

## অধ্যায়-১ : সুস্থজীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা

১. শারীরিক শিক্ষার লক্ষ্য —
- ক শিশুকে বেঁচে থাকার জন্যে সুস্থভাবে গড়ে তোলা  
 খ শিশুকে সাধারণ শিক্ষা সম্বন্ধে ধারণা দেয়া  
 গ ভালো নম্বর পাওয়া  
 ঘ শিশুকে শারীরিক শিক্ষা সম্বন্ধে উদ্বুদ্ধ করা ঘ
২. আন্তর্জাতিক ক্রীড়া বলতে কী বোঝায়?
- ক শরীর সঙ্কীর্ণ খেলা  
 খ অন্য বিদ্যালয়ের সাথে খেলা  
 গ বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের মধ্যে খেলা  
 ঘ শুধু মেয়েদের মধ্যে খেলা খ
৩. যুব ও ক্রীড়া মন্ত্রণালয় ও শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের মধ্যে খেলাধুলা উন্নয়নের লক্ষ্যে সমঝোতা চুক্তি স্বাক্ষরিত হয় কোন সালে?
- ক ২০০৫ সালে খ ২০০১ সালে  
 গ ২০০৩ সালে ঘ ২০০২ সালে ঘ
৪. সুস্থ জীবনের জন্যে কোনটি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা অপরিহার্য? (জ্ঞান)
- ক শারীরিক শিক্ষা খ সামাজিক শিক্ষা  
 গ এইডস ঘ নৈতিক শিক্ষা ক
৫. শরীরকে নিয়ে যে শিক্ষা আবর্তিত হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- ক শারীরিক শিক্ষা খ শরীরচর্চা  
 গ শরীর বিদ্যা  
 ঘ শারীরিক বিদ্যা শিক্ষা খ
৬. 'সুস্থ দেহ সুন্দর মন' — এটিকে কী হিসেবে অভিহিত করা যায়? (অনুধাবন)
- ক প্রবাদ খ নীতি  
 গ উক্তি ঘ প্রাচীন রীতি ক
৭. কোনটি ব্যক্তির সর্বোচ্চ সম্ভাব্য শারীরিক ও আত্মিক সৌন্দর্য সাধন করে? (অনুধাবন)
- ক শারীরিক শিক্ষা খ নৈতিক শিক্ষা  
 গ ধর্মীয় শিক্ষা ঘ শিক্ষা ঘ
৮. কোন সময়ে শারীরিক শিক্ষা বলতে শুধুমাত্র শরীর সঙ্কীর্ণ শিক্ষাকে বোঝানো হতো?
- ক মধ্যযুগে খ প্রাচীন কালে  
 গ আধুনিক যুগে ঘ সাম্প্রতিক কালে খ
৯. ম্যাথিউস শারীরিক শিক্ষার সংজ্ঞায় কোনটির ওপর অধিক গুরুত্ব দিয়েছেন? (অনুধাবন)
- ক বিজ্ঞানসম্মত কৌশল  
 খ শিক্ষা
১০. শারীরিক শিক্ষার মূলকথা কোনটি? (অনুধাবন)
- ক ব্যক্তির দেহের উন্নতি  
 খ ব্যক্তির দেহ ও মনের সার্বিক উন্নতি  
 গ ব্যক্তির মাংসপেশির সুস্থ উন্নতি  
 ঘ ব্যায়ামের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় শক্তি লাভ খ
১১. শিশুকে স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে কোনটি? (অনুধাবন)
- ক শারীরিক বিদ্যা খ শারীরিক শিক্ষা  
 গ শরীর চর্চা ঘ শারীরিক অনুশীলন খ
১২. যেকোনো মানুষের সুসমর্থিত ও ব্যক্তিত্বের উপযুক্ত বিকাশ সাধন করে কোনটি? (জ্ঞান)
- ক শারীরিক শিক্ষা খ শরীর চর্চা  
 গ শরীর অনুশীলন ঘ শরীরবিদ্যা ক
১৩. শিশু নেতৃত্ব দানের গুণাবলি অর্জন করতে পারে কোনটির দ্বারা? (অনুধাবন)
- ক অভিনয় খ খেলাধুলা  
 গ ক্লাস ক্যাপ্টেন ঘ শারীরিক শিক্ষা খ
১৪. শারীরিক শিক্ষা মূলত — (অনুধাবন)
- i. শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অংশ  
 ii. এটি ছাড়া শিক্ষা অসম্পূর্ণ  
 iii. শিক্ষার্থীদের জৈবিক চাহিদা পূরণ করে  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ক i ও ii খ i ও iii  
 গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii ক
১৫. শিক্ষা অর্জনের ক্ষেত্র হতে পারে — (অনুধাবন)
- i. খেলার মাঠ ii. বিদ্যালয়  
 iii. নিজ বাড়ি  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ক i ও ii খ i ও iii  
 গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii ঘ
১৬. শিক্ষা বলতে বোঝায় — (অনুধাবন)
- i. শরীর ও মনের বিকাশ সাধন  
 ii. আত্মার বিকাশ সাধন  
 iii. শারীরিক বিকাশ সাধন  
 নিচের কোনটি সঠিক?  
 ক i ও ii খ i ও iii  
 গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii ক

## অধ্যায়-১ : সুস্থজীবনের জন্য শারীরিক শিক্ষা

১৭. শারীরিক শিক্ষাবিদ উইলিয়াম-এর মতে শারীরিক

শিক্ষার লক্ষ্য হলো — (প্রয়োগ)

- i. ব্যক্তি সত্তার সর্বাঙ্গীণ বিকাশ
- ii. ব্যক্তির শারীরিক উন্নতি
- iii. ব্যক্তির সামাজিক উন্নতি

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii                      খ i ও iii

গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ো এবং ১৮-১৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

নবম শ্রেণিতে পড়ুয়া সজীব তার ক্লাসে প্রথম। সে প্রতিদিন সকালে ওঠে ব্যায়াম করে। নির্দিষ্ট সময় ব্যায়াম করার পর সে পড়তে বসে এবং পরবর্তীতে স্কুলে যায়। তার বেশ কিছু বন্ধু সম্প্রতি সজীবের নিয়ম অনুসরণের চেষ্টা করছে। [মেহেরপুর সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, মেহেরপুর]

১৮. সজীবের ব্যায়াম করার উদ্দেশ্য কী? (উচ্চতর দক্ষতা)

- ক সুস্থ দেহে সুন্দর মন গড়া
- খ শারীরিকভাবে শক্তিশালী হওয়া
- গ ক্লাসে প্রথম অবস্থান ধরে রাখা
- ঘ পড়াশোনার মনোভাব তৈরি করা

১৯. উদ্দীপকের আলোকে কোন বক্তব্যটি সঠিক?

- ক শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষা সম্পূরক
- খ শিক্ষা ও শারীরিক শিক্ষা পরিপূরক
- গ শারীরিক শিক্ষা ব্যতীত ভালো ফলাফল অর্জন অসম্ভব
- ঘ শারীরিক শিক্ষাই ক্লাসে প্রথম হওয়ার মূল উপায়

২০. শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্যকে কয় ভাগে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)

- ক ২ ভাগে                      খ ৩ ভাগে
- গ ৪ ভাগে                      ঘ ৫ ভাগে

২১. স্নান ও মাসেপেশির সম্বন্ধে কোনটি ঠাট্টে?

- ক কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি                      খ শক্তি অর্জন
- গ সুস্থতা অর্জন                      ঘ দেহের উন্নতি

২২. শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের কৌশল কোনটি?

- ক সুস্বাস্থ্য                      খ সুন্দর মন
- গ দৈহিক শক্তি
- ঘ পেশিকূলে মাংসপেশি

২৩. শারীরিক শিক্ষায় মানসিক বিকাশের কলে কোনটি ঠাট্টে? (অনুধাবন)

- ক চিন্তাধারার বিকাশ                      খ নৈতিকতা বৃদ্ধি
- গ নেতৃত্ব দানের ক্ষমতা                      ঘ আনুগত্যবোধ বৃদ্ধি

২৪. আইনের প্রতি প্রত্যাখ্যান গ্রহণ করা হয় কোনটির মাধ্যমে? (জ্ঞান)

- ক নিয়ম-কানুন জানা থাকলে
- খ খেলাধুলার মাধ্যমে
- গ সেবামূলক কর্মকাণ্ড দ্বারা
- ঘ নেতৃত্ব দানে

২৫. স্কুলের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের প্রতি রাসেলের বরাবরই আগ্রহ অনেক বেশি। রাসেল উক্ত অনুষ্ঠানে যোগদানের যোগ্যতা অর্জন করতে পারে কীভাবে? (প্রয়োগ)

- ক সামাজিক গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে
- খ মানবিক বিকাশ সাধনের মাধ্যমে
- গ চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে
- ঘ শারীরিক সুস্থতা অর্জনের মাধ্যমে

২৬. শারীরিক শিক্ষায় চারিত্রিক গুণাবলি অর্জনের উদ্দেশ্য হলো — (অনুধাবন)

- i. আনুগত্যবোধ                      ii. সেবা
- iii. আত্মসংযমী

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ i ও iii
- গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii

২৭. সমাজে মানুষ কোনটি পেতে চায়? (জ্ঞান)

- ক স্বীকৃতি                      খ মর্যাদা
- গ নেতৃত্ব                      ঘ বন্ধুত্বসুলভ মনোভাব

২৮. দেহের প্রক্রিয়াগুলো সুষ্ঠুভাবে চলার জন্যে কোনটি প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- ক শারীরিক বৃদ্ধি                      খ শারীরিক সুস্থতা
- গ পরিমিত খাবার                      ঘ নিয়মিত ব্যায়াম

২৯. মাসলো শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনের স্তরকে কয়টি ভাগে ভাগ করেছেন? (জ্ঞান)

- ক ২টি                      খ ৩টি
- গ ৪টি                      ঘ ৫টি

৩০. শারীরিক শিক্ষার গুরুত্বপূর্ণ অবদান রয়েছে —

- i. নেতৃত্ব গঠনে                      ii. ব্যক্তিত্ব গঠনে
- iii. পরিশ্রমী হওয়ার ক্ষেত্রে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ক i ও ii                      খ i ও iii
- গ ii ও iii                      ঘ i, ii ও iii