

# Health and physical Education Model Activity Task

১) সুস্থির হওয়ার নির্দিষ্ট কারণ :

ক) "স্বাস্থ্য ও আনন্দময় মানবিক ব্যক্তিমূল্য কাম  
তোলে।" কে বলেছেন ?

Ans: (iii) স্বামী বিবেকানন্দ।

খ) "কার্যবিরহে কখনো কখনোই পাতক মানবের হৈস  
কার্যবিরহে অস্বাস্থ্যকে সৃষ্টি করে। অস্বাস্থ্যকে অস্বাস্থ্য  
অস্বাস্থ্য ও নাশকভাবে কার্যবিরহে ব্যাধিমা  
রোগ সৃষ্টি করে এবং প্রবেশ করে।" কে বলেছেন ?

Ans: (ii) প্লেটো।

গ) "আমরা যদি স্বাস্থ্য-কিছো যা কেবল তৈরি পরিষ্কার  
করে নয় যা বিশ্বাসের সাথে আসন্নতা রেখে  
আমাদের জীবনে সার্বিক ~~স্বাস্থ্য~~ তোলে।" কে  
বলেছেন ?

Ans: (iii) বরীন্দ্র নাথ সেন।

২) ■ স্বাস্থ্যকাম পূরণ করে :

ক) কার্যকরতার জন্য মূল কার্যবিরহে নিয়মিতকালের  
অধিমে ব্যক্তিমূল্য পরিষ্কার বিকাশসাধন।

খ) কার্যকরতার উদ্দেশ্যে বলতে সুস্থি কার্যকরতার  
জন্য দীর্ঘকালের স্বাস্থ্যকাম অস্বাস্থ্যকে।

(১) স্বাধীন চৰ্মা, চেৰামা, প্ৰিন্টা, ব্ৰেকিং, জাৰীকৰণ, প্ৰাক্ৰিয়ণ, বিক্ৰমভিত্তিকতা, যোগাযোগভিত্তিকতা, বিনোদন প্ৰভৃতি প্ৰেমে স্বাধীনক্ৰিয়ণৰ পৰিষ্কাৰ বিস্মৃত।

(২) ডিল ক্ৰয়মাৰ চেন্সেৰাৰ ও দু-অভ্যুপাৰ কৰিব প্ৰাৰম্ভ কৰে।

(৩) কীৰলয়মাৰী - ক্ৰিয়ণৰ লক্ষ্য যোগাযোগ, ক্ৰমাৰ এনু ক্ৰিয়ণ, একে বদ্বাৰা - ক্ৰিয়ণ ও প্ৰকৃত স্বাধীন ক্ৰিয়ণৰ এনু - ক্ৰিয়ণ।

১-শীকা লেখো :-

(ক) স্বাধীনচৰ্মা :- যোগাযোগৰ সোহৰ ড্ৰামা ও অষ্টা-প্ৰভৃতি স্থানলৈ নিৰ্যাসিত অক্ষিয় বাৰাৰেৰ প্ৰক্ৰমাৰ স্বাধীনচৰ্মা বনে। দুইভাষ্য প্ৰেমে প্ৰেক্ষিতুল স্বাধীন মাৰেৰ এনু নিৰ্যাসিত স্বাধীনচৰ্মাৰ প্ৰমোদন হয়। স্বাধীনচৰ্মা দুখল কোলা ক্ৰিয়ণে কোলা স্বাধীন ক্ৰিয়ণেৰে প্ৰাৰম্ভ পাৰে না। তেই অন্যান্য অশ্ৰুতিৰ পাৰাৰাৰি স্বাধীনচৰ্মা অশ্ৰুতি বা স্বাধীনচৰ্মাৰ প্ৰেৰে ব্ৰেৰেছিল। ক্ৰমাৰি অক্ষিয় স্বাধীনচৰ্মাৰ দ্বিত্বৰণ হল - হাঁটা, দাঁড়া, নাখানা, ডাঙাৰ কাৰ, চেৰামিক্স কো, যোগাযোগ কো, যোগাযোগ কো ইত্যাদি। স্বাধীনচৰ্মা স্বাধীনচৰ্মাৰ প্ৰাৰম্ভ প্ৰক্ৰমাৰ কোৰেৰে

সাংস্কৃতিক আন্দোলন বলা হয়।

১) গোথলিটিক্স :- গোথলিটিক্স বলতে গোথলি  
শব্দে অর্থগণের খেলাধুলিকে বুঝি। স্মিক কাল  
'গোথলি' শব্দে এই 'গোথলিটিক্স' শব্দটি এসেছে।  
যার মানে হল প্রতিযোগিতা এবং এই প্রতিযোগিতায়  
অংশগ্রহণকারীদের একতায় বলা হয় ~~এই~~ গোথলিটিক্স  
কালকালি গোথলিটিক্সের দ্বারাওও হল - কোর্সি, ~~কোর্সি~~  
ফুটবল, হকি, ~~হকি~~ দৌড়, লাফানো প্রভৃতি।  
গোথলিটিক্স বলতে অর্থগণ খেলাধুলিকে  
হোয়ায় আর অর্থগণ অর্থগণ গোথলিটিক্স বলতে  
হোক ও ফিল্ড হকিগুলিকে হোয়ায়।

২) কমার্শিয়াল প্রিন্সিপলস :-

৩) সাংস্কৃতিক শিক্ষার লক্ষ্য বলতে কী বোঝা গেলবে।

Ans) সাংস্কৃতিক সাংস্কৃতিক লক্ষ্য বলতে বোঝায় স্মিক-  
প্রতিষ্ঠা শিক্ষাকে হোক দৈনন্দিন জীবনে ইতিহাস,  
প্রায়োগিক, সামাজিক এবং মানসিক দিক দিয়ে  
কী করে সুদক্ষ করে তোলা যায় এবং তার জন্য  
প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করা। এর পাশাপাশি  
শিক্ষার্থীর ইতিহাস জ্ঞান ও বৈদিক জ্ঞানের  
বিকাশ ঘটানো যা তার পরিবেশে সুস্বভাব  
বিস্তারিত এবং একজন সুসংস্কৃত অর্থাৎ  
সংস্কৃত ~~সংস্কৃত~~ লাভ করে।

১৫) জারীকৃতকার বিদ্যাব্যয়ন বালিকাশিক্ষা করণ।

Ans:

১) দায়িত্ব বিদ্যাকার বিদ্যাব্যয়ন।

২) বৈদিক জ্ঞান-বিদ্যাকার বিদ্যাব্যয়ন।

৩) সাম্প্রদায়িক বিদ্যাকার বিদ্যাব্যয়ন।

৪) বৈদিক বিদ্যাকার বিদ্যাব্যয়ন।

৫) সাম্প্রদায়িক বিদ্যাকার বিদ্যাব্যয়ন।

৬) জাতীয় বিদ্যাকার বিদ্যাব্যয়ন।

৭) সু-মানবিকায়ণের জন্য বিজ্ঞান-জিওগ্রাফি-  
আর্কিওলজি ~~আর্কিওলজি~~ ~~আর্কিওলজি~~ বিদ্যাব্যয়ন।

১৬) বিদ্যালয় বলতে কী বোঝায়?

Ans:

আজকের দিনগুলি অধিক জারীকৃত ও  
মানবিক জ্ঞানের মত এক সুস্থিত এবং  
বিদ্যালয়ের উদ্দেশ্য বিজ্ঞান এবং জৈববিজ্ঞান,  
বিদ্যালয় মূল নিয়ন্ত্রণ <sup>কোলা</sup> ক্রীড়া <sup>কোলা</sup> এবং  
অন্যান্য বিষয় যে কোলা কলেজ আন্তর্জাতিক  
জাতীয় এবং আঞ্চলিক ও আন্তর্জাতিক উদ্দেশ্যে করে।  
বিদ্যালয় কলেজের সুসংগঠিত কার্যক্রম—  
অন্যান্য বিষয়, নিয়ন্ত্রণ <sup>কোলা</sup> ক্রীড়া <sup>কোলা</sup> কলেজ  
আন্তর্জাতিক, আন্তর্জাতিক উদ্দেশ্যে উদ্দেশ্য।  
বিদ্যালয়ক তিন ভাগে ভাগ করা হয়। প্রধান  
প্রত্যক্ষ বিদ্যালয় (সুসংগঠিত কোলা), পরোক্ষ  
বিদ্যালয় (আর্কিওলজি কোলা মেমোরি),

ଏବଂ ସୂଚନାକ୍ରମରେ ସିମ୍ବୋଲ (କୋଳା ଥେଲା ଚିତ୍ରରୁ  
ଆଲୋଚନା କାନ୍ଦେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଲେଖା)।

(ଘ) ଦୀର୍ଘନଗାମୀ କ୍ଷିପ୍ତର ଲକ୍ଷଣାଳି ଗୋଟିକାକୁ କରା।

Ans: ଦୀର୍ଘନଗାମୀ କ୍ଷିପ୍ତର ଲକ୍ଷଣାଳି ନୀଚେ ଗୋଟିକା  
କରା ହେଲା —————

୧) କୋଳା ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ।

୨) କୋଳା ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ।

୩) ଦୀର୍ଘନଗାମୀ ଓ ସୁନାମୀକରଣର ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ।

୪) କୋଳା ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ଆଲୋଚନା କାନ୍ଦେ କ୍ଷିପ୍ତର ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ।

୫) ଆଲୋଚନା କାନ୍ଦେ କ୍ଷିପ୍ତର ଆଲୋଚନା କାନ୍ଦେ କ୍ଷିପ୍ତର ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ।

୬) କୋଳା ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ଦୀର୍ଘ କ୍ଷିପ୍ତର ।

