

১. কি কৰিলে আমাৰ শৰীৰটো সুস্থ হৈ থাকে ?

- ক) খেল খেলিলে আৰু টিভি চালে
- খ) সু-অভ্যাস আৰু পুষ্টিৰ আহাৰ
- গ) মিঠাই আৰু চকলেট খালে
- ঘ) অলসতা

**Answer:** খ

**Explanation:** সু-অভ্যাস আৰু পুষ্টিৰ আহাৰে শৰীৰ সুস্থ কৰি ৰাখে।

২. শৰীৰ সুস্থ ৰাখিবলৈ নিয়মীয়াকৈ কি কৰা উচিত?

- ক) কেৱল শুভ লাগে
- খ) খেলা-ধুলা আৰু ব্যায়াম
- গ) টিভি চোৱা
- ঘ) দৌৰ নকৰা

**Answer:** খ

**Explanation:** নিয়মীয়াকৈ খেলা-ধুলা আৰু ব্যায়াম কৰিলে শৰীৰ সবল হয়।

৩. শুলে আমাৰ শৰীৰে কি পায়?

- ক) ভোক
- খ) জিৰণি
- গ) অলসতা
- ঘ) বেমাৰ

**Answer:** খ

**Explanation:** শুলে শৰীৰে জিৰণি পায় আৰু সতেজ হয়।

৪. স্বাস্থ্য ভালে ৰাখিবলৈ কেনেধৰণৰ আহাৰ খাব লাগে?

- ক) কেৱল চকলেট
- খ) পুষ্টিৰ আহাৰ আৰু ফল-মূল
- গ) ফাষ্ট ফুড
- ঘ) মিঠাই

**Answer:** খ

**Explanation:** পুষ্টিৰ আহাৰ, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলে স্বাস্থ্য ভাল ৰাখে।

৫. শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰৰ পিছত কি কৰিব লাগে?

- ক) পানী নাখোৱা
- খ) চাবোনেৰে হাত ধোৱা
- গ) খেলিবলৈ যোৱা
- ঘ) বহি থকা

**Answer:** B

**Explanation:** শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰৰ পিছত চাবোনেৰে হাত ধুব লাগে।

৬. লেতেৰা পৰিৱেশত কি থাকে ?

- ক) ফুল
- খ) অলেখ বেমাৰৰ বীজাণু
- গ) বিশুদ্ধ বায়ু
- ঘ) খাদ্য

**Answer:** খ

**Explanation:** লেতেৰা পৰিৱেশত বেমাৰৰ বীজাণু থাকে যি অসুখ সৃষ্টি কৰে।

৭. ঘৰ আৰু বিদ্যালয় কেনেকুৱা কৰি ৰাখিব লাগে?

- ক) লেতেৰা
- খ) চাফ-চিকুণ
- গ) সেমেকা
- ঘ) ওপৰৰ এটাও নহয়

**Answer:** খ

**Explanation:** ঘৰ আৰু বিদ্যালয় চাফ-চিকুণ হৈ থাকিলে বেমাৰ কমে।

৮. অচিনাকী ব্যক্তিৰ পৰা কি ল'ব নালাগে?

- ক) পানী
- খ) চকলেট বা আন বস্তু
- গ) কিতাপ
- ঘ) কলম

**Answer:** খ

**Explanation:** আত্মসুৰক্ষাৰ বাবে অচিনাকী ব্যক্তিৰ পৰা বস্তু ল'ব নালাগে।

৯. সুৰক্ষিত অনুভৱ নকৰিলে কি কৰিব লাগে?

- ক) নিস্তব্ধ হৈ থাকিব
- খ) জোৰেৰে চিঞৰি ডাঙৰক জনাব
- গ) লুকাই থাকিব
- ঘ) দৌৰি যাব

**Answer:** খ

**Explanation:** বিপদত পৰিলে জোৰেৰে চিঞৰি ডাঙৰক জনাব লাগে।

১০. শৰীৰ সুস্থ আৰু সবল কৰি ৰাখিবলৈ কি কি লাগে?

- ক) বিশুদ্ধ পানী, সুষম আহাৰ, ব্যায়াম
- খ) কেৱল শুৱা
- গ) কেৱল খেলা
- ঘ) মিঠাই খোৱা

**Answer:** ক

**Explanation:** বিশুদ্ধ পানী, সুষম আহাৰ আৰু ব্যায়ামে শৰীৰ সুস্থ আৰু সবল ৰাখে।

