

Model Activity task 2021(August)

Class 5 Health & Physical Education(Part-5)

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | আগস্ট

পঞ্চম শ্রেণী (পার্ট -৫)

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

এসো অপুষ্টি তাড়াই শক্তি বাড়াই

১ বছর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে ✓ চিহ্ন দাও

(ক) কোনটি শর্করা জাতীয় খাদ্য?

(i) চিনি (ii) মাছ (iii) লাল শাক

(খ) কোনটি আমিষ (প্রোটিন) জাতীয় খাদ্য?

(i) ভাত (ii) ডিম (iii) ডাবের জল

(গ) কোন খাদ্যে তেল বা চর্বি জাতীয় উপাদান (স্নেহ পদার্থ) বেশি আছে?

(i) ঘি ও মাখন (ii) আখ ও আলু (iii) কলা ও শশা

(ঘ) ভিটামিন বেশি পাওয়া যায় কোন খাদ্যে?

(i) অঙ্কুরিত ছোলা (ii) খই (iii) রসগোল্লা

(ঙ) কোন খাবারটিতে ক্যালশিয়াম ঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?

(i) দুধ (ii) খাবার লবণ (iii) ডাবের জল

(চ) কোন খাবারটিতে লৌহ ঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?

(i) শশা (ii) নারকেল (iii) খোড় ও ডুমুর

(ছ) কোন খাদ্য উপকরণ থেকে আমরা আয়ডিন যুক্ত খনিজ মৌলটি গ্রহণ করে থাকি?

(i) দুধ (ii) খাবার লবণ (iii) জল

(জ) কোন পানীয় থেকে আমরা সোডিয়াম যুক্ত খনিজ মৌলটি বেশি পরিমাণে গ্রহণ করে থাকি?

(i) ডাবের জল (ii) চা (iii) তালের রস

ঝ) কোনটি শর্করা জাতীয় খাবার নয়?

(i)পাতিলেবু ও আমলকি (ii) আখ ও আলু (iii) চাল

ঞ) কোনটি প্রোটিন জাতীয় খাবার নয়?

(i)মাছ, মাংস ও পনির (ii) ছানা, সয়াবিন ও ডিম (iii) টম্যাটো ,কুমড়ো ও শশা

ট) কোনটি স্নেহ পদার্থ জাতীয় খাবার নয়?

(i)ডিমের কুসুম ও মাখন (ii) নারকেল ও চিনাবাদাম (iii) খই ও খোড়

ঠ) কোনটি ভিটামিন A জাতীয় খাবার নয়?

(i)গাজর (ii) পাকা আম(iii) হলুদ বর্ণের ফল (iv) আমলকি

ড) ভিটামিন D আমরা কোথা থেকে পাই?

(i)সূর্যের আলো (ii) মাছের যকৃতের তেল (iii) দুধ ও ডিমের কুসুম (iv) সব কটি ক্ষেত্র থেকেই

ঢ) যদিও উত্তরটি হয় “ভিটামিন- এ” তবে প্রশ্নটি কি ছিল?

(i)দেহকে শক্তি যোগান দেয় কে? (ii) কোন ভিটামিনের অভাবে রাতকানা রোগ হয়? (iii) হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক রাখে কোন ভিটামিন? (iv) কোন ভিটামিনের অভাবে সংক্রমক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়?

ণ) ভিটামিন কে আমাদের দেহে কী কাজে লাগে?

(i)রক্ত জমাট বাধতে সাহায্য করে (ii) নার্ভ ও পেশির স্বাভাবিক ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করে (iii) (i)+ (ii) (iv) কোনোটিই নয়

ত) ভিটামিন সি আমরা কোন কোন খাবার থেকে পাই?

(i)পেয়ারা ও তাজা ফল (ii) তাজা শাক সবজি ও মৌসুমি (iii) বাদাম ও দুধ (iv) (i)+ (ii) (v) সব কয়টি থেকে

থ) কোনটি শিশুদের ক্ষেত্রে সুষম খাদ্য?

(i)জল (ii) দুধ (iii) ডাবের জল

দ) ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া যথেষ্ট পরিমাণে নানারকম ভিটামিনের ওষুধ খাওয়া—

(i)রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় (ii) করোনা প্রতিরোধ করে (iii) স্বাস্থ্যের পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকারক

ধ) করোনাকালে দীর্ঘদিন ঘরবন্দি থাকার ফলে শিশুদের ভিটামিন ডি এর অভাবজনিত নানা সমস্যা দেখা দিচ্ছে এর প্রতিকারে কী করতে হবে?

(i)সূর্যের আলোয় থাকতে হবে কিছু সময় (ii) ডিমের কুসুম , মাছের যকৃতের তেল, ঘি , দুধ, পনির খেতে হবে (iii) (i)+ (ii) (iv) কোনটিই নয়

২ গত এক সপ্তাহে নিম্নের ছকের খাদ্য উপাদানগুলি কোন কোন খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণ করেছ তা ছকে উল্লেখ কর

শর্করা	প্রোটিন	স্নেহ পদার্থ	ভিটামিন	খনিজ মৌল	জল	মন্তব্য
ভাত, রুটি, চিনি, আলু, কুমড়া	ডিম, মাছ, মাংস, ডাল, সয়াবিন , দুধ	তেল, ঘি, ডিমের কুসুম , মাখন , নারকেল ও চিনাবাদাম	পেয়ারা ও তাজা ফল, তাজা শাক সবজি, মৌসুমি	ডাবের জল, খোড় , ডুমুর, খাবার লবন, ছোট মাছ, সবজি	প্রতিদিন প্রায় ২ থেকে ৩ লিটার জল পান করেছি	আমি সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করি, খাদ্যে শর্করার পরিমাণ বেশি, প্রোটিন ও স্নেহ পদার্থ সঠিক পরিমাণে বজায় আছে, এবং ভিটামিন ও খনিজও গ্রহণ করি

শান্তির শিক্ষা

(৩) তুমি তোমার অনুভূতি লেখো:

(ক) তোমার সবচেয়ে আনন্দের দিন কোনটি?

উঃ আমার সবথেকে আনন্দের দিন হল আমার জন্মদিন।

(খ) কেন সে দিনটি আনন্দের ?

উঃ আমার জন্মদিনের দিনটি খুবই আনন্দের কারণ ওই দিন নতুন জামাকাপড় উপহার পাওয়া যায় , সবাই জন্মদিনের শুভেচ্ছা জানায় এবং বন্ধুদের সঙ্গে খুব আনন্দ করি।

(গ) সত্যি কীসে তুমি ভয় পাও?

উঃ আমি সাপ দেখে খুব ভয় পাই।

(ঘ) কেন এরকম মনে হয়?

উঃ আমি দেখেছি, সাপে কামড়ালে সময়মতো চিকিৎসা না করলে মানুষ মারা যায়। তাই সাপকে আমার খুব ভয় লাগে।

(ঙ) পরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলে তোমার কী অনুভূতি হয়?

উঃ পরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলে আমার মন খুব খারাপ হয়ে যায় এবং মনে মনে খুবই কষ্ট হয় যে তাদের কষ্টটা দূর করতে পারলে আমি খুশি হতাম।

(চ) অপরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলেও তোমার কী মনে হয়?

উঃ অপরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলে আমার খুব কষ্ট লাগে। মন খারাপ হয়ে যায় যে কোন মানুষের কষ্ট দেখলে আমার কষ্ট হয় এবং তার কষ্ট দূর করতে ইচ্ছা হয়।

(ছ) সত্যি কীসে তোমার মন খারাপ হয়?

উঃ রাস্তায় ঘুরে বেড়ানো কুকুর, বিড়াল ও দুঃখী মানুষের কষ্ট দেখলে আমার খুব মন খারাপ হয়, এছাড়া মাকে অনেকক্ষন দেখতে না পেলেও মন খারাপ হয়।

(জ) কেন তোমার মন খারাপ হয়?

উঃ পৃথিবীতে সকল মানুষের ভালোভাবে বেঁচে থাকার অধিকার আছে। কিন্তু যখন দেখি কিছু মানুষ খুব সুখ স্বাচ্ছন্দ্য ভোগ করছে অপরদিকে অনেক মানুষ বাঁচার জন্য লড়াই করছিল তখন খুবই মন খারাপ হয়ে যায়।

(ঝ) মন খারাপ হলে তুমি কী করো।

উঃ মন খারাপ হলে আমি আমার মন খারাপের কথা বাবা মাকে জানাই এবং কষ্টের মধ্যে থাকা মানুষ বা ছোট শিশুদের সাধ্যমতো সাহায্য করতে বলি।

