

Model Activity task 2021(August)

Class 8| Health & Physical Education|(Part-5)

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | আগস্ট

অষ্টম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা| (পার্ট -৫)

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

(ক) WHO এর পুরো নাম **WORLD** HEALTH ORGANISATION।

(খ) বিদ্যালয়ের পানীয় জলের উৎস সর্বদা **বিশুদ্ধ** ও সুরক্ষিত হতে হবে।

(গ) স্বাস্থ্যবিধান হলো বিজ্ঞানসম্মত এমন একটি বিষয় যা জানলে **শরীরকে** সুস্থ, সুন্দর ও নিরোগ রাখা যায়।

(ঘ) দরিদ্র পরিবারগুলি চিকিৎসা ব্যয় এর ৬০ **শতাংশ** খরচ হয় স্বাস্থ্য বিধানের অভাব জনিত জল বাহিত রোগের চিকিৎসায়।

(ঙ) কোন দেশের জনসাধারণের জীবন যাত্রার মান কত উন্নত তার উপর নির্ভর করে ওই দেশের মানব **উন্নয়ন** সূচক।

২। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

(ক) শিক্ষার্থীদের শরীরের আয়োডিন নাম ও খনিজ মৌলটির অভাব হলে কি কি উপসর্গ দেখা দেবে?

I) চোখে ট্যারা ভাব

II) পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়া

III) ক্লান্তি ভাব

IV) গলগন্ড

v) সবকয়টি

(খ) কোন রোগটি আয়রন নামক খনিজ মৌলের অভাবে জনিত রোগ?

I) চর্মরোগ

II) ডেঙ্গু

III) ম্যালেরিয়া

IV) রক্তাল্পতা

V) রাতকানা

(গ) কোন্ টি ভিন্ন ধরনের রোগ?

I) ম্যালেরিয়া

II) ফাইলেরিয়া বা গোদ

III) টিটেনাস

IV) ডেঙ্গু

V) চিকনগুনিয়া

(ঘ) যদি উত্তরটা হয় এডিস মশা, তাহলে প্রশ্নটা কি ছিল?

I) কোন মশা কামড়ালে ম্যালেরিয়া রোগ হয়?

II) কোন মশা কামড়ালে চিকনগুনিয়া রোগ হয়?

III) কোন মশা কামড়ালে ডেঙ্গু রোগ হয়?

IV) কোন মশা কামড়ালে ফাইলেরিয়া রোগ হয়?

(ঙ) কখন কখন হাত ধুতে হবে?

I) খাবার খাওয়ার আগে ও পরে

II) শৌচাগার ব্যবহারের পরে

III) রোগীর ঘরে যাওয়ার আগে ও পরে

IV) স্নান করার পরে

V) I)+II)+III) নং ক্ষেত্রে

VI) সবকটি ক্ষেত্রেই

৩। নিজের মতো করে লেখো :

(ক) নির্মল গ্রামের বৈশিষ্ট্য গুলি তালিকাভুক্ত করো।

উঃ- নির্মল গ্রামের পরিবেশের বিশেষ কিছু বৈশিষ্ট্য হল-

(I) গ্রাম পঞ্চায়েত সভায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ নিষিদ্ধ বলে সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও ঘোষণা করতে হবে এবং নিয়মভঙ্গকারীদের শাস্তির প্রতিবিধানও থাকবে।

(II) প্রতিটি শৌচাগারে পরিষ্কার - পরিচ্ছন্ন ও স্বাভাবিক আলো বাতাসের সংস্থান থাকবে।

(III) ভাগাড় থাকবে জনগণ থেকে বিচ্ছিন্ন জায়গায়। সেখানে নিয়মিত নজরদারি দরকার, যাতে রোগজীবাণু ছড়িয়ে যেতে না পারে।

(IV) ব্যবহৃত জলের পুনর্ব্যবহার ও সবজিবাগানে ওই জলের ব্যবহার সুনিশ্চিত করা হয়।

(V) গ্রামের পরিবেশ নির্মল করে গড়ে তোলার জন্য বৃক্ষরোপণ ও সবুজায়নের উপর অধিক গুরুত্ব আরোপ করা হয়।

(খ) বিদ্যালয়ের প্রতিটি শিক্ষার্থীকে সুরক্ষিত রাখতে কি কি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে?

উঃ-

১) বিদ্যালয়ের পানীয় জলের উৎস সর্বদা নিরাপদ ও সুরক্ষিত হতে হবে।

২) শৌচাগারের পরিচ্ছন্নতা ও সাবানের ব্যবহার :

(ক) বালক ও বালিকাদের জন্য পৃথক শৌচাগার পরিচ্ছন্ন ও চালু থাকতে হবে।

(খ) বালক ও বালিকাদের শৌচাগারে জলের বন্দোবস্ত থাকতে হবে।

(গ) প্রতিটি শৌচাগারের ভিতরে বা নিকটে সাবান রাখতে হবে।

৩) হাত ধোয়ার ব্যবস্থা: খাওয়ার আগে ও পরে এবং শৌচাগার ব্যবহারের পরে, হাত অপরিষ্কার হলে হাত ধোয়ার জন্য সাবানের ব্যবস্থাসহ জলের সংস্থান, নলবাহিত জলের ব্যবস্থা, বেসিন ব্যবস্থা প্রভৃতির বন্দোবস্ত সুনিশ্চিত করতে হবে। সর্বদা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে হবে এবং সর্বদা হাতে গ্লাভস, ও মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

৪) বর্জ্য পৃথকীকরণ ব্যবস্থা: বিদ্যালয়ের ভিতরে কঠিন বর্জ্য পৃথকীকরণ দ্বারা পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্য পৃথক জায়গায় ফেলা এবং পচনশীল বর্জ্য থেকে সার তৈরির ব্যবস্থা রাখতে হবে।

৫) বিদ্যালয়ে সবুজায়ন: বিদ্যালয়ের পরিবেশ যেমন সবুজ হবে, তেমনি বিদ্যালয়ের পরিসরে ফুলের বাগান, সবজির বাগান, ফলের গাছ থাকবে এবং শিক্ষার্থীরা গ্রামবাসীদের সাহায্য নিয়ে জৈব সার দিয়ে ওই বাগানের পরিচর্যাও করবে। বিদ্যালয়ের অতিরিক্ত নোংরা জল বাগানে ব্যবহার করে বাগান ও গাছগাছালির পরিচর্যায় পান পড়ুয়াদের শামিল করতে হবে।

৬) বিদ্যালয়ের রান্নাঘরে ধোঁয়াহীন উনুন, শৌচাগারে পাম্প, বারান্দায় পাম্প, নলবাহিত জল প্রভৃতির অত্যাধুনিক সুবিধা থাকতে হবে।

৭) (ক) মিড-ডে মিল ও পরিচ্ছন্নতা বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের থালা-বাসন ধোয়ার জন্য সুরক্ষিত উৎসের জল ব্যবহার করা।

(খ) চাল, ডাল, আনাজ, সবজি ধোয়ার জন্য সুরক্ষিত উৎসের জল ব্যবহার করা।

(গ) রান্নার কাজে যুক্ত মহিলাদের রান্নার আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া সুনিশ্চিত করা

(ঘ) পড়ুয়ারা যেখানে মিড-ডে মিল খায় তার সার্বিক পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।

(ঙ) রান্নার কাজে যুক্ত মহিলাদের পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া সুনিশ্চিত করা।

৮) বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা : প্রতিদিন বিদ্যালয়ের শ্রেণিকক্ষ, খাবার খাওয়ার ঘর, শৌচাগার ও পরিসর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

৯) বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যশিক্ষা বিদ্যালয়ের প্রার্থনাসভা ও শ্রেণিপাঠের সময়ের মধ্যেও আবশ্যিক স্বাস্থ্যশিক্ষাদানের ব্যবস্থা রাখতে হবে।