

Model Activity Task Part –7| Class- 7| October

Health & Physical Education

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১ | অক্টোবর

সপ্তম শ্রেণী। ভূগোল | পার্ট -৭

১। শূন্যস্থানটি পূরণ করো:

(ক) ব্যায়াম দেহ ও মনের মধ্যে সমন্বয়সাধন করে, যা স্বাস্থ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক।

(খ) ব্যায়াম পেশির রোগ প্রতিকারের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।

(গ) পরিমিত খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মিত ব্যায়ামের দ্বারা মেদাধিক্য দূর করা সম্ভব।

(ঘ) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।

(ঙ) প্রতিদিন যে পরিমাণ ক্যালোরি প্রয়োজন তার থেকে ২০০০ ক্যালোরি কম খাবার গ্রহণ করতে চাইলে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

২। নীচের ছবি দেখে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে ভঙ্গিটি শনাক্ত করে ভঙ্গিটির নাম লেখো এবং ভঙ্গিটি কোন ক্রীড়াক্ষেত্রের সঙ্গে যুক্ত তার নাম লেখো।



উ:-

- (ক) পূর্ণধনুরাসন - যোগাসন
- (খ) আদেশ 'তেজ চল' - কুচকাওয়াজ
- (গ) আক্রমণাত্মক কৌশল - কবাডি
- (ঘ) এক হাতে কার্ট হুইল - জিমন্যাস্টিক্স
- (ঙ) পিরামিড - সমবেত ক্রীড়া
- (চ) খালি হাতে ব্যায়াম - ক্যালিস্থেনিকস

৩। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

(ক) স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব বর্ণনা করো।

উ:- শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর ব্যায়ামের প্রভাব :

- i. হৃৎপিণ্ডের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ii. ফুসফুসের আয়তন ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- iii. স্থূলকায় ব্যক্তির ফ্যাট কমাতে সাহায্য করে।
- iv. ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- v. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

সামাজিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব:

প্রতিদিন খেলাধুলার মধ্য দিয়ে সমাজের প্রতিটি স্তরের মানুষের সঙ্গে মেলামেশার সুযোগ হয়। এছাড়া-

- i. নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলাবোধের জ্ঞান বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।
- ii. সহযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায়।
- iii. পরস্পরকে ভালোবাসতে ও শ্রদ্ধা করতে শেখায়।

মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব:

- i. উদ্বেগ ও হতাশা কমাতে সাহায্য করে।
- ii. যে-কোনো পরিবেশে ব্যক্তিকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।
- iii. কাজের প্রতি মনঃসংযোগ বৃদ্ধি পায়।
- iv. মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।
- v. আত্মবিশ্বাস ও আত্মসংযম বাড়াতে সাহায্য করে।

রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা:

- i. ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায় ও ডায়াবেটিস হলে তা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
- ii. উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
- iii. হাইপোকাইনেটিক্স বা কম পরিশ্রমজনিত রোগ, যেমন- মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক শক্তির হ্রাস, শরীরের ওজন বৃদ্ধি, ফ্যাট বৃদ্ধি ইত্যাদি হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।
- iv. ব্যায়াম পেশির চোট প্রতিকারের ক্ষেত্রে একটি বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে।

(খ) মেদ ঝরাতে কী কী করতে হবে লেখো।

উ:-

- i. শিশুদের খিদে পেলে তবেই খেতে দিতে হবে তবে এককালীন বেশি করে না খাওয়া উচিত। প্রতিদিন চারবেলা খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। সকালে পেট ভরে খাদ্য গ্রহণ করা উচিত তাহলে সেই ক্যালোরি সারাদিনে কাজ করবার সঙ্গে সঙ্গে ব্যায় হবে ফলে অতিরিক্ত মেদ শরীরে জমা হবে না। দুপুর, সন্ধ্যা ও রাতে হালকা ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। রাত্রে খাদ্য গ্রহণের পর অন্তত ১৫ মিনিট হাঁটা উচিত।
- ii. অধিক পরিমাণ শাকসবজি খেতে হবে এবং স্নেহজাতীয় খাদ্য, মাছমাংস যথাসম্ভব কম বা প্রয়োজনমতো খেতে হতে।
- iii. যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।
- iv. প্রতিদিন ৪০-৬০ মিনিট ধরে ঘাম ঝরানো ব্যায়াম করতে হবে।
- v. মিষ্টি জাতীয় খাবার, ফাস্টফুড, রাস্তায় তৈরি খাবার ও অতিরিক্ত তেল-ঝাল-মশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।
- vi. খেলাধুলা-ব্যায়াম-শরীরচর্চায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে হবে।

