

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক — জানুয়ারি-২০২২

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

সপ্তম শ্রেণি

পূর্ণমান - ২০

শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা

১। বহুর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে লেখো :

১ × ৩ = ৩

(ক) “শ্রদ্ধা ও আত্মবিশ্বাস মানুষকে শক্তিশালী করে তোলে।” কে বলেছেন?

(i) প্লেটো (ii) ঋষি শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ (iii) স্বামী বিবেকানন্দ (iv) রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

(খ) “শারীরিক কার্যক্রমহীনতা প্রত্যেক মানুষের উত্তম শারীরিক অবস্থাকে ধ্বংস করে। অপরদিকে অঙ্গ সঞ্চার ও পরিকল্পিত শারীরিক ব্যায়াম-এর রক্ষা করে এবং সংরক্ষণ করে।” কে বলেছেন?

(i) স্বামী বিবেকানন্দ (ii) প্লেটো (iii) মহাত্মা গান্ধি (iv) ঋষি শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

(গ) “তাকেই বলি শ্রেষ্ঠ শিক্ষা যা কেবল তথ্য পরিবেশন করে না যা বিশ্বসত্তার সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে আমাদের জীবনকে গড়ে তোলে।” কে বলেছেন।

(i) মহাত্মা গান্ধি (ii) স্বামী বিবেকানন্দ (iii) রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর (iv) ঋষি শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

২। শূন্যস্থান পূরণ করো :

১ × ৫ = ৫

(ক) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হল শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তিসত্তার _____ বিকাশসাধন।

(খ) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য বলতে বুঝি শারীরশিক্ষার লক্ষ্য পৌঁছানোর ধাপগুলির _____।

(গ) শরীর চর্চা, খেলা, ড্রিল, উন্নীকরণ, শারীরিক প্রশিক্ষণ, জিমনাস্টিকস, অ্যাথলেটিকস, বিনোদন প্রভৃতি ক্ষেত্রে শারীরশিক্ষার _____ বিস্তৃত।

(ঘ) _____ দেহভঙ্গি ও সুঅভ্যাস গঠনে সাহায্য করে।

(ঙ) জীবনব্যাপী শিক্ষার লক্ষ্য জ্ঞানার্জন, কর্মের জন্য শিক্ষা, একত্রে _____ শিক্ষা ও প্রকৃত মানুষ তৈরির জন্য শিক্ষা।

৩। টীকা লেখো :

২ × ২ = ৪

(ক) শরীরচর্চা

(খ) অ্যাথলেটিকস

৪। রচনাধর্মী প্রশ্নের উত্তর দাও :

২ × ৪ = ৮

(ক) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য বলতে কী বোঝা লেখো।

(খ) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি তালিকাভুক্ত করো।

(গ) বিনোদন বলতে কী বোঝা লেখো।

(ঘ) জীবনব্যাপী শিক্ষার লক্ষ্যগুলি তালিকাভুক্ত করো।

শিক্ষার্থীদেরকে বাড়িতে নিজের বিষয়ভিত্তিক খাতায় এ প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখে বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশমতো অভিভাবকদের মাধ্যমে শিক্ষকদের কাছে জমা দিতে হবে। কোনো অবস্থাতেই শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ে জমা দিতে আসবে না।