

## মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক — ২০২১

### স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা সপ্তম শ্রেণি

#### স্বাস্থ্যশিক্ষা ও যোগাসন

১। শূন্যস্থানটি পূরণ করো :

১ × ৫ = ৫

- (ক) \_\_\_\_\_ দেহ ও মনের মধ্যে সমন্বয়সাধন করে, যা স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।
- (খ) ব্যায়াম পেশির \_\_\_\_\_ প্রতিকারের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।
- (গ) পরিমিত খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়ামের দ্বারা \_\_\_\_\_ দূর করা সম্ভব।
- (ঘ) যখন তখন \_\_\_\_\_ পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
- (ঙ) প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালোরি প্রয়োজন তার থেকে ২০০০ ক্যালোরি কম খাবার গ্রহণ করতে চাইলে অবশ্যই \_\_\_\_\_ পরামর্শ নিতে হবে।

২। নীচের ছবি দেখে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে ভঙ্গিটি শনাক্ত করে ভঙ্গিটির নাম লেখো এবং ভঙ্গিটি কোন ক্রীড়াক্ষেত্রের সঙ্গে যুক্ত তার নাম লেখো।

১ × ৬ = ৬

(ক)



(খ)



(গ)



(ঘ)



(ঙ)



(চ)



৩। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

$৪\frac{১}{২} \times ২ = ৯$

- (ক) স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব বর্ণনা করো।
- (খ) মেদ বারাতে কী কী করতে হবে লেখো।

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।