরাসরি পরিচালনা করেন- (উচ্চতর দক্ষতা)
- i. জাতীয় পতাকা উত্তোলন  
ii. শপথ বাক্য পাঠ  
iii. ভাষণ প্রদান
- নিচের কোনটি সঠিক?
- i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii

### পাঠ-২ : প্রাথমিক স্বাস্থ্যবিধির ধারণা ■ পৃষ্ঠা-২

### সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪১. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষায় পালনীয় বিধিবিধানকে কী বলে? (জ্ঞান)
- শরীর চর্চা ● স্বাস্থ্যবিধি  
● ব্যায়াম ● প্রাথমিক স্বাস্থ্য বিদ্যা
৪২. আমরা কীভাবে রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারি? (অনুধাবন)
- শারীরিকভাবে পরিচ্ছন্ন থেকে ● মানসিকভাবে পবিত্র থেকে  
● নিয়মিত চুলে সাবান দিয়ে ● রাতে শোয়ার আগে ত্রাশ করে
৪৩. দেহ অপরিচ্ছন্ন থাকলে দেহে কী প্রবেশ করে? (জ্ঞান)
- রোগ-জীবাণু ● ভাইরাস ● কীট ● ব্যাকটেরিয়া
৪৪. গোসলে ভালো সাবান ব্যবহারের উপকারিতা কী? (অনুধাবন)
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয় ● চুলের গোড়া শক্ত হয়  
● ময়লা ও ঘামের গন্ধ দূর হয় ● পেটের অসুখ দূর করে
৪৫. সন্ধ্যাে কমপক্ষে কয়দিন চুলে সাবান দেয়া উচিত? (জ্ঞান)
- দুই ● তিন ● চার ● পাঁচ
৪৬. হাতের নখ বড় থাকলে কী হয়? (অনুধাবন)
- দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায় ● পেটে নানা রকম অসুখ হয়  
● আত্মরক্ষায় ব্যবহার করা যায় ● কাজ করতে সুবিধা হয়
৪৭. প্রতিদিন খাদ্য তালিকায় কী থাকা ভালো? (জ্ঞান)
- মাছ ● মাংস  
● বিরিয়ানী ● ফলমূল ● শাকসবজি