

Model Activity Task 2021 September
Model Activity Task Part – 6 | Class- 7 |
Health & Physical Education
মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | সেপ্টেম্বর
সপ্তম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট -৬

১। সঠিক উত্তরটিকে বেছে নিয়ে (v) চিহ্ন দাও:

(ক) মেদাধিক্যের কারণ কী? -

- (১) শরীরচর্চার অনভ্যাস
(২) হরমোনের সমস্যা
(৩) ফাস্টফুড খাওয়া

(৪) সব কয়টি

(খ) সাধারণত পূর্ণবয়স্ক পুরুষদের দেহের ওজনের কত শতাংশ মেদ থাকে?

- (১) ১০%
(২) ১৫%
(৩) ২%
(৪) ২৫%

(গ) মেদবৃদ্ধি রুখতে কী করতে হবে?

- (১) শরীরচর্চা
(২) পরিমিত খাওয়া
(৩) সঠিক জীবনশৈলী

(৪) সব কয়টি

(ঘ) খাদ্য থেকে প্রাপ্ত দেহের চাহিদার অতিরিক্ত ক্যালোরি দেহের কি বৃদ্ধি ঘটাতে পারে?

- (১) হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বাড়ায়
(২) মেদাধিক্য ঘটায়

(৩) স্নায়ুর কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে

(৪) হাড়ের গঠন সুদৃঢ় করে

২। সঠিক উত্তরের পাশে সত্য এবং ভুল উত্তরের পাশে মিথ্যা লেখো।

(ক) বিদ্যালয়ের মিড-ডে মিলের আহার একটি পুষ্টিবর্ধক কর্মসূচি।

উত্তর: সত্য

(খ) মেদ ঝরাতে ফাস্টফুড বর্জন করতে হবে।

উত্তর: সত্য

(গ) ব্যায়াম করলে হৃদপিণ্ডের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।

উত্তর: সত্য

(ঘ) প্রাণায়াম করলে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

উত্তর: মিথ্যা

(ঙ) খেলাধুলো করলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে।

উত্তর: সত্য

৩। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে, ছবির পাশের ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।

উত্তর:

(ক) উষ্ট্রাসন

(খ) ধনুরাসন

৪। পূর্ণধনুরাসন ও শীতলী প্রাণায়ামের মধ্যে শ্বাসক্রিয়া, প্রারম্ভিক অবস্থান, দেহভঙ্গি, উপকারিতা ও সতর্কতা প্রভৃতি বিষয়ে মৌলিক পার্থক্যগুলি লেখো।

উত্তর:

	পূর্ণধনুরাসন:	শীতলী প্রাণায়াম
শ্বাসক্রিয়া	শ্বাসপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক	শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক থাকবে।
প্রারম্ভিক অবস্থান	প্রথমে উপুড় হয়ে পা জোড়া রেখে সোজাভাবে শুতে হবে। হাত শরীরের পাশে থাকবে।	পদ্মাসন, অর্ধপদ্মাসন না করতে পারলে বাবু হয়ে সুখাসনে বসতে হয়, মেরুদণ্ড সোজা রেখে দু-হাতের তালু দু-হাঁটুর উপর রাখতে হয়।

<p>দেহভঙ্গি</p>	<p>১। ডান হাত দিয়ে ডান পায়ের বুড়ো আঙুল এবং বাঁ হাত দিয়ে বাঁ পায়ের বুড়ো আঙুল ধবে কনুই দুটো ভাজ করে দু-পায়ের পাতা সামনের দিকে টেনে মাথায় ঠেকাতে হবে। ২। কনুই দুটোকে মাথার দু পাশে সামনের দিকে রাখতে হবে। ৩। হাঁটু দুটো যতটা সম্ভব সংলগ্ন রাখতে হবে।</p>	<p>জিভকে নলের মতো সরু কবে ধীরে ধীরে শ্বাস টানতে হয়, তার ফলে গলায় শীতল ভাব অনুভূত হবে। বাতাস টানলে একটা মৃদুমন্দ শব্দ শোনা যাবে।</p>
<p>উপকারিতা</p>	<p>পেটে চর্বি ও বায়ু জমতে দেয় না। পিঠ ও কোমরের ব্যথা, কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্বল, কোলাইটিস, হাঁপানি রোগে উপকারী। বুকের খাঁচা গঠনের ক্রটি দূর করতে সাহায্য কবে এই আসন। মেরুদণ্ড, কোমর, ঘাড় ও হাঁটুর নমনীয় করে।</p>	<p>হাই ব্লাডপ্রেসার, নার্ভাস টেনশন, স্নায়বিক দুর্বলতা, অবসাদ, ক্লান্তি, একটুতে রেগে যাওয়া, চঞ্চলতা, খিটখিটে মেজাজ প্রভৃতি নিবারণে এই প্রাণায়াম বিশেষভাবে উপকারী।</p>
<p>সতর্কতা</p>	<p>উচ্চ রক্তচাপ, ফ্রোজেন শোল্ডার, উগ্র হাড়ের অসুখ, সেশির দুর্বলতা ইত্যাদি থাকলে নিজে থেকে এই আসন না করাই শ্রেয়।</p>	<p>যাদের হাঁপানি আছে, সর্দিকাশির ও ঠান্ডা লাগার ধাত আছে, তাদের এই আসন করা ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া বাঞ্ছনীয়</p>