

Model Activity Task 2021 October

Model Activity Task Part –7| Class- 8|

Health & Physical Education

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

১। শূন্যস্থান পূরণ করো:

(ক) কলেরা ও টাইফয়েড জলবাহিত সংক্রামক ব্যাধি।

(খ) মিড-ডে মিলের রান্নার কাজে যুক্ত মহিলাদের পরিবেশনের আগে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

(গ) ক্যান্সার ও হৃদরোগ অসংক্রামক ব্যাধি।

২। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

(ক) স্বাস্থ্যবিধান বলতে কী বোঝ?

উ:- স্বাস্থ্যবিধান হলো বিজ্ঞানসম্মত এমন একটি বিষয় যা জানলে শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও নীরোগ রাখা যায়। স্বাস্থ্যরক্ষা ও রোগ প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাকেই এক কথায় স্বাস্থ্যবিধান বলে।

(খ) স্বাস্থ্যবিধানের উদ্দেশ্যগুলি লেখো।

উ:- স্বাস্থ্য বিধান এর উদ্দেশ্য গুলি হল:

i. প্রতিটি পরিবারকে নির্মল, দূষণহীন, রোগমুক্ত, জীবাণুমুক্ত, স্বাস্থ্যসম্মত সবুজ সুন্দর পরিবেশে গড়ে তোলা।

ii. মানুষকে রোগ-জীবাণুর হাত থেকে মুক্ত করা এবং জনসাধারণের জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন ঘটানো।

(গ) শিশুদের ক্ষেত্রে আয়োড়িনের অভাব হলে কী কী উপসর্গ দেখা যায় তা লেখো।

উ:- শিশুদের ক্ষেত্রে আয়োড়িনের অভাব হলে যে যে উপসর্গ দেখা যায় তা হলো -

i. পড়াশোনো ও অন্যান্য কাজে পিছিয়ে পড়া।

- ii. কথা বলায় অসুবিধা, কথা বলতে না পারা।
- iii. কানে শোনার দোষ, কানে শুনতে না পাওয়া।
- iv. চোখে ট্যারাভাব।
- v. গলগন্ড।
- vi. শিশুর মস্তিষ্কের সঠিক বিকাশ না হওয়া।

৩। টীকা লেখো:

মিড-ডে মিল:

মিড-ডে মিল হলো ভারত সরকারের জাতীয় পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প। বিদ্যালয়ে শিশুদের ভর্তিকরণ, বিদ্যালয়ে ধরে রাখা ও তাদের উপস্থিতি বাড়িয়ে প্রাথমিক শিক্ষাকে সর্বজনীন করে তোলা এবং একই সঙ্গে তাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটানো। এই প্রকল্পে অষ্টম শ্রেণি পর্যন্ত ছাত্র-ছাত্রীদের বিদ্যালয়ে দুপুরে পুষ্টিকর আহারের ব্যবস্থা করা হয়।

নির্মল গ্রাম:

গ্রামের সার্বিক স্বাস্থ্য ও পরিবেশের উন্নতির জন্য ভারত সরকার 2003 সালে নির্মল গ্রাম পুরস্কার চালু করেন। গ্রামে খোলা মাঠে মলত্যাগের অভ্যাস দূর করে সুস্থ ও নির্মল পরিবেশ গড়ে তোলাই এর লক্ষ্য। নির্মল গ্রামে প্রকাশ্যে মলত্যাগ নিষিদ্ধ ও শাস্তিযোগ্য। প্রতিটি বাড়ি, বিদ্যালয় ও অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে পরিচ্ছন্ন শৌচাগার রাখতে হয়। এছাড়াও সমস্ত বর্জ্য পদার্থের স্বাস্থ্যসম্মত নিষ্কাশনের জন্য কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়। নির্মল গ্রামে বৃক্ষরোপন ও সবুজায়নের উপরও গুরুত্ব দেওয়া হয়।

৪। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও।

(ক) স্বাস্থ্যবিধানের অভাবজনিত পাঁচটি রোগের নাম লেখো এবং ঐ রোগগুলি কী কী কারণে হয় তা লেখো।

উ:- স্বাস্থ্যবিধানের অভাবজনিত পাঁচটি রোগের নাম গুলি হলো -

(১) টাইফয়েড (২) ডায়ারিয়া (৩) ম্যালেরিয়া (৪) কলেরা (৫) ডেঙ্গু

i. **টাইফয়েড:** এটি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সংক্রামিত হয়। দূষিত খাবার বা পানীয় জলের মাধ্যমে দেহে এই জীবাণু ছড়ায়।

ii. **ডায়ারিয়া:** এই রোগ দূষিত পানীয় জলের মাধ্যমে হয়। সঠিক ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত স্বাস্থ্য বিধি না মেনে চলায় এই রোগ ছড়িয়ে পড়ে।

iii. **ম্যালেরিয়া:** স্ত্রী এনোফিলিস মশার কামড়ে এই রোগ হয়।

iv. **কলেরা:** কলেরা রোগে আক্রান্ত রোগীর মল থেকে এই রোগ হয়। আক্রান্ত ব্যক্তির মল, খাবার ও জলের সংস্পর্শে এসে খাবার ও জলকে দূষিত করে।

v. **ডেঙ্গু:** এডিস মশার কামড়ে এই রোগ ছড়ায়। এডিস মশা পাত্রে জমা পরিষ্কার জলে জন্মায়। বর্ষাকালে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বাড়ে।

(খ) নীচের যোগাসনের ভঙ্গি শনাক্ত করে ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো এবং এই যোগাসনটির অনুশীলনের পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতি ও উপকারিতা বর্ণনা করো।

উ:- উপরোক্ত যোগাসনটির নাম হলো পদহস্তাসন।

যোগাসনটির অনুশীলনের পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতি:

i. পা জোড়া অবস্থায় হাত শরীরের পাশে রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

ii. হাতের চেটো নীচের দিকে করে শ্বাস নিতে নিতে দু-হাত মাথার উপর তুলতে হবে। হাত দুটো যেন কনুই সোজা অবস্থায় কানের সঙ্গে লেগে থাকে।

iii. দু-পায়ের হাঁটুকে সোজা রেখে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমরের উপরের অংশকে সামনের দিকে বাঁকিয়ে কপাল হাঁটুতে স্পর্শ করাতে হবে। হাত দুটো পায়ের দু-পাশে মাটি স্পর্শ করবে।

iv. এই অবস্থা কিছু সময় ধরে রাখার রাখার পর ধীরে ধীরে প্রারম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

উপকারিতা:

i. মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে।

ii. শরীরের পিছনের মাংসপেশির ব্যথা দূর করে।

iii. পেটের রোগ দূর করে।