

## Model Activity task 2021(August)

### Class 7 Health & Physical Education ( Part-5)

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | আগস্ট

সপ্তম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীরিক শিক্ষা | ( পাঠ -৫)

#### ১। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো।

(ক) একজন স্বাভাবিক ওজনের শিক্ষার্থীর দেহভর সূচকটি কত?

(১) ১৮ কিলোগ্রাম/মিটার<sup>২</sup>

(২) ১৮.৫ – ২৪.৫ কিলোগ্রাম/মিটার<sup>২</sup>

(৩) ৩০ এর বেশি কিলোগ্রাম/মিটার<sup>২</sup>

(খ) যদি কোনো শিক্ষার্থীর দেহের ওজন তার স্বাভাবিক ওজন যা হওয়া উচিত তার কম হয় তাহলে কী সমস্যা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

(১) নিদ্রাহীনতা ও মধুমেহ

(২) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস পায়

#### (৩) মেদাধিক্য

(গ) কোনটি দেহভর সূচকের সূত্র ?

(১)  $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$

(২)  $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (ফুট)}^2}$

(৩)  $\frac{\text{ওজন (পাউন্ড)}}{\text{উচ্চতা (ফুট)}^2}$

(১)  $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$

উত্তরঃ

#### ২। সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর দাও

(ক) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ কেমন হওয়া উচিত বলে তুমি মনে করো, তার বর্ণনা দাও।

উত্তরঃ

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যকর পরিবেশের রূপরেখাঃ-

১) **কার্যালয়ঃ** শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী কার্যালয়ের আকৃতি হওয়া উচিত এবং এটি এমন জায়গায় অবস্থিত হবে যেখান থেকে সমস্ত শ্রেণিকক্ষগুলি লক্ষ করা যাবে, যাতে প্রধান শিক্ষক মহাশয় সহজেই সকলের প্রতি দৃষ্টি রাখতে পারেন।

২) **বিশ্রামকক্ষঃ** বিদ্যালয়ে টানা ৫ থেকে ৬ ঘণ্টা কেবলমাত্র পড়াশোনাতে মনোযোগ রাখা কষ্টকর। তাই একঘেয়েমি কাটানোর জন্য আলাদা বিশ্রামকক্ষের প্রয়োজন, যেখানে হালকা বিনোদনমূলক কিছু ইনডোর গেমের ব্যবস্থা থাকবে।

৩) মিড-ডে মিল খাওয়ার স্থান

৪) বিদ্যালয়ে শান্তিপূর্ণ অবস্থা ও নিরাপত্তা

৫) টেলিফোন ও ইন্টারনেট সংযোগ

৬) কর্মশালা

৭) বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে বাগান

৮) বিদ্যালয়ের নিয়মশৃঙ্খলা

৯) ছাত্র-শিক্ষক অনুপাত

১০) **আসবাবপত্রঃ** শ্রেণিকক্ষের বেঞ্চ এমন হওয়া উচিত যাতে শিক্ষার্থীরা আরামে বসে শিক্ষালাভ করতে পারে। তাই বেঞ্চের উচ্চতা, শিক্ষার্থীদের উচ্চতা ও ব্ল্যাকবোর্ডের দূরত্ব অনুযায়ী হবে।

১১) **পাঠাগারঃ** শ্রেণির পাঠ্যপুস্তক ছাড়াও বিভিন্ন বিষয়ে জ্ঞানার্জনের জন্য বিভিন্ন ধরনের বই, ম্যাগাজিন, খবরের কাগজ প্রভৃতি শিক্ষার্থীদের সহজেই সরবরাহ করার জন্য প্রতিটি শিক্ষায়তনে একটি আদর্শ পাঠাগার থাকা উচিত

১২) **খেলার মাঠঃ** বিদ্যালয়ে খেলার মাঠ বিদ্যালয়ের সুস্থ পরিবেশ রচনার সহায়ক এবং শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক দিকের উন্মেষ ঘটাতে সাহায্য করে।

১৩) **জল সরবরাহঃ** বিদ্যালয়ে বিশুদ্ধ পানীয় জলের ব্যবস্থা থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশুদ্ধ পানীয় জলের অভাবে শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য খারাপ ও জলবাহিত বিভিন্ন সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

১৪) **শৌচাগারঃ** বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুযায়ী শৌচাগার নির্মাণ করতে হবে। ছাত্র ও ছাত্রী এবং শিক্ষক ও শিক্ষিকাদের জন্য পৃথক পৃথক শৌচাগার নির্মাণ করতে হবে। শৌচাগারগুলি নিয়মিতভাবে জীবাণুনাশক পদার্থ যেমন ফিনাইল, ন্যাপথলিন, কার্বলিক অ্যাসিড প্রভৃতি দিয়ে পরিষ্কারের ব্যবস্থা করতে হবে এবং শৌচাগারের জল নির্দিষ্ট একটি জায়গায় আবদ্ধ রাখা উচিত।

১৫) **আরোগ্যশালাঃ** প্রতিটি শিক্ষায়তনে একটি করে আরোগ্যশালা থাকা প্রয়োজন। বিদ্যালয়ে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকতে হবে।

(খ) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপকরণের একটি তালিকা প্রস্তুত করো।

উত্তরঃ

স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপকরণঃ একটি স্বাস্থ্যকর পরিবেশে নিম্নলিখিত উপাদানগুলি থাকা বাঞ্ছনীয়। যথা—

- ১) নির্মল বায়ু
- ২) পর্যাপ্ত সূর্যালোক
- ৩) জীবাণুমুক্ত পরিবেশ
- ৪) বিশুদ্ধ পানীয় জল
- ৫) স্বাভাবিক জনবসতি
- ৬) উপযুক্ত স্যানিটারি ব্যবস্থা
- ৭) বিদ্যালয় ও স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সুব্যবস্থা
- ৮) শব্দদূষণ নিয়ন্ত্রণ
- ৯) জল ও বায়ুদূষণ নিয়ন্ত্রণ
- ১০) রাজনৈতিক সুস্থতা ও অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতা
- ১১) খেলার মাঠ ও শরীরচর্চার উপযুক্ত ব্যবস্থা
- ১২) বিনোদনমূলক কর্মসূচির ব্যবস্থা
- ১৩) জনঘনত্ব, বিদ্যালয় পার্শ্ববর্তী জনসমাজের শিক্ষা প্রভৃতি।

(গ) কোনো ব্যক্তির ওজন সত্তর কিলোগ্রাম এবং উচ্চতা ১.৬ মিটার হলে ওই ব্যক্তির দেহভর সূচকটি কত?

উত্তরঃ দেহভর সূচকের সূত্র হল

$$(১) \frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$$

∴ ব্যক্তির দেহভর সূচক হল=  $৭০/(১.৬)^2$  কিলোগ্রাম/মিটার<sup>২</sup>

=  $৭০/২.৫৬$  কিলোগ্রাম/মিটার<sup>২</sup>

=  $২৭.৩৪$  কিলোগ্রাম/মিটার<sup>২</sup>

∴ ওই ব্যক্তিটি বেশি ওজনের শ্রেণীভুক্ত।