

# প্রথম অধ্যায়: শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন

পাঠ-১, ২ ও ৩: শারীরিক সুস্থতায়  
ব্যায়ামের প্রভাব; সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম ও  
সরঞ্জামসহ ব্যায়াম | Text পৃষ্ঠা-২-৩

১. 'সুস্থ দেহ সুন্দর মন' — এটি কী? (অনুধাবন)  
/রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা; পাবনা জিলা স্কুল;  
রাজশাহী গভঃ ল্যাবরেটরি হাই স্কুল/
- ক প্রবাদ খ নীতিবাক্য  
গ ম্লোগান ঘ মনীষীর বাণী
২. দেহ কীসের আধার? (জ্ঞান)  
ক মনের খ বিশ্রামের  
গ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ঘ ঘুমের
৩. মন ভালো না থাকার অন্যতম কারণ কোনটি? (জ্ঞান)  
ক শারীরিক অসুস্থতা খ অর্থ  
গ ঘুম ঘ বিশ্রাম
৪. সিলভী সব সময় পরিমিত ঘুমায় ও আহার করে।  
তবু তার শরীর স্বাস্থ্য খুব একটা ভালো নয়। তুমি  
সিলভীর সুস্থাস্থ্যের জন্য কী পরামর্শ দেবে? (উচ্চতর  
দক্ষতা)  
ক আহার ও নিদ্রায় সচেতন হতে  
খ ঘুমের পরিমাণ বাড়াতে  
গ নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা করতে  
ঘ মাঝে মাঝে খেলাধুলা করতে
৫. কীভাবে দেহের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গের উন্নতি  
ঘটে? (অনুধাবন)  
ক সংগীত চর্চায় খ শরীর চর্চায়  
গ হাইকিং করলে ঘ লড়ি নৃত্যের মাধ্যমে
৬. মনস্তত্ত্বের কাজ মূলত কোনটি নিয়ে হয়? (অনুধাবন)  
ক মনকে নিয়ে খ দেহকে নিয়ে  
গ মানবতা নিয়ে ঘ মৌলিক অধিকার নিয়ে
৭. কোনটি দেহের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র? (জ্ঞান)  
ক যকৃত খ মস্তিষ্ক  
গ হৃৎপিণ্ড ঘ ফুসফুস
৮. মন কাজ করে কীসের মাধ্যমে? (অনুধাবন)  
ক মস্তিষ্কের মাধ্যমে খ হৃৎপিণ্ডের মাধ্যমে  
গ ফুসফুসের মাধ্যমে ঘ যকৃতের মাধ্যমে
৯. দেহের বিভিন্ন তন্ত্রগুলোকে নিজ নিজ ক্ষেত্রে কাজের  
জন্যে কোনটির প্রয়োজন? (জ্ঞান)  
ক সংকেত খ সঞ্চালন  
গ নির্দেশনা ঘ সমন্বয়
১০. দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের কাজের প্রক্রিয়াকে কী  
বলে? (জ্ঞান)  
ক ফিজিওলজি খ সিট আপ  
গ এনাটমি ঘ নিউরোলজি
১১. দেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজের সমন্বয় করে  
কোনটি? (অনুধাবন) /সরকারি মুসলিম উচ্চ বিদ্যালয়,  
চট্টগ্রাম/  
ক হৃৎপিণ্ড খ যকৃত  
গ মেরুমজ্জা ঘ কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র
১২. আনোয়ার নিয়মিত ব্যায়াম করে। তার স্বাস্থ্যও বেশ  
ভালো। তার দেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজের  
সমন্বয় সাধিত হয় কীভাবে? (প্রয়োগ)  
ক পাকস্থলীর মাধ্যমে খ অগ্নাশয়ের মাধ্যমে  
গ কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে  
ঘ ফুসফুসের মাধ্যমে
১৩. শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ কত প্রকার? (জ্ঞান)  
ক ২ প্রকার খ ৩ প্রকার  
গ ৪ প্রকার ঘ ৫ প্রকার
১৪. দেহের গঠন কাঠামোটর নাম কী? (জ্ঞান)  
ক ফিজিওলজি খ এনাটমি  
গ নিউরোলজি ঘ কার্ডিওলজি
১৫. আমরা সরঞ্জামবিহীন ও সরঞ্জামসহ বিভিন্ন প্রকার  
ব্যায়াম করি কীসের জন্য? (জ্ঞান)  
ক আনন্দ লাভ খ চিত্তবিনোদন  
গ শারীরিক সুস্থতা ঘ আনন্দ না পাওয়া
১৬. সরঞ্জাম ছাড়া যে সমস্ত ব্যায়াম করা হয় তাকে কী  
বলে? (জ্ঞান)  
ক এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস  
খ রোমান রিং  
গ ক্লাইম্বিং রোপ  
ঘ সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম
১৭. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের অন্য নাম কী? (অনুধাবন)  
ক ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ  
খ ক্লাইম্বিং রোপ এক্সারসাইজ  
গ রোমান রিং এক্সারসাইজ  
ঘ ফ্রিজবি এক্সারসাইজ
১৮. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম কোনটি? (জ্ঞান)  
ক ক্লাইম্বিং রোপ খ রোমার রিং  
গ স্পিড এক্সারসাইজ ঘ হেড স্প্রিং
১৯. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের উদ্দেশ্য কেমন হয়?  
(অনুধাবন)  
ক দু' একটি খ নির্দিষ্ট  
গ অনির্দিষ্ট ঘ বহুজাতিক
২০. আলামীন নিয়মিত স্পিড এক্সারসাইজ করে। স্পিড  
এক্সারসাইজ তার শরীরে কী ঘটায়? (প্রয়োগ)  
ক শারীরিক গতি বৃদ্ধি খ শারীরিক সুস্থাস্থ্য  
গ শারীরিক সৌন্দর্য ঘ মাংসপেশি বৃদ্ধি
২১. শরীরের গতি বৃদ্ধির জন্য স্পিড এক্সারসাইজ করা  
হয়। এ ব্যায়ামটির ক্ষেত্রে কোনটি প্রযোজ্য? (উচ্চতর  
দক্ষতা)  
ক অল্প দূরত্বে বার বার আস্তে দৌড়ানো  
খ অল্প দূরত্বে বার বার জোরে দৌড়ানো  
গ রশি বেয়ে বার বার উপরে ওঠা  
ঘ রিং ধরে বার বার ঝোলা
২২. বিরতিহীনভাবে অধিক সময় কোন ব্যায়াম করা  
হয়? (অনুধাবন)  
ক এবডোমিনাল এক্সারসাইজ  
খ স্পিড এক্সারসাইজ  
গ রোমান রিং এক্সারসাইজ  
ঘ ফ্রিজবি এক্সারসাইজ
২৩. তলপেটের ব্যায়াম করাকে কী বলে? (জ্ঞান)  
/সরকারি মুসলিম উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম; আইডিয়াল স্কুল এন্ড  
কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা/  
ক স্পিড এক্সারসাইজ খ এবডোমিনাল এক্সারসাইজ  
গ ক্লাইম্বিং রোপ ঘ রোমান রিং

২৪. এবডোমিনাল এক্সারসাইজে শরীরের কোন অংশের মেদ কমে? (জ্ঞান) [অনুশীলনী-৪]

- ক) বাহুর  
খ) উরুর  
গ) নিতম্বের  
ঘ) তলপেটের

২৫. নিচের কোন ব্যায়ামটি করার সময় দুই পা সোজা রাখতে হয়? (অনুধাবন)

- ক) হাঁটু ভেঙে সিট আপ  
খ) সিট আপ  
গ) রোমান ব্রিং  
ঘ) স্পিড এক্সারসাইজ

২৬. পা বাঁকানো যাবে না কোন ব্যায়াম করার ক্ষেত্রে? (জ্ঞান)

- ক) সিট আপ  
খ) হাঁটু ভেঙে ব্যায়াম  
গ) দুই পা শূন্যে ধরে রাখা  
ঘ) রোমান ব্যায়াম

২৭. সিট আপ ব্যায়াম করার সময় যেটা বাঁকানো যাবে না— (অনুধাবন) /সকল বেড ২০১৫/

- ক) হাত  
খ) পা  
গ) পিঠ  
ঘ) পেট

২৮. তলপেটের মেদ কমানোর জন্যে কতটুকু শূন্যে পা তুলে রাখতে হবে? (জ্ঞান) /চট্টগ্রাম কলেজিয়েট স্কুল ও কলেজ/

- ক) ৭ ইঞ্চি  
খ) ৮ ইঞ্চি  
গ) ৯ ইঞ্চি  
ঘ) ১০ ইঞ্চি

২৯. হাঁটু ভেঙে রেখে বেশি সিট আপ দিতে পারলে এতে বেশি উপকার হবে কোনটির? (জ্ঞান)

- ক) হাতের  
খ) তলপেটের  
গ) মস্তিষ্কের  
ঘ) মাংসপেশির

৩০. দুই পা শূন্যে ধরে রাখা ব্যায়ামটিতে দুই পা একত্রে কত ইঞ্চি উঠাতে হবে? (জ্ঞান)

- ক) ৫ ইঞ্চি  
খ) ৬ ইঞ্চি  
গ) ৭ ইঞ্চি  
ঘ) ৮ ইঞ্চি

৩১. এবডোমিনাল এক্সারসাইজে দুই পা কত সময় পর্যন্ত শূন্যে রাখা উচিত? (জ্ঞান)

- ক) ৬০ সেকেন্ড  
খ) ৯০ সেকেন্ড  
গ) ১২০ সেকেন্ড  
ঘ) ১৫০ সেকেন্ড

৩২. যে কোনো উদ্দেশ্য সামনে রেখে সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) স্পিড এক্সারসাইজ  
খ) এবডোমিনাল এক্সারসাইজ  
গ) সরঞ্জামসহ ব্যায়াম  
ঘ) সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম

৩৩. ক্লাইম্বিং রোপ করতে কোনটি প্রয়োজন? (অনুধাবন)

- ক) রিং  
খ) রশি  
গ) ভল্টিং বক্স  
ঘ) ম্যাট

৩৪. ক্লাইম্বিং রোপের ক্ষেত্রে চিকন রশি হলে কোনটি ঘটে? (অনুধাবন)

- ক) ধরতে অসুবিধা হয়  
খ) হাতে ব্যাথা পাওয়ার আশঙ্কা থাকে  
গ) ছিঁড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে  
ঘ) ব্যায়াম করা অসম্ভব হয়

৩৫. যে কোনো গাছের ডালে রশি বেধে উপরে ওঠাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) রোমান রিং  
খ) ব্রতচারী  
গ) ক্লাইম্বিং  
ঘ) লড়ি

৩৬. দড়ি বেয়ে উপরে উঠাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) ক্লাইম্বিং রোপ  
খ) রোমান রিং  
গ) সিট আপ  
ঘ) স্পিড এক্সারসাইজ

৩৭. রোমান রিং তৈরি করতে কত ইঞ্চি দূরে দুটি রশি বাঁধবে? (জ্ঞান)

- ক) ১০-১২ ইঞ্চি  
খ) ১৪-১৬ ইঞ্চি  
গ) ১০-১২ ইঞ্চি  
ঘ) ১৪-১৬ ইঞ্চি

৩৮. কোন ধরনের ব্যায়ামে শরীরের সমন্বয় বৃদ্ধি পায়? (জ্ঞান)

- ক) রোমান রিং  
খ) হেড স্প্রিং  
গ) নেক স্প্রিং  
ঘ) লেগ স্প্রিং

৩৯. কোন ধরনের ব্যায়ামে হাতের শক্তি বাড়ে? (জ্ঞান)

- ক) রোমান রিং  
খ) ক্লাইম্বিং রোপ  
গ) ফ্রিজবি  
ঘ) স্পিড এক্সারসাইজ

৪০. রোমান রিংয়ে দুটি রশি কত ইঞ্চি দূরে বাঁধতে হয়? (জ্ঞান)

- ক) ১৫-১৬  
খ) ১৬-১৮  
গ) ১৭-১৮  
ঘ) ১৮-১৯

৪১. দেহের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলো হচ্ছে — (অনুধাবন)

- i. হৃৎপিণ্ড  
ii. পাকস্থলী

iii. মেরুমজ্জা  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪২. দেহের বৃদ্ধি এবং মনের উন্নতি সাধন করে— (অনুধাবন)

- i. ব্যায়াম  
ii. খেলাধুলা  
iii. পড়াশোনা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৩. ব্যায়ামের কার্যক্রম পরিচালিত হয় — (অনুধাবন)

- i. উচ্চতাভেদে  
ii. লিঙ্গাভেদে  
iii. বয়সভেদে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৪. পরিমিত ব্যায়াম সুখম বৃদ্ধি ঘটায়— (অনুধাবন)

- i. অস্থির  
ii. মাংসপেশির  
iii. মস্তিষ্কের

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৫. রাসেল নিয়মিত ব্যায়াম করে। এ ব্যায়ামের মাধ্যমে

রাসেলের শরীরের — (প্রয়োগ)

- অস্থির বৃদ্ধি ঘটে
- মাংসপেশির বৃদ্ধি ঘটে
- পাকস্থলীর বৃদ্ধি ঘটে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৬. এবডোমিনাল এক্সারসাইজ হলো— (অনুধাবন)

- রিংয়ে দোল খাওয়া
- হাঁটু ভেঙে সিট আপ
- দুই পা শূন্যে ধরে রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৭. সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে — (অনুধাবন)

- হেড স্ট্যান্ড
- স্পিড এক্সারসাইজ
- ক্লাইম্বিং রোপ

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৮. সরঞ্জামসহ ব্যায়ামের মাধ্যমগুলো হলো —

(অনুধাবন) [জামালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক্লাইম্বিং রোপ
- স্পিড এক্সারসাইজ
- রোমান রিং

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৪৯. কিবরিয়া নিয়মিতই সরঞ্জামসহ ব্যায়াম করে। তার

ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত হলো— (প্রয়োগ)

- রোমান রিং
- স্পিড এক্সারসাইজ
- ক্লাইম্বিং রোপ

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৫০. রোমান রিংয়ের আওতাভুক্ত হলো — (অনুধাবন)

- গাছের ডালে ঝোলা
- গাছের ডালে দুই হাত পাশে ছড়ানো
- হাঁটু ভেঙে ওঠানামা করা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

৫১. এবডোমিনাল এক্সারসাইজের আওতাভুক্ত — (অনুধাবন)

- সিট আপ
- হাঁটু ভেঙে সিট আপ
- দুই পা শূন্যে ধরে রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?

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

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৫২ ও ৫৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

প্রধান শিক্ষক জামাল সাহেবের মেদ বেড়ে যাওয়ায় শারীরিক শিক্ষার শিক্ষকের পরামর্শে এক ধরনের ব্যায়াম করেন। এতে তার মেদ উল্লেখযোগ্য পরিমাণে কমে যায়। এতে তিনি বিদ্যালয়ে অধিক সময় থেকে শিক্ষকদের ক্লাসরুম মনিটরিংসহ যাবতীয় কর্মকাণ্ডে আগের চাইতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে লাগলেন। [অনুশীলনী-৯-১০]

৫২. জামাল সাহেবের ব্যায়ামটি কোন ধরনের? (অনুধাবন)

- ক স্পীড এক্সারসাইজ  
খ এবডোমিনাল এক্সারসাইজ  
গ এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স  
ঘ সরঞ্জামসহ ব্যায়াম

৫৩. উক্ত ব্যায়ামের ফলে জামাল সাহেবের কি উপকার হয়? (উচ্চতর দক্ষতা)

- ক হাতের শক্তি বাড়ে                      খ পায়ের শক্তি বাড়ে  
গ দৈহিক কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়  
ঘ পেটের পেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়

পাঠ-৪, ৫ ও ৬ : বিশ্রাম, ঘুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা; বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদা এবং ব্রতচারী নৃত্য | Text পৃষ্ঠা-৪-৭

৫৪. শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন কোনটি — (জ্ঞান) [অনুশীলনী-৬]

- ক প্রাত্যহিক ব্যায়াম                      খ পরিমিত খাবার  
গ আর্থিক সচ্ছলতা                      ঘ নিয়মিত চিকিৎসা

৫৫. স্বাচ্ছন্দ্যে জীবনযাপনের জন্য নিজেকে কী রাখা প্রয়োজন? (জ্ঞান)

- ক স্বাবলম্বী রাখা                      খ সুস্থ রাখা  
গ চিত্তবিনোদনে রাখা                      ঘ সচেতন রাখা

৫৬. শিশু সুস্থ থাকতে চায়। সে কীভাবে তার শরীর সুস্থ রাখতে পারবে বলে তুমি মনে কর। (উচ্চতর দক্ষতা)

- ক সপ্তাহে একদিন শরীরচর্চা করে  
খ ফাস্ট ফুড খেয়ে  
গ পরিমিত খাদ্য গ্রহণ করে  
ঘ বিশ্রাম নিয়ে

৫৭. ব্যায়াম করলে শরীরের জীবাণুগুলো কী হতে থাকে? (অনুধাবন)

- ক সতেজ                      খ ক্ষয়  
গ মজবুত                      ঘ নরম

৫৮. বিশ্রামে শরীরের কী দূর হয়? (অনুধাবন)

- ক অবসাদ                      খ ঘুম  
গ ক্লান্তি                      ঘ দূষিত পদার্থ

৫৯. ঘুম কোনটিকে বিশ্রাম দেয়? (জ্ঞান) [বিশ্বাচারী জিলা স্কুল, পাবনা জিলা স্কুল]

- ক শরীরকে                      খ মনকে  
গ মস্তিষ্ককে                      ঘ ধমনিকে

৬০. কোনটি শরীর ও মনকে সতেজ রাখে? (জ্ঞান) [সরকারি মুসলিম উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম; রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]

- ক হাঁটা                      খ ঘুম  
গ নৃত্য                      ঘ সঙ্গীত

৬১. কেন ব্যায়ামের পর শরীর ও মনের বিশ্রাম প্রয়োজন? (অনুধাবন) /যশোর জিলা স্কুল/
- ক) শরীর বৃদ্ধির জন্যে  
খ) শারীরিক সুস্থতার জন্যে  
গ) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্যে  
ঘ) মানসিক শক্তির জন্যে
৬২. ভবিষ্যৎ জীবনের সুখ-সমৃদ্ধি নির্ভর করে কীসের ওপর? (জ্ঞান)
- ক) শরীর ও মনের যৌথ বোঝাপড়ার ওপর  
খ) মাথা ও পায়ের যৌথ বোঝাপড়ার ওপর  
গ) পেট ও বুকের যৌথ বোঝাপড়ার ওপর  
ঘ) শরীর ও ঘুমের যৌথ বোঝাপড়ার ওপর
৬৩. কীভাবে ক্ষয়প্রাপ্ত জীবকোষগুলো পূর্বাবস্থায় ফিরে আসে? (জ্ঞান)
- /সাবেরা সোবহান সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ব্রাহ্মণবাড়ীয়া/
- ক) বেশি পরিমাণ খাবার খেয়ে  
খ) কঠোর পরিশ্রম করে  
গ) বেশি পানি পান করে  
ঘ) বিশ্রামের মাধ্যমে
৬৪. দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে কখন? (অনুধাবন)
- ক) ঘুমের সময়  
খ) ব্যায়াম করার সময়  
গ) পরিশ্রম করার সময়  
ঘ) কাজ করার সময়
৬৫. প্রাত্যহিক ব্যায়ামকে কার্যকর করতে প্রধান ভূমিকা পালন করে নিম্নের কোনটি? (অনুধাবন) [অনুশীলনী-৫]
- ক) বিশ্রাম ও ঘুম  
খ) খেলাধুলা  
গ) চিত্তবিনোদন  
ঘ) নির্মল পরিবেশ
৬৬. ঘুমের সময় সুশৃঙ্খলভাবে চলতে থাকে কোনটি? (জ্ঞান) /রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা/
- ক) হজমশক্তির কাজ  
খ) রক্তপ্রবাহ  
গ) শিরা-উপশিরার কাজ  
ঘ) মস্তিষ্কের চিন্তাশক্তি
৬৭. সমাজে বসবাসরত মানুষের চিত্তবিনোদনের ধারা ভিন্ন হওয়ার যৌক্তিক কারণ কী? (উচ্চতর দক্ষতা)
- ক) মানুষ অনুকরণপ্রিয়তা পছন্দ করে না  
খ) মানুষের চিন্তাধারার ভিন্নতা  
গ) আয়ের তারতম্য  
ঘ) সামর্থ্যের তারতম্য
৬৮. কোন ধরনের বিনোদনের মাধ্যমে কিছু শেখা যায়? (জ্ঞান)
- ক) পড়াশোনা  
খ) চিত্তবিনোদনমূলক  
গ) শিক্ষামূলক  
ঘ) খেলাধুলা
৬৯. শিক্ষামূলক বিনোদন হলো কোনটি? (জ্ঞান)
- ক) শিক্ষার মাধ্যমে বিনোদন  
খ) খেলাধুলা  
গ) বিনোদনের মাধ্যমে শিক্ষা  
ঘ) দর্শনীয় স্থান দেখা
৭০. শিক্ষামূলক বিনোদন কত প্রকার? (জ্ঞান) /উত্তরা হাই স্কুল, ঢাকা; বিদ্যাময়ী গভঃ গার্লস হাই স্কুল, ময়মনসিংহ/
- ক) ৩  
খ) ৪  
গ) ৫  
ঘ) ৬
৭১. শিক্ষার্থীদের শিক্ষামূলক গ্রন্থাবলি নির্বাচন করা কাদের ওপর নির্ভর করে? (উচ্চতর দক্ষতা)
- ক) ব্যক্তিগত আগ্রহের ওপর  
খ) শিক্ষকের পরামর্শের ওপর  
গ) পিতা-মাতার পরামর্শের ওপর  
ঘ) বড়দের পরামর্শের ওপর
৭২. শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে কোনটির বিকাশ ঘটানো যায়? (অনুধাবন)
- ক) শিক্ষার  
খ) প্রতিভার  
গ) জ্ঞানের  
ঘ) দূরদর্শিতার
৭৩. চিত্তবিনোদনের মাধ্যমে জ্ঞানার্জন করা যায় কীভাবে? (অনুধাবন)
- ক) ভ্রমণ করে  
খ) শিক্ষামূলক গ্রন্থাবলি পাঠ করে  
গ) আবৃত্তি করে  
ঘ) সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান আয়োজন করে
৭৪. চিত্তবিনোদনের সাথে সাথে কীভাবে নিজের প্রতিভার বিকাশ ঘটানো যায়? (শ্রেণীগ)
- ক) গল্পের বই পড়ে  
খ) বির্তক অনুষ্ঠান দেখে  
গ) কম্পিউটারে গেমস খেলে  
ঘ) সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে
৭৫. মানুষের বিশ্রাম ও ঘুমের চাহিদার তারতম্য ঘটে কোনটি অনুসারে? (জ্ঞান)
- ক) শারীরিক গঠন  
খ) মনের ইচ্ছা  
গ) ব্যস্ততা  
ঘ) পরিবেশ
৭৬. শিশুদের খেলাধুলা করার পর শারীরিক ক্লান্তি দূর হয় কোনটি করলে? (অনুধাবন)
- ক) ভালো খাবার খেলে  
খ) কিছু সময় বিশ্রাম নিলে  
গ) ব্যায়াম করলে  
ঘ) ঘুমালে
৭৭. ৫-৭ বছর পর্যন্ত একটি শিশুর প্রতিদিন কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন? (জ্ঞান)
- ক) ৬-৮ ঘণ্টা  
খ) ৮-৯ ঘণ্টা  
গ) ৯-১০ ঘণ্টা  
ঘ) ১০-১১ ঘণ্টা
৭৮. ১২-১৪ বছরের শিক্ষার্থীদের কত ঘণ্টা ঘুমানো উচিত? (জ্ঞান) /সকল বোর্ড ২০১৫/
- ক) ৩-৪  
খ) ৪-৫  
গ) ৭-৮  
ঘ) ৮-৯
৭৯. একটি শিশুর সারাদিনের ক্লান্তি দূর হয় দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমাতে পারলে? (জ্ঞান) /সরকারি মুসলিম উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম; বু-বোর্ড উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট; চট্টগ্রাম; রাজশাহী গভঃ ল্যাংগরেটরী হাই স্কুল/
- ক) ৮-১০ ঘণ্টা  
খ) ৯-১০ ঘণ্টা  
গ) ৯-১১ ঘণ্টা  
ঘ) ১০-১১ ঘণ্টা
৮০. শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি বেশি হওয়ার লক্ষণ কোনটি? (জ্ঞান)
- ক) অল্প পরিশ্রমেই ক্লান্ত হয়ে পড়া  
খ) ঘুম বেশি হওয়া  
গ) অসুস্থতা বেশি হওয়া  
ঘ) খাবারের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া
৮১. সবচেয়ে বেশি ঘুমের প্রয়োজন হয় কাদের? (জ্ঞান) [অনুশীলনী-৩]
- ক) শিশু  
খ) কিশোর  
গ) যুবক  
ঘ) বয়স্ক
৮২. ৮-১০ বছর বয়সীদের দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন হয়? (জ্ঞান) /দি বাডস্ রিপ্লিডেনসিয়াল মডেল কলেজ, মৌলভীবাজার/
- ক) ৬-৮ ঘণ্টা  
খ) ৮-৯ ঘণ্টা  
গ) ৯-১০ ঘণ্টা  
ঘ) ১০-১১ ঘণ্টা

৮৩. ১৫ বছরের উর্ধ্ব বয়সীদের কত ঘণ্টা ঘুমের

প্রয়োজন? (জ্ঞান) / যশোর জিলা স্কুল, চট্টগ্রাম কলেজিয়েট স্কুল ও কলেজ, রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল/

- ক ৬-৮ ঘণ্টা                      খ ৭-৮ ঘণ্টা  
গ ৮-৯ ঘণ্টা                      ঘ ৯-১০ ঘণ্টা

৮৪. বাংলাদেশের জনপ্রিয় আঞ্চলিক নৃত্যগুলোর মধ্যে অন্যতম কোনটি? (অনুধাবন)

- ক বিজয় নৃত্য                      খ সখা নৃত্য  
গ লড়ি নৃত্য                      ঘ ব্রতচারী নৃত্য

৮৫. লড়ি নৃত্যকে কয়টি স্তরে ভাগ করা হয়েছে? (জ্ঞান)

(জ্ঞান) / অরুণা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ব্রাহ্মণবাড়ীয়া, কুমিল্লা জিলা স্কুল/

- ক ৪টি                                  খ ৫টি  
গ ৬টি                                  ঘ ৭টি

৮৬. লড়ির মাথা কত ইঞ্চি বাদ রেখে ধরতে হয়? (জ্ঞান)

- ক ৬-৭ ইঞ্চি                      খ ৭-৮ ইঞ্চি  
গ ৮-৯ ইঞ্চি                      ঘ ৭-৯ ইঞ্চি

৮৭. লড়ি নৃত্যের জন্যে প্রয়োজন হয় কোনটি? (জ্ঞান)

- ক ঢোল                              খ দুটি রিং  
গ একটি সুসজ্জিত মঞ্চ  
ঘ দুটি বাঁশের লড়ি

৮৮. লড়ি নৃত্যের ক্ষেত্রে লড়ির শেষ মাথা কীভাবে থাকবে? (অনুধাবন)

- ক মাটির দিকে  
খ উপরের দিকে  
গ সমান্তরালভাবে  
ঘ অন্যের লড়ির মাথার সাথে

৮৯. লড়ি নৃত্যে নৌকা বাইচের ১ম সংকেতের সময় কোনটি হবে? (অনুধাবন)

- ক ছাত্ররা পরবর্তী কাজের জন্য প্রস্তুত হবে  
খ ছাত্ররা লড়ি পরিবর্তন করবে  
গ ছাত্ররা লড়ি ঘুরাবে  
ঘ বাজনা বাজতে শুরু করবে

৯০. চল কোদাল চালাই কোন ধরনের গান? (জ্ঞান)

- ক জারি                              খ লড়ি নৃত্যের  
গ সারি                              ঘ সখা নৃত্যের

৯১. লড়ি নৃত্যে নৌকাবাইচে নাচ বন্ধ হবে কততম সংকেতে? (জ্ঞান)

- ক ২য় সংকেত                      খ ৪র্থ সংকেত  
গ ৫ম সংকেত                      ঘ ৭ম সংকেত

৯২. নৌকাবাইচে মোট কতটি সংকেত ব্যবহৃত হয়? (জ্ঞান)

- ক ৭টি                                  খ ৮টি  
গ ৯টি                                  ঘ ১০টি

৯৩. সখা নৃত্যে কয়টি সংকেত ব্যবহার করা হয়? (জ্ঞান)

- /সকল বোর্ড ২০১৫/  
ক ৩                                      খ ৪  
গ ৫                                      ঘ ৬

৯৪. সখা নৃত্যে হুঁশিয়ার পজিশনে যাবে কোন সংকেতটি বাজার সময়? (জ্ঞান)

- ক ২য় সংকেত                      খ ৩য় সংকেত  
গ ৪র্থ সংকেত                      ঘ ৫ম সংকেত

৯৫. বিজয় নৃত্যে মোট সংকেত কয়টি? (জ্ঞান)

- ক ২টি                                  খ ৪টি

গ ৬টি

ঘ ৭টি

৯৬. বিজয় নৃত্যে সবাই সারিবদ্ধভাবে মাঠ ত্যাগ করবে কত নং সংকেতে? (জ্ঞান)

- ক ২য়                                  খ ৩য়  
গ ৪র্থ                                  ঘ ৭ম

৯৭. জারিগান কোন ধরনের সংগীত? (জ্ঞান) / ব্র-বাড় উচ্চ বিদ্যালয়, সিনেট/

- ক আধুনিক গান                      খ নজরুল গীতি  
গ লোকগীতি                      ঘ শাস্ত্রীয় সংগীত

৯৮. শারীরিক কসরতের মাধ্যমে আনন্দ লাভ করতে সাহায্য করে কোনটি? (অনুধাবন)

- ক লোকগীতি                      খ পল্লীগীতি  
গ রবীন্দ্রসংগীত                      ঘ পপসংগীত

৯৯. “কামের বেলায় নাই, কাইয়ে ধান খাইলরে” — এটি কোন ধরনের লোকগীতি? (জ্ঞান) / ডা. খান্দের সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম/

- ক জারি গান                          খ সারি গান  
গ বাউল গান                      ঘ আধুনিক গান

১০০. ‘আমরা মরি ঝালে’ — এটি কোন ধরনের গানের অংশ? (অনুধাবন)

- ক জারি গান                          খ আধুনিক গান  
গ ভাটিয়ালি গান                      ঘ সারি গান

১০১. আমাদের দেহকে সুস্থ ও সবল রাখার জন্যে প্রয়োজন — (অনুধাবন)

/ডা. খান্দের সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম/

- i. পর্যাপ্ত পরিমাণ খাদ্য ও পানি  
ii. পরিপূর্ণ বিশ্রাম ও ঘুম  
iii. পর্যাপ্ত ঔষধ সেবন  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০২. পরিমিত ঘুমানোর ফলে জিনিয়াকে বেশ চাঙ্গা মনে হচ্ছে। ঘুমানোর সময় তার— (প্রয়োগ)

- i. অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির ছিল ii. শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক ছিল  
iii. হজম শক্তির কাজ চলছিল  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৩. বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা হলো — (অনুধাবন)

- i. শরীরের ক্লান্তি দূর করা  
ii. মানসিক অবসাদ দূর করা  
iii. রোগ প্রতিরোধ করা  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৪. দেহের প্রয়োজনে খাদ্য ও পানির পরিপূরক হলো — (অনুধাবন) / যশোর জিলা স্কুল/

- i. বিশ্রাম  
ii. ব্যায়াম  
iii. ঘুম  
নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৫. আমাদের শরীরে অনেক জীবকোষ রয়েছে। এগুলো

ক্ষয় হয় — (অনুধাবন) /রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা/

- ব্যায়াম করার ফলে
- পরিশ্রম করার ফলে
- শারীরিক আঘাতের ফলে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৬. শরীর সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজন — (অনুধাবন)

/বুদনা জিলা স্কুল/

- নিয়মিত শরীর চর্চা
- পরিমিত খাদ্যাভ্যাস
- পূর্ণ বিশ্রাম

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৭. বিশ্রাম ও ঘুমের পরিবেশ শান্ত ও নির্জন হলে —

(অনুধাবন)

- দেহের বিকাশ অব্যাহত থাকবে
- দেহের জীবকোষগুলো ক্ষয়প্রাপ্ত হবে
- মনের বিকাশ অব্যাহত থাকবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৮. শিক্ষামূলক বিনোদন লাভ করা যায় — (উচ্চতর দক্ষতা)

- শিক্ষামূলক গ্রন্থাবলি পাঠের মাধ্যমে
- টিভি ও কম্পিউটারে শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান দেখে
- আবৃত্তি ও সঙ্গীত চর্চার মাধ্যমে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১০৯. শিক্ষার্থীরা চিত্রবিনোদন করে থাকে — (অনুধাবন)

- ম্যাগাজিন শো দেখে
- বিতর্ক অনুষ্ঠান দেখে
- গেমস খেলে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১০. চট্টগ্রাম সরকারি পাইলট উচ্চ বিদ্যালয়ের ছাত্ররা

গান গেয়ে লড়ি নৃত্যের মাধ্যমে শারীরিক কসরত করে। এতে তাদের— (উচ্চতর দক্ষতা)

- শারীরিক উন্নতি হবে
- মানসিক বিকাশ ঘটবে
- ব্যায়ামের প্রতি উৎসাহ তৈরি হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১১. লোকগীতির আওতাভুক্ত হলো— (অনুধাবন)

- সারি গান
- জারি গান
- বাউল গান

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১২. লড়ি নৃত্যে 'হুশিয়ার পজিশনে' শিক্ষার্থীরা প্রস্তুতি

গ্রহণ করবে— (প্রয়োগ)

- বাম হাতে লড়ি নিয়ে সোজা দাড়াবে
- লড়ির মাথা ৭-৮ ইঞ্চি বাদ দিয়ে ধরবে
- লড়ির শেষ প্রান্ত মাটির দিকে থাকবে

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১৩. সখা নৃত্য পরিবেশনে প্রয়োজন— (অনুধাবন)

- খেলার মাঠ
- বাঁশের লড়ি ও টোল
- গান

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১৪. ঘুমের চাহিদার তারতম্য নির্ভর করে — (অনুধাবন)

- বয়সের ওপর
- খাওয়ার ওপর
- শারীরিক গঠনের ওপর

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১৫. একটি শিশুর শৈশবকালে — (অনুধাবন)

/সাবেরা সোবহান সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, ব্রাহ্মপাড়ীয়া/

- শারীরিক গঠন বৃদ্ধি হয়
- মানসিক বিকাশ ঘটে
- চিত্তা শক্তির পরিপক্বতা পায়

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১৬. বাবলু ও খোকন দুই ভাই। তাদের বয়স যথাক্রমে ৯

ও ১৩ বছর। তাদের দুজনের— (প্রয়োগ)

- একই পরিমাণ ঘুমের প্রয়োজন
- ঘুমের চাহিদার তারতম্য রয়েছে
- যথাক্রমে ৯-১০ ও ৮-৯ ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন

নিচের কোনটি সঠিক?

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

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১১৭ ও ১১৮ নং প্রশ্নের উত্তর

দাও।  
হৃদিতা অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী। ঘুম ঘুম চোখে তার মা সকাল সাতটায় তাকে বিদ্যালয়ে নিয়ে যায়। বিদ্যালয় থেকে ফিরে গান শেখা, ছবি আঁকা, আরবি পড়া আর বাড়ির কাজ করতে করতে সারাটা দিন লেগে যায়। ঘুমাতে ঘুমাতে রাত ১১টা বেজে যায়। এভাবে কিছুদিন পর দেখা গেল হৃদিতা অসুস্থ হয়ে পড়েছে। কারো সাথে মেশার সুযোগ না পাওয়ায় পড়ালেখা তার কাছে এখন বিরক্তির মনে হয়। [অনুশীলনী-৭-৮]

১১৭. হৃদিতার কাছে লেখাপড়া বিরক্তিকর মনে হওয়ার কারণ — (অনুধাবন)

- পিতা-মাতার অসচেতনতা
- বয়স অনুপাতে বেশি পরিশ্রম করা
- পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু কঠিন

নিচের কোনটি সঠিক?

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

১১৮. হৃদিতার শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে কোনটি? (অনুধাবন)

- ক) পুষ্টিকর খাবার      খ) নিয়মিত শরীরচর্চা  
গ) প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও ঘুম  
ঘ) সহপাঠীদের সাথে খেলাধুলা

পাঠ-৭ ও ৮: হ্যান্ড স্ট্যান্ড এবং হেড স্ট্যান্ড;  
এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস | Text পৃষ্ঠা-৭-৯

১১৯. ম্যাট বা গদির ওপর মুক্ত হাতে ব্যায়াম করাকে কী বলে? (জ্ঞান)

- ক) রোমান রিং      খ) ক্লাইম্বিং রিং  
গ) এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস  
ঘ) ফ্রিজবি এক্সারসাইজ

১২০. ব্যায়াম করার সময় দুর্ঘটনা হতে রক্ষার জন্যে কাকে পাশে রাখা উচিত? (অনুধাবন)

- ক) একজন ব্যায়ামবিদকে  
খ) একজন সাহায্যকারীকে  
গ) ব্যায়াম আড্ডার ব্যক্তিকে  
ঘ) বন্ধুদেরকে

১২১. কোন ব্যায়ামের জন্যে শরীরকে ভালোভাবে গরম করে নিতে হয়? (জ্ঞান)

- ক) এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস  
খ) লড়ি নৃত্য  
গ) এবডোমিনাল এক্সারসাইজ  
ঘ) স্প্রিং এক্সারসাইজ

১২২. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ কোথায় করা যায়? (জ্ঞান)

*চট্টগ্রাম কলেজিয়েট স্কুল ও কলেজ*

- ক) মাটিতে      খ) ছাদে  
গ) পানিতে      ঘ) পাকা মেঝোতে

১২৩. রিমন নিয়মিত হাতে ভর করে দাঁড়ানো অবস্থায় যে ব্যায়ামটি করে তাতে কোনো অবস্থাতেই কনুই ভাঁজ হবে না। রিমন কোন ধরনের ব্যায়াম করে? (প্রয়োগ)

- ক) হ্যান্ড স্ট্যান্ড      খ) লেগ স্প্রিং  
গ) হেড স্ট্যান্ড      ঘ) নেক স্প্রিং

১২৪. দুই হাতের তালু ও কপালকে ত্রিভুজের মতো করা হয় কোন পদ্ধতিতে? (জ্ঞান)

- ক) হ্যান্ড স্ট্যান্ড      খ) হেড স্ট্যান্ড  
গ) লেগ স্প্রিং      ঘ) হেড স্প্রিং

১২৫. হেড স্ট্যান্ড করতে শরীরের ভর কোথায় থাকে? (জ্ঞান) [জ. স্ক. সা. প ২০১৪]

- ক) হাতে      খ) মাথায়  
গ) গলায়      ঘ) কপালে

১২৬. হেড স্ট্যান্ড পদ্ধতিতে কীভাবে দাঁড়াতে হয়? (অনুধাবন)

- ক) হাতের উপর ভর করে  
খ) মাথার উপর ভর করে  
গ) বুকের উপর ভর করে  
ঘ) কাঁধের উপর ভর করে

১২৭. হেড স্ট্যান্ড পদ্ধতিতে ব্যায়াম করে ওঠার সময় মাথা ভেতর দিক দিয়ে পরবর্তীতে কী করতে হবে? (অনুধাবন)

- ক) সাহায্যকারী হাত দিয়ে উঠাবে  
খ) লাফ দিতে হবে  
গ) বুক লাগিয়ে উঠতে হবে  
ঘ) ডিগবাজি দিয়ে উঠতে হবে

১২৮. দুর্ঘটনা এড়াতে কোন ব্যায়ামটির ক্ষেত্রে সাহায্যকারীর প্রয়োজন হয়? (অনুধাবন)

- ক) হেড স্প্রিং      খ) ক্লাইম্বিং রোপ  
গ) রোমান রিং      ঘ) স্পিড এক্সারসাইড

১২৯. হেড স্প্রিং-এ ডন্টিং বক্সের উচ্চতা নির্ধারিত হবে কোনটি অনুসারে? (জ্ঞান)

- ক) শিক্ষার্থীদের উচ্চতা  
খ) শিক্ষার্থীদের বয়স  
গ) শিক্ষার্থীদের ওজন  
ঘ) শিক্ষার্থীদের মতামত অনুসারে

১৩০. হেড স্প্রিং ডন্টিংয়ের পেছনে কী থাকবে? (জ্ঞান)

- ক) চাদর      খ) তুলা জাতীয় বস্তু  
গ) নেট      ঘ) ম্যাট

১৩১. হেড স্প্রিং ব্যায়ামে কত ফুট দূর থেকে দৌড়ে আসতে হয়? (অনুধাবন)

- ক) ১০-১২ ফুট      খ) ১২-১৫ ফুট  
গ) ১৫-২০ ফুট      ঘ) ১৭-২০ ফুট

১৩২. মাথা লাগিয়ে কোন ব্যায়ামটি করতে হয়? (জ্ঞান)

- ক) হ্যান্ড স্প্রিং      খ) নেক স্প্রিং  
গ) হেড স্প্রিং      ঘ) লেগ স্প্রিং

১৩৩. কোন ব্যায়াম করতে হলে সরঞ্জামের প্রয়োজন হয়? (জ্ঞান) [অনুশীলনী-১]

- ক) হেড স্ট্যান্ড      খ) হ্যান্ড স্প্রিং  
গ) হেড স্প্রিং      ঘ) হ্যান্ড স্ট্যান্ড

১৩৪. কোন ব্যায়াম করার সময় একজন সাহায্যকারী প্রয়োজন? (জ্ঞান) [অনুশীলনী-২]

- ক) হেড স্প্রিং      খ) হ্যান্ড স্প্রিং  
গ) হেড স্ট্যান্ড      ঘ) হ্যান্ড স্ট্যান্ড

১৩৫. তাহসানের একটি প্রিয় ব্যায়াম হলো নেক স্প্রিং। তাহসানের ব্যায়ামটি নিচের কোনটির সাথে

অনেকটা মিল রয়েছে? (প্রয়োগ)

- ক) হ্যান্ড স্প্রিং      খ) লেগ স্প্রিং  
গ) হেড স্ট্যান্ড      ঘ) হেড স্প্রিং

১৩৬. ঘাড় লাগিয়ে কোন ব্যায়ামটি করা হয়? (জ্ঞান)

ক হ্যান্ড স্প্রিং      খ হেড স্প্রিং

গ লেগ স্প্রিং      ঘ নেক স্প্রিং

১৩৭. জনাব সফি শিক্ষার্থীদের নেক স্প্রিং অনুশীলন করাবেন। এজন্য তাকে কী ব্যবহার করতে হবে? (প্রয়োগ)

ক রশি      খ ভল্টিং বক্স

গ রশি ও রিং      ঘ এক্সারসাইজ মেশিন

১৩৮. নেক স্প্রিং কীসে করতে হয়? (জ্ঞান)

ক ভল্টিং বক্সে      খ মাঠে

গ মাটিতে      ঘ বিছানায়

১৩৯. হ্যান্ড স্প্রিং কোথায় করতে হবে? (অনুধাবন)

ক বক্সে      খ মাটিতে

গ মাথায়      ঘ হাতে

১৪০. কণা হ্যান্ড স্ট্যান্ড ব্যায়ামের শুরুতে বাহু সোজা রেখে দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর সোজা করে মেঝেতে রাখল। এরপর সে নিচের কোনটি করবে? (প্রয়োগ)

ক দুই পা একত্র করে রাখবে

খ হাটু ভেঙে দাঁড়াবে

গ দু পা সামান্য আগে পিছে রাখবে

ঘ সামনের দিকে মাথা ঝুকবে

১৪১. হাতের উপর ডর দিয়ে উঠতে হয় কোন ব্যায়ামটিতে? (অনুধাবন)

ক হেড স্প্রিং      খ লেগ স্প্রিং

গ হ্যান্ড স্প্রিং      ঘ নেক স্প্রিং

১৪২. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস বলতে কী বোঝায়? (প্রয়োগ)

ক গদির ওপর মুক্ত হাতে ব্যায়াম করা

খ মাটির ওপর মুক্ত হাতে ব্যায়াম করা

গ বাঁশের ওপর মুক্ত হাতে ব্যায়াম করা

ঘ শূন্যে ব্যায়াম করা

১৪৩. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের আওতাভুক্ত — (অনুধাবন)

i. হ্যান্ড স্ট্যান্ড

ii. রোমান রিং

iii. হেড স্ট্যান্ড

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii      খ i ও iii

গ ii ও iii      ঘ i, ii ও iii

১৪৪. যে সব জিমন্যাস্টিকসে ভল্টিং বক্স প্রয়োজন হয় সেগুলো হলো— (অনুধাবন) /সকল বোর্ড ২০১৫/

i. হেড স্প্রিং

ii. হ্যান্ড স্প্রিং

iii. নেক স্প্রিং

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii

খ i ও iii

গ ii ও iii

ঘ i, ii ও iii

১৪৫. হ্যান্ড স্ট্যান্ড করার ক্ষেত্রে করতে হবে — (অনুধাবন)

i. দুই পা আগে পিছে থাকবে

ii. বাহু সোজা থাকবে

iii. পিছনের পা প্রথমে উপরে ছুড়া

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii

খ i ও iii

গ ii ও iii

ঘ i, ii ও iii

১৪৬. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকসের কর্মসূচি নির্ধারিত হয়

— (অনুধাবন) /রাজশাহী গভঃ ল্যাবরেটরী হাই স্কুল/

i. শিক্ষার্থীদের বয়সভেদে

ii. শিক্ষার্থীদের লিঙ্গভেদে

iii. শিক্ষার্থীদের উচ্চতাভেদে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii

খ i ও iii

গ ii ও iii

ঘ i, ii ও iii

১৪৭. লেগ স্প্রিং করার সময় যা করতে হয় — (অনুধাবন)

i. পায়ের পাতা সোজা থাকবে

ii. ডান পা মাটিতে লাগাবে

iii. মাথা ভল্টিং বক্সে স্পর্শ করবে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii

খ i ও iii

গ ii ও iii

ঘ i, ii ও iii

১৪৮. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকসের আওতাভুক্ত —

(অনুধাবন)

i. হেড স্প্রিং

ii. নেক স্প্রিং

iii. লেগ স্প্রিং

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii

খ i ও iii

গ ii ও iii

ঘ i, ii ও iii

উদ্দীপকটি পড়ে ১৪৯ ও ১৫০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

রিয়াদ তার স্কুল মাঠে প্রতিদিন সকালে ব্যায়াম করে। তার ব্যায়ামের ভল্টিং বক্সের উচ্চতা নির্ধারণ করতে হয় তার নিজের উচ্চতা অনুসারে। মাথা লাগিয়ে এ ব্যায়ামটি করতে হয়। এক্ষেত্রে পিছনে একটি ম্যাট থাকে যাতে পড়ার সময় ব্যাথা না পায়। এ ব্যায়ামটি তার কাছে খুবই প্রিয়।

[আমালপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; বিদ্যাময়ী গভঃ পাবল হাই স্কুল; ময়মনসিংহ]

১৪৯. রিয়াদের প্রিয় ব্যায়ামটির নাম কী? (প্রয়োগ)

ক নেক স্প্রিং

খ হ্যান্ড স্প্রিং

গ হেড স্প্রিং

ঘ লেগ স্প্রিং

১৫০. রিয়াদ ব্যায়াম করার সময় দুর্ঘটনা এড়াতে কোনটি গ্রহণ করে? (উচ্চতর দক্ষতা)

ক তত্ত্বাবধায়ক

খ দায়িত্বপ্রাপ্ত শিক্ষক

গ সাহায্যকারী

ঘ বন্ধু