শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
তৃতীয় শ্রেণি
বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

প্রশ্ন ও উত্তরের নমুনা:

প্রশ্ন-১: ব্যাডমিন্টন খেলার সংক্ষিপ্ত নিয়মাবলি লিখো।

ব্যাডমিন্টন- আমাদের গ্রাম-গঞ্জে সবখানে বিশেষ করে শীতকালে ছেলেমেয়েরা ব্যাডমিন্টন খেলাটি খেলে থাকে। ভারতের পুনাতে এই খেলা প্রথম শুরু হয়েছিল বলে জানা যায়। বাংলাদেশে এ খেলার জনপ্রিয়তা রয়েছে। নিচে ব্যাডমিন্টন খেলার সংক্ষিপ্ত নিয়মাবলি দেয়া হলো।

ক) কোর্ট: দ্বৈত খেলার ব্যাডমিন্টন কোর্টের দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট ও প্রস্থ ২০ ফুট। একক খেলার কোর্টের দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট ও প্রস্থ ১৭ ফুট হয়।

খ) নেট: নেটের উচ্চতা ৫ ফুট।

গ) ফলাফল: একক ও দ্বৈত খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তবে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হয়। সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টের মধ্যে অবশ্যই গেম শেষ করতে হয়।

জ) সার্ভিস করার সময় শাটল নেটে লেগেও যদি ঠিক কোর্টে পড়ে তবে সার্ভিস ঠিক হয়েছে বলে ধরা হবে। সার্ভিসের সময় খেলোয়াড়ের উভয় পা ভূমির সাথে অবশ্যই সংস্পর্শ থাকতে হবে।

ঞ) শাটল দাগ স্পর্শ করলেও শুদ্ধ হয়েছে বলে ধরা হবে।

ট) নেট স্পর্শ বা অতিক্রম করে কেউ শাটল মারতে পারবে না।

প্রশ্ন-২: বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন কীভাবে করা হয় লিখো।

আমাদের বিদ্যালয়গুলোতে বছরের শুরুতে জাঁকজমকপূর্ণ ও উৎসবমুখর পরিবেশে দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। এই প্রতিযোগিতাকেই বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বলে। এছাড়া বিভিন্ন দিবসে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। এই ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করে। প্রতিযোগিতার স্থানের চতুর্দিকে রঙিন কাগজ দিয়ে সাজানো হয়। ডায়াস প্রস্তুত করে তার সামনে জাতীয় পতাকাদণ্ড প্রস্তুত রাখা হয়। প্রধান অতিথিকে সালাম প্রদানের স্থান ছোটো পতাকা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। অতিথিবৃন্দের বসার জন্য প্যান্ডেল তৈরি করতে হয়। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠান সুন্দর ও সফল করার জন্য শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে মার্চ পাস্ট অনুষ্ঠিত হয়। এই প্রতিযোগিতার আয়োজনের বিভিন্ন কাজে আমরা সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ, কাজ করার দক্ষতা ও আয়োজন সম্পর্কে ধারণা লাভ করি।

প্রশ্ন-৩: তোমার বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় কীভাবে সবাই অংশগ্রহণ করো লিখো।

বিদ্যালয়ে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অত্যন্ত ধুমধাম ও আনন্দঘন পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয়। এই প্রতিযোগিতায় সকল শিক্ষার্থী অংশ নেয়। কেউ প্রতিযোগী হিসেবে, কেউ আয়োজনের কাজে বা স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে অংশগ্রহণ করে। প্রতিযোগীদের উচ্চতা, বয়স ও শ্রেণি বিবেচনা করে গ্রুপ ও ইভেন্ট নির্ধারণ করা হয়। ছোটো শিশুদের জন্য প্রতিযোগিতামূলক ইভেন্টের সাথে কিছু বিনোদনমূলক ইভেন্ট অন্তর্ভুক্ত করা হয় এতে সকলে অংশগ্রহণ করে আনন্দ পাই। এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে আমাদের মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে ওঠে।

প্রশ্ন-৪: স্বাস্থ্য কার্ড কী? তোমার তথ্য দিয়ে একটি স্বাস্থ্য কার্ডের নমুনা উপস্থাপন করো।

শিশুদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সঠিকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে কিনা তার ধারণা নেওয়ার জন্য স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও সংরক্ষণ করা হয়। স্বাস্থ্যকার্ডের বিষয়গুলো পূরণ করে তিন মাস অন্তর পুনরায় পূরণ করে রাখলে বছর শেষে শিক্ষক ও অভিভাবক স্বাস্থ্যকার্ড দেখলে শিক্ষার্থীর শারীরিক বৃদ্ধির একটি ধারণা পায়। কার্ডটি যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করতে হয়। নিচে একটি স্বাস্থ্য কার্ডের নমুনা উপস্থাপন করা হলো-

স্বাস্থ্য কার্ডের নমুনা

বিদ্যালয়ের নাম: .....

শিক্ষার্থীর নাম:.....

অভিভাবকের নাম:.....

জন্মতারিখ:..... রক্তের গ্রুপ: .....

শ্রেণি: ..... শাখা : ..... শিফট: ..... রোলনং: .....

ভর্তির তারিখ: .....

ক্রমিক নং	বিষয়	জানুয়ারি	ফেব্রুয়ারি	আগস্ট	ডিসেম্বর	মন্তব্য	প্রধান শিক্ষকের স্বাক্ষর
১	উচ্চতা						
২	ওজন						
৩	রক্তচাপ						
৪	দৃষ্টিশক্তি						
৫	স্বাস্থ্যগত সমস্যা						
৬	খেলাধুলায় আগ্রহ						
৭	আচার আচরণ						

প্রশ্ন-৫: আবেগ বলতে কী বোঝায়?

আবেগ-অনুভূতি হলো যেকোনো পরিস্থিতিতে আমাদের মনের অবস্থা। যেমন আনন্দ, রাগ, দুঃখ, ভয়, বিরক্তি ইত্যাদি হলো বিভিন্ন ধরনের আবেগ-অনুভূতি। যেমন আনন্দ অনুভব করলে আমরা হাসিখুশি থাকি, বন্ধুদের সাথে শেয়ার করি, খেলা করি, আবার কষ্ট পেলে কান্না করি, কারো সাথে কথা বলি না, রাগ হলে বন্ধুদের সাথে ঝগড়া বা মারামারি করি, ভয় পেলে চুপসে যাই। মানুষ হিসেবে আমাদের মধ্যে এই আবেগগুলো থাকবেই, তবে আবেগের মাত্রাকে আমাদের নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

প্রশ্ন-৬: আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার উপায় বর্ণনা করো।

প্রতিদিন আমাদের বিভিন্ন ধরনের পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে হয়। কিছু পরিস্থিতি আমাদের মধ্যে ভালো লাগা তৈরি করে, আবার কিছু পরিস্থিতি আমাদের জন্য অস্বস্তিকর, যা আমাদের মধ্যে খারাপ লাগা তৈরি করে।এগুলোকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য যা করতে হবে-

- নিজেকে শান্ত রাখার জন্য ভালোলাগার কোনো কাজ করা।
- কাছের মানুষের সাথে মনের কথাগুলো বলা।
- ১০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা করা।
- নিয়মিত খেলাধুলা ও ব্যায়াম করা।

প্রশ্ন-৭: খেলার মাধ্যমে কীভাবে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা যায় লিখো।

খেলার মাধ্যমে আমরা যেমন আনন্দ পাই এর পাশাপাশি শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশ ঘটে থাকে। খেলা আমাকে যেমন তার আবেগগুলো বুঝতে সহায়তা করে, তেমনই খেলার মাধ্যমে আমার আবেগগুলো প্রকাশ করারও সুযোগ পাই। যেমন খেলায় যখন আমরা জিতে যাই, তখন আমরা অনেক খুশি হই, সবাই মিলে অনেক আনন্দ করি, উচ্ছ্বাস করি। আবার খেলায় যখন হেরে যাই , আমরা অনেক মন খারাপ

করি, কান্না করি, অভিমান করি, রেগে যাই। খেলার মাধ্যমে আমরা আমাদের দুঃখ, কষ্ট, গ্লানি আর অনিশ্চয়তা ভুলে নতুন উদ্যমে নিজেকে আনন্দময় ও প্রফুল্ল রাখতে পারি।

প্রশ্ন-৮: বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বন্ধুর নিকট থেকে কীভাবে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নেয়া ও দেয়া যায় বর্ণনা কর।

একজন শিক্ষার্থী খেলার মাধ্যমে সহপাঠীর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করতে পারে। যার ফলে সে তার যেকোনো ভালো লাগা, খারাপ লাগাগুলো মন খুলে প্রকাশ করতে পারে এবং প্রয়োজনে যেকোনো সাহায্য চাইতে পারে। সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করার ক্ষেত্রে কিছু বিষয় খুব গুরুত্বপূর্ণ, যেমন- কাউকে হিংসা না করা, একে অপরকে সম্মান করা, বিদ্যালয়ের বন্ধুরা কে কোথা থেকে এলো সেটি কথা নয়; ক্লাসে সবাই বন্ধু এটাই বড়ো কথা। ক্লাসে কেউ একজন একটু কম পড়াশোনা বা খেলাধুলা পারলে তাকে নিয়ে মজা না করা বরং তাকে সহযোগিতা করা। বন্ধুদের সাথে সুন্দর, সাবলীল ও ভদ্র আচরণ করতে হবে। তাহলে শ্রেণিকক্ষে সুন্দর পরিবেশ বজায় থাকবে এবং শিক্ষার্থীদের মধ্যেও বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠবে।

প্রশ্ন-৯: বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ কীভাবে করবে লিখো।

শ্রেণিকক্ষের অন্যান্য শিশুর মধ্যেও তাদের গ্রহণ বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিশুরও সহযোগিতা করার মনোভাব তৈরি করতে হবে। এক্ষেত্রে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের চাহিদা বুঝে তাকে সাহায্য করা, কথা বলার সুযোগ দেওয়া, কোনো কিছু না বুঝলে বুঝিয়ে বলা, এক জায়গা থেকে আরেক জায়গা যেতে সাহায্য করা, তাদেরকে বিভিন্ন কাজ বা খেলায় অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা যায়। শ্রেণিকক্ষে সব সময় শিক্ষার্থীদের বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সাথে মেশার এবং বন্ধুত্ব করার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

প্রশ্ন-১০: শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যেসব দুর্ঘটনা থেকে সচেতন থাকা উচিত কেনো?

খেলাধুলায় দুর্ঘটনা শব্দটি অতি পরিচিত। বাড়িতে, স্কুলের মাঠে বা শ্রেণিকক্ষে অনেক সময়ই আমরা দুর্ঘটনার কবলে পড়ি। প্রচলিত এই সব দুর্ঘটনার কারণে অভিভাবকেরাও আমাদেরকে খেলতে দিতে ভয় পায়। দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য আমাদের কিছু বিশেষ জ্ঞান দেওয়া প্রয়োজন। আমরা মনের আনন্দে ছোটাছুটি, লাফালাফি ও খেলাধুলা করি। যেকোনো সময় একটু অসতর্ক হলেই দুর্ঘটনার কবলে পড়তে পারি। তাই আমাদের বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা সম্পর্কে সচেতন থাকা উচিত।

প্রশ্ন-১১: শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যেসব দুর্ঘটনা ঘটার কারণ লিখো।

খেলাধুলায় সংঘটিত কিছু সাধারণ দুর্ঘটনা ও এর কারণসমূহ:

- ফোসকা: জুতা পায়ে ঠিকমতো না লাগলে বা টাইট জুতা পরলে পায়ে ফোসকা পরে।
- পেশি টান: খেলার আগে পরিমিত ব্যায়ামের অভাব, পেশির দুর্বলতা, পুষ্টির অভাব, পানি স্বল্পতা এবং অপরিমিত ঘুম।
- পায়ের গোড়ালি মচকানো: অসমতল মাঠ, অমনযোগী হয়ে চলা, ত্রুটিপূর্ণ জুতা, ধাক্কা লাগা প্রভৃতি।
- হাড় ভাঙা: আঘাত বা অসতর্কভাবে পড়ে যাওয়া।
- মাথা ফেটে যাওয়া: খেলার সময় মাথায় মাথায় বাড়ি লাগা, দাঁতের সাথে মাথায় বাড়ি লাগা, আঘাত লাগা ইত্যাদি।
- নাক ফেটে যাওয়া: সংঘর্ষ বা আঘাত।
- হাঁটু ব্যথা: অসতর্ক অবস্থায় হাঁটুর ওপর পড়ে যাওয়া, অতিরিক্ত ওজন ইত্যাদি।

প্রশ্ন-১২: প্রাথমিক চিকিৎসা কী?

দুর্ঘটনায় আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে ডাক্তার বা হাসপাতালে পাঠানোর আগে অবস্থার যেন অবনতি না হয়, তার জন্য তাৎক্ষণিকভাবে যে সেবা দেওয়া হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।

প্রশ্ন-১৩: প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য কী?

অবস্থার অবনতি রোধ করা।
অবস্থার উন্নতি করা।

প্রশ্ন-১৪: প্রাথমিক চিকিৎসাদাতার দায়িত্ব কী কী?

- ঠান্ডা মাথায় দ্রুত পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করা।
- নিজের নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন থাকা।
- সংক্রমণ প্রতিরোধে সচেষ্ট থাকা।
- তৎক্ষণিক প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা।
- দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানো এবং অভিভাবককে জানানো।
- শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ
- রক্ত সঞ্চালন পর্যবেক্ষণ

প্রশ্ন-১৫: খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রতিরোধব্যবস্থাগুলো লিখো।

দুর্ঘটনা যেন না ঘটে তার জন্য চলাফেরা, খেলাধুলার সময় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। নিম্নে দুর্ঘটনার কতিপয় প্রতিরোধ ব্যবস্থা উল্লেখ করা হলো-

১. শারীরিক সক্ষমতা শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি, নমনীয়তা বৃদ্ধি ও ভারসাম্য রক্ষার মাধ্যমে দুর্ঘটনা রোধ করা যায়।

২. মনোবল বৃদ্ধি: দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য উদ্বেগ ও ভয়-ভীতি পরিহার, মনোযোগ ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করা প্রয়োজন।

৩. ওয়ার্ম-আপ: খেলার আগে পরিমিত ওয়ার্ম-আপ দুর্ঘটনা পরিহারে কার্যকর ভূমিকা রাখে। ওয়ার্ম-আপের ফলে শারীরিক উষ্ণতা ও রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় ফলে নমনীয়তা ও মনোবল বৃদ্ধি পায়।

৪. সরঞ্জাম: খেলার সময় খেলার উপকরণ অবশ্যই ভালো হতে হবে।

৫. নিয়ম মেনে খেলা: নিয়ম মেনে খেলাধুলা করলে দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

প্রশ্ন-১৬: গলায় কোনো খাবার আটকে গেলে করণীয় কী?

যদি আহত শিশু কাশি দিতে পারে, তাহলে প্রথমে তাকে জোরে জোরে কাশি দিতে বলতে হবে। এরপরও যদি আটকে থাকা বস্তুটি বের না হয়, তখন পেছনে দাঁড়িয়ে এক হাতে পেটের নাভি বরাবর ধরে আহতজনকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে। তারপর আরেক হাতের তালু দিয়ে পিঠের উপরের অংশের মাঝ বরাবর ৫টি চাপড় দিতে হবে, সেই সাথে জোরে জোরে কাশি দিতে বলতে হবে। এর পরও আটকে থাকা বস্তুটি বেরিয়ে না এলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে যেতে হবে এবং অভিভাবককে জানাতে হবে।

প্রশ্ন-১৭: রক্তক্ষরণ হলে প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে দিতে হবে?

- রক্ত বের হবার ক্ষতস্থানটি ভালো করে দেখতে হবে।
- কোনো শুকনো পরিষ্কার জায়গায় শুইয়ে দিয়ে ক্ষত অঙ্গটি বুক উচ্চতা থেকে উপরে রাখা।
- ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার কাপড় বা হাত দিয়ে চেপে ধরা।
- রক্ত বন্ধ না হলে একটি ব্যান্ডেজের উপর আরেকটি ব্যান্ডেজ দিয়ে প্রেসার ব্যান্ডেজ দেওয়া।
- এরপরও রক্তক্ষরণ বন্ধ না হলে দ্রুত হাসপাতালে বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করা।

প্রশ্ন-১৮: নাকের ভেতর রক্তক্ষরণ হলে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে?

- সামনের দিকে মাথা ঝুঁকিয়ে বসাতে হবে যেন নির্গত রক্ত সহজেই বেরিয়ে আসতে পারে। তাতে শ্বাস নালি বন্ধ হবে না। এই সময় মুখ দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাতে হবে।
- নাকের ভেতর রক্তজমাট বাঁধার সুবিধার্থে হাঁচি, কাশি, নাক ঝাড়া এমনকি কথা বলতেও নিষেধ করতে হবে।
- নাকের নরম হাড়টি ১০ মিনিট চেপে ধরে রাখতে হবে। রক্তক্ষরণ বন্ধ না হলে আরও কয়েকবার এই পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। প্রয়োজনে কাপড় দিয়ে জড়িয়ে বরফ দিতে হবে।

- রক্তক্ষরণ বন্ধ হয়ে গেলে কয়েক ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে বলতে হবে। নাকের চারপাশে হালকা গরম পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ফেলতে হবে।
- রক্তক্ষরণ যদি ৩০ মিনিটের মধ্যে বন্ধ না হয়, তাহলে দ্রুত হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রশ্ন-১৯ চামড়া থেঁতলে গেলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা কী হবে?

- নিরাপদ ও পরিষ্কার জায়গায় নিয়ে যাওয়া।
- ক্ষত স্থানটি ডেটল বা জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা।
- কোনো পরিষ্কার কাপড় বা ব্যান্ডেজ দিয়ে বেঁধে রাখতে হবে যেন ধুলোবালি না লাগে।
- ক্ষত বেশি হলে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

প্রশ্ন-২০: আঘাত পেয়ে ফুলে গেলে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে?

- আঘাত পেলে সাথে সাথে বিশ্রাম নিতে হবে।
- আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে আইসপ্যাক দিয়ে সেঁক দিতে হবে।
- ফুলে যাওয়া আঘাতপ্রাপ্ত অঙ্গটি বুক থেকে উঁচুতে রাখতে হবে।
- ফোলা ও ব্যথা বেশি হলে হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

প্রশ্ন-২১: পা মচকালে প্রাথমিক চিকিৎসা কীভাবে দিতে হবে?

- আঘাতপ্রাপ্তস্থানটি অনড় রাখা।
- বরফ বা ঠান্ডা পানির সেঁক দেওয়া।
- আরামদায়ক ব্যবস্থা করা (প্রয়োজনে ব্যান্ডেজ দিতে হবে)।
- আঘাতপ্রাপ্তস্থানটি উঁচুতে রাখা।
- প্রয়োজনে হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

প্রশ্ন-২২: হাড় ভাঙার প্রাথমিক চিকিৎসা কী?

- কেটে গেলে প্রথমে রক্তপাত বন্ধ করতে হবে।
- ভাঙাস্থানটি শনাক্ত করতে হবে।
- ভাঙাস্থানটি অনড় রাখতে হবে।
- ভাঙাস্থানের উপর চাপ দেওয়া যাবে না।
- শক বা আঘাত না পায় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- দ্রুত হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রশ্ন-২৩: ভালো স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শ বলতে কী বোঝায়?

আমরা একটি পরিবারের মধ্যে বেড়ে উঠি। পরিবারের লোকজন স্নেহ-মমতা, আদর-যত্ন ও ভালোবাসা দিয়ে শিশুদের লালন করে। পরিবার ও পাড়া-প্রতিবেশীর মধ্যে কিছু লোকজন আবার কুরুচিসম্পন্ন হয়ে থাকে। তারা শিশুদের আদরের নামে মন্দ স্পর্শ করে থাকে। যা শিশুদের অপরিপক্ক মন বুঝতে পারে না। তাই শিশুদের স্পর্শকাতর অঙ্গ, ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে সচেতন থাকা দরকার। এ বিষয়ে সবসময় পরিবারের গুরুজন, মা-বাবা, বড়ো বোন অথবা স্কুলের অভিজ্ঞ শিক্ষকদের সাহায্য নিবো।

প্রশ্ন-২৪: মন্দ স্পর্শ থেকে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায়?

মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকার উপায়:

- অপরিচিত এবং অপছন্দের লোকের সংস্পর্শে না আসা।
- কারো আচরণ বা ব্যবহার ভালো না লাগলে কাছে না যাওয়া।
- অপরিচিত লোকের সাথে কোথাও না যাওয়া।
- কেউ গায়ে হাত দিলে তাকে এড়িয়ে চলা এবং সাথে সাথে শিক্ষক বা অভিভাবককে জানানো।
- খুব কাছের মানুষ ছাড়া কারো কাছ থেকে আইসক্রিম, চকলেট, ফুল ইত্যাদি না নেওয়া।
- কারো স্পর্শ ভালো না লাগলে মা-বাবাকে বলে দেওয়া।
- মার্জিত পোশাক-পরিচ্ছদ ব্যবহার করা
- নিজেকে সুরক্ষিত রাখা।

প্রশ্ন-২৫: দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রমগুলো লিখো।

জাতীয় পতাকা উত্তোলন: এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকবে।
জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন: উপস্থিত সকলে হাত তুলে একসাথে পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন করা।
পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ: পবিত্র কোরআন থেকে একজন শিক্ষার্থী পাঠ করবে। এ সময় সবাই সম্পূর্ণ আরাম অবস্থায় প্রার্থনার ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে থাকবে।
শপথ বাক্য পাঠ: একজন শিক্ষার্থী শপথ বাক্য পাঠ করবে, অন্য সকল শিক্ষার্থী তার সাথে শপথ পাঠ করবে।
জাতীয় সংগীত পরিবেশন: সকলে সমস্বরে তাল ও লয় ঠিক রেখে জাতীয় সংগীত গাইবে। এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় থাকবে।
সমাবেশ শেষে শিক্ষার্থীরা ফাইল বজায় রেখে শৃঙ্খলার সাথে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করবে।

প্রশ্ন:-২৬: কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ জাতীয় দিবসের বর্ণনা দাও।

- স্বাধীনতা-দিবস: ২৬ মার্চ বাংলাদেশের স্বাধীনতা দিবস। এ তারিখে এদেশে স্বাধীনতাযুদ্ধ শুরু হয়েছিল।
- বিজয়-দিবস: ১৬ ডিসেম্বর বাংলাদেশের বিজয় দিবস। ত্রিশ লক্ষ শহিদের আত্মত্যাগের বিনিময়ে দীর্ঘ ৯ মাস রক্তক্ষয়ী যুদ্ধের পর ১৬ ডিসেম্বর এদেশের মানুষ বিজয় অর্জন করে।
- শহিদ-দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস: ২১ ফেব্রুয়ারি শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস। ১৯৫২ সালে আমাদের ভাষার জন্য অনেকে শহিদ হয়েছেন।

প্রশ্ন-২৭: কাব স্কাউটের মটো ও প্রতিজ্ঞা লিখো।

কাব মটো: 'যথাসাধ্য চেষ্টা করা'
কাব স্কাউট প্রতিজ্ঞা: আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে, আল্লাহ আমার দেশের প্রতি কর্তব্য পালন করতে, প্রতিদিন কারো না কারো উপকার করতে, কাব স্কাউট আইন মেনে চলতে আমি আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করব।

বিঃদ্রঃ- পরীক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নগুলো হলো- **১,২,৬,৭,৯,১১,১২,১৪,১৫,১৭,২০,২৪,২৬**