শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

মৌখিক পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তরের নমুনা:

প্রশ্ন-১: আমাদের প্রত্যেকের ব্যায়াম করা দরকার কেন?

শরীর ও মন কাজের জন্য তৈরি করতে প্রতিদিন ব্যায়াম বা খেলাধুলা করা দরকার। নিয়মিত ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত চলাচল ভালো থাকে এবং মন ভালো থাকে। খেলাধুলা বা ব্যায়াম করলে পড়ালেখায় মন বসে।

প্রশ্ন-২: দাবা খেলার গুটির নামগুলো বলো।

উত্তর: বড়ে বা সৈনিক- ৮টি, নৌকা- ২টি, হাতি- ২টি, ঘোড়া-২টি, মন্ত্রী বা কুইন- ১টি, রাজা- ১টি মোট- ১৬টি।

প্রশ্ন-৩: বিস্কুটদৌড় কীভাবে খেলতে হয় বলো?

রশির সাথে সুতা ঝুলিয়ে সুতার মাথায় বিস্কুট বেঁধে ঝুলিয়ে রাখতে হবে। খেলোয়াড়দের দুই হাত পেছনে নিয়ে রুমাল বা নরম কাপড় দিয়ে বেঁধে দিতে হবে। খেলোয়াড়রা যেখানে বিস্কুট বাঁধা থাকবে তার থেকে একটু দূরে লাইনে দাঁড়াবে। বাঁশি দেয়ার সাথে সাথে বিস্কুটের কাছে এসে সুতায় বাঁধা বিস্কুটগুলো মুখে নিয়ে শেষ লাইনে যাবে। যে আগে মুখে বিস্কুট নিয়ে শেষ লাইনে যাবে সে প্রথম, তারপর দ্বিতীয় ও তৃতীয় হবে।

প্রশ্ন-৪: অঙ্কদৌড় কীভাবে খেলা হয় বলো?

উত্তর: খেলা শুরুর লাইনের উপর সবাই দাঁড়াবে। শুরু থেকে একটু দুরে একই রকমের অংক দেওয়া থাকবে। বাঁশি দেওয়ার সাথে সাথে সবাই দৌড়ে গিয়ে অঙ্কগুলো সমাধান করে দৌড়ে গিয়ে শিক্ষকের নিকট জমা দিবে। শিক্ষক অংকগুলো দেখে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় বিজয়ী ঘোষণা করবেন।

প্রশ্ন-৫: শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে কেমন আচরণ হওয়া দরকার বলো।

সুন্দর করে কথা বলা, বড়দের সম্মান করা, ছোটদের আদর করা, কারো সাথে দেখা হলে সালাম দেওয়া, কেমন আছেন জিজ্ঞেস করা, জোরে জোরে কথা না বলা, ঝগড়াঝাঁটি না করা, সর্বদা হাসিমুখে কথা বলা, কারো মন খারাপ থাকলে তাকে সান্তনা দেয়া ।খেলার মাঠ ও বিদ্যালয়ে কখনো রাগ না করা। কথায় ও কাজে কারো মনে কষ্ট না দেওয়া। সবসময় হাসিখুশি ও খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব পোষণ করা।

প্রশ্ন-৬: বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সাথে কীভাবে আচরণ করবে?

বিদ্যালয়ে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীকে সহযোগিতা করব। সিঁড়ি দিয়ে উঠতে পারে না এমন সহপাঠীকে দেখলে তাকে সিঁড়ি দিয়ে উঠতে সাহায্য করবো। খেলার মাঠে তাদের সাথে মিলেমিশে থাকবো। তাদেরকে খেলার মাঠে খেলার জিনিসপত্র ব্যবহারে সহায়তা করবো।

প্রশ্ন-৭: খেলাধুলার সময় যাতে দুর্ঘটনা না ঘটে তার জন্য কীভাবে সতর্ক থাকতে হয়?

উত্তর:

১. চাকু, ছুরি, ব্লেড, কাঁচি, হাতে নেয়া বা ধরা যাবে না।

২. অসতর্কভাবে ঘরে বা বাইরে দৌড়াদৌড়ি বা লাফালাফি করা যাবে না।

৩. খাট/চেয়ার থেকে লাফ দেয়া যাবে না।

৪. গাছে উঠা যাবে না।

৫. আঘাত পেলে বা কেটে গেলে অভিভাবক বা শিক্ষককে জানাতে হবে।

৬. বাথরুম, বাড়ির উঠোন বা পিচ্ছিল জায়গায় যাবো না।

৭. জুতা পায়ে দেয়ার আগে দেখে নিতে হবে ঠিক আছে কিনা।

৮. কাঁচা রাস্তায় কাদা থাকলে ধীরে ধীরে ও সাবধানে হাঁটতে হবে।

৯. রাস্তায় চলাচলের সময় ফুটপাত ব্যবহার করতে হবে।

১০. মাঠে খেলার সময় ভাঙা কাচ, ইটের টুকরো, গর্ত এগুলো দেখে খেলাধুলা করতে হবে।

প্রশ্ন-৮: প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কী বোঝায়?

কোন দুর্ঘটনায় কেউ আহত হলে তাকে ডাক্তারের কাছে নেয়ার আগে রোগীকে যে চিকিৎসা দেয়া হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে। তাতে রোগীর অবস্থার অবনতি না হয়ে তাড়াতাড়ি ভালো হবার ব্যবস্থা হয়।

প্রশ্ন-৯: প্রাথমিক চিকিৎসার বক্সে কী কী উপকরণ থাকে?

উত্তর: সুঁই, সুতা, তুলা, কাঁচি, ডেটল বা স্যাভলন, ব্লেড, বরফ, আইসব্যাগ, ব্যান্ডেজ ইত্যাদি।

প্রশ্ন-১০: শরীরে আঘাত পেয়ে কোন অংশ ফুলে গেলে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হয়?

খেলাধুলা করার সময় ব্যথা পেয়ে ফুলে গেলে ব্যথার স্থানে বরফ লাগাতে হবে। বরফ না পাওয়া গেলে ঠান্ডা পানি বা আইসক্রিম লাগাতে হবে। ফোলা ও ব্যথা আস্তে আস্তে কমে যাবে।

প্রশ্ন-১১: চোখে ধুলোবালি ঢুকলে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হয়?

খেলাধুলা করার সময় বা পড়ে গিয়ে অনেক সময় চোখের মধ্যে ধুলাবালি ঢুকে অসুবিধা তৈরি করে। কখনো গুরুতর আকার ধারণ করে। এরকম অবস্থা হলে অভিভাক বা বড়োদের সহায়তায় নিতে হবে।

(ক) রোগীর চোখ কখনো রগড়ানো যাবে না।

(খ) প্রথমে চোখের পাতা ফাঁকা করে দেখতে হবে কিছু দেখা যায় কি না?

(গ) কিছু দেখা গেলে পরিষ্কার কাপড় বা তুলো ভিজিয়ে কাপড়ের কোণা দিয়ে তা বের করে আনতে হবে।

(ঘ) চোখে মুখে পানির ঝাপটা দিতে হবে।

(ঙ) তাড়াতাড়ি ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

প্রশ্ন-১২: মন্দ স্পর্শ থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায়গুলো বলো।

মন্দ স্পর্শ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার উপায়:

- অপরিচিত ও অপছন্দের লোকের সাথে কথা না বলা, সামনে না যাওয়া।
- কারো আচরণ বা ব্যবহার ভালো না লাগলে সামনে না যাওয়া।
- অপরিচিত লোকের সাথে বাইরে না যাওয়া।
- কেউ গায়ে স্পর্শ করলে তাকে এড়িয়ে যাওয়া।
- কারো কাছ থেকে চকলেট, ফুল, ড্রিংকস না নেওয়া।
- কারো স্পর্শ ভালো না লাগলে অবশ্যই মা-বাবা ও শিক্ষকের কাছে বলে দেওয়া।

প্রশ্ন-১৩: দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচি ধারাবাহিকভাবে বলো।

উত্তর: -পবিত্র কোরআন থেকে তেলাওয়াত

-একসাথে জাতীয় পতাকাকে সালাম করা।

-সবাই একসাথে শপথ বাক্য পাঠ করা

-জাতীয় সংগীত গাওয়া।

-পিটি থাকলে পিটি করা।

-এক ফাইলে ক্লাসরুমে যাওয়া।

প্রশ্ন-১৪: মুক্ত হস্তে ব্যায়াম বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: কোন কিছু ছাড়া খালি হাতে শরীরের বিভিন্ন ব্যায়াম করাকে মুক্ত হস্তে ব্যায়াম বা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ বলে।যেমন- মাজায় দুহাত রেখে শরীর দুলানো। তালে তালে হাত পা ছোঁড়া। মুক্ত হস্তে ব্যায়ামের মাধ্যমে হাত,পা,পিঠ,ঘাড় ইত্যাদি সচল রাখা যায়।

প্রশ্ন-১৫: ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে কী অর্জিত হয়?

উত্তর: ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আমাদের শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, দেশপ্রেম ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জিত হয়।

প্রশ্ন-১৬: খেলায় হেরে গেলে তুমি কী করবে?

উত্তর: খেলাধুলায় হার-জিত থাকে। হেরে গেলে বিজয়ী খেলোয়াড়দের অভিনন্দন জানাবো।

প্রশ্ন-১৭: স্কাউট কার্যক্রমের বৈশিষ্ট্য কী?

হাতেকলমে কাজ শেখা, ছোট দলে কাজ করা, ব্যাজ পদ্ধতির মাধ্যমে কাজের স্বীকৃতি প্রদান, খোলা মাঠে কাজ করা, তিন আঙুলে সালাম ও ডানহাতে হ্যান্ড শেক, স্কাউটদের নির্ধারিত পোশাক, স্কার্ফ ও ব্যাজ পরিধান, নিজস্ব কায়দায় অনুষ্ঠান পরিচালনা এবং সর্বদা স্কাউট আইন ও প্রতিজ্ঞা মেনে যথাসাধ্য চেষ্টা করে।

প্রশ্ন- ১৮: তোমরা কেন কাবদলে অংশগ্রহণ করবে?

কাব দলে অংশগ্রহণ করলে সৎ, কাজে কর্মে সাহসী, সেবাপরায়ণ, চরিত্রবান, দেশপ্রেমিক ও একজন আদর্শ নাগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে সহজ হয়।

প্রশ্ন-১৯: কাব-স্কাউট করলে কী হয়?

পড়ালেখা করতে করতে এক সময় আমাদের মধ্যে একঘেয়েমি চলে আসে। পড়ালেখার পাশাপাশি আমরা কাব-স্কাউটিং অংশ নিয়ে আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠতে পারি। অপরের প্রতি সহমর্মিতা, অপরকে নিজের ইচ্ছায় সহযোগিতা করার মনোভাব গড়ে উঠে। কাব-স্কাউটরা দেশের একজন আদর্শ সুনাগরিক।