শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

মৌখিক পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তরের নমুনা:

প্রশ্ন:১। খেলায় জিতে গেলে তুমি কেমন করবে?

উত্তর: আমি যাদের হারিয়েছি তাদের মনে কষ্ট দিয়ে আনন্দ করবো না।

প্রশ্ন:২। খেলায় হেরে গেলে তুমি কেমন করবে?

উত্তর: মন খারাপ না করে পরের খেলায় কীভাবে জিতবো সেইটা চিন্তা করবো।

প্রশ্ন:৩। মন খারাপ বা রাগ হলে আমরা কী করবো?

উত্তর:

- বাবা অথবা মাকে বুকে জড়িয়ে ধরবো।
- মা বাবা, ভাইবোন ও বন্ধুদের সাথে গল্প করবো।
- ছবি আঁকবো।
- লম্বা লম্বা শ্বাস নেবো।

প্রশ্ন:৪। আমরা সহপাঠীদের সাথে কেমন আচরণ করবো?

- সবাই সবার সাথে বন্ধুর মতো আচরণ করবো
- কেউ ব্যথা পেলে তাড়াতাড়ি শিক্ষককে জানাবো।
- কাউকে আঘাত করবো না।
- কাউকে গালি দিবো না।

প্রশ্ন:৫। খেলাধুলা করার সময় যাতে দুর্ঘটনা না ঘটে তার জন্য আমরা কী করবো?

উত্তর:

- হালকা ব্যায়াম করে নেবো।
- কাদার মধ্যে খেলবো না।
- খালি পায়ে খেলবো না।
- বড়দের সাথে খেলবো না।
- বিদ্যুতের খুঁটির পাশে খেলবো না।

প্রশ্ন:৬। খেলা সময় আমাদের শরীরে কোন কোন অংগ বেশি ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: হাত, পা, মাথা, চোখ, আঙ্গুল।

প্রশ্ন:৭। প্রাথমিক চিকিৎসা কী?

উত্তর: অসুস্থ লোককে ডাক্তারের কাছে নেয়ার আগে যে চিকিৎসা দেয়া হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।

প্রশ্ন:৮। পায়ে বা হাতে ব্যথা পেলে কী করতে হবে?

উত্তর: ঠান্ডা পানি অথবা বরফ লাগাতে হবে। তারপর বড়দের সাহায্যে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

প্রশ্ন:৯। আঘাত পেয়ে ফুলে গেলে কী করতে হবে?

উত্তর: আঘাত পাওয়া জায়গায় বরফ বা আইস ব্যাগ দিয়ে সেক দিতে হবে।

প্রশ্ন:১০। শরীরের কোথাও কেটে গিয়ে রক্ত বের হলে কী করতে হবে?

উত্তর: কাটা জায়গায় পরিষ্কার কাপড় দিয়ে চেপে ধরে রাখতে হবে এবং বড়দের ডাকতে হবে।

প্রশ্ন:১১। বিদ্যালয়ে প্রতিদিন সমাবেশ কখন শুরু হয়?

উত্তর: বিদ্যালয়ে ক্লাস শুরু হবার আগে।

প্রশ্ন:১২। বাংলাদেশ কত সালে স্বাধীন হয়েছে?

উত্তর: ১৯৭১ সালের ২৬ মার্চ।

প্রশ্ন:১৩। আমাদের স্বাধীনতা দিবস কত তারিখে পালন করা হয়?

উত্তর: মার্চ মাসের ২৬ তারিখ।

প্রশ্ন:১৪। কয়েকটি জাতীয় দিবসের নাম বলো।

উত্তর: স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস , আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস।

প্রশ্ন:১৫। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহন করা যায় এমন কয়েকটি বিষয়ের নাম বলো।

উত্তর: দৌড়, চকলেট দৌড়, ব্যাঙ দৌড়, মোরগ লড়াই।

প্রশ্ন:১৬। কাব অর্থ কী?

উত্তর: কাব অর্থ শাবক বা বাচ্চা।

প্রশ্ন:১৭। বি পির পুরো নাম কী?

উত্তর: রবার্ট স্টিফেনশন স্মিথ লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল অব গিলওয়েল।

প্রশ্ন:১৮। বি পির জন্ম কত সালের কত তারিখে?

উত্তর: ১৮৫৭ সালের ২২ ফেব্রুয়ারি।

প্রশ্ন:১৯। কাবস্কাউট প্রতিজ্ঞা বলো।

উত্তর:

আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে,

- আল্লাহ ও আমার দেশের প্রতি কর্তব্য পালন করতে
- প্রতিদিন কারো না কারো উপকার করতে
- কাবস্কাউট আইন মেনে চলতে

আমি আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করবো।