

## Model Activity Task 2021 Compilation(Final)

### Class 6| Health & Physical Education | Part- 8

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক কম্পিলেশন ২০২১

ষষ্ঠ শ্রেণী | স্বাস্থ্য ও শারীর শিক্ষা| পার্ট - ৮|

৫০ Marks

**(ক) বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে (✓) চিহ্ন দাও (যেকোন ১৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও) :**

১) ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকার কোন রংটি নীচের দিকে থাকে?

(i) সাদা

**(ii) সবুজ (✓)**

(iii) গেরুয়া

২) জাতীয় পতাকার সাদা রং কীসের প্রতীক ?

(i) ত্যাগ

(ii) আনন্দ

**(iii) শান্তি ও পবিত্রতা (✓)**

৩) প্রাথমিক চিকিৎসা করা হয়

**(i) ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার আগে (✓)**

(ii) ডাক্তারের দেখার পর

(iii) রোগ থেকে সেরে ওঠার পর

৪) কখন 'স্পিন্ট' ব্যবহার করা হয় ?

(i) রক্তপাত বন্ধ করতে

(ii) জ্বর কমানোর জন্য

**(iii) অস্থিভঙ্গের ক্ষেত্রে (✓)**

৫) সু-অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য প্রধানত কী গুণাবলি থাকা দরকার?

(i) স্কুলের শাসন

(ii) রোগভোগ

**(iii) দৃঢ় মানসিক প্রত্যয় (✓)**

(iv) অভিভাবকের শাসন

৬) একজন শিক্ষার্থীকে প্রতিদিন কতটা পরিমাণ জল পান করতে হবে?

(i) ১ লিটার

**(ii) ২.৫ - ৩ লিটার (✓)**

(iii) ৩ - ৫ লিটার

(iv) ৪ - ৫ লিটার

৭) স্বাস্থ্য কী?

- (i) কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতা
- (ii) কেবলমাত্র মানসিক সুস্থতা
- (iii) কেবলমাত্র সামাজিক সুস্থতা

**(iv) পরিপূর্ণ জীবনের উপযোগী শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার সমন্বয় (✓)**

**(৮) মাস্ক ব্যবহারের সুফল কী?**

- (i) শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে রোগ সংক্রামিত হতে পারে না।
- (ii) রোগীর দেহ থেকে রোগ ছড়ায় না

**(iii) শ্বাসপ্রশ্বাস ও ড্রপলেটের মাধ্যমে রোগ ছড়ায় না (✓)**

(iv) করোনায় আক্রান্ত রোগী পুনরায় রোগ সংক্রমণ থেকে বাঁচতে পারে

**(৯) করোনা \_\_\_\_\_ রোগ**

**(i) ভাইরাস দ্বারা সংক্রামক রোগ (✓)**

- (ii) অসংক্রামক রোগ
- (iii) বংশগত রোগ
- (iv) মশাবাহিত রোগ

**(১০) দীর্ঘক্ষণ শরীর চর্চার সময় শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সত্ত্বেও কি মাস্ক ব্যবহার করা উচিত?**

(i) হ্যা

**(ii) না (✓)**

(iii) অনিশ্চিত

**(১১) কোন ভিটামিনের অভাবে শিশুদের রাতকানা রোগ হতে পারে?**

**(i) ভিটামিন A (✓)**

(ii) ভিটামিন C

(iii) কোনোটিই নয়

**(১২) পরোপকার ও সমাজসেবামূলক কাজ করা**

**(i) সু-অভ্যাস (✓)**

(ii) কু-অভ্যাস

(iii) কোনোটিই নয়

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

(i) দূষিত জল

**(ii) বিশুদ্ধ জল (✓)**

(iii) দূষিত বা বিশুদ্ধ জল

**১৪) মানবদেহে জলের প্রয়োজন হয় কেন?**

(i) রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করতে

(ii) পরিপাক ও দেহ গঠনে সাহায্য করতে

(iii) দেহকোশে জলের সমতা বজায় রাখতে

**(iv) সবকয়টি ক্ষেত্রে (✓)**

**(খ) উপযুক্ত শব্দ বসিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো**

- (১) ভারতের জাতীয় পতাকার সাদা রঙের অংশটির মাঝে নীল রঙের ২৪ টি কাটাবিশিষ্ট চক্র বসানো থাকে।
- (২) জাতীয় শোকপ্রকাশে জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত থাকার দিনেও জাতীয় পতাকা প্রথমে উঁচুতে তুলে তারপর দণ্ডের অর্ধেক পর্যন্ত নামাতে হবে।
- (৩) আহত ব্যক্তির শ্বাস বন্ধ হওয়ার উপক্রম হলে দ্রুত কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস প্রশ্বাস চালানোর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
- (৪) বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে কিছু প্রয়োজনীয় ঔষধ বা জীবাণুনাশ থাকা আবশ্যিক।
- (৫) স্বাস্থ্য অমূল্য সম্পদ ।
- (৬) মধুমেহ অসংক্রামক ব্যাধি।
- (৭) বিশুদ্ধ বায়ু বর্ণ ও গন্ধ হীন হবে।
- (৮) আন্ত্রিক একপ্রকার সংক্রামক রোগ।
- (৯) রোগ সংক্রামিত হলে আমাদের শরীর দুর্বল হয়ে যায়।
- (১০) অসংক্রামক রোগ জিনগতভাবে পূর্বপুরুষ থেকে আসতে পারে।
- (১১) মানুষ যখন কোনো কিছু শেখে তা বারবার পুনরাবৃত্তি করে বা করার চেষ্টা করে, একেই বলে অভ্যাস ।

(গ) সারণির মধ্যে সমতা বিধান করো ?

উঃ-

বাঁদিকের সঙ্গে		ডানদিকের অংশ মেলাও
(ক) সবুজ রং	( iii )	(i) ক্ষতস্থান আঙুল দিয়ে চেপে ধরতে হবে।
(খ) অচেতন্য ব্যক্তি	( ii )	(ii) দ্রুত জ্ঞান ফেরাতে হবে।
(গ) অশোকচক্র	( vi )	(iii) অবাধ অগ্রগতির প্রতীক
(ঘ) ত্রিবর্ণরঞ্জিত	( vii )	(iv) তরল জীবাণুনাশক ব্যবহার করতে হবে।
(ঙ) স্বল্প রক্তপাত হচ্ছে	( i )	(v) দ্রুত স্থানান্তরকরণের ব্যবস্থা করতে হবে।
(চ) প্রাথমিক চিকিৎসার পরে রোগীকে	( v )	(vi) সুজলা-সুফলা সমৃদ্ধ ভূমি ও তারুণ্যের প্রতীক
		(vii) ভারতবর্ষের জাতীয় পতাকা।

(ঘ) নীচের ফাঁকা ছকটি পূরণ করো :

উঃ-

ইন্দ্রিয়ের যন্ত্র	ইন্দ্রিয়ের যন্ত্রের নিয়ম গুলির বর্ণনা	
	কি করবে	কি করবে না
চোখ	(১) পরিষ্কার ঠান্ডা জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করব এবং নরম রুমাল বা তোয়ালে দিয়ে চোখ মুছবো।(২) ভিটামিন A এবং বেশি পরিমাণে শাক-সবজি খাব। (৩) চোখের যেকোনো সমস্যায় ডাক্তারের পরামর্শ নেব।	(১) হাতের আঙুলের সাহায্যে চোখ চুলকাব না।(২) কম বা খুব বেশি আলোয় পড়াশোনা করব না।
ত্বক	(১) নিয়মিত ঠান্ডা ও নিরাপদ জলে স্নান করব।(২) প্রতিদিন স্নানের সময় জীবাণুনাশক সাবান ব্যবহার করব।(৩) উপযুক্ত ও স্বাস্থ্যকর পোশাক-পরিচ্ছদ ব্যবহার	(১) খুব বেশি সময় ধরে স্নান করব না বা জলে বেশি সময় থাকব না।(২) অপরিষ্কার

	করব।(৪) ভিটামিন D এবং ভিটামিন E যুক্ত খাদ্য ও শাকসবজি গ্রহণ করব।	পোশাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করব না
দাঁত	(১) প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত ব্রাশ করব। নরম ব্রাশ ও উপযুক্ত দাঁতের মাজন ব্যবহার করব।(২) ভিটামিন A, C ও D যুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করব।(৩) দাঁতে কোনো সমস্যা থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নেব।	(১) খুব বেশি সময় ধরে স্নান করব না বা জলে বেশি সময় থাকব না।(২) অপরিষ্কার পোশাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করব না

**(ঙ) নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে ছবির নীচে কঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।**  
উ:-



চক্রাসন



নৌকাসন

**(চ) নিজের মতো করে লেখো :**

**(১) সু-অভ্যাস গঠনের নিয়মগুলি লেখো।**

উ:- ১. সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে দৃঢ় মানসিক প্রত্যয় দরকার। প্রতিদিন যদি সকালে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস গঠন করতে চাও, তবে যতই ঘুম পাক ভোরে উঠতেই হবে এবং মানসিকভাবে প্রস্তুত হয়ে নির্দিষ্ট সময়ে শুতে হবে।

২. সু-অভ্যাস গঠনের জন্য যেন সদুদ্দেশ্য থাকে। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, তুমি বন্ধুদের সঙ্গে লড়াই করার উদ্দেশ্য নিয়ে যদি নিয়মিত ব্যায়াম করো, তবে তা সু-অভ্যাস বলে গণ্য হবে না।

৩. সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে শারীরিক ও মানসিক তৎপরতা দরকার। সময় নষ্ট না করে সাথে সাথে দ্রুততার সঙ্গে কাজে নেমে পড়তে হবে।

৪. সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে কাজটা বারবার বা নিয়মিত করতে হবে। একদিন করে বসে থাকলে, সেটি অভ্যাস হবে না। ব্যায়াম বা শরীরচর্চার অভ্যাস করতে হলে, তা নিয়মিত বা রোজ অনুশীলন করতে হবে।

**(২) অসংক্রামক রোগের কারণগুলি তালিকাভুক্ত করো।**

উ:- অসংক্রামক রোগের কারণ :

ক) জিনগতভাবে পূর্বপুরুষ থেকে আসতে পারে।

খ) অসংযমী জীবনযাপন করলে।

গ) অপুষ্টিজনিত কারণে (অতিপুষ্টি ও উনপুষ্টি দুটি কারণেই)।

ঘ) ভিটামিন ও খনিজ লবণের অভাবে।

ঙ) যথোপযুক্ত ব্যায়াম বা শারীরিক সঞ্চালনের অভাবে (এগুলিকে বলা হয় গতিহীনতাজনিত রোগ, বা হাইপোকাইনেটিক ডিজিস)।

চ) অতিরিক্ত মানসিক চাপের কারণে।

**(৩) নভেল করোনা ভাইরাস রোগ প্রতিরোধে আমাদের কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে?**

**উ:-** নভেল করোনা ভাইরাস রোগ প্রতিরোধে আমাদের নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গুলি গ্রহণ করতে হবে –  
(ক) অ্যালকোহল আছে এমন হ্যান্ডবার / সাবান এবং জল দিয়ে বার বার হাত ধোওয়ার অভ্যাস করতে হবে।

(খ) সোশ্যাল ডিস্টেন্সিং মেনে যে কোন ব্যক্তির থেকে ৬ ফুট দূরে দাড়াতে হবে।

(গ) হাঁচি কিংবা কাশির সময় নিজের জামার হাতার ওপরের অংশ দিয়ে বা রুমাল অথবা টিস্যু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে হবে। ব্যবহার করা হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে টিস্যু ঢাকনা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিতে হবে।

(ঘ) অনেক লোক উপস্থিত আছে এমন স্থান বর্জন করতে হবে।

(ঙ) যদি অসুস্থতা বোধ হয় (জ্বর, শ্বাসকষ্ট, কাশি) তাহলে ডাক্তার দেখাতে হবে। ডাক্তার দেখাতে গিয়ে মাস্ক কিংবা কাপড় দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখতে হবে।