

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক — ২০২১

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা সপ্তম শ্রেণি

স্বাস্থ্যশিক্ষা ও যোগাসন

১। সঠিক উত্তরটিকে বেছে নিয়ে (✓) চিহ্ন দাও :

১ × ৪ = ৪

(ক) মেদাধিক্যের কারণ কী?

(১) শরীরচর্চার অনভ্যাস (২) হরমোনের সমস্যা (৩) ফাস্টফুড খাওয়া (৪) সব কয়টি

(খ) সাধারণত পূর্ণবয়স্ক পুরুষদের দেহের ওজনের কত শতাংশ মেদ থাকে?

(১) ১০% (২) ১৫% (৩) ২% (৪) ২৫%

(গ) মেদবৃদ্ধি রুখতে কী করতে হবে?

(১) শরীরচর্চা (২) পরিমিত খাওয়া (৩) সঠিক জীবনশৈলী (৪) সব কয়টি

(ঘ) খাদ্য থেকে প্রাপ্ত দেহের চাহিদার অতিরিক্ত ক্যালোরি দেহের কি বৃদ্ধি ঘটাতে পারে?

(১) হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বাড়ায় (২) মেদাধিক্য ঘটায় (৩) স্নায়ুর কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে
(৪) হাড়ের গঠন সুদৃঢ় করে

২। সঠিক উত্তরের পাশে সত্য এবং ভুল উত্তরের পাশে মিথ্যা লেখো।

১ × ৫ = ৫

(ক) বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের আহার একটি পুষ্টিবর্ধক কর্মসূচি।

(খ) মেদ বারাতে ফাস্টফুড বর্জন করতে হবে।

(গ) ব্যায়াম করলে হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।

(ঘ) প্রাণায়াম করলে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

(ঙ) খেলাধুলো করলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে।

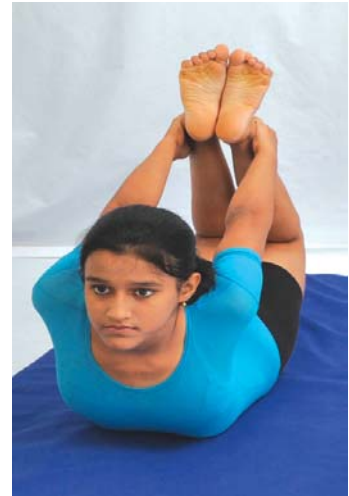
৩। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে, ছবির পাশের ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।

২ × ২ = ৪

(ক)



(খ)



(ক)

(খ)

৪। পূর্ণধনুরাসন ও শীতলী প্রাণায়ামের মধ্যে শ্বাসক্রিয়া, প্রারম্ভিক অবস্থান, দেহভঙ্গি, উপকারিতা ও সতর্কতা প্রভৃতি বিষয়ে মৌলিক পার্থক্যগুলি লেখো।

১ × ৭ = ৭

ছাত্রছাত্রীদেরকে 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।