

Model Activity Task 2021 October
Model Activity Task Part –7| Class- 6|
Health & Physical Education

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | অক্টোবর
ষষ্ঠ শ্রেণী। স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট -৭

1. শূন্যস্থান পূরণ করো:

- (ক) রোগ **সংক্রামিত** হলে আমাদের শরীর দুর্বল হয়ে যায়।
(খ) অসংক্রামক রোগ জিনগতভাবে **পূর্বপুরুষ** থেকে আসতে পারে।
(গ) মানুষ যখন কোনো কিছু শেখে তা বারবার পুনরাবৃত্তি করে বা করার চেষ্টা করে, একেই বলে **অভ্যাস** ।

2. বহুর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে 'টিক' চিহ্ন দাও।

(ক) দীর্ঘক্ষণ শরীর চর্চার সময় শারীরিক দূর্বল বজায় রাখা সত্ত্বেও কী মাস্ক ব্যবহার করা উচিত?

(i) হ্যাঁ (ii) না (iii) অনিশ্চিত

(খ) কোন ভিটামিনের অভাবে শিশুদের রাতকানা রোগ হতে পারে?

(i) ভিটামিন A (ii) ভিটামিন C (iii) কোনোটিই নয়

(গ) পরোপকার ও সমাজসেবামূলক কাজ করা।

(i) সু-অভ্যাস (ii) কু-অভ্যাস (iii) কোনোটিই নয়

(ঘ) খাবার থালাবাসন মাজার জন্য কোন ধরনের জল ব্যবহার করা উচিত?

(i) দূষিত জল (ii) বিশুদ্ধ জল (iii) দূষিত বা বিশুদ্ধ জল

(ঙ) মানবদেহে জলের প্রয়োজন হয় কেন?

(i) রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করতে (ii) পরিপাক ও দেহ গঠনে সাহায্য করতে (iii) দেহকোশে জলের স মতা বজায় রাখতে (iv) সবকয়টি ক্ষেত্রে

3. সারণির মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করো।

উ:-

| বামদিক | ডানদিক |
|-------------------|----------------------|
| (ক) বিশুদ্ধ জল | (ii) স্বাদহীন |
| (খ) আলো | (i) দৃষ্টিশক্তি |
| (গ) বিশুদ্ধ বায়ু | (iii) বর্ণ ও গন্ধহীন |

4. নীচের যোগাসনের ভঙ্গিটি শনাক্ত করে যোগাসনটির নাম লেখো এবং যোগাসনটির অনুশীলনের পদ্ধতির পর্যায়গুলি বর্ণনা করো এবং উপকারিতাগুলি তালিকাভুক্ত করো।

উ:- উপরোক্ত যোগাসনটির নাম হলো নৌকাসন।

অভ্যাসের পদ্ধতি:

প্রারম্ভিক অবস্থা: মাটির উপর দুটি পা জোড়া করে উপুড় হয়ে শুতে হবে। হাত ও মাথা দুপাশে সোজা থাকবে, হাতের চেটো মাটির উপর থাকবে।

(১) এরপর দু-হাত মাথার দু-পাশে রেখে দু-হাতের তালু করজোড় করতে হবে।

(২) এই অবস্থায় পেট মাটিতে রেখে শরীরের উর্ধ্বাংশ ও নিম্নাংশ যতটা সম্ভব মাটি থেকে উপরে তুলতে হবে, যাতে নৌকার মতো দেখতে লাগে।

অবস্থানকাল: মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত আসনটির অন্তিম অবস্থা ধরে রাখতে হবে। ধীরে ধীরে অভ্যাসের মাধ্যমে সময়সীমা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা: এই আসন অভ্যাসের ফলে পেটের মাংসপেশি সুস্থ ও সবল থাকে, ডায়াবেটিস রোগীর ক্ষেত্রে এই আসন খুবই উপযোগী।

সীমাবদ্ধতা: মেরুদণ্ড ও কোমরে ব্যথা থাকলে এই ধরনের আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

5. সংক্রামক রোগের কারণ গুলি তালিকাভুক্ত করো।

| রোগের নাম | রোগের কারণ |
|---------------|---|
| আন্ত্রিক | দূষিত জল এবং নোংরা খাবার খাওয়া, আক্রান্ত রোগীর মূল-মূত্র বা কাপড় চোপড় থেকে এই রোগ সংক্রমিত হতে পারে। |
| কলেরা | দূষিত জল বা দূষিত খাবার খেলে এই রোগ সংক্রমিত হয়। মাছি দ্বারা বাহিত হতে পারে। |
| ইন্ফলুয়েঞ্জা | বায়ু বাহিত রোগ, আক্রান্ত ব্যক্তির কফ, থুতু, হাঁচি, কাশি থেকে সংক্রমিত হতে পারে। |
| ম্যালেরিয়া | আক্রান্ত এনোফিলিস মশকীর মাধ্যমে এই রোগ সংক্রমিত হয়। |
| কোভিড -১৯ | করোনা ভাইরাস এর কারণে এই রোগ হয়। স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চললে, সামাজিক দূরত্ব বজায় না রাখলে, মাস্ক না পড়লে, আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শে এলে এই রোগ হয়। |
| ডায়ারিয়া | জলবাহিত রোগ, দূষিত খাবার ও জীবাণু যুক্ত জল পান করলে এই রোগ হয়। |
| টাইফয়েড | জলবাহিত রোগ, দূষিত খাবার ও জীবাণু যুক্ত জল পান করলে এই রোগ হয়। |
| মাম্পস | বায়ুবাহিত রোগ, বাতাস সংক্রমণের ফলে ঘটে |