

CLASS 6 MODEL ACTIVITY TASK HEALTH & PHYSICAL
EDUCATION NEW PART 4
JULY -2021(NEW)

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক
ষষ্ঠ শ্রেণী
স্বাস্থ্য এবং শারীরশিক্ষা

প্রথম অধ্যায় : দেশাত্মবোধ

দ্বিতীয় অধ্যায় : প্রাথমিক চিকিৎসা

১.বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার কবে (v)চিহ্ন দাও :

(ক) ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকার কোন্ রংটি নীচের দিকে থাকে?

(১) সাদা

(২) সবুজ

(৩) গেরুয়া

(খ) জাতীয় পতাকার সাদা রং কীসের প্রতীক?

(১) ত্যাগ

(২) আনন্দ

(৩) শান্তি ও পবিত্রতা

(গ) প্রাথমিক চিকিৎসা করা হয়। -

(১) ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার আগে

(২) ডাক্তারের দেখার পর

(৩) রোগ থেকে সেরে ওঠার পর

(ঘ) কখন 'টি' ব্যবহার করা হয়? -

(১) রক্তপাত

(২) জ্বর কমাবার জন্য

(৩) অস্থিভঙ্গের ক্ষেত্রে

২। উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো:

(ক) ভারতের জাতীয় পতাকার সাদা রঙের অংশটির **মাঝে** নীল রঙের **২৪টি** কাঁটাবিশিষ্ট চক্র বসানো থাকে।

(খ) জাতীয় শোকপ্রকাশে জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত থাকার দিনেও জাতীয় পতাকা প্রথমে **উঁচুতে** তুলে তারপর দণ্ডের **অর্ধেক** পর্যন্ত নামাতে হবে।

(গ) আহত ব্যক্তির শ্বাস বন্ধ হওয়ার উপক্রম হলে দ্রুত কৃত্রিম উপায়ে **শ্বাস-প্রশ্বাস** চালানোর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

(ঘ) বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে কিছু প্রয়োজনীয়, **ঔষধ** থাকা আবশ্যিক।

৩। সারণির মধ্যে সমতাবিধান করো:

বাঁদিক	ডানদিক।
(ক) অশোকচক্র।	(iii) অবাধ অগ্রগতির প্রতীক।
(খ) ত্রিবর্ণরঞ্জিত	(vii) ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকা
(গ) সবুজ রং	(vi) সুজলা-সুফলা সমৃদ্ধ ভূমি ও তারুণ্যের প্রতীক
(ঘ) অচৈতন্য ব্যক্তি	(ii) দ্রুত জ্ঞান ফেরাতে হবে।
(ঙ) রক্তপাত।	(i) ক্ষতস্থান আঙুল দিয়ে চেপে ধরতে হবে।
(চ) প্রাথমিক চিকিৎসার পরে রোগীকে	(v) দ্রুত স্থানান্তরকরণের ব্যবস্থা করতে হবে।

৪। কয়েকটি বাক্যে উত্তর দাও

(ক) জাতীয় পতাকার আদর্শ ব্যবহারবিধি ছবিসহ একটি প্রতিবেদন তৈরি করো।

উঃ- বিশ্বের প্রত্যেক স্বাধীন দেশের নাগরিকরা শিষ্টাচারসম্মত নিয়মশৃঙ্খলা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পালন করে জাতীয় পতাকা ব্যবহার করে থাকে। জাতীয় পতাকাকে সম্মান দেখাবার প্রকৃত পন্থা হলো এর ব্যবহারপ্রণালী শেখা এবং তা পালন করা। জাতীয় পতাকা দেশের মর্যাদার প্রতীক। পতাকাকে উত্তোলন করা, অবনমন করা, অভিবাদন করা এবং অর্ধাবনমন করার অনুষ্ঠানগুলো প্রত্যেকের

এবং সমস্ত প্রতিষ্ঠানকে অবশ্যই মেনে চলতে হবে। ভারত সরকার এই কারণে জাতীয় পতাকা ব্যবহারের কিছু নিয়ম আইন করে বেঁধে দিয়েছেন। নিয়মগুলি হলো-

জাতীয় পতাকার ব্যবহারবিধি:-

- i. যেখানেই এই পতাকাটি উত্তোলন করা হবে, সেখানেই একে যথেষ্ট মর্যাদার সঙ্গে স্বতন্ত্রভাবে স্থাপন করতে হবে। মঞ্চের ডানদিকে জাতীয় পতাকা থাকবে। জাতীয় পতাকার ডানদিকে অন্য কোনো পতাকা থাকবে না। জাতীয় পতাকার বাঁদিকে অন্যান্য পতাকা থাকবে। যে সমস্ত দর্শক মঞ্চের দিকে মুখ করে দাঁড়িয়ে আছেন তাঁদের বাম দিকে অর্থাৎ মঞ্চের ডানদিকে জাতীয় পতাকা থাকবে। জাতীয় পতাকার উচ্চতা অন্যান্য পতাকার থেকে বেশি হবে। জাতীয় পতাকা প্রথমে উত্তোলন করতে হবে।
- ii. যখন পতাকাটি সরকারি ভবনে উত্তোলন করা হবে, তখন রবিবার এবং ছুটির দিনসমেত সপ্তাহের সকল দিনেই সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত জাতীয় পতাকা উড়বে।
- iii. জাতীয় পতাকা সবসময় দ্রুতগতিতে দৃপ্তভঙ্গিতে উত্তোলন করা বা ওঠানো উচিত।
- iv. ধীরে ধীরে সৌজন্যের সঙ্গে অবনমন করা বা নামানো উচিত। এই সময় যদি বিউগল বাজানো হয় তাহলে সেই বাজনার সময়েই পতাকা ওঠাতে ও নামাতে হবে। পতাকার গেরুয়া রঙের দিক সবসময় উপরে থাকবে।
- v. জাতীয় পতাকা বহন করবার সময় সোজা করে নিতে হবে। কোনো মিছিলে নিতে হলে মিছিলের সর্বাগ্রে উঁচু করে যোগ্য ব্যক্তিকে ডান কাঁধে পতাকা বহন করতে হবে।
- vi. যদি একই লাইনে অন্য পতাকার সঙ্গে জাতীয় পতাকা ওঠানো হয় তবে অন্য সব পতাকার থেকে জাতীয় পতাকা সবার উপরে থাকবে।
- vii. সাধারণত জাতীয় পতাকা যেসব গুরুত্বপূর্ণ সরকারি ভবনে উড্ডীন রাখা হয় সেখানে জাতীয় শোক প্রকাশ করতে, কিংবা কোনো ব্যক্তি বা রাষ্ট্রের প্রতি সম্মান দেখানোর সময় জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত রাখা হয়। তবে অর্ধনমিত থাকার দিনেও জাতীয় পতাকা প্রথমে উঁচুতে তুলে তারপর দণ্ডের অর্ধেক পর্যন্ত নামানো হয়। যদিও জাতীয় দিবসগুলিতে অর্ধনমিত করার শর্তগুলি মানা হয় না।
- viii. বিশেষ বিশেষ জাতীয় দিনে, যেমন প্রজাতন্ত্র দিবসে, স্বাধীনতা দিবসে, জাতীয় পতাকা সর্বসাধারণ ব্যবহার করতে পারে।
- ix. স্কুল-কলেজে, খেলার মাঠে, ক্যাম্পে অথবা কোনো বিশেষ অনুষ্ঠানে জাতীয় পতাকার প্রতি শ্রদ্ধা জানাতে এবং দেশপ্রেম জাগিয়ে তুলতে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করা হয়। পতাকা উত্তোলন, পতাকার প্রতি শপথগ্রহণ এবং পতাকাকে স্যালুট করা এসব নিখুঁতভাবে করা হয়।



(খ) তাপপ্রবাহজনিত অসুস্থতা থেকে বাঁচতে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে সে বিষয়ে একটি পোস্টার তৈরি করো।

(১) তাপপ্রবাহের সময় রাস্তায় বেরোনো এড়িয়ে চলতে হবে।

(২) রোদে স্কুলে/বাড়িতে যেতে হলে, শ্রেণিকক্ষের বাইরে বেরোলে ছাতা, টুপি, মুখে রুমাল/ ওড়না, হাত-পা ঢাকা হালকা সুতির পোশাক পরতে হবে।

(৩) যতটা সম্ভব সুতির হালকা ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরতে হবে।

(৪) রোদে বেরোনোর আগে পর্যাপ্ত পরিমাণ জল খেয়ে বেরোতে হবে। ঘরের বাইরে বেরোলে সবসময় নিরাপদ পানীয় জল সঙ্গে রাখতে হবে।

(৫) কিছুক্ষণ অন্তর অন্তর ও. আর. এস. বা নুন-চিনি মিশ্রিত নিরাপদ পানীয় জল বা ফলের রস পান করতে হবে।

(৬) একটানা অনেকক্ষণ রোদে না হেঁটে প্রতি আধ ঘন্টা অন্তর কিছুক্ষণ গাছের ছায়ায় বা বিশ্রামালয়ে বিশ্রাম নিতে হবে বা তুলনামূলক ঠান্ডা জায়গায় আশ্রয় নিতে হবে।

(৭) বাড়ির খাবার বা মিড-ডে মিলের খাবারে প্রতিদিন অতিরিক্ত তেলমশলা ছাড়া সহজপাচ্য খাবার খেতে হবে। রসালো ফল ও ওই ঋতুর যে যে ফল পাওয়া যায় তা খেতে হবে।

(৪) বাড়িতে বা স্কুলের রান্না করা খাবারে যাতে পচন না ঘটে তার জন্য সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে হবে। খালি পেটে রোদে বাড়ির বাইরে বেরোনো বিপদজনক।

(৯) বাড়ির বাইরে বেরোলে ঘাম মুছে ফেলার রুমাল রাখতে হবে। বাড়িতে তৈরি লসি, ষোল, ফলের রস খেতে হবে।

(১০) রোদে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে জল, বরফ ও ঠান্ডা বাতাসের সাহায্যে শরীরের তাপমাত্রা কমাতে হবে। রোগী জ্ঞান হারালে কৃত্রিম শ্বাসপ্রক্রিয়া চালু করতে হবে এবং দ্রুত স্থানীয় চিকিৎসালয়ে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

HEAT STROKE First aids



cool room



water



cold compress
on the forehead



remove clothing



lie down



shade