

Model Activity Task 2022 January
Class 7| Health & Physical Education | Part-1

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক-২০২২। জানুয়ারী
সপ্তম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট -১।

পূর্ণমান- ২০

শারীরশিক্ষার মৌলিক ধারণা

১। বহুর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে লেখ:

(ক) “শ্রদ্ধা ও আত্মবিশ্বাস মানুষকে শক্তিশালী করে তোলে।” কে বলেছেন?

(i) প্লেটো

(ii) ঋষি শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

(iii) স্বামী বিবেকানন্দ

(iv) রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

(খ) “শারীরিক কার্যক্রমহীনতা প্রত্যেক মানুষের উত্তম শারীরিক অবস্থাকে ধ্বংস করে।
অপরদিকে অঙ্গ সঞ্চালন ও পরিকল্পিত শারীরিক ব্যায়াম-এর রক্ষা করে এবং সংরক্ষণ
করে।” কে বলেছেন?

(i) স্বামী বিবেকানন্দ

(ii) প্লেটো

(iii) মহাত্মা গান্ধি

(iv) ঋষি শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

(গ) “তাকেই বলি শ্রেষ্ঠ শিক্ষা যা কেবল তথ্য পরিবেশন করে না যা বিশ্বসত্তার সঙ্গে
সামঞ্জস্য রেখে আমাদের জীবনকে গড়ে তোলে।” কে বলেছেন।

(i) মহাত্মা গান্ধি

(ii) স্বামী বিবেকানন্দ

(iii) রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

(iv) ঋষি শ্রীঅরবিন্দ ঘোষ

২। শূন্যস্থান পূরণ কর :

(ক) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হল শারীরিক ক্রিয়াকৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তিসত্তার **পরিপূর্ণ** বিকাশসাধন।

(খ) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্য বলতে বুঝি শারীরশিক্ষার লক্ষ্যে পৌঁছানোর ধাপগুলির **সমষ্টিকে**।

(গ) শরীর চর্চা, খেলা, ড্রিল, উষ্ণীকরণ, শারীরিক প্রশিক্ষণ, জিমনাস্টিকস, অ্যাথলেটিকস, বিনোদন প্রভৃতি ক্ষেত্রে শারীরশিক্ষার **পরিধি** বিস্তৃত।

(ঘ) **ড্রিল** দেহভঙ্গি ও সুঅভ্যাস গঠনে সাহায্য করে।

(ঙ) জীবনব্যাপী শিক্ষার লক্ষ্য জ্ঞানার্জন, কর্মের জন্য শিক্ষা, একত্রে **বসবাসের** শিক্ষা ও প্রকৃত মানুষ তৈরির জন্য শিক্ষা।

৩। টীকা লেখ

(ক) শরীরচর্চা

উত্তর:

শরীরচর্চা:- অতীতে অন্যান্য সংস্কৃতির পাশাপাশি শারীরিক সংস্কৃতি বা শরীরচর্চার প্রচলন হয়েছিল। শারীরিক সংস্কৃতি বলতে সুন্দর, সৌন্দর্যময় পেশিবহুল শরীরলাভের জন্য বিভিন্ন ধরনের পদ্ধতিকে বোঝায়। শরীরের বাহ্যিক সৌন্দর্যকে প্রকাশ করার পদ্ধতিকেই শারীরিক সংস্কৃতি বলা হয়।

(খ) অ্যাথলেটিক্স

উত্তর:

অ্যাথলেটিক্স:- ‘অ্যাথলেটিক্স’ শব্দটি গ্রিক শব্দ ‘অ্যাথলস’ থেকে উৎপন্ন হয়েছে, যার অর্থ প্রতিযোগিতা এবং এতে অংশগ্রহণকারীদের বলা হয় অ্যাথলিট। ব্যাপক অর্থে সমস্ত খেলাধুলাকেই অ্যাথলেটিক্স বলা হয়। যেমন – ফুটবল, কবাডি, দৌড়ানো, লাফানো ইত্যাদি। সংকীর্ণ অর্থে অ্যাথলেটিকস বলতে ট্রাক এবং ফিল্ড ইভেন্টগুলিকে বােঝায়।

৪। রচনাধর্মী প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ x ৪ = ৮

(ক) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য বলতে কী বোঝো লেখ।

উত্তর: শারীরশিক্ষার লক্ষ্য হচ্ছে প্রত্যেক শিশুকে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও প্রাক্ষেভিক ভাবে সক্ষম করে তোলা এবং তার নৈতিক গুণাবলি ও বৌদ্ধিক গুণের বিকাশ ঘটানো যা তাকে সমাজে সুস্থভাবে বাঁচতে ও সুনাগরিকরূপে পরিচিতি লাভে সহায়তা করে।

(খ) শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি তালিকাভুক্ত কর।

উত্তর:

- (১) শারীরিক তন্ত্রগত বিকাশের উদ্দেশ্য
- (২) দক্ষতা বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৩) সামাজিক বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৪) স্বাস্থ্য বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৫) প্রাক্ষেপিক বিকাশের উদ্দেশ্য
- (৬) শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিক্ষাগত অভিজ্ঞতা অর্জনের উদ্দেশ্য।

(গ) বিনোদন বলতে কী বোঝো লেখ।

উত্তর: বিনোদন হল স্বতঃস্ফূর্তভাবে ব্যক্তি অবসর সময়ে সমাজ স্বীকৃত যে কাজে অংশগ্রহণের মাধ্যমে তাৎক্ষণিক ও সহজাত তৃপ্তিলাভ করে। বিনোদনের প্রধান চারটি শর্ত হল- ১) অবসর সময়, ২) স্বেচ্ছায় অংশগ্রহণ, ৩) সমাজ স্বীকৃত কাল, ৪) সহজাত তৃপ্তিলাভ। দৈনন্দিন জীবনের শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তির হাত থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য বিনোদনের ভূমিকা উল্লেখযোগ্য। বিনোদনকে প্রত্যক্ষ বিনোদন, পরোক্ষ বিনোদন, সৃজনশীল বিনোদন এই তিন ভাগে ভাগ করা যায়।

(ঘ) জীবনব্যাপী শিক্ষার লক্ষ্যগুলি তালিকাভুক্ত কর।

উত্তর:

১. জ্ঞানার্জন বা জানার জন্য শিক্ষা।
২. কর্মের জন্য শিক্ষা বা কর্মদক্ষতা অর্জনের জন্য শিক্ষা।
৩. সকলের সঙ্গে মিলেমিশে বাঁচার শিক্ষা বা একত্রে বসবাসের শিক্ষা।
৪. মানুষ হয়ে ওঠার জন্য শিক্ষা বা প্রকৃত মানুষ তৈরির জন্য শিক্ষা।