

মৌখিক পরীক্ষার প্রশ্ন ও নমনা উত্তর:

প্রশ্ন-১: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: পরিষ্কার -পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অঙ্গ। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে দিনের কাজকর্ম শুরু করতে হয়। নিজের হাত, পা, নাক , মুখ, দাঁত, চোখ , চুল ইত্যাদির যত্ন নেয়া বোঝায়।

প্রশ্ন-২: খেলাধুলার পর বিশ্রাম নিলে কী হয়?

উত্তর: দৌড়াদৌড়ি, লাফালাফি ও খেলাধুলার পর শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে। খেলাধুলার পর বিশ্রাম নিলে হারানো শক্তি ফিরে পাওয়া যায়।

প্রশ্ন-৩: অতিরিক্ত খেলাধুলা করলে কী হয়?

উত্তর: অতিরিক্ত খেলাধুলা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।তাই সময়মতো ও বড়দের নির্দেশ মেনে খেলাধুলা করা উচিত। অতিরিক্ত খেলাধুলা করলে শরীর বেশি ক্লান্ত হয়ে যায়। তাই অতিরিক্ত খেলাধুলা করা উচিত নয়।

প্রশ্ন-৪: নিয়মিত ঘুমালে শরীরের কী হয়?

উত্তর:ঘুম হচ্ছে ক্লান্তি দূর করার প্রধান মাধ্যম।খেলাধুলা বা ব্যায়াম করার পর শরীরে যে অবসাদ আসে ঘুম তা দূর করে দেয়।রাতে ভাল ঘুম ও ভোরে নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করা যায়। নিয়মিত ঘুমালে শরীরের ক্লান্তি দূর হয়।

প্রশ্ন-৫: অতিরিক্ত ঘুমালে কী হয়?

উত্তর: ঘুম যেমন শরীরের ক্লান্তি দূর করে আবার কাজের শক্তি জোগায় তেমনি অতিরিক্ত ঘুম স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। তাই অতিরিক্ত ঘুম ভালো নয়।

প্রশ্ন-৬: ৫ থেকে ৭ বছর বয়সের শিশু এবং ৮ থেকে ১১ বছর বয়সের শিশুর ঘুমের পরিমাণ দৈনিক কত ঘন্টা?

উত্তর: ৫ থেকে ৭ বছর বয়সের শিশুর ঘুমের পরিমাণ দৈনিক ১০ থেকে ১১ ঘন্টা এবং ৮ থেকে ১১ বছর বয়সের শিশুর ঘুমের পরিমাণ দৈনিক ৯ থেকে ১০ ঘন্টা। ।

প্রশ্ন-৭: তুমি সকালে কখন ঘুম থেকে উঠো?

উত্তর:

প্রশ্ন-৮: আমরা খাদ্য খাই কেন?

উত্তর: মানুষ বাঁচার জন্য খাদ্য খায়।খাদ্য দেহের ক্ষুধা মেটায় শরীরে পুষ্টি দেয় এবং ক্ষয়পূরণ করে। দেহে তাপ শক্তি উৎপাদন করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে। খাদ্য গ্রহন না করলে মানুষ দুর্বল হয়ে পড়ে এবং রোগে আক্রান্ত হয়। তাই আমরা খাদ্য খাই।

প্রশ্ন-৯: আমিষ জাতীয় খাদ্য কোনগুলো?

২য় শ্রেণি- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা (অর্ধ-বার্ষিক) ২০২৬

উত্তর: যে খাদ্য দেহের পুষ্টি ও বৃদ্ধি সাধন করে সেগুলো আমিষ জাতীয় খাবার। যেমন- মাছ, মাংস, ডিম, বিভিন্ন ডাল।

প্রশ্ন-১০: শর্করা জাতীয় খাদ্য কোনগুলো?

উত্তর: শর্করা জাতীয় খাদ্য শরীরে তাপ ও কর্মশক্তি বাড়ায়। চাল, আটা, গুড়, চিনি, মধু, কলা, আম, আনারস- এগুলো শর্করা জাতীয় খাদ্য।

প্রশ্ন-১১: স্নেহ বা তেলজাতীয় খাদ্য কোনগুলো?

উত্তর: স্নেহ বা তেলজাতীয় খাদ্য শরীরে তাপ ও শক্তি দেয়। তেল, ঘি, মাখন, ডিমের কুসুম, চর্বি এগুলো স্নেহ বা তেলজাতীয় খাদ্য।

প্রশ্ন-১২: পানি শরীরের কী কাজে লাগে?

উত্তর: পানি খাবার হজমে সাহায্য করে, রক্ত তরল রাখে। শরীরের বর্জ্য মল মূত্রের আকারে শরীর থেকে বের করে দেয়।

প্রশ্ন-১৩: তাজা শাক-সবজি ও ফলমূল আমরা কেন খাই?

উত্তর: তাজা শাক-সবজি ও ফলমূল থেকে আমাদের দেহ খাদ্য প্রাণ লাভ করে। এতে দেহ রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা লাভ করে ও পুষ্টি বৃদ্ধি করে। তাই আমরা নিয়মিত তাজা শাক-সবজি ও ফলমূল খাবো।

প্রশ্ন-১৪: মনের আনন্দের জন্য কী কী করা যায়?

উত্তর: মনের আনন্দের জন্য গান করা, কবিতা আবৃত্তি করা, ছড়া বলা, বই পড়া যায়, অভিভাবকের সাথে বেড়াতে যাওয়া।

প্রশ্ন-১৫: পঁচা ও বাসি খাবার খাওয়া ঠিক নয় কেন?

উত্তর: খাবার রান্না করে অনেকক্ষণ রেখে দিলে বা খাবার পর অবশিষ্ট খাবার বেশিক্ষণ রেখে দিলে বাসি বা নষ্ট হয়ে যায়। বাসি বা পচা খাবার খেলে ডায়রিয়াসহ নানা রকম পেটের পীড়া দেখা দেয়। তাই বাসি বা পচা খাবার খাওয়া ঠিক নয়।

প্রশ্ন-১৬: বাজারের বা বাইরের খোলা খাবার খাওয়া ঠিক নয় কেন?

উত্তর: বাজারে বা বাইরের খোলা খাবারে যখন তখন মাছি বসে। ধুলাবালি পড়ে খাবার নষ্ট করে ফেলে। এসব খাবার খেলে পেটে ব্যাথাসহ নানা রকম সমস্যা দেখা দেয়। তাই আমরা বাজারে বা বাইরের খোলা খাবার কখনো খাবো না।

প্রশ্ন-১৭: তোমার শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে তুমি কী কী কাজ করবে তা বলো।

উত্তর:

২য় শ্রেণি- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা (অর্ধ-বার্ষিক) ২০২৬

বিষয় শিক্ষক শ্রেণি উপযোগী দৈনন্দিন ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে খুব সহজ ও প্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো সম্পর্কে প্রশ্ন করে জেনে নিবেন এবং পরামর্শ দিবেন।

*** ব্যবহারিক: দেশীয় বিভিন্ন অনুকরণমূলক ব্যায়াম (বিড়ালের মতো হাঁটা, খোড়া বিড়ালের মতো হাঁটা, ভাল্লুকের মতো হাঁটা, ব্যাঙের মতো লাফানো, একপায়ে লাফানো, দড়ি লাফ)। আরামে দাড়ানো, সাবধান হওয়া, সরঞ্জাম ছাড়া ব্যায়াম। মোরগ লড়াই। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, স্কুল ডেসের পরিপাটি। হাত,পা,নখ,চুল ও দাঁতের যত্ন।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা দ্বিতীয় শ্রেণি অর্ধ-বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

পাঠ্যসূচি:

স্বাস্থ্যবিধি, পুষ্টিকর খাবার, অস্বাস্থ্যকর খাবার, বিশ্রাম ও ঘুম,ছড়া বা গানের সাথে নৃত্যময় হৃদময় ব্যায়াম। শরীর চর্চার প্রয়োজনীয়তা, শরীর চর্চার কৌশল অনুশীলন নিজেকে সুস্থ রাখা, দেশীয় বিভিন্ন অনুকরণমূলক খেলা,আনন্দময় খেলা,ক্রীড়া প্রতিযোগিতা।

প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন

মৌখিক পরীক্ষা -৩০

(শিক্ষক সহায়িকার আলোকে বিষয় শিক্ষক শ্রেণি কক্ষে প্রশ্নের নমুনা এবং উত্তর উপস্থাপন করবেন।)

ব্যবহারিক-২০

মোট-৫০

বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

পাঠ্যসূচি:

শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠের আচরণ, বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক, ধৈর্য ও সহনশীলতা, লিঙ্গ বৈষম্য, মর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা করা, খেলাধুলা দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ, দুর্ঘটনার সতর্কতামূলক ব্যবস্থা, প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ, প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা ও উকরণের ব্যবহার, শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ, দৈনিক সমাবেশ, মুক্ত হস্তে ব্যায়াম, জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ, বিজয় দিবস উদযাপন, ক্রীড়া কর্মসূচি, ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ, কাব স্কাউটিং, কাব স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা।

প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন

মৌখিক পরীক্ষা -৩০

(শিক্ষক সহায়িকার আলোকে বিষয় শিক্ষক শ্রেণি কক্ষে প্রশ্নের নমুনা এবং উত্তর উপস্থাপন করবেন।)

ব্যবহারিক-২০

মোট-৫০