

প্রথম অধ্যায়: শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন

১. আমাদের শরীর ও মনকে বিশ্রাম দেয় – ঘুম।
২. খেলাধুলা ও ব্যায়াম উন্নতি সাধন করে – দেহ ও মনের।
৩. কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে অর্থাৎ মস্তিষ্ক দ্বারা কাজ করে – মন।
৪. তলপেট এবং শরীরের গতি বৃদ্ধির জন্য যে ব্যায়াম করা হয় তাকে – এবডোমিনাল এবং স্পিড এক্সারসাইজ বলে।
৫. তলপেটের মেদ কমানোর জন্য করা হয় – সিট আপ, হাঁটু ভেঙ্গে সিট আপ, দুই পা শূন্যে উঁচু করে রাখা ইত্যাদি ব্যায়াম।
৬. শরীরের জীবকোষগুলো ক্ষয় হয় – চলাফেরা, কাজকর্ম ও ব্যায়াম করলে।
৭. দেহের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে এবং শ্বাস প্রশ্বাস ও হজম শক্তির কাজ সুশৃঙ্খলভাবে চলতে থাকে – ঘুমের সময়।
৮. শিশুর বেড়ে ওঠা, শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ঘটান সময় – শৈশবকাল।
৯. ৫-৬, ৮-১১, ১২-১৪ এবং ১৫ বছরের উর্ধ্বে বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন – ১০-১১, ৯-১০, ৮-৯ এবং ৬-৮ ঘন্টা।
১০. ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের আওতাভুক্ত – হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও হেড স্ট্যান্ড ব্যায়াম।
১১. হেড স্প্রিং ও নেক স্প্রিং ব্যায়াম করতে হয় – ভল্টিং বক্সে।
১২. ম্যাট বা গদির উপর মুক্ত হাতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম করাকে – এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস বা শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিকস বলে।
১৩. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস বা শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিকের আওতাভুক্ত – হেড স্প্রিং, নেক স্প্রিং ও হ্যান্ড স্প্রিং ব্যায়াম।
১৪. শিক্ষার্থীদের উচ্চতা অনুসারে ভল্টিং বক্সের উচ্চতা নির্ধারণ করতে হয় – হেড স্প্রিং-এ।

অধ্যায়-২: স্কাউটিং, গার্ল গাইডিং ও বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি

১. বিশ্বব্যাপী একটি অরাজনৈতিক সমাজসেবামূলক যুব আন্দোলন এবং একটি আন্তর্জাতিক মানবতাবাদী আন্দোলন যথাক্রমে – স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং এবং রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলন।
২. কম্পাস একটি দিক নির্ণয়কারী যন্ত্র যেখানে একটি কাঁটা থাকে এবং এর মুখ সবসময় নির্দেশ করে – উত্তর দিক।
৩. ছোট ছোট উপদলে ভাগ হয়ে কাজ করাকে বলা হয় – পেট্রোল সিস্টেম।
৪. তাঁবুতে বসবাসের সময় নিজেদের মালপত্র গুছিয়ে রাখার জন্য বাঁশ, গাছের ডাল ও দড়ি দিয়ে তৈরি করা হয় – গ্যাজেট।
৫. দড়ির সাহায্যে বিভিন্ন গেরো বাঁধতে পারা এবং তা সঠিকভাবে প্রদর্শন করতে পারার নাম – পাইওনিয়ারিং।
৬. ১৯৭৪ সালে আন্তর্জাতিক স্কাউট সমিতির অনুমোদন পায় বাংলাদেশ স্কাউট সমিতি এবং এটি স্বাধীনতার পর বাংলাদেশ বয়েজ স্কাউট নামে গঠিত হয়েছিল – ১৯৭২ সালে।
৭. হাইকিংয়ে অংশ গ্রহণ করতে পারে – একজন, দুইজন অথবা একটি উপদল।
৮. স্কাউট ও গার্ল গাইডের স্লোগান হলো – প্রতিদিন কারো না কারো উপকার করা অথবা Do a good turn daily.
৯. আন্তর্জাতিক রেড ক্রস কমিটি গঠন করেন – সুইজারল্যান্ডের জিন হেনরি ডুনান্ট।
১০. প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর প্রধান কাজ – রোগ নির্ণয় করা, চিকিৎসা ও স্থানান্তর।
১১. ড্রেসিং-এর জন্য ব্যবহার করা হয় – পরিষ্কার কাপড়, গজ ব্যান্ডেজ, তুলা সেডলন ইত্যাদি।

১২. কোনো ক্ষতে ব্যবহার করা উচিত নয় – টিংচার আয়োডিন, স্পিরিট, পটাশ পারম্যাঙ্গানেট।

১৩. দুটি প্রান্তের বদলে তিনটি প্রান্ত থাকে চোয়ালে ব্যবহৃত – 'T' ব্যান্ডেজের।

অধ্যায়-৩: স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা

১. মানবদেহে প্রবেশ করে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ধ্বংস করে প্রাণঘাতী রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটায় – HIV ভাইরাস।
২. HIV ভাইরাস থাকে – রক্ত, বীর্য ও মায়ের বুকের দুধে।
৩. অনিয়ন্ত্রিত মাদকের ব্যবহার, অসচেতনতা, অশিক্ষা, অনৈতিক সম্পর্ক, দারিদ্র্য প্রভৃতি কারণে এইডস সংক্রমণের ব্যাপকতা বেশি – ২৫ বছরের কম বয়সী কিশোর-কিশোরীর মধ্যে।
৪. পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এইচআইভি আক্রান্তদের অর্ধেকই ১৫-২৪ বছর বয়সী যুবক-যুবতী যাদের মধ্যে অধিক ঝুঁকিতে রয়েছে – মেয়েরা।
৫. ঝুঁকিপূর্ণ প্রস্তাব প্রত্যাখ্যানের জন্য – 'না' বলার দক্ষতা ও নিজেকে দৃঢ়চেতা হতে হবে।

অধ্যায়-৪: আমাদের জীবনে প্রজনন স্বাস্থ্য

১. শৈশব থেকে কৈশোরে পদার্পণকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের সময়কে – বয়ঃসন্ধিকাল বলে।
২. পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, প্রচুর পানি পান করা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন – বয়ঃসন্ধিকালে।
৩. বয়ঃসন্ধিকালে কোনো শারীরিক জটিলতা দেখা দিলে পরামর্শ নিতে হবে – স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসকের।
৪. প্রসূতি মা ও শিশু মৃত্যুর ঝুঁকি কম থাকে – পরিণত বয়সে বা ২০ বছরের পর বিয়ে ও গর্ভধারণ করলে।
৫. ছেলে-মেয়েদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের ফলে ভয়, কৌতূহল ও আবেগের সৃষ্টি হয় – কৈশোরকালে।
৬. মেয়েদের ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ করা উচিত নয় – প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য।
৭. মেয়েদের কমপক্ষে ১৮ বছর এবং ছেলেদের কমপক্ষে ২১ বছরকে বলা হয় – পরিণত বয়স।
৮. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে ঘটে থাকে – রক্তক্ষরণ, শরীরে পানি আসা, প্রচণ্ড মাথাব্যথা, চোখে ঝাপসা দেখা, জ্বর, খিচুনি, গর্ভপাত ইত্যাদি।
৯. গর্ভধারণের সময় একটি পরিবারের অর্থের প্রয়োজন হয় – ডাক্তার, ঔষুধপত্র ও পুষ্টিকর খাদ্যদ্রব্য ক্রয়ের জন্য।
১০. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণকে নিরুৎসাহিত করতে কার্যকর পদক্ষেপ – সভা, সেমিনার, ওয়ার্কশপ ইত্যাদি।

অধ্যায়-৫: জীবনের জন্য খেলাধুলা

১. জীবনকে পরিচ্ছন্ন, গতিময় ও সাবলীল করার অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে – খেলাধুলা।
২. বাংলাদেশের মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের ক্রীড়ায় উৎসাহিত করার জন্য রয়েছে – শীতকালীন ও গ্রীষ্মকালীন দুইটি ক্রীড়া অনুষ্ঠান।
৩. প্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা শুরু হয়েছিল – ভারতের পুনায় ১৯৭০ সালে।
৪. ব্যাডমিন্টন খেলা ভালোভাবে আয়ত্ত করতে প্রয়োজন – হাত ও কজির নমনীয়তা এবং পায়ের কাজ।
৫. ব্যাডমিন্টন খেলায় মাথার উপর দিয়ে মারতে ব্যবহার করা হয় – ফোরহ্যান্ড ও ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক।
৬. আমেরিকার জাতীয় খেলা বাস্কেটবল যা প্রথম প্রচলন হয় আমেরিকায় – ১৮৮১ সালে।

৭. বাস্কেটবল খেলার বলের রং হবে কমলা এবং তা তৈরি হবে – সিনথেটিক রাবারের দ্বারা ব্লাডারের মতো।
৮. বাস্কেটবল খেলায় প্রয়োজন – দম, দৌড় ও জাম্প দেওয়ার ক্ষমতা এবং শরীরের ক্ষিপ্ততা।
৯. ৪ থেকে ৮ মিটার দূর এবং কাছ থেকে গোল করার জন্য ব্যবহার করা হয় – সেট শট এবং লে-আপ শট।
১০. হ্যান্ডবল খেলার উৎপত্তি এবং ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার হ্যান্ডবল ফেডারেশন গঠন করা হয় যথাক্রমে – জার্মানিতে ১৮৯০ সালে এবং ১৯২৮ সালে।
১১. পুরুষ এবং মহিলা হ্যান্ডবল খেলা প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয় – ১৯৭২ সালে মিউনিখ অলিম্পিকে এবং ১৯৭৬ সালে মন্ট্রিল অলিম্পিকে।
১২. ১৯৮৩ সালে বাংলাদেশ হ্যান্ডবল ফেডারেশন গঠিত হলেও এর নাম পরিবর্তন করে বাংলাদেশ হ্যান্ডবল এসোসিয়েশন (BHF) করা হয় – ১৯৮৫ সালে।
১৩. হ্যান্ডবল খেলা আরম্ভের সময় বা গোল হওয়ার পর বা বিরতির পর খেলা শুরু হয় – থ্রো-অফের মাধ্যমে।
১৪. সরাসরি ছুড়ে মারা, পাস দিয়ে ছুড়ে মারা, লাফিয়ে মারা, বলকে মাটিতে মেরে উঠিয়ে গোল করা যায় – হ্যান্ডবলে।
১৫. খ্রিস্টপূর্ব দুই হাজার বছর আগে পারস্য দেশে হকি খেলার প্রচলন হলেও তা পরে – পারস্য থেকে গ্রিসে এবং গ্রিস থেকে রোমে প্রচলিত হয়।
১৬. হকি খেলা ফ্রান্সের লোকেরা 'হকেট' নামে শুরু করে যা একটি ফরাসি শব্দ এবং এর অর্থ – মেমপালকের লাঠি।
১৭. আন্তর্জাতিক হকি ফেডারেশন ১৯২৪ সালে গঠিত হলেও প্রথম বিশ্বকাপ হকি প্রতিযোগিতা শুরু হয় – ১৯৭১ সালে।
১৮. ১৯৫৮ সালে এশিয়ান গেমসে হকি অন্তর্ভুক্ত হয় এবং পুরুষ ও মহিলাদের হকি প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয় – অলিম্পিকে ১৯০৮ ও ১৯৮০ সালে।
১৯. হকি খেলায় মাঠের বড় রেখাকে ও ছোট রেখাকে বলা হয় – সাইড লাইন ও ব্যাক লাইন।
২০. হকির গোলবার, ক্রসবার ও বলের রং হবে – সাদা।
২১. ব্যাক লাইনের উপর ১০ গজের চিহ্নিত স্থান থেকে এবং গোললাইন হতে মাঠের দিকে ৭ গজের (৬.৪০ মিটার) চিহ্নিত স্থান থেকে মারতে হয় – পেনাল্টি কর্ণার এবং পেনাল্টি স্ট্রোক।
২২. হকি খেলায় পেনাল্টি স্পট হতে বল খেলতে হয় – পুশ, ফ্লিক বা স্কুপ করে।
২৩. হকি খেলার মৌলিক কলাকৌশলগুলো – হিট, স্টপিং, পুশ, ফ্লিক, স্কুপ, ড্রিবলিং।
২৪. একটি স্থির বা গতিহীন বলের নিচে স্টিক রেখে উপরের দিকে চালনার সাহায্যে বল শূন্য অর্থাৎ মাথার উপরে উঠানো হয়, একে বলে – স্কুপ।
২৫. অলিম্পিকে পুরুষদের ও মহিলাদের সাঁতার অন্তর্ভুক্ত করা হয় – ১৮৯৬ সাল ও ১৯১২ সাল থেকে।
২৬. পানিতে শরীর চিৎ করে রাখা এবং চিৎ হয়ে ফুটবল কিক মারার মতো পায়ের প্রক্রিয়া দেখা যায় – চিৎ সাঁতার বা ব্যাকস্ট্রোক সাঁতারে।
২৭. 'ডাইভ' দিয়ে সাঁতার আরম্ভ এবং টার্নিং ও ফিনিশিং এর সময় একসাথে দুই হাত দিয়ে সমাপ্তি ওয়াল স্পর্শ করতে হয় – বুক সাঁতার বা ব্রেস্ট স্ট্রোক সাঁতারে।
২৮. শরীর দ্রুত উঠানামা ও পায়ের অবস্থান ডলফিন কিকের মতো হয় – প্রজাপতি সাঁতার বা বাটারফ্লাই সাঁতারে।
২৯. ব্যক্তিগত মিডলে সাঁতারে একজন সাঁতারুকে নির্দিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করতে হয় ৪টি স্টাইলে যথা – প্রজাপতি সাঁতার → চিৎ সাঁতার → বুক সাঁতার → মুক্ত সাঁতার।
৩০. দলগত মিডলে সাঁতারে চারজন সাঁতারুকে নির্দিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করতে হয় ৪টি স্টাইলে যথা – চিৎ সাঁতার → বুক সাঁতার → প্রজাপতি সাঁতার → মুক্ত সাঁতার।
৩১. পৃথিবীর সবচেয়ে প্রাচীন অ্যাথলেটিকস – দৌড়, ঝাঁপ ও নিষ্ফেপ।
৩২. ট্র্যাক ইভেন্ট এবং ফিল্ড ইভেন্টগুলো যথাক্রমে – দৌড় ও হাঁটা এবং লাফ ও নিষ্ফেপ।
৩৩. টাই অর্থ সমতা বা সমান যা শুধু করতে হয় – প্রথম স্থান নির্ধারণের জন্য।
৩৪. যেসব খেলায় টাই হলে টাই ভাঙার নিয়ম একই হবে সেগুলো হলো – দীর্ঘলাফ, হুপস্টেপ এন্ড জাম্প, শটপুট, চাকতি, হ্যামার ও বর্শা নিষ্ফেপ।