Model Activity Task 2021 Compilation

Class 5| Health & Physical Education | Part- 8

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক কম্পিলেশন ২০২১

পঞ্চম শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা | পার্ট – ৮|

৫০ Marks

(ক) বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে (✔) চিহ্ন দাও (যেকোনো ২৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও) :

(১) কোনটি ভিটামিন-A জাতীয় খাবার নয়?

(i) গাজর
(ii) পাকা আম
(iii) হলুদ বর্ণের ফল
(iv) আমলকী

(২) কোনটি শর্করা জাতীয় খাবার নয়?

(i) পাতিলেবু ও আমলকী
(ii) আখ ও আলু
(iii) চাল
(iv) পাকা আম

(৩) ডাক্তারের অনুমোদন ছাড়া যথেচ্ছ পরিমাণে নানান রকমের ভিটামিন ওষুধ খাওয়া —

(i) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়
(ii) করোনা রোগকে প্রতিরোধ করা যায়
(iii) স্বাস্থ্যের পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকর

(৪) কোনটি স্নেহ পদার্থ জাতীয় খাবার নয়?

(i) ডিমের কুসুম ও মাখন
(ii) নারকেল ও চিনাবাদাম
(iii) খই ও থোড়

(৫) যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার কোনদিক দিয়ে হাঁটতে হয়?

(i) রাস্তার মাঝখান দিয়ে
(ii) রাস্তার বামদিক দিয়ে
(iii) রাস্তার ডানদিক দিয়ে
(iv) বাম ও ডান উভয় দিক দিয়ে

(৬) যদি ট্রাফিকের আলোর সংকেতের লাল আলোর সংকেত বন্ধ হয়ে যদি হলুদ রঙের আলোর সংকেত দেওয়া হয় তাহলে গাড়ির চালককে কী করতে হবে?
(i) গাড়ি থামাবার জন্য প্রস্তুত হতে হবে
(ii) গাড়ি চালাবার জন্য প্রস্তুত হয়ে থাকতে হবে
(iii) গাড়ি চালাতে শুরু করতে হবে
(iv) গাড়ি থামিয়ে দিতে হবে

(৭) কোনটি প্রোটিন জাতীয় খাবার নয়?
(i) মাছ, মাংস ও পনির
(ii) ছানা, সয়াবিন ও ডিম
(iii) টম্যাটো, কুমড়ো ও শশা

(৮) রাস্তার কোথা দিয়ে রাস্তা পার হতে হয়?
(i) হলুদ দাগ দেওয়া অংশ দিয়ে
(ii) জেব্রা ক্রসিং দিয়ে
(iii) জেব্রা ক্রসিং দিয়ে পার হওয়ার সময় অবশ্যই পথচারীর রাস্তা পার হওয়ার সবুজ সংকেত থাকলে
(iv) কার্ভ এলাকা দিয়ে

(৯) ভিটামিন-ডি আমরা কোথা থেকে পায়?
(i) সূর্যের আলো
(ii) মাছের যকৃতের তেল
(iii) দুধ ও ডিমের কুসুম
(iv) সব কয়টি ক্ষেত্র থেকেই

(১০) কোন খাদ্যটিতে আমিষ (প্রোটিন) জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য আছে?
(i) ভাত
(ii) ডিম
(iii) ডাবের জল

(১১) রাস্তা পার হওয়ার সময় কী করতে হয়?
(i) চারদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়
(ii) ডানদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়
(iii) বামদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়
(iv) সামনের দিকটা ফাঁকা থাকলেই রাস্তা পার হতে হয়

(১২) রাস্তায় পথচারীদের কোথা দিয়ে হাঁটা উচিত?
(i) রাস্তা দিয়ে
(ii) ফুটপাত দিয়ে
(iii) ফুটপাত দিয়ে এবং যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার ডানদিক দিয়ে
(iv) ফুটপাত দিয়ে এবং যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার বামদিক দিয়ে

(১৩) কোন পানীয় থেকে আমরা সোডিয়াম যুক্ত খনিজ মৌলটি বেশি পরিমাণে গ্রহণ করে থাকি?
(i) ডাবের জল
(ii) চা
(iii) তালের রস

(১৪) কোন খাদ্য উপকরণ থেকে আমরা আয়োডিনযুক্ত খনিজ মৌলটি গ্রহণ করে থাকি?
(i) দুধ
(ii) খাবার লবণ
(iii) জল

(১৫) ট্রাফিক পুলিশ কী কাজ করে?
(i) ট্রাফিক ও পথচারীদের রাস্তা পথ চলার দিক নির্দেশ দেয় এবং আইন ভঙ্গকারীদের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করে
(ii) পথচারীদের রাস্তা পার হতে সহায়তা করে
(iii) ট্রাফিক পুলিশ আলোর সংকেত দেয়
(iv) নিয়ম ভঙ্গকারীদের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করে

(১৬) কোন আলোর সংকেতে গাড়ি চলতে শুরু করে?
(i) লাল জ্বললে
(ii) হলুদ জ্বললে

(iii) সবুজ জ্বললে
(iv) হলুদ আলোর পরে সবুজ আলো জ্বললে

(১৭) ভিটামিন বেশি পাওয়া যায় কোন খাদ্যে ?
(i) অঙ্কুরিত ছোলা
(ii) খই
(iii) রসগোল্লা

(১৮) কোন খাবারটিতে লৌহঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?
(i) শশা
(ii) নারকেল
(iii) থোড় ও ডুমুর

(১৯) করোনা কালে দীর্ঘ সময় ঘরবন্দি থাকার ফলে শিশুদের ভিটামিন-ডি এর অভাবজনিত সমস্যা দেখা দিচ্ছে। এর প্রতিকারে কী করতে হবে?
(i) সূর্যের আলোয় থাকতে হবে কিছু সময়
(ii) ডিমের কুসুম, মাছের যকৃতের তেল, ঘি, দুধ, পনির খেতে হবে
(iii) (i) + (ii)
(iv) কোনোটিই নয়।

(২০) ভিটামিন – সি' আমরা কোন কোন খাবার থেকে পাই?
(i) পেয়ারা ও তাজাফল
(ii) তাজা শাকসবজি ও মৌসম্বি
(iii) বাদাম ও দুধ
(iv) (i) + (ii)
(v) সব কয়টি থেকেই

(২১) কোন খাবারটিতে ক্যালশিয়াম ঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?
(i) দুধ
(ii) খাবার লবণ
(iii) ডাবের জল

(২২) কোন খাদ্যটিতে শর্করা জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য আছে?
(i) চিনি

(ii) মাছ
(iii) লালশাক

(২৩) ভিটামিন-কে আমাদের দেহে কী কাজে লাগে?
(i) রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে
(ii) নার্ভ ও পেশির স্বাভাবিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করে
(iii) (i) + (ii)
(iv) কোনোটিই নয়

(২৪) কোন খাদ্যে তেল বা চর্বি (স্নেহ পদার্থ) জাতীয় খাদ্য উপাদান বেশি আছে?
(i) ঘি ও মাখন
(ii) আখ ও আলু
(iii) কলা ও শশা

(২৫) জেব্রা ক্রসিং-এ কী রং-এর দাগ থাকে?
(i) লাল সাদা দাগ থাকে
(ii) সাদা কালো দাগ থাকে
(iii) হলুদ দাগ থাকে
(iv) সাদা ডটেড দাগ থাকে

(২৬) যদি ট্রাফিকের আলোর সংকেতের হলুদ আলোর সংকেত বন্ধ হয়ে গিয়ে সবুজ আলোর সংকেত জ্বলে তাহলে কী করতে হবে?
(i) সাথে সাথে গাড়ি চালাতে হবে |
(ii) সাথে সাথে গাড়ি থামাতে হবে
(iii) গাড়ি চালানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে
(iv) গাড়ি থামানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে

(২৭) যদিও উত্তরটি হয় ভিটামিন-এ’ তাহলে প্রশ্নটি কী ছিল?
(i) দেহকে শক্তি জোগান দেয় কে?
(ii) কোন ভিটামিনের অভাবে রাতকানা রোগ হয় ?
(iii) হৃৎস্পন্দনের ছন্দ স্বাভাবিক রাখে
(iv) কোন ভিটামিনের অভাবে রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ কোন ভিটামিন? শক্তি কমে যায়?

(২৮) দৃষ্টিহীন ব্যক্তিকে রাস্তা পার হতে কে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করতে পারেন?
(i) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির সাহায্যকারী ট্রাফিক পুলিশ
(ii) দৃষ্টিহীন ব্যক্তি নিজেই
(iii) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির কাছাকাছি থাকা যেকোনো পথচারী
(iv) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির সঙ্গে থাকা সহায়তাকারী সহযোগী

(২৯) কোনটি শিশুদের ক্ষেত্রে সুষম খাদ্য ?
(i) জল
(ii) দুধ
(iii) ডাবের জল

(খ) বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে নিয়ে শূন্যস্থানটি পূরণ করো :

(১) মাম্পস_সংক্রামক__ এটি এক রোগ শিশুদের হয়ে থাকে, বড়োদেরও ওই রোগ হতে পারে হঠাৎ যেকোনো ফাঁকে !

(২) মাম্পস
শরীর গরম, কান মাথা ব্যথা বমি বমি ভাব হয়, ____মুখের______ দিকটা ফুলে ফেঁপে ওঠে মাম্পস তা নিশ্চয়।

(৩) ডায়ারিয়া
খাবার তৈরি যিনি করবেন যেন ____ধুয়ে______ নেন হাত, পরিচ্ছন্নতা বড়োই জরুরি কিবা দিন কিবা রাত।

(৪) ডায়ারিয়া
_____ORS_____ খেয়ে উপশম হলে নেই কোনো চিন্তার, নয়তো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তাকে নিয়ে যাওয়া দরকার।

(৫) আগুন
___গ্যাসের______ গন্ধ যদি নাকে আসে হতে হবে সাবধান, দ্রুততার সাথে বন্ধ করবে গ্যাসেরই তো নবখান।

(৬) আগুন

শাড়ির ____আঁচলে______ খাবার নামালে বিপদ হতেই পারে, সাঁড়াশিটা কাছে রাখতেই হবে ঠিকমতো ব্যবহারে।

(গ) নীচের ছবিগুলিতে যে সমস্যাগুলি তুলে ধরা হয়েছে তা কয়েকটি বাক্যে বর্ণনা করো।

(ক)

উ:- (1) গ্যাসের গন্ধ নাকে এলে গ্যাসের নবটি তাড়াতাড়ি বন্ধ করতে হবে।
(2) এরপরেও গ্যাস বেরোলে দরজা-জানলা খুলে দিতে হবে এবং নাকে রুমাল বা কাপড় চাপা দিতে হবে।
(3) বিপদের গুরুত্ব বিবেচনা করে গ্যাস সরবরাহকারী বা দমকলে খবর দিতে হবে।

(খ)

উ:- (1) জ্বলন্ত স্টোভে কখনোই কেরোসিন তেল ঢালা উচিত নয়।
(2) জ্বলন্ত স্টোভে কেরোসিন তেল ঢাললে বাড়ির জিনিসপত্রে বা শরীরে আগুন লেগে যেতে পারে।
(3) বাড়ির বড়রা এমন করলে ছোটদেরই তাদের সঠিকটি বোঝানোর দায়িত্ব নিতে হবে।

(গ)

উ:- (1) ঘরে মোমবাতি জ্বললে দরজা জানালাগুলি খোলা রাখা উচিত।
(2) দরজা-জানালা বন্ধ থাকলে এবং মোমবাতি জ্বললে সমস্ত ঘর কার্বন মনোক্সাইড গ্যাসে ভরে যায়।
(3) এতে ঘরের মধ্যে থাকা ব্যক্তির মৃত্যুও ঘটতে পারে।