

Model Activity Task 2021 Compilation(Final)

Class 7| Health & Physical Science | Part- 8

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক কম্পিলেশন ২০২১ সপ্তম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট - ৮।

৫০ Marks

(ক) সঠিক উত্তরটিকে বেছে নিয়ে (✓) চিহ্ন দাও:

(১) ইস্টবেঙ্গল ক্লাব কত সালে প্রতিষ্ঠিত হয়?

(i) ১৯২১

(ii) ১৯১১

(iii) ১৯২০

(২) অ্যাথলেটিক্স শব্দটি কোথা থেকে এসেছে?

(i) ইথানল

(ii) এথেন্স

(iii) অ্যাথলন

(৩) মোহনবাগান ক্লাব কত সালে সাহেবদের হারিয়ে শিল্ড চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল?

(i) ১৮১১

(ii) ১৯১১

(iii) ১৯১৬

(৪) মেদাধিক্যের কারণ কী?

(i) শরীরচর্চার অনভ্যাস

(ii) হরমোনের সমস্যা

(iii) ফাস্টফুড খাওয়া

(iv) সব কয়টি

(৫) সাধারণত পূর্ণবয়স্ক পুরুষদের দেহের ওজনের কত শতাংশ মেদ থাকে?

(i) ১০%

(ii) ১৫%

(iii) ২%

(iv) ২৫%

(৬) মেদবৃদ্ধি রুখতে কী করতে হবে?

(i) শরীরচর্চা

(ii) পরিমিত খাওয়া

(iii) সঠিক জীবনশৈলী

(iv) সব কয়টি

(৭) খাদ্য থেকে প্রাপ্ত দেহের চাহিদার অতিরিক্ত ক্যালোরি দেহের কি বৃদ্ধি ঘটাতে পারে?

(i) হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বাড়ায়

(ii) মেদাধিক্য ঘটায়

(iii) স্নায়ুর কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে

(iv) হাড়ের গঠন সুদৃঢ় করে

(৮) একজন স্বাভাবিক ওজনের শিক্ষার্থীর দেহভর সূচকটি কত?

(i) ১৮ কিলোগ্রাম/মিটার

(ii) ১৮.৫ – ২৪.৫ কিলোগ্রাম/মিটার

(iii) ৩০ এর বেশি কিলোগ্রাম/মিটার

(৯) যদি কোন শিক্ষার্থীর দেহের ওজন তার স্বাভাবিক ওজন যা হওয়া উচিত তার কম হয় তাহলে কী সমস্যা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

(i) মধুমেহ

(ii) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়

(iii) মেদাধিক্য

(১০) কোনটি দেহভর সূচকের সূত্র ?

উত্তর: (i)

খ) শূন্যস্থান পূরণ কর

(১) খেলা মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি।

(২) গ্রিক শব্দ জিমনস থেকে জিমনাস্টিকস কথাটি এসেছে।

(৩) জৈনধর্ম অহিংসার মূর্ত প্রতীক হিসাবে বিদ্যমান।

(৪) এন. সি. সি.-র হালকা নীল রং নৌসেনা বাহিনীর প্রতীক।

(৫) ব্যায়াম দেহ ও মনের মধ্যে সমন্বয়সাধন করে, যা স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

(৬) ব্যায়াম পেশির চোট প্রতিকারের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।

(৭) পরিমিত খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়ামের দ্বারা মেদবাহুল্য দূর করা সম্ভব।

(৮) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।

(৯) প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালোরি প্রয়োজন তার থেকে ২০০০ ক্যালোরি কম খাবার গ্রহণ করতে চাইলে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

(গ) সঠিক বক্তব্যটির পাশে সত্য এবং ভুল বক্তব্যটির পাশে মিথ্যা লেখ এবং ভুল থাকলে সংশোধন কর।

(১) বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের আহার একটি পুষ্টিবর্ধক কর্মসূচি।

উত্তর: সত্য

(২) মেদ ঝরাতে ফাস্টফুড বর্জন করতে হবে।

উত্তর: সত্য

(৩) ব্যায়াম করলে হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।

উত্তর: সত্য

(৪) প্রাণায়াম করলে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

উত্তর: সত্য

(৫) খেলাধুলো করলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে।

উত্তর: সত্য

(ঘ) নীচের ছবি দেখে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে ভঙ্গিটি শনাক্ত করে ভঙ্গিটির নাম লেখ এবং ভঙ্গিটি কোন ক্রীড়াক্ষেত্রের সঙ্গে যুক্ত তার নাম লেখ।

(১)



(২)



উত্তর:- ১) উর্ধ্ব আসন ২)ধনুরাআসন

(ঙ) নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে, ছবির পাশের ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।

(ক)



(খ)



(গ)



(ঘ)



(ঙ)



(চ)



(ক) উত্তর: ছবিতে যে ভঙ্গিটি দেখানো হয়েছে সেটি হলো 'পূর্ণধনুরাসন। ছবিতে দেখানো ভঙ্গিটি একক ক্রীড়া 'যোগাসন' এর সঙ্গে যুক্ত।

(খ) উত্তর: ছবিতে যে ভঙ্গিটি দেখানো হয়েছে সেটি হলো 'আদেশ তেজ চল। এই ভঙ্গিটি 'কুচকাওয়াজ' এর সঙ্গে যুক্ত।

(গ) উত্তর: ছবিতে দেখানো ভঙ্গিটি হলো কবাডি খেলার 'আক্রমনাত্মক কৌশল দৌড়ে গোড়ালি স্পর্শ করা। এই ভঙ্গিটি 'দলগত ক্রীড়ার' সঙ্গে যুক্ত কবাডির একটি কৌশল।

(ঘ) উত্তর: ছবিতে দেখানো ভঙ্গিটি হলো এক হাতে কার্ট হুইল। এই ভঙ্গিটি 'জিমনাস্টিক' এর সঙ্গে যুক্ত।

(ঙ) উত্তর: ছবিতে দেখানো ভঙ্গিটি পিরামিডের। এই ভঙ্গিটি 'সমবেত ক্রীড়ার' সঙ্গে যুক্ত।

(চ) উত্তর: ছবিতে দেখানো ভঙ্গিটি হল 'খালি হাতে ব্যায়াম করা। এই ভঙ্গিটি 'ক্যালিস্থেনিকস' এর সঙ্গে যুক্ত।

(ঙ) নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

(১) স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব বর্ণনা কর।

উত্তর: স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়াম এর প্রভাবগুলি নিম্নলিখিত:

শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব :

১. হৃৎপিণ্ডের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
২. ফুসফুসের আয়তন ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
৩. স্থূলকায় ব্যক্তির ফ্যাট কমাতে সাহায্য করে।
৪. ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

সামাজিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব :

প্রতিদিন খেলাধুলার মধ্য দিয়ে সমাজের প্রতিটি স্তরের মানুষের সঙ্গে মেলামেশার সুযোগ হয় এছাড়া-

১. নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলাবোধের বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

২. সহযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায়।
৩. পরস্পরকে ভালোবাসতে ও শ্রদ্ধা করতে শেখায়।

মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব :

১. উদ্বেগ হতাশা কমাতে সাহায্য করে।
২. যে – কোন পরিবেশে ব্যক্তিকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।
৩. কাজের প্রতি মনঃসংযোগ বৃদ্ধি পায়।
৪. মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
৫. আত্মবিশ্বাস ও আত্মসংযম বাড়াতে সাহায্য করে।
৬. মনের দূষণ প্রতিরোধ করে খেলাধুলা।

(২) মেদ ঝরাতে কী কী করতে হবে লেখ।

উত্তর: মেদ ঝরাতে যে বিষয়গুলি আমাদের করণীয় সেগুলি হল –

- (১) শিশুদের খিদে পেলে তবেই খেতে দিতে হবে তবে এককালীন বেশি করে না খাওয়া উচিত। প্রতিদিন চারবেলা খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। সকালে পেট ভরে খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তাহলে সেই ক্যালোরি সারাদিনে কাজ করবার সঙ্গে সঙ্গে ব্যায় হবে ফলে অতিরিক্ত মেদ শরীরে জমা হবে না। দুপুর, সন্ধ্যা ও রাতে হাল্কা ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। রাত্রে খাদ্য গ্রহণের পর অন্তত ১৫ মিনিট হাঁটা উচিত।
- (২) অধিক পরিমাণ শাকসবজি খেতে হবে এবং স্নেহজাতীয় খাদ্য, মাছমাংস যথাসম্ভব কম বা প্রয়োজনমত খেতে হবে।
- (৩) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
- (৪) প্রতিদিন ৪০-৬০ মিনিট ধরে ঘাম-ঝরানাে ব্যায়াম করতে হবে।
- (৫) মিষ্টি জাতীয় খাবার, ফাস্টফুড, রাস্তায় তৈরি খাবার ও অতিরিক্ত তেল-ঝাল-মশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।
- (৬) খেলাধুলা-ব্যায়াম-শরীরচর্চায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে হবে।।

(চ) দু-এক কথায় উত্তর দাও :

(১) খেলা কী?

উত্তর: খেলা মানুষের সহজাত প্রবৃত্তি যা সৃজনশীল ক্রিয়াকলাপ এর

মাধ্যমে মানুষকে আনন্দ প্রদান করে। শিশুদের দেহ ও মনের বিকাশ ঘটাতে 'খেলা' বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

(২) প্রত্যক্ষ বিনোদন কাকে বলে?

উত্তর: যে কোন ক্রীড়ায় প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণের মাধ্যমে যে বিনোদন লাভ করা হয়, তাকে প্রত্যক্ষ বিনোদন বলে,

(৩) সৃজনশীল বিনোদনের একটি উদাহরণ দাও।

উত্তর: কবিতা লেখা, গান লেখা, ছবি আঁকা ইত্যাদি হল সৃজনশীল বিনোদন।

(৪) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি লেখ।

উত্তর: শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যসমূহ হল :

- (ক) বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কের উন্নতি।
- (খ) সহযোগিতা ও সহানুভূতির উন্নতি।