

# প্রথম পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ণ - ২০২২



বিষয় - স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

শ্রেণি - তৃতীয়

পূর্ণমান - ১০

(লিখিত - ৮, মৌখিক - ২)

সময় - ২০মিনিট

বিদ্যালয়ের নাম : .....

শিক্ষার্থীর নাম :- ..... রোল নং :- .....

১। বুড়ি থেকে শব্দ নিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো।

$$\frac{১}{২} \times ৬ = ৩$$

ক) সুস্থ সবল রাখব দেহ এসো সবাই শপথ নিই,

..... চলব মেনে সকলকে তাই খবর দিই।

খ) জীবন দামি এই কথাটি তোমায় বলি ভাই,

..... নিয়ম মেনে চললে ভয় তো কোনো নাই।

গ) খাওয়ার আগে বা পরে ধোবে যে মুখ হাত,

রাতে শোবার আগে, ভোরে মাজবে তোমার .....

ঘ) সু-স্বাস্থ্যের জন্য খাদ্য খাওয়াটা দরকারি,

..... রোজই মেলে ডাল-ভাত তরকারি।

ঙ) রাত্রিবেলা পড়া শেষে তোমায় বলি ভাই,

শোবার আগে ..... রোজ টাঙিয়ে নেওয়া চাই।

চ) তৃষ্ণা যত মেটাতে ভাই ..... যে সম্বল,

সবার জন্য তাই প্রয়োজন - চাই নিরাপদ জল।

দাঁত।  
স্বাস্থ্যবিধান,  
মিড-ডে মিল,  
জল, মশারি,

২। সঠিক উত্তরের তলায় দাগ দাও।

$$\frac{১}{২} \times ৪ = ২$$

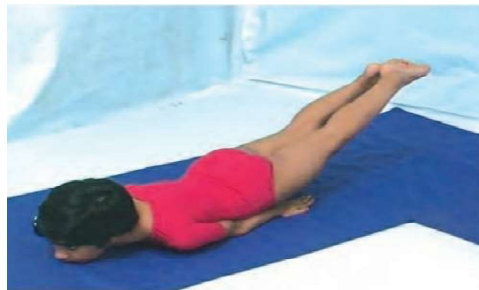
ক) জীবাণুর কাজ হল সবার ক্ষতি করা/সবার ভাল করা। খ) বজ্রাসন হাঁটুর ব্যাথা দূর করে/হাঁটুর

ব্যাথা বাড়ায়। গ) হাতের ভরে লাফানো খেলায় হাতের ও পায়ের জোর বাড়ে/জোর কমে।

ঘ) বাসি পচা আর যত আঢাকা খাবার খাওয়া উচিত/উচিত নয়।

৩। নিচের চিত্রে যোগাসনটির নাম লেখো।

১




৪। নীচের যোগাসনগুলির দুটি করে উপকারিতা লেখো।

$$১ \times ২ = ২$$

ক) তুলাদন্ডসন

খ) বক্রাসন

১) .....

১) .....

২) .....

২) .....