মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক

পঞ্চম শ্রেণি

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পূর্ণমান : ১৫

১। **(ক) ছবি দেখে সঠিক আসনের নামের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :** ১

সুখাসন ☐

মুক্তাসন ☐

(খ) এই আসনটির উপকারিতা তালিকাভুক্ত করো। ৩

২। **(ক) ছবি দেখে সঠিক আসনের নামের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :** ১

মন্ডুকাসন ☐

মুক্তাসন ☐

(খ) এই আসনটির উপকারিতা বর্ণনা করো। ৩

২। **(ক) ছবি দেখে সঠিক আসনের নামের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :** ১

গরুরাসন ☐

মন্ডুকাসন ☐

(খ) এই আসনটির উপকারিতা তালিকাভুক্ত করো। ৩

৪। মন্ডুকাসনের অনুশীলনের পদ্ধতিটি বর্ণনা করো। এবং ন্যূনতম ১০ দিন এই আসনটি অনুশীলনের পরে তোমার যদি কোনো উপকার হয়ে থাকে তাহলে তা লেখো। ৩

নাম : _____

বিদ্যালয়ের নাম : _____

ক্লাস : _____ **রোল নং :** _____ **বিভাগ :** _____

শিক্ষার্থীদেরকে বাড়িতে নিজের বিষয়ভিত্তিক খাতায় এ প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখে বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশমতো অভিভাবকদের মাধ্যমে শিক্ষকদের কাছে জমা দিতে হবে। কোনো অবস্থাতেই শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ে জমা দিতে আসবে না।