

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক — ২০২১

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
প্রথম শ্রেণি

সঠিক দেহভঙ্গি, পথ নিরাপত্তা শিক্ষা ও যোগাসন

১। ঠিক শব্দগুলির পাশে '✓' দাও।

১ × ৬ = ৬

(ক) আমাদের বসা উচিত —

সোজা হয়ে /সামনে ঝুঁকে

(গ) মেরুদণ্ড ও মাথা /পা সোজা রেখে
হাঁটতে হবে।

(ঙ) খাওয়ার আগে ও পরে সাবান /মাটি
দিয়ে হাত ধুতে হবে।

(খ) যাদের চলাফেরা করতে অসুবিধা হয়

তারা চেয়ার /হুইল চেয়ার

ব্যবহার করতে পারেন।

(ঘ) দৌড়ানোর সময় পায়ের আঙুল /পায়ের পাতা
ফেলে দৌড়তে হবে।

(চ) লাফানোর আগে দৌড়ে /হেঁটে
আসতে হবে।

২। (ক) নীচের ছবিটা রঙ করো।

৪



(খ) নিজে লেখো (কথাগুলো লেখো)

২

খেয়াল করে পথে চলব।

৩। ছবি দেখে ঠিক আসনের পাশে '✓' দাও।

২ × ৪ = ৮

(ক)



ভেকাসন

ভুজঙ্গাসন

(গ)



ভদ্রাসন

ভেকাসন

(খ)



শবাসন

সুখাসন

(ঘ)



বৃক্ষাসন

শবাসন

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।