

Model Activity Task 2021 September

Model Activity Task Part – 6 | Class- 8 | Health & Physical Education

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

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (ক) গ্রামের খোলা জায়গায় **মলত্যাগের** কোন চিহ্ন থাকে না।
- (খ) সমস্ত দলের কোচের যথার্থ সিমেন্টের **চাতাল** ও **জল** নিকাশের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- (গ) প্রতিটি শৌচাগারে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাভাবিক **আলো বাতাসের** সংস্থান রাখতে হবে।
- (ঘ) ঘাটাল, শূকরের খামার, মুরগির পোলট্রি প্রভৃতি অতি ঘন **বসতিপূর্ণ** এলাকা থেকে দূরে রাখতে হবে।
- (ঙ) গ্রামের পরিবেশ **নির্মল** করে গড়ে তুলবার জন্যে বৃক্ষরোপণ ও সবুজায়নের উপর অধিক গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।
- (চ) নলকূপ ও নদীর জল **নিরাপদ** পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- (ছ) জনস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্যে সর্বাধিক স্বাস্থ্যবিধান অভিযানকে একটি **সামাজিক** আন্দোলনের রূপ দিতে হবে।

২। বছর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে '✓' চিহ্ন দাও :

(ক) এই আসনটি দীর্ঘদিন অনুশীলন করলে হাতের পেশি সুগঠিত হয়। কাঁধ, ঘাড় ও পেটের পেশী শক্তি বৃদ্ধি পায়। হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়। কিন্তু কোমরে হাটুতে ও হাতে চোট-আঘাত থাকলে এই আসনটি অভ্যাস করা উচিত নয়। এই আসনটি নাম কি?

(১) কুক্কুটাসন

(২) বজ্রাসন

(৩) তুলাদল্ডসন

(খ) এই আসনটি অভ্যাস এর সময় শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে। এই আসন অনুশীলনের ফলে মেরুদন্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়। পেটের মাংসপেশি গুলিকে সুস্থ ও সবল রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। এই আসনটি নাম কি?

(১) গুপ্তাসন

(২) হলাসন

(৩) পবনমুক্তাসন

(গ) পা জোড়া রেখে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমরের উপরের অংশকে সামনের দিকে তাকিয়ে কপাল হাতের স্পর্শ করে থাকবে এবং হাত দুটি দুই পায়ে দুই পাশে মাটির স্পর্শ করবে। এই আসনটি নাম কি?

(১) পশ্চিমোত্তানাসন

(২) হলাসন

(৩) পদহস্তাসন

৩। (ক) এই করোনাকালে তুমি তোমার সহপাঠীদের ফুসফুসের বায়ু চলাচলের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য কোন প্রণায়ামটি অনুশীলনের সুপারিশ করবে?

উ: এই করোনাকালে আমি আমার সহপাঠীদের ফুসফুসের বায়ু চলাচলের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য অনুলোম বিলোম প্রণায়াম অনুশীলনের সুপারিশ করব।

(খ) এই প্রণায়ামটির শ্বাসক্রিয়া, অনুশীলনের পদ্ধতি, সময়কাল, উপকারিতা ও সতর্কতা বর্ণনা করো।

উ: অনুলোম বিলোম প্রণায়ামের -

শ্বাসক্রিয়া: ধীরে ধীরে ডান নাক দিয়ে বায়ু গ্রহণ করে বাঁ নাক দিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়তে হয়। অনেকে বাঁ নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে ডান নাক দিয়ে শ্বাস ছেড়ে অভ্যাস করে থাকেন।

পদ্ধতি: 1) প্রথমে পদ্বাসনে অথবা সুখাসনে অথবা সুখগোমুখাসনে বসতে হয়।

2) এবার ডান হাতের তালু চিত করে তর্জনী ও মধ্যমা ভাজ করে অনামিকা ও কনিষ্ঠা আঙ্গুলদ্বয়ের সাহায্যে বাঁ নাসাপথ বন্ধ করে ধীরে ধীরে অতি মৃদুমন্দ গতিতে ডান নাসাপথে বায়ু গ্রহণ করতে হয়।

3) যতটা সম্ভব শ্বাস নিতে হয়। তারপর বৃদ্ধাঙ্গুলি দিয়ে ডান নাসাপথ বন্ধ করে বাঁ নাসা খুলে দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়তে হয়। অনেকে আবার বাঁ নাক দিয়ে শ্বাস নিয়ে ডান নাকে শ্বাস ছেড়ে এই প্রণায়ামটি অভ্যাস করে থাকেন।

সময়কাল: মনে মনে 6 থেকে 10 গোনা পর্যন্ত শ্বাসগ্রহণ ও ত্যাগ করতে হয়। অনেকে শ্বাসগ্রহণ অপেক্ষা শ্বাস ছাড়ার সময় কাল দীর্ঘ করেন। আবার অনেকে শ্বাস নেওয়া ছাড়ার পথে কুম্ভক বা দম বন্ধ করে অভ্যাস করেন।

উপকারিতা: মানসিক অবসাদ, ক্লান্তি, মনের অস্থিরতা দূর করে। ফুসফুসের কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়। স্বরণশক্তি বৃদ্ধি পায়। নাকের ভিতরের সমস্যা দূর হয়। ব্লাডপ্রেসার ও হৃদরোগ সারাতে এই প্রণায়ামটি বিশেষ উপকারী।

সতর্কতা: যাদের হার্টের রোগ, হাই ব্লাডপ্রেসার আছে তাদের দমবন্ধ করে না করাই শ্রেয়। যাদের ফুসফুস অতি দুর্বল, যারা শ্বাসগ্রহণ করার পর পূর্ণাঙ্গভাবে শ্বাস ছাড়তে পারে না তাদের চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত এই প্রণায়াম করা উচিত নয়।

(গ) দীর্ঘ 15 দিন এই প্রণায়ামটি অনুশীলনের পরে তুমি তোমার উপলব্ধি বর্ণনা করো।

উ: দীর্ঘ 15 দিন এই প্রণায়ামটি অনুশীলনের পরে আমি অনুভব করলাম যে আমার ফুসফুস বেশ সবল হয়ে উঠেছে, কারণ এখন অনেকক্ষণ ধরে দৌড়াদৌড়ি করলেও দম ফুরিয়ে আসছে না। হৃদযন্ত্রও সবল হয়েছে, তাই অনেক পরিশ্রমেও শরীর সহজে ক্লান্ত হয় না।

৪। সংক্ষিপ্ত আকারে প্রশ্নের উত্তর দাও :

(ক) সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের পদক্ষেপগুলি তালিকাভুক্ত করো।

উ: সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের পদক্ষেপ গুলি হ'ল:

- 1) নিরাপদ পানীয় জলের ব্যবস্থা।
- 2) মানুষের মলমূত্রের সঠিকভাবে নিষ্কাশন।
- 3) রোগবাহক পতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ।
- 4) আবর্জনা ও বর্জ্য জলের স্বাস্থ্যসম্মত সদগতি।
- 5) খাদ্য সুরক্ষা।
- 6) স্বাস্থ্যকর গৃহপরিবেশ।
- 7) গ্রাম-পরিবেশের স্বাস্থ্যবিধান।
- 8) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা।

(খ) কোন দেশের মানব উন্নয়ন সূচক কিসের উপর নির্ভর করে।

উ: কোন দেশের মানব উন্নয়ন সূচক যে বিষয়গুলোর উপর নির্ভর করে সেগুলি হ'ল:

- 1) শিশুমৃত্যুর হার
- 2) সাক্ষরতার হার
- 3) কতজন শিশু স্কুলে যায়
- 4) জনসাধারণের গড় আয়ু
- 5) মোট ডেভলপমেন্ট প্রোডাক্ট ইত্যাদি।

(গ) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যশিক্ষার সুফল গুলি লেখ।

উ: বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যশিক্ষার সুফলগুলি হ'ল:

- 1) উন্নত শিক্ষার পরিবেশ গড়ে ওঠে।
- 2) শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে উপস্থিতির হার বাড়ে।
- 3) বিদ্যালয়ে ছাত্রীদের অধিক নামাঙ্কন হয়।
- 4) পড়ুয়াদের অধিক দক্ষতা ও সুস্থতা বৃদ্ধি পায়।
- 5) বিদ্যালয়ে নির্মল পরিবেশ গড়ে ওঠে।
- 6) শিশুদের অধিকার রক্ষা পায়।