

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক জাতীয় শিক্ষাক্রম- ২০২২ অনুযায়ী প্রণীত  
এবং ২০২৩ শিক্ষাবর্ষ থেকে সপ্তম শ্রেণির জন্য নির্ধারিত পাঠ্যপুস্তক

# স্বাস্থ্য সুরক্ষা

সপ্তম শ্রেণি

(পরীক্ষামূলক সংস্করণ)

রচনা ও সম্পাদনা

নাসিমা আকতার

খাদিজা বেগম

ডা. মুহাম্মদ মুনীর হোসেন

মোঃ আব্দুল্লাহ-হেল কাফি

সালওয়া সালাম শাওলি

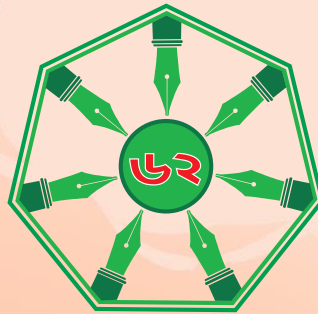
ড. সুমাইয়া মামুন

মোছাঃ শেগুফতা নাসরীন

রুমী জেসমিন

ইকবাল হোসেন

ড. মুহাম্মদ মাহবুব মোর্শেদ



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

## সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায় নিরাপদ ও মুখম খাবার খাই মুস্থ মবল জীবন পাই	১-১৮
দ্বিতীয় অধ্যায় খেলাধুলায় গড়ি মুস্থ ও মৃন্দর জীবন	১৯-৩৭
তৃতীয় অধ্যায় রোগ মোকাবিলায় খুঁজে পাই মুস্থ থাকার উপায়।	৩৮-৪৯
চতুর্থ অধ্যায় কৈশোরের আনন্দযাত্রা	৫০-৬৮
পঞ্চম অধ্যায় বেড়ে উঠি মন ও মননে	৬৯-৯২
ষষ্ঠ অধ্যায় আমি হব আমার স্থপতি	৯৩-১১৪
সপ্তম অধ্যায় যোগাযোগে মঠিকভাবে প্রয়োজন প্রকাশ করি	১১৫-১৩৪
অষ্টম অধ্যায় মস্তকের যত্ন করি ভালো থাকি	১৩৫-১৪৭

