

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ জুলাই

সপ্তম শ্রেণী

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

প্রথম অধ্যায়ঃ শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা

১. সঠিক উত্তরটি বেছে নিয়ে লেখো

ক) ইস্টবেঙ্গল ক্লাব কত সালে প্রতিষ্ঠিত হয়?

- ১) ১৯২১ ২) ১৯১১ ৩) ১৯২০

খ) অ্যাথলেটিকস শব্দটি কথা থেকে এসেছে?

- ১) ইথানল ২) এথেন্স ৩) অ্যাথলন

গ) মোহনবাগান ক্লাব কত সালে সাহেবদের হারিয়ে শিল্ড চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল?

- ১) ১৮১১ ২) ১৯১১ ৩) ১৯১৬

২. শূন্যস্থান পূরণ কর

ক) খেলা মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি

খ) গ্রিক শব্দ জিমনস থেকে জিমনাস্টিক কথাটি এসেছে।

গ) জৈনধর্ম অহিংসার মূর্ত প্রতীক হিসাবে বিদ্যমান।

ঘ) এন সি সি র হাঙ্কা নীল রং নৌসেনা বাহিনীর প্রতীক।

৩. দু-এক কোথায় উত্তর দাও

ক) খেলা কী?

উঃ খেলা মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি যা সৃজনশীল ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে মানুষকে আনন্দ প্রদান করে। খেলার বিশেষ বৈশিষ্ট্য হল প্রকৃতিগতভাবে প্রতিযোগিতাবর্জিত এবং কার্যগতভাবে শিশুর সার্বিক বিকাশের পরিপূরক।

খ) প্রত্যক্ষ বিনোদন কাকে বলে?

উঃ প্রত্যক্ষ বিনোদন হল যখন কোন ব্যক্তি নিজে কোন কাজ যেমন খেলাধুলা, অভিনয়, অঙ্কন, আবৃত্তি ইত্যাদি কাজে প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণের মাধ্যমে তাৎক্ষনিক ও সহজাত তৃপ্তিলাভ করে তাকে প্রত্যক্ষ বিনোদন বলে।

গ) সৃজনশীল বিনোদনের একটি উদাহরণ দাও।

উঃ সৃজনশীল বিনোদনের একটি উদাহরণ হল- ছবি আঁকা

৪। কয়েকটি বাক্যে প্রশ্নের উত্তর দাও।

ক) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি উল্লেখ করো

উঃ শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি হল-

১) নিয়মিত বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণ করা

২) নিয়ম শৃঙ্খলা মেনে দৈনন্দিন জীবনযাত্রা পরিচালিত করা।

৩) শরীর ও মনের কঠোরতা বৃদ্ধি করা।

৫) সুস্থ ও নীরোগ দেহ অর্জন করা।

৫। প্রকল্প

ক) তুমি সারাবছর কোনদিন, কখন, কত সময় এবং কি ধরনের শারীরশিক্ষা সূচীতে অংশগ্রহণের সুযোগ পেয়েছ এবং তোমার কি লাভ হয়েছে এ বিষয়ে একটি প্রতিবেদন তৈরি করো

উঃ

দিন	কখন	সময়	শারীরশিক্ষা
সপ্তাহে ৫ দিন	সকাল ৬টা	৩০ মিনিট	হাঁটা ও ফ্রি হ্যান্ড
সপ্তাহে ৫ দিন	বিকাল ৬ টা	১৫ মিনিট	যোগ ব্যায়াম
৫ ই- ২৬ শে জানুয়ারী	সকাল ৮ টা	৩০ মিনিট	ড্রিল
১ - ১৫ই আগস্ট	সকাল ১০ টা	৩০ মিনিট	সাধারণ পিটি

এই শারীর শিক্ষা সূচীতে অংশগ্রহণের ফলে আমি শারীরিকভাবে চনমনে অনুভব করি। শরীর সুস্থ ও নিরোগ হয়েছে। হাঁটা ও যোগব্যায়ামের ফলে পড়াশুনায় মনঃসংযোগ ও একাগ্রতা বৃদ্ধি পেয়েছে। এছাড়া নিয়মিত শরীর চর্চায়

আত্মবিশ্বাস বেড়ে গিয়েছে। নিয়মশৃংখলা মেনে দৈনন্দিন জীবন পালন করতে পারছি।

খ) করোনা ভাইরাস বিষয়ক একটি স্বাস্থ্য সচেতনতা পোস্টার তৈরি করো।

