

Model Activity Task 2022 February  
Class 5| Health & Physical Education | Part-2  
মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক-২০২২| ফেব্রুয়ারী  
পঞ্চম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট -২।  
পূর্ণমান -১৫

১। (ক) ছবি দেখে সঠিক আসনের নামের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :



সুখাসন   
মুক্তাসন

(খ) এই আসনটির উপকারিতা তালিকাভুক্ত করো।

উঃ সুখাসনের উপকারিতা হলঃ

উরুর মাংশপেশির শক্তি বৃদ্ধি করে।পায়ে নমনীয়তা আনে ও সচল করে। পেশির টান ধরা থেকে পেশিকে রক্ষা করে। অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে যাদের পায়ে ব্যথা করে তারা এই আসনটি করলে অনেক আরাম বোধ করে থাকে।

২। (ক) ছবি দেখে সঠিক আসনের নামের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :



মল্লিকাসন   
মুক্তাসন

(খ) এই আসনটির উপকারিতা বর্ণনা করো।

উঃ মুক্তাসনের উপকারিতাঃ

পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। যারা বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে তাদের পক্ষে এই আসনটি ভীষণ উপকারী। মেরুদণ্ডসংলগ্ন পেশি মজবুত করে ও স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে। গোরালি সন্ধির নমনীয়তা বজায় রাখে। গোড়ালির ব্যথা সারাতে সাহায্য করে।

২। (ক) ছবি দেখে সঠিক আসনের নামের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :



গড়ুরাসন



মুন্ডকাসন



(খ) এই আসনটির উপকারিতা তালিকাভুক্ত করো।

**গড়ুরাসনের উপকারিতা:** হাত পায়ের মাংস পেশিকে শক্তিশালী করে। দাঁড়াবার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, মনসংযোগ বাড়ায়। মনসংযোগ বাড়ানোর ক্ষেত্রে এই আসনটি অভ্যাস করে উপকার পাওয়া যায়।

৪। মুন্ডকাসনের অনুশীলনের পদ্ধতিটি বর্ণনা কর। এবং নূন্যতম ১০ দিন এই আসনটি অনুশীলনের পরে তোমার যদি কোন উপকার হয়ে থাকে তাহলে তা লেখ

উঃ মুন্ডকাসনের অনুশীলনের পদ্ধতিটি হলঃ

- (১) প্রথমে বজ্রাসনে বসতে হবে। হাটু দুটো যতটা সম্ভব ফাঁক করতে হবে।
- (২) গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটি ফাঁক করে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।
- (৩) দুটো পায়ের বুড়ো আঙ্গুল পরস্পরকে স্পর্শ করতে হবে।
- (৪) দুটো হাটু দুটো হাঁটুর উপর রাখতে হবে। শিরদাঁড়া সোজা রাখতে হবে।

আমি ১০ দিনের বেশি এই আসনটি করে অনেক উপকৃত হয়েছি। আমার পায়ের পেশি ও হাঁটুতে কোন ব্যথা নেই। অনেক হাঁটাহাঁটি ও খেলাধুলা করলেও গোড়ালি ব্যথা হয় না। সকালে প্রাতক্রিয়াও ভালো হয়।