

Model Activity Task 2021 September
Model Activity TaskPart – 6 | Class-6 |

Health & Physical Education

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | সেপ্টেম্বর
ষষ্ঠ শ্রেণী| স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা | পার্ট -৬

স্বাস্থ্য শিক্ষা ও যোগাসন

১ শূণ্যস্থান পূরণ কর।

(ক) স্বাস্থ্য অমূল্য সম্পদ।

(খ) মধুমেহ অসংক্রামক ব্যাধি।

(গ) বিশুদ্ধ বায়ু বর্ণ ও গন্ধ হীন হবে।

(ঘ) কলেরা এক প্রকার সংক্রামক রোগ।

২। নিম্নের ফাঁকা ছকটি পূরণ কর।

ইন্দ্রিয়ের যত্ন	ইন্দ্রিয়ের যত্নের নিয়মগুলি বর্ণনা কর	
	কি করবে	কি করবে না
চোখ	(i) পরিষ্কার ঠাণ্ডা জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা উচিত (ii) ভিটামিন A ও D যুক্ত খাবার খাওয়া উচিত।	(i) টিভি, মোবাইলের স্ক্রিনের দিকে বেশিক্ষণ থাকা উচিত না। (ii) কম বা বেশি আলোয় পড়াশোনা করা উচিত না
ত্বক	(i) নিয়মিত ঠাণ্ডা জলে স্নান করা উচিত (ii) জীবানুমুক্ত সাবান ব্যবহার করতে হবে	(i) অস্বাস্থ্যকর কাপড়ের পোশাক পরা উচিত না (ii) কেমিক্যালযুক্ত সাবান ও প্রসাধনী ব্যবহার করা উচিত না
দাঁত	(i) প্রতিদিন সকালে উঠে ও রাতে শুতে যাওয়ার আগে দাঁত মাজতে হবে (ii) দাঁতের সমস্যা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে	(i) পান, তামাক খাওয়া কঠোরভাবে নিষেধ (ii) দাঁতে কাঠি বা টুথপিক দিয়ে অতিরিক্ত খোঁচান উচিত না

৩ নীচের তালিকায় কোনোটি সুঅভ্যাস ও কোনটি কুঅভ্যাস তা লেখ

- | | |
|---|--|
| (ক) ভোরে ঘুম থেকে ওঠা | (চ) নিয়মিত ফাস্ট ফুড খাওয়া |
| (খ) নিয়মিত দাঁত মাজা | (ছ) যত্র তত্র থুথু ফেলা |
| (গ) দৈহিক পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস | (জ) হাতে থুথু দিয়ে বইয়ের পাতা উলতানো |
| (ঘ) নিয়মিত ব্যায়াম করা | (ঝ) দাঁত দিয়ে নখ কাটা |
| (ঙ) মিথ্যা কথা বলা | (ঞ) খেলাধুলা করা |

সুঅভ্যাস	কুঅভ্যাস
(ক) ভোরে ঘুম থেকে ওঠা	(ঙ) মিথ্যা কথা বলা
(খ) নিয়মিত দাঁত মাজা	(চ) নিয়মিত ফাস্ট ফুড খাওয়া
(গ) দৈহিক পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস	(ছ) যত্র তত্র থুথু ফেলা
(ঘ) নিয়মিত ব্যায়াম করা	(জ) হাতে থুথু দিয়ে বইয়ের পাতা উলতানো
(ঞ) খেলাধুলা করা	(ঝ) দাঁত দিয়ে নখ কাটা

৪ নিচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে ছবির নীচের ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখ



(ক)উ: পবনমুক্তাসন

(খ)উ: চক্রাসন

৫। নিজের মতো করে লেখো

(ক) সু অভ্যাস গঠনের নিয়ম গুলি লেখো।

১. দীর্ঘ মানসিক প্রত্যয়:- সু- অভ্যাস গঠন করতে হলে দৃঢ় মানসিক প্রত্যয় দরকার। দৃঢ় প্রতিজ্ঞা নিয়ে কাজ শুরু করলে যে - কোনো সু - অভ্যাস গঠন করা যায়। প্রতিদিন যদি সকালে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস গঠন করতে চাও , তবে যতই ঘুম পাক ভোরে উঠতেই হবে এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত হয়ে নির্দিষ্ট সময়ে শুতে হবে

২. সুদ্দেশ্য:- সু-অভ্যাস গঠনের জন্য যেন সদুদ্দেশ্য থাকে। ভালো উদ্দেশ্য নিয়েই সু - অভ্যাস গড়ে ওঠে।

৩. শারীরিক ও মানসিক তৎপরতা:- সু- অভ্যাস গঠন করতে হলে শারীরিক ও মানসিক তৎপরতা দরকার। সময় নষ্ট না কবে সাথে সাথে দ্রুততার সঙ্গে কাজে নেমে পড়তে হবে।

৪. নিয়মিত অভ্যাস:- সু- অভ্যাস গঠন করতে হলে কাজটা বারবার বা নিয়মিত করতে হবে। একদিন করে বসে থাকলে, অভ্যাস গঠন করা সেটি অভ্যাস হবে না।

(খ) অসংক্রামক রোগের কারণগুলি তালিকাভুক্ত কর

(ক) জিনগতভাবে পূর্বপুরুষ থেকে আসতে পারে।

(খ) অসংযমী জীবনযাপন করলে।

(গ) অপুষ্টিজনিত কারণে (অতিপুষ্টি ও উনপুষ্টি দুটি কারণেই)।

(ঘ) ভিটামিন ও খনিজ লবণের অভাবে।

(ঙ) যথোপযুক্ত ব্যায়াম বা শারীরিক সঞ্চালনের অভাবে (এগুলিকে বলা হয় গতিহীনতাজনিত রোগ , বা হাইপোকাইনেটিক ডিজিস)।

(চ) অতিরিক্ত মানসিক চাপের কারণে।

(ছ) প্রতিদিন এক ঘণ্টার বেশি সময় ধবে মধ্যম মাত্রার শরীরচর্চা না করা।

(জ) ভেজাল রং দেওয়া , রাসায়নিক পদার্থ মেশানো খাবার খাওয়া।

সমাধান

www.somadhan.info