

# Model Activity Task 2021 Compilation(Final)

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

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক কম্পিলেশন ২০২১

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

৫০ Marks

### (ক) শূন্যস্থান পূরণ কর:

(১) WHO এর পুরো নাম WORLD HEALTH ORGANISATION।

(২) বিদ্যালয়ের পানীয় জলের উৎস সর্বদা বিশুদ্ধ ও সুরক্ষিত হতে হবে।

(৩) স্বাস্থ্যবিধান হলো বিজ্ঞানসম্মত এমন একটি বিষয় যা জানলে শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও নিরোগ রাখা যায়।

(৪) দরিদ্র পরিবারগুলি চিকিৎসা ব্যয় এর ৬০ শতাংশ খরচ হয় স্বাস্থ্য বিধানের অভাব জনিত জল বাহিত রোগের চিকিৎসায়।

(৫) কোন দেশের জনসাধারণের জীবন যাত্রার মান কত উন্নত তার উপর নির্ভর করে ওই দেশের মানব উন্নয়ন সূচক।

(৬) শারীরশিক্ষার লক্ষ্য ব্যক্তিসত্তার পূর্ণ বিকাশ।

(৭) দ্রুততার সঙ্গে দিক পরিবর্তনের ক্ষমতা নির্ভর করে ক্ষিপ্ততার উপর।

(৮) 50 মিটার ট্র্যাক গতি নির্দেশ করে।

(৯) প্রতিদিন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ শরীরের অভ্যন্তরীণ বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির উপর প্রভাববিস্তার করে।

(১০) (ক) গ্রামের খোলা জায়গায় মলত্যাগের কোন চিহ্ন থাকে না।

(১১) সমস্ত দলের কোচের যথার্থ সিমেন্টের চাতাল ও জল নিকাশের ব্যবস্থা রাখতে হবে।

(১২) প্রতিটি শৌচাগারে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাভাবিক আলো বাতাসের সংস্থান রাখতে হবে।

(১৩) ঘাটাল, শূকরের খামার, মুরগির পোলট্রি প্রভৃতি অতি ঘন বসতিপূর্ণ এলাকা থেকে দূরে রাখতে হবে।

(১৪) গ্রামের পরিবেশ **নির্মল** করে গড়ে তুলবার জন্যে বৃক্ষরোপণ ও সবুজায়নের উপর অধিক গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।

(১৪) নলকূপ ও নদীর জল **নিরাপদ** পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

(১৫) জনস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্যে সর্বাধিক স্বাস্থ্যবিধান অভিযানকে একটি **সামাজিক** আন্দোলনের রূপ দিতে হবে।

**(খ) বল্লর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে চিহ্ন দাও :**

১) কোনটি শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতা সম্পর্কিত উপাদান?

(ক) পেশিশক্তি

**(খ) গতি**

(গ) নমনীয়তা

২) শারীরিক সক্ষমতার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উপাদানটি হলো-

(ক) ভারসাম্য

**(খ) ক্ষমতা**

(গ) পেশী সহনশীলতা

৩) ১৯০৭ সাল থেকে পরপর তিন বার ট্রেডস কাপ জেতে কোন ক্লাব?

(ক) ডালহৌসি

**(খ) মোহনবাগান**

(গ) কুমারটুলি

৪) কখন 'স্প্লিন্ট' ব্যবহার করা হয় ?

(ক) রক্তপাত বন্ধ করতে

(খ) জ্বর কমাবার জন্য

**(গ) অস্থিভঙ্গের ক্ষেত্রে**

(৫) এই আসনটি দীর্ঘদিন অনুশীলন করলে হাতের পেশী সুগঠিত হয়। কাঁধ, ঘাড় ও পেটের পেশী শক্তি বৃদ্ধি পায়। হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়। কিন্তু কোমরে হাটুতে ও হাতে চোট-আঘাত থাকলে এই আসনটি অভ্যাস করা উচিত নয়। এই আসনটি নাম কি?

**(১) কুকুটাসন**

(২) বজ্রাসন

(৩) তুলাদন্ডসন

(৬) এই আসনটি অভ্যাস এর সময় শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে। এই আসন অনুশীলনের ফলে মেরুদন্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়। পেটের মাংসপেশি গুলিকে সুস্থ ও সবল রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। এই আসনটি নাম কি?

(১) গুপ্তাসন

**(২) হলাসন**

(৩) পবনমুক্তাসন

(৭) পা জোড়া রেখে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমরের উপরের অংশকে সামনের দিকে তাকিয়ে কপাল হাতের স্পর্শ করে থাকবে এবং হাত দুটি দুই পায়ে দুই পাশে মাটির স্পর্শ করবে। এই আসনটি নাম কি?

(১) পশ্চিমোত্তানাসন

(২) হলাসন

**(৩) পদহস্তাসন**

(৮) শিক্ষার্থীদের শরীরের আয়োডিন নাম ও খনিজ মৌল টির অভাব হলে কি কি উপসর্গ দেখা দেবে?

I) চোখে ট্যারা ভাব

II) পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়া

III) ক্লান্তি ভাব

IV) গলগন্ড

**V) সবকয়টি**

(৯) কোন রোগটি আয়রন নামক খনিজ মৌলের অভাবে জনিত রোগ?

I) চর্মরোগ

II) ডেঙ্গু

III) ম্যালেরিয়া

**IV) রক্তাল্পতা**

V) রাতকানা

(১০) কোন্ টি ভিন্ন ধরনের রোগ?

I) ম্যালেরিয়া

II) ফাইলেরিয়া বা গোদ

**III) টিটেনাস**

IV) ডেঙ্গু

V) চিকনগুনিয়া

(১১) যদি উত্তরটা হয় এডিস মশা, তাহলে প্রশ্নটা কি ছিল?

I) কোন মশা কামড়ালে ম্যালেরিয়া রোগ হয়?

II) কোন মশা কামড়ালে চিকনগুনিয়া রোগ হয়?

**III) কোন মশা কামড়ালে ডেঙ্গু রোগ হয়?**

IV) কোন মশা কামড়ালে ফাইলেরিয়া রোগ হয়?

(১২) কখন কখন হাত ধুতে হবে?

I) খাবার খাওয়ার আগে ও পরে

II) শৌচাগার ব্যবহারের পরে

III) রোগীর ঘরে যাওয়ার আগে ও পরে

IV) স্নান করার পরে

**V) I)+II)+III) নং ক্ষেত্রে**

VI) সবকটি ক্ষেত্রেই

**(গ) সারণির মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন কর**

**উ:-**

বাঁদিকের সঙ্গে	ডানদিকের অংশ মেলাও
(১) গতি	(iii) ন্যূনতম সময়ে অতিক্রান্ত দূরত্ব
(২) প্রতিক্রিয়া সময়	(iv) নির্দেশ ও কাজ শুরুর মধ্যবর্তী সময়

(৩) নমনীয়তা	(i) অস্থিসন্ধির সঞ্চালন ক্ষমতা
(৪) ক্ষিপ্ততা	(ii) শাটল রান
(৫) ১৮৫৪	(vi) হাওয়া ভরতি চামড়ার বলে কলকাতায় ফুটবল খেলা শুরু
(৬) জীতেন্দ্রকৃষ্ণ দেব	(v) শোভাবাজার ফুটবল ক্লাব

### (ঘ) 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 ২০০৩ 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 নিক্ষেপনের জন্য কার্যকরী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়। নির্মল গ্রামে বৃক্ষরোপন ও সবুজায়নের উপরও গুরুত্ব দেওয়া হয়।

### (ঙ) কয়েকটি বাক্যে উত্তর দাও :

#### (১) শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজনীয়তা ব্যক্ত করো।

#### উঃ-স্বাস্থ্যের বিকাশ:-

- ১। শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির উন্নতি ঘটে যেমন –ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড, পরিপাকতন্ত্র, শ্বসনতন্ত্র, পেশিতন্ত্র ইত্যাদি।
- ২। পেশির শক্তি ও সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়।
- ৩। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব হয়।
- ৪। গতিহীনতার রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।
- ৫। সঠিক ওজন নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হয়।

#### শারীরিক বিকাশ:-

- ১। সৌন্দর্যমণ্ডিত দেহভঙ্গি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা লাভ করা সম্ভব হয়।

২। শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ সুসম্ভবভাবে হয়।

### সামাজিক বিকাশ:-

১। দারিদ্র্য দূরীকরণ ঘটে।

২। সহযোগিতা ও বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাবের উন্নতি ঘটে।

### মানসিক বিকাশ:-

১। উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণ ও যে-কোনো পরিবেশে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

২। সুসম মানসিক বিকাশ ও দ্রুত সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

## (২) মোহনবাগান স্পোর্টিং ক্লাব সম্বন্ধে যা জান লেখো।

উঃ- এই ইংরেজ সাহেবদের খেলার মাধ্যমেই কলকাতায় ফুটবলের গোড়াপত্তন। ১৮৮৯ সালের আগস্ট মাসে ১৪ নং বলরাম ঘোষ স্ট্রিটের ভূপেন্দ্রনাথ বসুর বাড়ির সভাতেই স্থির হলো মোহনবাগান ভিলায় যারা খেলছে তাদের নিয়ে গড়া হবে একটি ক্রীড়া সংগঠন। যার নাম 'মোহনবাগান স্পোর্টিং ক্লাব'।

১৯০৭ সাল থেকে পরপর তিনবার মোহনবাগান ট্রেডস কাপ জেতার পর, সাহেবদের হারাবার স্বপ্নে বিভোর মোহনবাগান আই এফ এ শিল্ড - এও খেলার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে। মোহনবাগান আই এফ এ শিল্ড সেবার গর্ডন হাইল্যান্ডসকেও হারিয়ে দিয়েছিল। ১৯১১ সালে শক্তিশালী রাইফেল ব্রিগেডকে হারিয়ে সেমিফাইনালে উঠেছিল মোহনবাগান।

শুরু হল ১৯১১ সালের আই এফ এ শিল্ড ফাইনাল খেলা। মোহনবাগানের খেলোয়াড় অভিলাষ ঘোষ বল ঠেলে দিলেন বিপক্ষের গোলে আর তখনই অসম্ভব সম্ভব হওয়ার আনন্দে উদবেলিত সকল বাঙালি। আকাশ - বাতাসে শুধুই মোহনবাগানের জয়ধ্বনি। মোহনবাগানের শিল্ড জয়ের বিজয়োৎসবে মুখরিত সমগ্র বাংলা। সমগ্র দেশে এসেছিল আকাল দীপাবলী। ইস্ট ইয়র্ক-কে হারিয়ে দেশের মানুষের মনে দেশাত্মবোধ, বৈপ্লবিক চেতনা জাগিয়ে তুলতে সমর্থ হয়েছিল মোহনবাগান।