

চতুর্থ অধ্যায় স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যসেবা



ভূমিকা

ব্যক্তিগতভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞানের যে শাখায় আলোচনা, বিশ্লেষণ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় তাকে সাধারণভাবে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলা হয়। আর স্বাস্থ্য বলতে আমরা শারীরিক সুস্থতা অর্থাৎ শরীরের সুস্থ অবস্থাকে বুঝি। কিন্তু ব্যাপক অর্থে, কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতাই স্বাস্থ্যের লবণ নয়, শরীরের সাথে মনের ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক থাকার কারণে মানসিক সুস্থতাও প্রয়োজন। স্বাস্থ্যের ন্যায় মূল্যবান সম্পদ লাভ করতে হলে আমাদের স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান লাভ করা প্রয়োজন। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান আমাদের সুস্থ থাকার উপায় সম্পর্কে যেমন ধারণা দেয় তেমনি রোগগ্রস্ত হলে তা থেকে পরিত্রাণ লাভের পন্থাও জানিয়ে দেয়। তাই সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা চিহ্নিত করে ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক স্বাস্থ্যরবায় সচেতন হওয়া, বিদ্যালয় ও গৃহে স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ গড়ে তোলা, পুষ্টির অভাব পূরণে স্কুলে টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা, স্কুলে নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবামূলক কর্মসূচি বিদ্যালয়ের শিবাথীদের শিবার পরিপূরক হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।



অনুশীলনের প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১ ১ ১ সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

- ১.১ ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল’ কথাটি—
 (ক) আর্থিক সত্য (খ) সত্য
 (গ) মিথ্যা (ঘ) কোনোটিই না
- ১.২ স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম মুখ্য উদ্দেশ্য কী?
 (ক) স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ
 (খ) স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ
 (গ) রোগ প্রতিরোধ করা
 (ঘ) রোগজীবাণু সম্পর্কে জানা
- ১.৩ সৎক্রামক রোগ কাকে বলে?
 (ক) অক্রান্ত রোগীর কাছ থেকে অন্যের দেহে ছড়ালে
 (খ) রক্তের মাধ্যমে ছড়ায়
 (গ) ওজন কম হওয়ার জন্য যে রোগ হয়
 (ঘ) শরীরে রক্তচাপ বেড়ে গেলে যে রোগ হয়

প্রশ্ন ১ ২ ২ উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ক. শারীরিক সুস্থতা আনন্দময় জীবনের —।
 খ. শরীরের গঠন ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা এবং নীরোগ থাকাই হচ্ছে —।
 গ. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য হলো — সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করা।
 ঘ. স্বাস্থ্যকার্ডটি মোটা কাগজে স্বাস্থ্য উল্লিখিত তথ্যাদি — অবস্থায় থাকবে।
 ঙ. স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য হলো — করা।
 উত্তর : (ক) পূর্বশর্ত; (খ) স্বাস্থ্যরবা; (গ) স্বাস্থ্যনীতি; (ঘ) মুদ্রিত; (ঙ) রোগ প্রতিরোধ।

প্রশ্ন ১ ৩ ৩ বাম পাশের কথামালার সাথে ডান পাশের কথামালার মিল কর।

- | | |
|------------------|-------------------|
| ক. ইনফ্লুয়েঞ্জা | ক. অসৎক্রামক রোগ |
| খ. পোলিও | খ. পানিবাহিত রোগ |
| গ. কলেরা | গ. বায়ুবাহিত রোগ |
| ঘ. উচ্চ রক্তচাপ | ঘ. টিকা না নিলে |
- উত্তর :

- ক. ইনফ্লুয়েঞ্জা—বায়ুবাহিত রোগ।
 খ. পোলিও—টিকা না নিলে।
 গ. কলেরা—পানিবাহিত রোগ।
 ঘ. উচ্চ রক্তচাপ—অসৎক্রামক রোগ।

প্রশ্ন ১ ৪ ৪ সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১ ক ১ স্বাস্থ্যনীতি কাকে বলে?
 উত্তর : স্বাস্থ্যবিষয়ক যেসব নীতি মেনে চললে বিভিন্ন ধরনের রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকার করা যায় তাকে স্বাস্থ্যনীতি বলে। যেমন—সবসময় পরিষ্কার—পরিচ্ছন্ন থাকা।
- প্রশ্ন ১ খ ১ স্বাস্থ্যরবা কী?
 উত্তর : শরীরের গঠন ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা এবং নীরোগ থাকাই হচ্ছে স্বাস্থ্যরবা। স্বাস্থ্যরবার বিষয়টি দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সম্পৃক্ত।
- প্রশ্ন ১ গ ১ সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো কী?
 উত্তর : সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা বলতে শরীর রোগাক্রান্ত হওয়াকে বোঝায়। পুষ্টিহীনতা, বিশুদ্ধ পানির অভাব, স্বাস্থ্য সমস্যা ও বাসগৃহ না থাকা, যোগ্য চিকিৎসক ও ওষুধপত্রের অভাব, মা ও শিশুর উচ্চ মৃত্যুহার, অসচেতনতা প্রভৃতি আমাদের দেশের স্বাস্থ্য সমস্যাকে জটিল করে তুলেছে।

প্রশ্ন ১ ৫ ৫ রচনামূলক প্রশ্ন ও উত্তর

- প্রশ্ন ১ ক ১ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের উপকারিতা বর্ণনা কর।
 উত্তর : একজন শিবাথী দিনে ৭-৮ ঘণ্টা স্কুলে অবস্থান করে। এত দীর্ঘসময় ধরে স্কুলে থাকার প্রাক্কালেই অধিকাংশ শিবাথী ক্ষুধার্ত থাকে। ফলে পড়ালেখায় তারা মনোযোগী হতে পারে না। এর পরিপ্রেক্ষিতেই প্রয়োজন মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম।
- মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের রয়েছে বিভিন্ন ধরনের উপকারিতা। মধ্যাহ্নকালীন টিফিন পেলে শিবাথীরা তাদের ক্ষুধা নিবারণ করতে পারে। এর পরিপ্রেক্ষিতে তারা পড়ালেখায় মনোযোগী হতে পারে। মধ্যাহ্নকালীন টিফিন পাওয়াতে শিবাথীদের মনের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়ে যায় বিধায় সহজেই তারা পড়াশোনার প্রতি মনোযোগী হতে পারে। এতে তাদের পড়ালেখার মানও উন্নত হয়। স্কুলে এ প্রোগ্রাম চালু করলে দরিদ্র শিবাথীদের অভিভাবকরা তাদের সন্তান স্কুলে পাঠাতে উৎসাহী হবেন এবং এর মাধ্যমে বিদ্যালয়ে ভর্তির পর ঝরে পড়া রোধ করা সম্ভব

হবে। প্রতিদিন দুপুরে স্কুলে পুষ্টিকর টিফিন পেলে শিবাখীরা খেলাধুলায় এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে উন্নতি করবে।

পরিশেষে বলা যায়, প্রতিটি স্কুলেই মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা উচিত।

প্রশ্ন ১১ ৥ একটি স্বাস্থ্যকার্ড প্রস্তুত করে দেখাও।

উত্তর : স্বাস্থ্যকার্ড স্কুল কর্তৃপক্ষ একজন পরিদর্শকের সহায়তায় শিবাখীদের সরবরাহ করে থাকে। এতে শিবাখীদের নিজের সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য উল্লেখ থাকে। নিচে একটি স্বাস্থ্যকার্ড প্রস্তুত করে দেখানো হলো—

গফুর চৌধুরী উচ্চ বিদ্যালয়	
ফরিদগঞ্জ, চাঁদপুর	
স্বাস্থ্যকার্ড	
১. শিবাখীর নাম :	সায়কা আফরোজ আঁখি
২. পিতার নাম :	কাজী আবদুল মমিন
৩. ঠিকানা :	লক্ষ্মীপুর, ফরিদগঞ্জ, চাঁদপুর
৪. জন্ম তারিখ :	০১.০৩.১৯৯৯; বয়স : ১৬ বছর
৫. শ্রেণি :	নবম; রোল নং- ০৫
৬. উচ্চতা :	৫ ফুট ৩ ইঞ্চি; ওজন ৪৫ কেজি
৭. শারীরিক গঠন কাঠামো :	সরব
৮. রক্তচাপ :	নিম্ন
৯. চোখ/নাক/কান/গলা/ফুসফুস/হৃৎপিণ্ড :	সব ঠিক আছে
১০. অতীত অসুস্থতা :	নেই
১১. বর্তমান অসুস্থতা :	নেই
১২. পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীবার তারিখ ও সময় :	০৫.০৫.২০১৫।
স্বাস্থ্য পরিদর্শকের স্বাক্ষর	

প্রশ্ন ১১ ৥ গ ১ বিদ্যালয়ে শিবাখীদের উন্নতমানের স্বাস্থ্যসেবার বিষয়গুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : শিবাখীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য তাদের স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষভাবে দৃষ্টি দেওয়া প্রয়োজন। কারণ শিবাখীদের শরীর ও মন সুস্থ থাকলে পড়ালেখা এবং অন্যান্য বিষয়ে সহজেই মনোযোগী হতে পারবে। তাই যথাসম্ভব বিদ্যালয়েই শিবাখীদের উন্নতমানের স্বাস্থ্যসেবা দেয়া প্রয়োজন। বিদ্যালয়ের শিবাখীদের উন্নতমানের স্বাস্থ্যসেবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ নিচে তুলে ধরা হলো :

১. **বিদ্যালয় গৃহ :** শিবাখীদের স্বাস্থ্যের ওপর বিদ্যালয় গৃহের ব্যাপক প্রভাব রয়েছে। বিদ্যালয় গৃহের অবস্থান হবে উঁচু স্থানে খোলামেলা জায়গায় যেখানে চারদিক থেকে অবাধে আলো-বাতাস প্রবেশ করতে পারে এবং সহজে যাতায়াত করা যায়।
২. **খেলার মাঠ :** উন্নত স্বাস্থ্যসেবার জন্য খেলার মাঠ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। শিবাখীদের শরীর সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত খেলাধুলা করা আবশ্যিক। তাই বিদ্যালয় সন্তুষ্টি খেলার মাঠ থাকতে হবে।
৩. **স্যানিটারি পায়খানা ও প্রস্রাবখানা :** উন্নত স্বাস্থ্যসেবার জন্য বিদ্যালয়ের পাশেই স্বাস্থ্যসম্মত স্যানিটারি পায়খানা ও প্রস্রাবখানার ব্যবস্থা রাখতে হবে।
৪. **বিশুদ্ধ পানি :** শিবাখীদের দেহ সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজন বিশুদ্ধ পানি। পানি ফুটিয়ে অথবা নলকূপের ব্যবস্থা করে শিবাখীদের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ করতে হবে।
৫. **শ্রেণিকব ও আসবাবপত্র :** শিবাখীদের স্বাস্থ্যসেবায় গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো— শ্রেণিকব ও আসবাবপত্র। লব রাখতে হবে শ্রেণিকব এবং বিদ্যালয়ের প্রয়োজনীয় আসবাবপত্র যেন অস্বাস্থ্যকর না হয়। পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত বিষয়সমূহ নিশ্চিত করতে পারলেই শিবাখীদের উন্নত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত হবে।

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা

- সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-----//
১. ব্যক্তিগত এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞানের যে শাখায় আলোচনা, বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
● স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ● স্বাস্থ্যনীতি ● শারীরিক শিবা ● স্বাস্থ্যরবা
 ২. 'পেরটোস রিপাবলিক' কার বিখ্যাত গ্রন্থ? (জ্ঞান)
● সক্রিটিস ● নিউটন ● এরিস্টটল ● স্টিফেন হকিং
 ৩. সক্রিটিস কী ছিলেন? (জ্ঞান)
● জ্যোতির্বিদ ● দার্শনিক ● বিজ্ঞানী ● প্রযুক্তিবিদ
 ৪. নিচের কোনটি সক্রিটিসের বিখ্যাত গ্রন্থ? (জ্ঞান)
[গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]
● রিপাবলিক পেরটোস ● হিস্টোরি অ্যানিমেলস
● অন দ্যা রিপ্ৰোডাকশন ● পেরটোস রিপাবলিক
 ৫. সক্রিটিস তার 'পেরটোস রিপাবলিক' গ্রন্থে কততম অধ্যায়ে স্বাস্থ্য সম্পর্কে সংজ্ঞা প্রদান করেছেন? (জ্ঞান) [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
● ১ম ● ৪র্থ ● ৫ম ● ৮ম
 ৬. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা আছে কোন বইতে? (জ্ঞান) [জামালপুর জিলা স্কুল]
● ফিজিক্যাল রিপাবলিক ● দি গোল্ডেন টাইম
● পেরটোস রিপাবলিক ● হেলদি টাইম
 ৭. স্বাস্থ্য কী? (জ্ঞান)
● স্থূলকায় অবস্থা ● শারীরিক সুস্থ অবস্থা
● রবগুণ শরীর ● কর্মবম শরীর

৮. স্বাস্থ্য কোন ধরনের সম্পদ? (জ্ঞান) [যশোর জিলা স্কুল]
● অদৃশ্যমান ● কাল্পনিক ● মূল্যবান ● সাধারণ
৯. স্বাস্থ্যের ন্যায় মূল্যবান সম্পদ লাভ করতে কোনটি সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন? (জ্ঞান)
● শারীরিক শিবা ● স্বাস্থ্যবিজ্ঞান
● মনোবিজ্ঞান ● চিকিৎসাবিজ্ঞান
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
১০. স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে বেঁচে থাকার স্বাস্থ্যসম্মত উপায়সমূহ— (অনুধাবন)
i. আলোচনা করা হয় ii. বিশ্লেষণ করা হয়
iii. সম্পর্কে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১১. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান আমাদের ধারণা দেয়— (অনুধাবন)
i. সুস্থ থাকার উপায় সম্পর্কে ii. রোগ থেকে পরিত্রাণের পন্থা সম্পর্কে
iii. শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের কাজ সম্পর্কে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
১২. শিবাখীদের শিবার পরিপূরক হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে— (অনুধাবন)
i. স্কুলের টিফিন প্রোগ্রাম ii. স্কুলের স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ
iii. স্কুলের নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবামূলক কর্মসূচি
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-১ : স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও এর গুরুত্ব

□ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১৩. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য কোনটি? (অনুধাবন)
 ৩৩ স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হওয়া
 ৩৪ অন্যকে স্বাস্থ্য বিষয়ে বলা
 ৩৫ স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা
 ৩৬ পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে ধারণা লাভ করা
১৪. স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য কী? (জ্ঞান)
 ৩৭ পরিবেশ দূষণমুক্ত রাখা
 ৩৮ রোগ প্রতিরোধ করা
 ৩৯ সমাজের কল্যাণ করা
 ৪০ হাসপাতাল নির্মাণ করা
১৫. স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম মুখ্য উদ্দেশ্য কী? (জ্ঞান)
 [গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]
 ৩১ স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানলাভ
 ৩২ স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞানলাভ
 ৩৩ রোগ প্রতিরোধ করা
 ৩৪ রোগজীবাণু সম্পর্কে জানা
১৬. স্বাস্থ্যনীতির অন্তর্ভুক্ত কোনটি? (জ্ঞান)
 [কগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]
 ৩৫ রোগের বিস্তার
 ৩৬ রোগ নির্ণয়
 ৩৭ রোগের প্রতিকার
 ৩৮ পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য
১৭. মানুষের সুস্বাস্থ্য গঠনের প্রধান অন্তরায় কোনটি? (জ্ঞান)
 [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩৯ স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অজ্ঞতা
 ৪০ আর্থিক অসচ্ছলতা
 ৪১ খাদ্যের অভাব
 ৪২ অপরিচ্ছন্নতার অভাব
১৮. প্রত্যেক ব্যক্তিই সমাজে কী হিসেবে বিবেচিত হয়? (জ্ঞান)
 [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৪৩ একজন মানুষ
 ৪৪ একজন সদস্য
 ৪৫ একজন সম্পদ
 ৪৬ একজন নীতি নির্ধারক
১৯. কোন ধরনের পরিবেশ আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য বতিকর? (জ্ঞান)
 ৪৭ অপরিচ্ছন্ন
 ৪৮ সামাজিক
 ৪৯ অর্থনৈতিক
 ৫০ পরিচ্ছন্ন
২০. স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম লব্যা কোনটি? (জ্ঞান)
 ৫১ হাসপাতাল নির্মাণ
 ৫২ শিশুমৃত্যুর হার কমানো
 ৫৩ পরিবেশ পরিচ্ছন্নকরণ
 ৫৪ ওষুধ বিতরণ
২১. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে সকলকে অবহিত করা প্রয়োজন কেন? (অনুধাবন)
 ৫৫ নীতিবান হওয়ার জন্য
 ৫৬ ভালোভাবে বসবাসের জন্য
 ৫৭ দুর্ঘটনা মোকাবিলা করার জন্য
 ৫৮ সমাজের সর্বস্তরের কল্যাণের জন্য

□ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

২২. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের মাধ্যমে জানা যায়— (অনুধাবন)
 [শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]
 i. শিয়ালের কামড় থেকে আত্মরক্ষার উপায়
 ii. দূষিত বায়ু থেকে রক্ষার উপায়
 iii. নিরাপদ পথ চলার উপায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩৩ i ও ii ৩৪ i ও iii ৩৫ ii ও iii ৩৬ i, ii ও iii
২৩. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠে আমরা জানতে পারি— (অনুধাবন)
 i. কীভাবে শরীর সুস্থ রাখা যায়
 ii. কীভাবে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়
 iii. কীভাবে রোগ নিরাময়ের ওষুধ তৈরি করা যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩৭ i ও ii ৩৮ i ও iii ৩৯ ii ও iii ৪০ i, ii ও iii
২৪. আমাদের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব রয়েছে— (অনুধাবন)
 i. সামাজিক অবস্থা
 ii. রাজনৈতিক অবস্থা
 iii. পারিপার্শ্বিক অবস্থা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪১ i ও ii ৪২ i ও iii ৪৩ ii ও iii ৪৪ i, ii ও iii
২৫. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠে আমরা অবহিত হই— (অনুধাবন)
 i. হিংস্র পশুর আক্রমণ থেকে আত্মরক্ষা সম্পর্কে
 ii. দূষিত বায়ু থেকে রক্ষা সম্পর্কে
 iii. ভেজাজ চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে

নিচের কোনটি সঠিক?

৩৬. স্বাস্থ্যনীতির অন্তর্ভুক্ত বিষয় হলো— (অনুধাবন)
 [ভোলা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 i. রোগ প্রতিকার
 ii. রোগ প্রতিরোধ
 iii. রোগ হ্রাস
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩৭ i ও ii ৩৮ i ও iii ৩৯ ii ও iii ৪০ i, ii ও iii

২৭. রোগ বিস্তারের জন্য দায়ী— (অনুধাবন)
 i. কলকারখানার ধোঁয়া
 ii. স্যানিটারি পায়খানা
 iii. দূষিত পানি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪১ i ও ii ৪২ i ও iii ৪৩ ii ও iii ৪৪ i, ii ও iii

২৮. রোগ বিস্তারে সহায়তা করে— (অনুধাবন)
 [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 i. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ
 ii. বাসি ও খোলা খাবার
 iii. গৃহবর্জ্য
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪৫ i ও ii ৪৬ i ও iii ৪৭ ii ও iii ৪৮ i, ii ও iii

২৯. স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম লব্যা হলো— (অনুধাবন)
 i. শিশু শিবা নিশ্চিত করা
 ii. মা ও শিশু মৃত্যুর হার কমানো
 iii. দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান নিশ্চিত করা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৪৯ i ও ii ৫০ i ও iii ৫১ ii ও iii ৫২ i, ii ও iii

৩০. সুস্বাস্থ্য গঠনের প্রধান অন্তরায় হলো— (অনুধাবন) [খুলনা জিলা স্কুল]
 i. স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অজ্ঞতা
 ii. দূষিত বায়ু
 iii. ব্যক্তির উদাসীনতা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৫৩ i ও ii ৫৪ i ও iii ৫৫ ii ও iii ৫৬ i, ii ও iii

৩১. সুস্বাস্থ্য গঠনের প্রধান অন্তরায়সমূহ দূরীকরণের যথার্থ ব্যবস্থা হলো— (উচ্চতর দরজা)
 i. উপযুক্ত শিবা
 ii. আধুনিক পরিবেশ
 iii. সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে ব্যাপক প্রচার
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৫৭ i ও ii ৫৮ i ও iii ৫৯ ii ও iii ৬০ i, ii ও iii

৩২. জনাব শফিকের স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য কী? (প্রয়োগ)
 ৬১ রোগ প্রতিরোধ করা
 ৬২ সজীব ও সুন্দর মনের অধিকারী হওয়া
 ৬৩ যে কোনো দুর্ঘটনা হতে নিরাপদ থাকা
 ৬৪ স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করা

৩৩. জনাব শফিকের স্বাস্থ্যনীতির অন্তর্ভুক্ত বিষয় হলো— (উচ্চতর দরজা)
 i. রোগপ্রসূতা হ্রাস
 ii. রোগের প্রতিকার
 iii. রোগ প্রতিরোধ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৭ i ও ii ৬৮ i ও iii ৬৯ ii ও iii ৭০ i, ii ও iii

৩৪. জনাব শফিকের স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য কী? (প্রয়োগ)
 ৭১ রোগ প্রতিরোধ করা
 ৭২ সজীব ও সুন্দর মনের অধিকারী হওয়া
 ৭৩ যে কোনো দুর্ঘটনা হতে নিরাপদ থাকা
 ৭৪ স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করা

৩৫. জনাব শফিকের স্বাস্থ্যনীতির অন্তর্ভুক্ত বিষয় হলো— (উচ্চতর দরজা)
 i. রোগপ্রসূতা হ্রাস
 ii. রোগের প্রতিকার
 iii. রোগ প্রতিরোধ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৭৭ i ও ii ৭৮ i ও iii ৭৯ ii ও iii ৮০ i, ii ও iii

□ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩২ ও ৩৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 জনাব শফিক সবসময় স্বাস্থ্য সম্পর্কে সর্বোচ্চ সতর্ক অবস্থায় থেকেছেন। তিনি নিয়মিত ডাক্তারের কাছে গিয়ে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে ধারণা লাভ করার পাশাপাশি তা মেনে চলছেন। কিন্তু দুর্ঘটনায় জনাব শফিক শারীরিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হওয়ায় তার স্বাস্থ্যের অবস্থা দিন দিন অবনতি হচ্ছে— এ নিয়ে তিনি চিন্তিত।
 [গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]

৩২. জনাব শফিকের স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য কী? (প্রয়োগ)
 ৮১ রোগ প্রতিরোধ করা
 ৮২ সজীব ও সুন্দর মনের অধিকারী হওয়া
 ৮৩ যে কোনো দুর্ঘটনা হতে নিরাপদ থাকা
 ৮৪ স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করা

৩৩. জনাব শফিকের স্বাস্থ্যনীতির অন্তর্ভুক্ত বিষয় হলো— (উচ্চতর দরজা)
 i. রোগপ্রসূতা হ্রাস
 ii. রোগের প্রতিকার
 iii. রোগ প্রতিরোধ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৮৭ i ও ii ৮৮ i ও iii ৮৯ ii ও iii ৯০ i, ii ও iii

পাঠ-২ : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার ধারণা ও এর কৌশল

□ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৩৪. আনন্দময় জীবনের পূর্বশর্ত কী? (জ্ঞান)

৩৫. সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যে জীবন যাপনের জন্য কী প্রয়োজন? (জ্ঞান)
- নিজেকে সুস্থ রাখা ● দামি খাবার গ্রহণ করা
● সুন্দর পোশাক পরিধান করা ● নিজেকে উচ্চ শিবায়ে শিবিত করা
৩৬. স্বাস্থ্যহীন দেহকে কী করা কঠিন? (জ্ঞান)
- সচেতন ● সুস্থ ও সবল
● মোটা ও স্বাস্থ্যবান ● দ্রবত সঞ্চালনের উপযোগী
৩৭. শরীরের গঠন ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা এবং নীরোগ থাকাকে কী বলে? (জ্ঞান)
- সুস্বাস্থ্য ● স্বাস্থ্যরবা ● স্বাস্থ্যবান ● স্বাস্থ্যবিদ
৩৮. লামাইয়া তার যে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যায় দ্রবত পদবেপ নেয়। তার গৃহীত পদবেপকে কী বলে? (প্রয়োগ)
- স্বাস্থ্যরবা ● স্বাস্থ্যবিধি
● স্বাস্থ্য পরিচর্যা ● ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবা
৩৯. মানুষের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক উন্নতি ঘটে কখন? (জ্ঞান)
- কৈশোরে পদার্পণের পর ● জন্ম থেকে মৃত্যুর আগ মুহূর্ত পর্যন্ত
● শিশুকাল থেকে যৌবনকাল পর্যন্ত ● কৈশোরকাল থেকে মৃত্যুর পূর্ব পর্যন্ত
৪০. বয়ঃসন্ধিকালের প্রভাবে জিসনের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক উন্নতি খুব দ্রবত ঘটছে। তাকে এখন কোনটি মেনে চলতে হবে? (প্রয়োগ)
- শরীরচর্চার নিয়ম ● নির্দিষ্ট খাদ্য তালিকা
● সর্বোত্তম স্বাস্থ্যবিধি ● বয়স উপযোগী স্বাস্থ্যবিধি
৪১. স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলার ভিত্তি কী? (জ্ঞান)
- স্বাস্থ্যবিষয়ক সেমিনার ● স্বাস্থ্যবিষয়ক সচেতনতা
● স্বাস্থ্যবিষয়ক নিয়মকানুন ● স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞান
৪২. রোমান প্রতিদিন বিকালে স্কুলের মাঠে ফুটবল খেলে। তার খেলাটি কিসের আওতাভুক্ত? (প্রয়োগ)
- স্বাস্থ্যরবা ● স্বাস্থ্যবিধি
● স্বাস্থ্য পরিচর্যা ● স্বাস্থ্য উন্নয়ন
৪৩. মানসিক স্বাস্থ্য রবার মৌলিক বিষয় কোনটি? (জ্ঞান)
- স্বাস্থ্যনীতি জানা ● হাসি-খুশি ও প্রফুল্লর থাকা
● আনন্দদায়ক ও শিবা মূলক বই পড়া ● ধর্মীয় আচার-আচরণ মেনে চলা
৪৪. বিনোদনমূলক কাজকর্মের উদাহরণ কোনটি? (অনুধাবন)
- অঙ্ক করা ● ভ্রমণ করা ● রান্না করা ● সেলাই করা
৪৫. স্বাস্থ্যরবার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কী? (জ্ঞান)
- [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- অভ্যাস ● ব্যায়াম ● সময়ানুবর্তিতা ● পরিচ্ছন্নতা
৪৬. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবার কৌশল কোনটি? (জ্ঞান)
- ধর্মীয় আচার পালন ● ভ্রমণ
● খেলাধুলা ● মাদক পরিহার
৪৭. সকল কাজ কীভাবে সম্পন্ন করতে হয়? (অনুধাবন)
- সময় মেনে ● সবাই মিলে
● শিবারের পরামর্শ ● বড়দের পরামর্শ
৪৮. সুস্থ জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবার কৌশল সম্পর্কে জানার পাশাপাশি আর কী করা উচিত? (উচ্চতর দরতা)
- দামি খাবার গ্রহণ করা ● পরিবারের পরামর্শ নেওয়া
● স্বাস্থ্যবানদের অনুসরণ করা ● স্বাস্থ্যরবার কৌশল মেনে চলা
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
৪৯. শরীর সুস্থ না থাকলে- (অনুধাবন)
- i. লেখাপড়ায় মন বসে না
ii. সব কাজে আনন্দ পাওয়া যায়
iii. সুস্থভাবে কোনো কাজ করা যায় না
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii

৫০. শরীর অসুস্থ থাকলে- (অনুধাবন) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
- i. পড়ালেখায় অমনোযোগ ঘটে
ii. নিয়মিত খাবার গ্রহণে অনীহা থাকে
iii. কাজে নিরবৎসাহ সৃষ্টি হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫১. নিজেকে সুস্থ রাখা প্রয়োজন- (অনুধাবন)
- i. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য
ii. সব কাজ যথাযথভাবে সম্পাদনের জন্য
iii. সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যে জীবনযাপন করার জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫২. সুস্থভাবে জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন- (অনুধাবন)
- i. শরীরের যত্ন নেওয়া ii. স্বাস্থ্যরবার নিয়ম মেনে চলা
iii. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিষয়ে দর হওয়া
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৩. স্বাস্থ্যরবা বলতে বোঝায়- (অনুধাবন)
- i. নীরোগ থাকা ii. শরীরের গঠন বজায় রাখা
iii. শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৪. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবা বলতে বোঝায়- (অনুধাবন)
- i. নিজ স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা
ii. নিজে স্বাস্থ্যরবার পদবেপ গ্রহণ করা
iii. সকলকে স্বাস্থ্যরবার নিয়মকানুন জানানো
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৫. স্বাস্থ্যরবার বিষয়টি সম্পৃক্ত- (অনুধাবন)
- i. দৈহিক স্বাস্থ্যের সাথে ii. মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে
iii. স্বাস্থ্যবিষয়ক পড়াশোনার সাথে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৬. স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে রয়েছে- (অনুধাবন)
- i. নিয়মিত খেলাধুলা ii. ব্যক্তিগত ও পরিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা
iii. প্রয়োজনীয় পরিমাণে পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্যগ্রহণ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৭. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবার কৌশল হলো- (অনুধাবন)
- i. বাড়ির আশপাশ পরিচ্ছন্ন রাখা ii. মাদক দ্রব্য থেকে দূরে থাকা
iii. স্বাভাবিক মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৮ ও ৫৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
- শাহানা বেগম একজন স্বাস্থ্যকর্মী। তিনি খালিশপুর ইউনিয়নের গ্রামগুলো পরিদর্শনে গিয়ে কয়েকটি বাড়িতে রবণ ও অপুষ্ট শিশু দেখতে পান। তিনি উক্ত শিশুদের অভিভাবকদের ডেকে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে ধারণা দেন।
৫৮. শাহানা বেগমের দেখা শিশুদের স্বাস্থ্যরবায় তাদের অভিভাবকরা- (প্রয়োগ)
- i. তাদের পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ান
ii. তাদের দামি খেলনা সামগ্রী সরবরাহ করবেন
iii. তাদের বাড়ি ও বাড়ির আশপাশ পরিচ্ছন্ন রাখবেন
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ● i ও iii ● ii ও iii ● i, ii ও iii
৫৯. শিশুর অভিভাবকদের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে ধারণা দেওয়ার যথার্থ কারণ কোনটি? (উচ্চতর দরতা)
- শিশুদের দীর্ঘজীবন নিশ্চিত করা

- ৩ শিশুদের অর্থনৈতিক উন্নয়ন ঘটানো
 ● শিশুদের সুস্থ ও সবল করে তোলা
 ৩ শিশুদের উজ্জ্বল ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করা

পাঠ-৩ : শিক্ষার্থীদের মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রদান

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-----//

৬০. সর্বজনীন সাবরতার জন্য আন্তর্জাতিক সভা অনুষ্ঠিত হয় কত সালে? (জ্ঞান)
 [গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]
 ৩ ১৯৮০ ৩ ২০০০ ● ১৯৯০ ৩ ২০১০
৬১. সর্বজনীন সাবরতার আন্তর্জাতিক সভাটি কোন দেশে অনুষ্ঠিত হয়েছিল? (জ্ঞান)
 ৩ বাংলাদেশ ৩ জাপান ৩ আমেরিকা ● থাইল্যান্ড
৬২. সর্বজনীন সাবরতা অর্জনের সভায় কী নামে কর্মসূচি গৃহীত হয়? (জ্ঞান)
 ৩ আন্তর্জাতিক সাবরতা ● সবার জন্য শিবা
 ৩ শিশুর জন্য শিবা ৩ শিবা ই মেরবদন্দ
৬৩. 'সবার জন্য শিবা' কর্মসূচিটি কত সালে গৃহীত হয়? (জ্ঞান)
 [ভি.জি. সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চুয়াডাঙ্গা]
 ৩ ১৯৭৯ ৩ ১৯৮৮ ● ১৯৯০ ৩ ২০০২
৬৪. সবার জন্য শিবা কর্মসূচিতে প্রাথমিক শিবাকে বাধ্যতামূলক করার জন্য কাদের বলা হয়েছিল? (জ্ঞান)
 ৩ উন্নত দেশসমূহকে ৩ অনুন্নত দেশসমূহকে
 ● অংশগ্রহণকারী দেশসমূহকে ৩ বিশ্বের সকল দেশসমূহকে
৬৫. কত সালের মধ্যে দেশকে নিরবরতামুক্ত করার ল্য ছিল? (জ্ঞান)
 ৩ ২০০৩ ৩ ২০০৪ ● ২০০৫ ৩ ২০০৬
৬৬. কোন কর্মসূচিতে প্রাথমিক শিবাকে বাধ্যতামূলক ঘোষণা করা হয়? (জ্ঞান)
 ৩ সর্বজনীন সাবরতা
 ● সবার জন্য শিবা
 ৩ স্বপ্নের বাংলাদেশ আমরাই গড়ব
 ৩ দারিদ্র্যবিমোচনে মানসম্মত প্রাথমিক শিবা
৬৭. গ্রামাঞ্চলের বিদ্যালয়সমূহ 'সবার জন্য শিবা' কর্মসূচি বাস্তবায়নে সবম না হওয়ার অন্যতম কারণ কোনটি? (অনুধাবন)
 ৩ ভালো শিবকের অভাব ৩ বিদ্যালয়ের অবকাঠামোগত দুরবস্থা
 ● অধিকাংশ শিশুর ক্ষুধার্ত থাকা ৩ উন্নতমানের শিবা উপকরণ না থাকা
৬৮. গ্রামাঞ্চলে 'সবার জন্য শিবা' কর্মসূচির পরিপূর্ণ বাস্তবায়ন সম্ভব না হওয়ার অন্যতম কারণ কোনটি? (উচ্চতর দরতা)
 ৩ ক্ষুধা ৩ নিরবরতা ● দারিদ্রতা ৩ পুষ্টিহীনতা
৬৯. বাংলাদেশের প্রান্তীয় জনগোষ্ঠী কোন কারণে সম্মানদের খাদ্য সংস্থানে অপর্যাপ্ত? (অনুধাবন)
 ৩ অশিবা ● দরিদ্রতা ৩ খাদ্য সংকট ৩ অনভিজ্ঞতা
৭০. 'আধপেটা' অর্থ কী? (জ্ঞান)
 ৩ সম্পূর্ণ পেট ভরা ● অর্ধেক পেট ভরা
 ৩ অভুক্ত ৩ পেটানো
৭১. সাধারণত একজন শিবার্থিকে বিদ্যালয়ে কত ঘণ্টা অবস্থান করতে হয়? (জ্ঞান) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩ ৫-৬ ৩ ৬-৭ ● ৭-৮ ৩ ৮-৯
৭২. একটি সুস্থ জাতি গঠনে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে কোন প্রোগ্রাম? (জ্ঞান)
 ৩ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন ● সবার জন্য শিবা
 ৩ স্বাস্থ্যকেন্দ্রের প্রশিৰণ ৩ বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্যক্রম

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-----//

৭৩. 'সর্বজনীন সাবরতা' সভায় প্রাথমিক শিবা বাধ্যতামূলক করার যথার্থ কারণ হলো— (উচ্চতর দরতা)
 i. শিশুদের পড়তে শেখানো ii. শিশুদের লিখতে শেখানো
 iii. দেশকে নিরবরতার দুর্ঘটক থেকে বাঁচানো
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii
৭৪. দরিদ্র কৃষক রমিজ আলীর মেয়ে সায়মা প্রায়ই অভুক্ত অবস্থায় বিদ্যালয়ে আসে। এ কারণে সে— (প্রয়োগ)
 i. অপুষ্টিতে ভোগে ii. পড়াশোনায় মনোযোগী হয়

- iii. বিভিন্ন সমস্যায় আক্রান্ত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
৭৫. স্কুলে অবস্থানকালীন সময়ে শিবার্থীদের টিফিন সরবরাহ করলে— (অনুধাবন) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 i. পাঠে মনোনিবেশ হয়
 ii. অবসাদ দূর হয়
 iii. লেখাপড়ার মান উন্নত হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii
৭৬. মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের উদ্দেশ্য হলো— (অনুধাবন)
 i. শ্রেণিকরে অবস্থানকালে ক্ষুধা নিবারণ
 ii. ক্রমান্বয়ে শিবার্থীর সংখ্যা বৃদ্ধি
 iii. অভিভাবকদের অর্থনৈতিক চাপ দূরীকরণ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
৭৭. মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম শিবার্থীদের মধ্যে— (অনুধাবন)
 i. পারস্পরিক সম্ভাব বৃদ্ধি করবে
 ii. সহমর্মিতা বৃদ্ধি করবে
 iii. শত্রুতা সৃষ্টি করবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
৭৮. শেরপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। উক্ত প্রোগ্রাম চালু হলে— (প্রয়োগ)
 i. শিবার্থীর সংখ্যা বাড়বে
 ii. শিবার্থীদের অপুষ্টি রোধ হবে
 iii. শিবার্থীদের নিয়মিত উপস্থিতি নিশ্চিত হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii
৭৯. মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম শিবার্থীদের— (অনুধাবন)
 i. পাঠে মনোনিবেশ নষ্ট করবে
 ii. অবসাদ ও ক্রান্তি দূর করবে
 iii. লেখাপড়ার মান উন্নত করবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii
৮০. বিদ্যালয়ের মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের সফল বাস্তবায়ন— (উচ্চতর দরতা)
 i. শিবার হার বাড়াবে
 ii. 'সবার জন্য শিবা' কর্মসূচিকে এগিয়ে নিবে
 iii. একটি সুস্থ জাতি গঠনে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর-----//

- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৮১ ও ৮২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 দরিদ্র পরিবারের সম্মান রামিম কোনো দিন আধপেট খেয়ে আবার কোনো দিন না খেয়ে স্কুলে যায়। ক্ষুধার কারণে সে পড়াশোনায় মনোযোগী হতে পারে না। তাদের স্কুলের বেশিরভাগ ছাত্রছাত্রীর অবস্থা তারই মতো। ছাত্রছাত্রীদের এই অবস্থা উন্নয়নের জন্য স্কুলের প্রধান শিবক রমিজুর রহমান উদ্যোগী হলেন।
৮১. রামিমদের স্কুলের বিদ্যমান সমস্যা দূরীকরণে রমিজুর রহমান নিচের কোন পদক্ষেপটি গ্রহণ করবেন? (প্রয়োগ)
 ৩ বিনামূল্যে বই বিতরণ ৩ স্বাস্থ্যরবর প্রশিৰণ দান
 ● মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু ৩ খণ্ডকালীন কাজের সুযোগ সৃষ্টি
৮২. উক্ত পদক্ষেপটি ছাত্রছাত্রীদের যেসব ব্রেডে সহায়ক হবে— (উচ্চতর দরতা)
 i. অপুষ্টি রোধে
 ii. ক্ষুধা নিবারণে
 iii. বিদ্যালয় থেকে ঝরে পড়া রোধে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ-৪ : সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা ও তার প্রতিকার

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৮৩. কোনটি জীবনের অংশ? (জ্ঞান)
 ● রোগ ৩ উপন্যাস ৪ স্কাউট ৫ আবৃত্তি
৮৪. ব্যক্তিজীবনে কোনটি অসম্ভব? (অনুধাবন)
 ৩ নিয়মিত ব্যায়াম করা ৩ সবসময় সুখম খাবার খাওয়া
 ৪ নিয়মমারফিক জীবনযাপন করা ● সারাজীবন রোগমুক্ত থাকা
৮৫. সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা বলতে কী বোঝায়? (জ্ঞান)
 ৩ শরীর দুর্বল লাগা ৩ শরীর মোটা হওয়া
 ৪ শরীরে অবসাদ আসা ● শরীরে রোগাক্রান্ত হওয়া
৮৬. আমাদের চারপাশে প্রতিনিয়ত নানা রকম কী ঘুরে বেড়াচ্ছে? (জ্ঞান)
 ৩ পাখি ৩ কীট-পতঙ্গ
 ● রোগজীবাণু ৩ ব্যাকটেরিয়া
৮৭. শরীরের রোগ প্রতিরোধে রক্ত কমে গেলে কী হয়? (অনুধাবন)
 ৩ শরীর ক্লান্ত হয় ৩ শরীর অসুস্থ হয়
 ৪ শরীরের শক্তি বৃদ্ধি পায় ৩ শরীরের আয়তন বৃদ্ধি পায়
৮৮. যেসব রোগ এক দেহ থেকে অন্য দেহে ছড়িয়ে পড়ে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ● সংক্রামক রোগ ৩ অসংক্রামক রোগ
 ৪ আজীবন রোগ ৩ বায়ুবাহিত রোগ
৮৯. কোনটি সংক্রামক রোগ? (জ্ঞান) [ভোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩ জন্ডিস ৩ ডিপথেরিয়া ৪ ক্যাস্পার ● হাম
৯০. সেলিম ক্যাস্পারে আক্রান্ত। এটি কোন ধরনের রোগ? (প্রয়োগ)
 ৩ সংক্রামক রোগ ● অসংক্রামক রোগ
 ৪ হেঁয়্যাচে রোগ ৩ সর্বজনীন রোগ
৯১. জন্ডিস কী ধরনের রোগ? (অনুধাবন) [বাগেরহাট সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 ৩ হেঁয়্যাচে ৩ বায়ুবাহিত ৪ সংক্রামক ● পানিবাহিত
৯২. যেসব রোগ এক ব্যক্তির কাছ থেকে অন্যের শরীরে সংক্রমিত হয় না তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
 ৩ ব্যক্তিগত রোগ ৩ হেঁয়্যাচে রোগ
 ৪ সংক্রামক রোগ ● অসংক্রামক রোগ
৯৩. আমাদের দেশে স্বাস্থ্য সমস্যার অবস্থা কেমন? (জ্ঞান)
 ৩ একমুখী ৩ দ্বিমুখী ● বহুমুখী ৩ সর্বজনীন
৯৪. আমাদের দেশে কোন রোগের প্রকোপ কমেছে? (জ্ঞান)
 ৩ ক্যাস্পার ● বসন্ত ৪ কলেরা ৩ ডায়াবেটিস
৯৫. বাংলাদেশে কোন রোগটির বিস্তার অনেক বেশি? (জ্ঞান)
 [ভি.জে. সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চুয়াডাঙ্গা]
 ৩ বসন্ত ৩ ম্যালেরিয়া ৪ ক্যাস্পার ● টাইফয়েড
৯৬. রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে কোনটি? (জ্ঞান)
 ৩ পুষ্টিহীনতা ৩ খেলাধুলা ● আত্মসচেতনতা ৩ ব্যায়াম
৯৭. কোন রোগটি প্রতিরোধে আমাদের দেশে টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা আছে? (জ্ঞান)
 [খুলনা মডেল স্কুল অ্যান্ড কলেজ]
 ৩ ডায়াবেটিস ৩ উচ্চ রক্তচাপ ৪ উদরাময় ● যক্ষ্মা
৯৮. কোন রোগটি প্রতিরোধে আমাদের দেশে টিকা দেওয়ার কোনো ব্যবস্থা নেই? (জ্ঞান)
 ৩ হুপিং কাশি ● ডায়াবেটিস ৪ হাম ৩ হেপাটাইটিস
৯৯. কোনটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা? (অনুধাবন)
 ● কীটপতঙ্গের আক্রমণ থেকে সাবধান থাকা
 ৩ গবাদিপশু পালন থেকে বিরত থাকা
 ৪ কীটনাশক ওষুধ ব্যবহার করা
 ৩ ছায়াযুক্ত স্থানে বসবাস করা
১০০. সংক্রামক রোগ প্রধানত কী কারণে বিস্তার লাভ করে? (অনুধাবন)
 ৩ শিবির অভাবে ৩ সুখম খাদ্যের অভাবে
 ৪ প্রয়োজনীয় পদবোপের অভাবে ● স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অজ্ঞতার কারণে
১০১. মানুষের অজ্ঞতা ও অবহেলায় জন্য প্রধানত কোনটি বিস্তার লাভ করে? (জ্ঞান)
 ● সংক্রামক ব্যাধি ৩ অসংক্রামক ব্যাধি
 ৪ ঘাতক ব্যাধি ৩ হেঁয়্যাচে রোগ

১০২. সম্প্রতি বাংলাদেশ টেলিভিশন এইডস রোগের কারণ ও এর প্রতিরোধে করণীয় কাজ সম্পর্কে নানা তথ্য সম্প্রচার করেছে? এটা কোন ধরনের কার্যক্রম? (প্রয়োগ)
 ৩ সেবামূলক ● প্রচারমূলক
 ৪ অসচেতনতামূলক ৩ ব্যবসায়ী

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১০৩. রোগ বা অসুখ— (অনুধাবন)
 i. জীবনের অংশ ii. এড়ানো যায়
 iii. প্রতিরোধ করা যায়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৪. আবার রোগমুক্ত থাকতে চায়। এজন্য তার প্রয়োজন— (প্রয়োগ)
 [শহীদ পুলিশ মৃতি কলেজ]
 i. রোগের ধরন সম্পর্কে জানা ii. রোগের জীবাণু সম্পর্কে জানা
 iii. রোগ ছড়ানোর কারণ সম্পর্কে জানা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৫. শরীরের রোগ প্রতিরোধে রক্ত কমে গেলে— (অনুধাবন)
 i. শরীর জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হয় ii. শরীর সবল ও মজবুত হয়
 iii. শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৬. রোগ জীবাণু সহজে কাবু করতে পারে না— (অনুধাবন)
 i. যার শরীর সবল ii. যার শরীর মজবুত
 iii. যার শরীর খুব মোটা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১০৭. মানুষের শরীর ছাড়াও সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে— (অনুধাবন)
 i. পানি দ্বারা ii. খাদ্য দ্বারা
 iii. বাতাস দ্বারা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ● i, ii ও iii
১০৮. সংক্রামক রোগের উদাহরণ হলো— (অনুধাবন)
 i. যক্ষ্মা ii. ইনফ্লুয়েঞ্জা
 iii. উচ্চ রক্তচাপ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ● i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১০৯. বয়স বৃদ্ধির পর জনাব আকবর যেসব অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত হতে পারেন— (প্রয়োগ)
 i. এইডস ii. ডায়াবেটিস
 iii. উচ্চ রক্তচাপ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১১০. আমাদের দেশের স্বাস্থ্য সমস্যাকে জটিল করে তুলেছে— (অনুধাবন)
 i. পুষ্টিহীনতা ii. সড়ক দুর্ঘটনার উচ্চহার
 iii. যোগ্য চিকিৎসকের অভাব
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ● i ও iii ৪ ii ও iii ৩ i, ii ও iii
১১১. রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে— (অনুধাবন)
 i. সবসময় সতর্ক থাকতে হবে
 ii. আত্মসচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে
 iii. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রবর উপায় অবলম্বন করতে হবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৪ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১২. আফসানা বেগম তার পরিবারের স্বাস্থ্য সম্পর্কে খুবই সচেতন। টিকা দেয়ার মাধ্যমে তিনি তার সন্তানের যেসব রোগ প্রতিরোধ করতে পারবেন—

- i. যক্ষ্মা ii. হাম
iii. এইডস

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

১১৩. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের বেত্রে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হলো—

- i. নিজের শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
ii. রান্নার তৈজসপত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা
iii. বাড়ির চারপাশ সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৪. শাহানা বেগমের পরিবারে তিনটি স্কুলগামী শিশু রয়েছে। সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে তিনি তাদের মধ্যে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলবেন—

- i. প্রতিবার শৌচকাজ শেষে ii. খাদ্য গ্রহণের আগে
iii. ঘর থেকে বেরবার সময়

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ☐ i, ii ও iii

১১৫. অনেক সময় খাদ্যবস্তুর মাধ্যমেও সংক্রামক রোগ ছড়ায়। তাই সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে আমাদের করণীয় হলো—

- i. খাবার সবসময় ফ্রিজে রাখা
ii. খাবার রবণাবেবণে যত্নবান হওয়া
iii. খাবার স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে রান্না করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ● ii ও iii ☐ i, ii ও iii

১১৬. সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা হলো—

- i. জীবাণুমুক্ত নিরাপদ পানি পান করা
ii. সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা
iii. কীটপতঙ্গের আক্রমণ থেকে সাবধান থাকা

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৭. সংক্রামক ব্যাধির বিস্তার লাভ করার প্রধান কারণ—

- i. পুষ্টিহীনতা
ii. স্বাস্থ্য সম্পর্কে অজ্ঞতা
iii. স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলা

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ● ii ও iii ☐ i, ii ও iii

■ অভিনূ তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১১৮ ও ১১৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সেলিম ডায়াবেটিসের রোগী। তার ছেলে সোয়ান কয়েকদিন ধরে পাতলা পায়খানা করছে। ডাক্তার বলল সোয়ানের উদরায় হয়েছিল।

১১৮. আক্রান্ত সোয়ানের—

- i. শরীরের রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে গেছে
ii. রোগটি আশপাশে অন্যদের হতে পারে
iii. শরীরে জীবাণু অবস্থান করছে

নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ☐ i ও iii ☐ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৯. সেলিমের রোগটির বেত্রে সঠিক তথ্য কোনটি?

- এটি একটি সংক্রামক রোগ
● রোগটির জন্য সেলিমের মৃত্যু অনিবার্য
● রোগটি সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য নয়
● রোগটি প্রতিরোধে টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা রয়েছে

পাঠ-৫ : শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যসেবা ও স্বাস্থ্যকার্ড

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১২০. শিবাথীরা কোন সময়টা বিদ্যালয়ে কাটায়?

- চার থেকে দশ বছর বয়স ☐ পাঁচ থেকে পনেরো বছর বয়স
● ছয় থেকে ষোলো বছর বয়স ☐ ছয় থেকে বিশ বছর বয়স

১২১. শিবাথীদের প্রতিদিন কত ঘণ্টা সময় বিদ্যালয়ে অবস্থান করতে হয়?

- ২ - ৩ ঘণ্টা ☐ ২ - ৫ ঘণ্টা ● ৩ - ৫ ঘণ্টা ☐ ৩ - ৬ ঘণ্টা

১২২. সোহান ভবিষ্যতে দেশের একজন সুনামগরিক হতে চায়। তার জন্য নিজেকে গড়ে তোলার গুরুত্বপূর্ণ সময় কোনটি?

- বিদ্যালয়ে ভর্তির পূর্বকালীন সময়
● বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন সময়
● লাইব্রেরিতে অবস্থানকালীন সময়
● কলেজে অবস্থানকালীন সময়

১২৩. শিবাথীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত করতে কোন বিষয়ের প্রতি বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া আবশ্যিক?

- শিবাথীদের স্বাস্থ্য ☐ ক্লাস রবটিন
● মধ্যাহ্নকালীন টিফিন ☐ শারীরিক শিবা কর্মসূচি

১২৪. শিবাথীদের মানসিক উন্নতি তথা নৈতিক চরিত্র গঠনের উপযুক্ত বেত্র কোনটি?

- মসজিদ ☐ খেলার মাঠ ☐ বিনোদন ● বিদ্যালয়

১২৫. বিদ্যালয় কেমন স্থানে হওয়া প্রয়োজন?

- খোলামেলা জায়গায় ☐ বাড়ির পাশে
● নিচু খোলামেলা জায়গায় ☐ স্বল্প পরিসরে

১২৬. স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয় গৃহ কেমন হবে?

- সহজে যাতায়াত সম্ভব এমন ☐ চারপাশে উঁচু দেয়াল দিয়ে ঘেরা
● নিচু স্থানে অবস্থান ☐ বাজারের পাশে অবস্থান

১২৭. স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয়ের বৈশিষ্ট্য কোনটি?

- উন্মুক্ত খেলার মাঠ থাকবে ☐ পাঠ্যপুস্তক থাকবে
● সুইমিং পুল থাকবে ☐ মিলনায়তন থাকবে

১২৮. স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয়ে পায়খানা ও প্রস্রাবখানার অবস্থান কোথায় হবে?

- প্রধান শিবকের কবের পাশে ☐ শিবক মিলনায়তন কবের পাশে
● শ্রেণিকবের পাশে ● বিদ্যালয় গৃহ থেকে কিছুটা দূরে

১২৯. শিবাথীরা কোন ঋতুতে নানাবিধ পীড়ায় আক্রান্ত হয়?

- হেমন্ত ☐ শরৎ ☐ বসন্ত ● শীত

১৩০. শিবাথীদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কোনটি?

- উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ● বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্যক্রম
● উপযুক্ত চিকিৎসক ☐ স্বাস্থ্য সচিব

১৩১. কব তত্ত্বাবধানে পরিদর্শক স্বাস্থ্য পরীবা পরিচালনা করবেন?

- জেলা প্রশাসক ● জেলার সিভিল সার্জন
● প্রধান শিবক ☐ শিবা সচিব

১৩২. শিবাথীদের স্বাস্থ্য পরীবার জন্য কী থাকতে হবে?

- উপযুক্ত ব্যবস্থা ☐ স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ
● চিকিৎসক ☐ পরিদর্শক

১৩৩. বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিদর্শকের কাজ কী?

- পাঠদান ☐ বক্তৃতা প্রদান
● ব্যায়াম শেখানো ● ছাত্রছাত্রীদের বিভিন্ন অঙ্গ পরীবাণ

১৩৪. ইউনিয়ন পর্যায়ে স্বাস্থ্যসেবা দিয়ে থাকেন কোন প্রতিষ্ঠান?

- ক্লিনিক ☐ হাসপাতাল
● স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স ● স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র

১৩৫. জনাব তৌফিক একজন স্বাস্থ্য পরিদর্শক। বিদ্যালয়ে তিনি কোন কাজটি করবেন?

- শিবাথীদের পোশাক তৈরি ● চোখ ও দাঁত পরীবা
● বিদ্যালয় পরিষ্কার ☐ পাঠদান

■ বহুদলী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১৩৬. বিদ্যালয়ে শিবাথীদের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি দেওয়া প্রয়োজন—

- i. তাদের শারীরিক বিকাশের জন্য

- ii. তাদের মানসিক বিকাশের জন্য
iii. তাদের সুনামগরিক পরিণত করার জন্য
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
১৩৭. শিবাধীদের স্বাস্থ্যের অনুকূল হওয়া প্রয়োজন— (অনুধাবন)
i. শিবার উপকরণ ii. বিদ্যালয়ের আসবাবপত্র
iii. বিদ্যালয়ের পরিবেশ
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৩৮. শিবাধীদের উন্নত স্বাস্থ্যসেবার জন্য বিদ্যালয়ের থাকতে হবে— (অনুধাবন)
i. খেলার মাঠ ii. বিশুদ্ধ পানি
iii. ক্লিনিক
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
১৩৯. শিবাধীদের শারীরিক বিকাশ নিশ্চিত করতে বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষ যেসব সুযোগ সুবিধা নিশ্চিত করবে— (অনুধাবন)
i. বিশুদ্ধ পানি ii. দামি ক্রীড়া সামগ্রী
iii. পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ● i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
১৪০. শিবাধীদের সুখম শারীরিক বিকাশে প্রয়োজন— (উচ্চতর দরতা)
i. শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত বিদ্যালয় গৃহ
ii. পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন
iii. উন্মুক্ত খেলার মাঠ
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ● ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
১৪১. শিবাধীদের উন্নত স্বাস্থ্যসেবার জন্য বিদ্যালয়ের অবস্থান হবে— (অনুধাবন)
i. উচ্চ স্থানে ii. খোলা জায়গায়
iii. আবাসিক এলাকা থেকে দূরে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
১৪২. শিবাধীদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে বিদ্যালয়ে যেসব ব্যবস্থা থাকতে হবে— (অনুধাবন)

- i. প্রাথমিক চিকিৎসা ii. শিবাধীদের স্বাস্থ্য নিয়মিত পরীবা
iii. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যসম্মত তত্ত্বাবধান
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৪৩. স্বাস্থ্য পরিদর্শক পরীবা করবেন শিবাধীর— (অনুধাবন)
i. বয়স ii. ফুসফুস
iii. দৈহিক গঠন
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
১৪৪. স্বাস্থ্য পরিদর্শক মিথিলাদের ক্লাসের সবার স্বাস্থ্য পরীবা করে প্রত্যেককে একটি করে স্বাস্থ্যকার্ড দিলেন। মিথিলার স্বাস্থ্যকার্ডে উল্লেখ রয়েছে তার— (প্রয়োগ)
i. রোল নং ii. অতীত অসুস্থতা
iii. পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীবার তারিখ ও সময়
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
- অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
- নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৪৫ ও ১৪৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
আবিদা প্রথম দিন স্কুলে গিয়ে খেলার মাঠ ও খোলামেলা পরিবেশ দেখে খুব খুশি হলো। সপ্তাহান্তে ক্লাস করার পরে একজন ডাক্তার তার বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পরীবা করেন এবং পরীবার তথ্য একটি কার্ডে লিখে আবিদাকে দিলেন।
১৪৫. ডাক্তার আবিদাকে কী দিলেন? (প্রয়োগ)
③ পরিচয়পত্র
● স্বাস্থ্যকার্ড
④ ছাত্রী নিবন্ধন পত্র
⑤ ডাক্তারি কার্ড
১৪৬. উক্ত কার্ড সম্পর্কে উপযুক্ত তথ্য হলো— (উচ্চতর দরতা)
i. প্রত্যেক শিবাধীর কার্ড আলাদা
ii. কার্ডে পরীবার নম্বর লেখা থাকে
iii. স্বাস্থ্যসম্পর্কিত তথ্যাদি মুদ্রিত অবস্থায় থাকবে
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ● i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii



অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন -১▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

সাহেদের বাবা সাইফুল ইসলাম একজন সরকারি কর্মকর্তা। গত মাসে তিনি ঢাকায় বদলি হয়েছেন। ঢাকায় তাকে বেশ কয়েক বছর থাকতে হবে। তাই পুরো পরিবারকে তিনি ঢাকায় নিয়ে এসেছেন। সাহেদকে তিনি মতিঝিল সরকারি বালক উচ্চ বিদ্যালয়ে ভর্তি করেছেন। বাড়ি থেকে বিদ্যালয়ের দূরত্ব কিছুটা বেশি বলে সাহেদকে বাসে চড়ে বিদ্যালয়ে যেতে হয়। ঢাকায় আসার পর থেকে সাহেদের মাথাব্যথা ও শ্বাসকষ্ট দেখা দিয়েছে। তাছাড়া মাঝে মাঝে তার শরীর চুলকাচ্ছে এবং কাশি হচ্ছে।

[পাঠ-১]

- ক. পেরটোস রিপাবলিক কী? ১
খ. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা প্রয়োজন কেন? ২
গ. সাহেদের সাম্প্রতিক সমস্যার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত সমস্যাগুলো দূরীকরণে শহরবাসীর কী ধরনের পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত বলে তুমি মনে কর। তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ১নং প্রশ্নের উত্তর ▶

ক. পেরটোস রিপাবলিক হলো গ্রিক দার্শনিক সক্রেটিসের একটি বিখ্যাত গ্রন্থ।

খ. স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। তাই স্বাস্থ্যকে মানব জীবনের মূল্যবান সম্পদ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আর এই মূল্যবান সম্পদ লাভ করার জন্য স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা প্রয়োজন। কারণ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান আমাদের সুস্থ থাকার উপায় সম্পর্কে যেমন ধারণা দেয় তেমনি রোগগ্রস্ত হলে তা থেকে পরিত্রাণ লাভের পন্থাও জানিয়ে দেয়। তাই সুস্থ শরীর ও দীর্ঘজীবন লাভের জন্য আমাদের স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে জ্ঞান লাভ করা প্রয়োজন।

গ. সাহেদের সাম্প্রতিক সমস্যার কারণ হলো পরিবেশগত পরিবর্তন। স্বাস্থ্যরবায় পরিবেশগত পরিবর্তনকে অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বিবেচনায় আনতে হয়। কারণ আমাদের স্বাস্থ্যের উপর পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক অবস্থার ব্যাপক প্রভাব রয়েছে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশ যেমন আমাদের সুস্বাস্থ্য গঠনে সহায়ক ভূমিকা পালন করে তেমনি অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ আমাদের স্বাস্থ্যের রতি করে, দেহে সংক্রামক রোগের জীবাণু ছড়ায় এবং আমাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে বাধা সৃষ্টি করে। উদ্দীপকের সাহেদ এতদিন গ্রামে ছিল। সেখানকার বাতাসে ধূলাবালি এবং কলকারখানা ও যানবাহনের কালো ধোঁয়া না থাকায় সাহেদের তেমন কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যা ছিল না। কিন্তু সাম্প্রতি সাহেদের পরিবার ঢাকায় চলে এসেছে। ঢাকার বাতাসে

কলকারখানা ও যানবাহনের কালো ধোঁয়া মিশে থাকে, নানা রকম জীবাণু ঘুরে বেড়ায়। অর্থাৎ ঢাকার বাতাস দূষিত। আর এই দূষিত বাতাস গ্রহণ করার কারণেই সাহেদের মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট, চুলকানি, কাশি ইত্যাদি স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিয়েছে। তাই বলা যায়, সাহেদের সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ পরিবেশগত পরিবর্তন।

ঘ. উদ্দীপকে গ্রামের স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বেড়ে ওঠা সাহেদ ঢাকায় এসে এখানকার দূষিত বাতাসের কারণে মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট, শরীর চুলকানি, কাশি ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয়। শহরের বাতাসে মিশে থাকা যানবাহন ও কলকারখানার কালো ধোঁয়ার কারণে শহরবাসীদের মধ্যে এ ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়। তাই উল্লিখিত স্বাস্থ্যসমস্যা দূরীকরণে শহরবাসীর নিম্নোক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা উচিত বলে আমি মনে করি।

১. কালো ধোঁয়া উৎপাদন করে এমন যানবাহনের ব্যবহার বন্ধ করা।
২. কলকারখানায় বায়ু শোধনের জন্য বিশেষ চিমনি স্থাপন করা।
৩. বিভিন্ন ব্রেডে প্রাকৃতিক গ্যাসের যথেষ্ট ব্যবহার না করা।
৪. অন্য মানুষের নিকটে বা বন্ধস্থানে ধূমপান না করা।
৫. ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা।
৬. ইটের ভাটা লোকালয় থেকে দূরে স্থাপন করা।
৭. শহরে অবস্থিত গাছপালা সংরক্ষণ করা।
৮. শহরের আশপাশে নতুন গাছ লাগিয়ে বনভূমি সৃষ্টি করা।
৯. সচেতনতা সৃষ্টির মাধ্যমে পরিবেশ দূষণ রোধ করা।

উপরে উল্লিখিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করে শহরবাসী বায়ুদূষণ থেকে সৃষ্টি বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা থেকে সহজেই মুক্তি পেতে পারে।

প্রশ্ন-২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

গ্রামের ছুটিতে রাকিব তার বন্ধু লিখনের সাথে লিখনদের গ্রামের বাড়ি হাকিমপুরে বেড়াতে গেল। বিকেলে ঘুরতে বেরিয়ে রাকিব দেখল গ্রামের লোকজন পুকুরের পানিতে গোসল করছে, কাপড় ধুচ্ছে, গরব-ছাগল গোসল করাচ্ছে আবার মহিলারা খাবার ও রান্নার কাজে ব্যবহার করার জন্য পুকুর থেকে কলসি ভরে পানি নিয়ে যাচ্ছে। গ্রামের বেশিরভাগ শৌচাগার পুকুরের পাশে। রাকিব লিখনকে প্রশ্ন করে জানতে পারল গ্রামের লোকজন প্রায়ই পানিবাহিত রোগে ভোগে।

[পাঠ-১]

- ক. স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য কী? ১
- খ. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়সমূহ লেখ। ২
- গ. হাকিমপুর গ্রামের লোকজনের রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. হাকিমপুর গ্রামের লোকজনের স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানের উপায় বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ২নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উদ্দেশ্য হলো রোগ প্রতিরোধ করা।
- খ. সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়সমূহ নিচে উল্লেখ করা হলো :
 ১. বিশুদ্ধ পানি পান করা।
 ২. দূষিত বায়ু থেকে রবা করা।
 ৩. পুষ্টিকর সুখম খাদ্য গ্রহণ করা।
 ৪. আলো-বাতাসময় গৃহে বাস করা।
 ৫. হিংস্রপশুর আক্রমণ থেকে আত্মরক্ষা করা।
- গ. হাকিমপুর গ্রামের লোকজন দূষিত পানি ব্যবহার করার কারণে প্রায়ই পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হয়। পানির মাধ্যমে যেসব রোগ ছড়ায় তাদের পানিবাহিত রোগ বলে। যেমন : কলেরা, টাইফয়েড, জন্ডিস ইত্যাদি। উদ্দীপকে হাকিমপুর গ্রামের লোকজন নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন নয়। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান জ্ঞানের অভাবে তারা

পুকুরের পানিতে গোসল করে, কাপড় কাচে, গরব-ছাগল গোসল করায়। তাদের বেশিরভাগ শৌচাগার পুকুরের পাশে। অর্থাৎ তারা নানাভাবে তাদের পুকুরের পানি দূষিত করছে। তারপর সেই দূষিত পানি তারা বিশুদ্ধ না করেই খাবার ও রান্নার কাজে ব্যবহার করছে। ফলে দূষিত পানি পান ও ব্যবহার করার কারণে তারা নানা রকম পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হচ্ছে। তাই বলা যায়, স্বাস্থ্যনীতি না মেনে দূষিত পানি পান ও ব্যবহার করার কারণেই হাকিমপুর গ্রামের লোকজন বিভিন্ন ধরনের পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হচ্ছে।

ঘ. হাকিমপুর গ্রামের লোকজনদের মূল স্বাস্থ্য সমস্যা হলো তারা প্রায়ই পানিবাহিত রোগে ভোগে। এ ধরনের সমস্যার মূল কারণ হলো তারা পুকুরের দূষিত পানি সরাসরি খাবার ও রান্নার কাজে ব্যবহার করে। তাই তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবিলা করার প্রধান উপায় হলো খাবার ও রান্নার কাজে বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করা। পুকুরের দূষিত পানি বিশুদ্ধকরণের ব্রেডে তারা যেসব পদ্ধতি অবলম্বন করতে পারে তা নিচে বিশ্লেষণ করা হলো :

১. **ছাঁকন** : পুকুর ও নদীর পানিতে কাদা ও ময়লা মিশে থাকে। পাতলা কাপড় বা ছাঁকনি দিয়ে ছাঁকে এ পানি পরিষ্কার করা যায়। তবে পরিষ্কার হলেও এভাবে পানি জীবাণুমুক্ত হয় না। ছাঁকনযন্ত্র বা ফিল্টার দ্বারা পানিকে বেশিরভাগ জীবাণু থেকে মুক্ত করা যায়। তবে কোনো কোনো জীবাণু রয়ে যেতে পারে। পানিকে পুরোপুরি নিরাপদ করতে হলে পানিকে ফুটাতে হবে।
২. **খিতানো** : নদী বা পুকুরের পানি কোনো কলস বা পাত্রে রেখে দিলে পাত্রের তলায় তলানি জমে এবং উপরের অংশের পানি পরিষ্কার করা হয়ে যায়। তলানি জমে যাওয়ার পর কলস বা পাত্রটি অল্প কাত করে উপরের পানি অন্য পাত্রে ঢেলে নিয়ে পরিষ্কার পানি আলাদা করার পদ্ধতিকে খিতানো বলে। পাত্রের পানিতে অল্প ফিটকরি দিলে তাড়াতাড়ি তলানি জমে এবং পানি কিছুটা জীবাণুমুক্ত হয়।
৩. **ফুটানো** : পুকুর বা নদীর পানি সম্পূর্ণ জীবাণুমুক্ত করতে চাইলে পানিকে ফুটাতে হবে। পানি ফুটতে শুরুর পর আরও ২০ মিনিট তাপ দিলে পানিতে থাকা জীবাণু মারা যায়। এরপর পানিকে ঠান্ডা করে ছেঁকে নিলে তা পান করার জন্য নিরাপদ হয়।
পরিশেষে বলা যায়, উপরে উল্লিখিত পদ্ধতিসমূহ ব্যবহার করে পুকুরের পানি বিশুদ্ধ করে খাবার ও রান্নার কাজে ব্যবহার করলে হাকিমপুর গ্রামের লোকজনের স্বাস্থ্যসমস্যা অনেকটাই সমাধান হয়ে যাবে।

প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রাকিব তার মা-বাবার সাথে বসতিতে থাকে। পারিবারিক আর্থিক অনটনের কারণে সে কখনো পুষ্টিকর খাবার খেতে পায় না। সে কখনো কোনো খেলাধুলায়ও অংশগ্রহণ করে না। সবসময় বিষণ্ণভাবে ঘুরে বেড়ায়। একসময় সে বিষণ্ণতা কাটাতে মাদক দ্রব্যের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে। এতে তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের চরম অবনতি ঘটে।

[পাঠ-১ ও ২]

- ক. “স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল”—এটা কী? ১
- খ. সুস্বাস্থ্য গঠনের অস্তরায় দূরীকরণের উপায় লেখ। ২
- গ. রাকিব কীভাবে তার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. রাকিবের জীবন নিরানন্দময়—তুমি কি এ ব্যাপারে একমত? তোমার উত্তর বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

ক. “স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল”—এটা একটা প্রবাদ বাক্য।

খ. স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অজ্ঞতা, উদাসীনতা সুস্বাস্থ্য গঠনের অন্তরায়। এই অন্তরায় দূরীকরণে উপযুক্ত শিবা, সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে ব্যাপক প্রচার প্রভৃতি ব্যবস্থা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। মনে রাখতে হবে যে, প্রত্যেক ব্যক্তিই সমাজের একজন সদস্য। তাই শুধু ব্যক্তির কল্যাণ নয় সমাজের সর্বস্তরের জনগণের কল্যাণে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্বন্ধে সকলকে অবহিত করতে এবং স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলতে উপদেশ দিতে হবে।

গ. রাবির স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করে এবং স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলে নিজ স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে। সে তার নিজ স্বাস্থ্যরায় অচেতন থাকায় তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটেছে। তাই সে যদি স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করে সুস্থ্যভাবে জীবনযাপনের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলে তাহলে সে তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারবে। এজন্য তাকে ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা যেমন: বাড়ি, বিদ্যালয়, আশেপাশের রাস্তাঘাট প্রভৃতির পরিচ্ছন্নতা, প্রয়োজনীয় পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত খেলাধুলা ইত্যাদি স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে এবং শরীরের যত্ন বিষয়ক সকল কাজ যথাযথভাবে সম্পন্ন করতে হবে। তাছাড়া মানসিক স্বাস্থ্যরবার জন্য রাবিকে সবসময় হাসি-খুশি ও প্রফুল্ল থাকার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। তাকে মাদক পরিহার করে আনন্দদায়ক ও শিবাশ্রমক বই পড়া, সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করা ইত্যাদি বিনোদনমূলক কাজ কর্মের সাথে জড়িত হতে হবে। তাকে নিয়মিত ও স্বাভাবিকভাবে মলমূত্র ত্যাগের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। সকল কাজ সময় মেনে শেষ করতে হবে। এভাবে স্বাস্থ্যবিধি সঠিকভাবে অনুসরণ করে সুস্থ্যভাবে জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারলে রাবির তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে সর্বম হবে।

ঘ. রাবির জীবন নিরানন্দময়- এ ব্যাপারে আমি একমত। কারণ শারীরিক সুস্থতা আনন্দময় জীবনের পূর্বশর্ত। কিন্তু বস্তির অপরিচ্ছন্ন এলাকায় বসবাস, পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবারের অভাব, খেলাধুলয় অংশগ্রহণ না করা ইত্যাদি কারণে রাবির শারীরিকভাবে অসুস্থ ছিল। দেহের সাথে মনের সম্পর্ক অত্যন্ত গভীর। তাই শারীরিক অসুস্থতার কারণে রাবির মানসিকভাবেও অসুস্থ ছিল। সে সবসময় বিষণ্ণতায় ভুগত। এই বিষণ্ণতা ভোলায় জন্য সে মাদক দ্রব্যের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে। মানবশরীরে মাদকের ভয়াবহতা মারাত্মক। মাদক তিলে তিলে একটি মানবদেহকে শারীরিক ও মানসিকভাবে নিঃশেষ করে ফেলে। অসুস্থ দেহ ও মন নিয়ে রাবির একটি অস্বস্তিকর জীবনযাপন করছে। সে যে জীবনব্যবস্থায় অভ্যস্ত তা চরমভাবে অস্বাস্থ্যকর। এ জীবনে সুখ-স্বাচ্ছন্দ্যের ব্যাপক ঘাটতি রয়েছে। তাই বলা যায়, রাবির একটি নিরানন্দময় জীবন কাটাচ্ছে।

প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

কেয়া স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের একটি সেমিনারে অংশগ্রহণ করেছিল। সেমিনারের আলোচ্য বিষয় ছিল ‘স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যনীতি’। সেমিনার থেকে কেয়া বুঝতে পারল আমাদের স্বাস্থ্যের ওপর পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক অবস্থার প্রভাব আছে।

[পাঠ-১ ও ২]

[গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, খুলনা]



- ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য কী? ১
- খ. শরীরের সাথে মনের সম্পর্ক কীভাবে জড়িত? ২
- গ. সেমিনারের আলোচ্য বিষয় আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে

কতটা প্রয়োগযোগ্য তা নির্ণয় কর। ৩

ঘ. সেমিনার থেকে কেয়া যা বুঝতে পারল তার যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠের উদ্দেশ্য হচ্ছে স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করা।

খ. শরীরের সাথে মনের সম্পর্ক অত্যন্ত নিবিড়। শরীর সুস্থ থাকলে দৈনন্দিন কাজকর্ম, খেলাধুলা, পড়াশোনায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করা যায়। এসব বেত্রে পরিশ্রম করে সফলতা অর্জন করা যায়। অর্জিত সফলতা মনে প্রশান্তি আনে। তাই মনও ভালো থাকে। কিন্তু শরীর অসুস্থ থাকলে কোনো কাজ করা যায় না, কাজে উৎসাহ থাকে না। ফলে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয় এবং মন খারাপ থাকে। এভাবেই শরীরের সাথে মনের সম্পর্ক বিদ্যমান থাকে।

গ. সেমিনারের আলোচ্য বিষয় আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে অনেকখানি প্রয়োগযোগ্য। কারণ সেমিনারের আলোচ্য বিষয় ছিল ‘স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যনীতি’। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হচ্ছে চিকিৎসা বিজ্ঞানের সেই শাখা যেখানে ব্যক্তিগতভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ আলোচনা, বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয়। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পাঠ করলে স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ করা যায়। আর স্বাস্থ্যনীতি মেনে চললে রোগ প্রতিরোধ করা যায়। আমরা যতই রোগের কারণ খুঁজে বের করতে সর্বম হব ততই রোগ প্রতিরোধের উপায় জানতে ও প্রয়োগ করতে পারব। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করলে আমরা সুস্থ শরীর ও দীর্ঘ জীবন লাভের জন্য কী কী করা প্রয়োজন তা জানতে পারব। আর স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম লব্ব হলো উন্নত ব্যবস্থাপনা ও চিকিৎসা সুবিধা প্রদানের মাধ্যমে মা ও শিশুর মৃত্যুহার কমিয়ে আনা, দুর্ঘটনার প্রাথমিক বিধান নিশ্চিত করা। অতএব, সুস্থ থাকার উপায় ও রোগ থেকে পরিত্রাণ লাভের পন্থা জেনে আমরা সাধারণ রোগ প্রতিরোধ ও দৈনন্দিন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক প্রতিবিধান গ্রহণের মাধ্যমে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যনীতি আমরা প্রাত্যহিক জীবনে প্রয়োগ করতে পারি।

ঘ. সেমিনারে অংশগ্রহণ করে স্বাস্থ্যকর্মী কেয়া বুঝতে পারলেন যে আমাদের স্বাস্থ্যের উপর পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক অবস্থার প্রভাব রয়েছে। অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ আমাদের স্বাস্থ্যের বতি করে। সংক্রামক ব্যাধির রোগজীবাণু বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করে এক দেহ থেকে অন্য দেহে সংক্রমণ ঘটায়। দূষিত বায়ু ও পানি; পচা, বাসি ও খোলা খাবার; গৃহবর্জ্য ও মলমূত্র নিষ্কাশনের অব্যবস্থা; অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ বিভিন্ন সংক্রামক ব্যাধি যেমন : কলেরা, যক্ষ্মা, বসন্ত, টাইফয়েড প্রভৃতি রোগ বিস্তারে সহায়তা করে। তাই অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ আমাদের সুস্বাস্থ্য গঠনের পথে অন্তরায়স্বরূপ। আবার অস্বাস্থ্যকর সামাজিক পরিবেশ আমাদের মানসিক বিকাশের পথে বাধাস্বরূপ। যেমন : যে সমাজে মাদকদ্রব্যের অবাধ ব্যবহার আছে যেখানকার লোকজনের মাদকাসক্ত হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকে। তাই সুস্বাস্থ্য গঠনের জন্য সুস্থ সামাজিক ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা একান্ত আবশ্যিক।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রাসের ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে কৌশিক সবচেয়ে রোগাটে। তার মেজাজও খিটমিটে। তার এরূপ স্বাস্থ্য ও আচরণের কারণ অনুসন্ধান করার জন্য তার শ্রেণিশিবিবক সিরাজুল ইসলাম একদিন তাদের বাড়িতে যান। সেখানে গিয়ে তিনি দেখেন কৌশিকদের বাড়িটি খুবই ছোট এবং নোংরা। বাড়ি এবং বাড়ির চারপাশের অস্বাস্থ্যকর পরিবেশকে তিনি কৌশিকের অসুস্থতার কারণ হিসেবে চিহ্নিত করেন।

[পাঠ- ২]



- ক. স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলার ভিত্তি কী? ১
খ. শরীরের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন কেন? ২
গ. কৌশিকের অসুস্থতার সাথে স্বাস্থ্যরবার সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. কৌশিকের সুস্থতা অর্জনে তার নিজের এবং তার মা-বাবার করণীয় সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর। ৪

▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলার ভিত্তি হচ্ছে স্বাস্থ্যবিষয়ক নিয়মকানুন, যা স্বাস্থ্যবিধি নামে পরিচিত।
- খ. প্রবাদে আছে, ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল’। স্বাস্থ্য বিষয়টি দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত। শরীর সুস্থ না থাকলে মন ভালো থাকে না। আর মন ভালো না থাকলে কোনো কাজে আনন্দ পাওয়া যায় না। কাজটি সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করা যায় না। কোনো কাজ যথাযথভাবে সম্পাদন করা এবং সুখে-স্বাচ্ছন্দ্যে জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন নিজেকে সুস্থ রাখা। আর সুস্থভাবে জীবনযাপনের জন্য শরীরের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।
- গ. কৌশিক শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ। তার এরূপ অসুস্থতার সাথে স্বাস্থ্যরবার ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক রয়েছে। কারণ স্বাস্থ্যরবার বিষয়টি দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সম্পৃক্ত। শিশুকাল থেকে যৌবনকাল পর্যন্ত মানুষের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক উন্নতি ঘটে। তাই এ সময় সবাইকে বয়স উপযোগী স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয়। শরীরের সাথে মনের সম্পর্ক খুবই নিবিড়। মানসিক সুস্থতা শারীরিক সুস্থতার সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। শারীরিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তি মানসিকভাবেও অসুস্থ থাকে। উদ্দীপকে কৌশিক শারীরিকভাবে অসুস্থ থাকায় তার মেজাজও সবসময় খিটখিটে থাকত। স্বাস্থ্যরবা বিষয়ে তার মা-বাবার অজ্ঞতা, উদাসীনতা বা অপারগতার কারণেই সে শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়েছে। তাই বলা যায়, স্বাস্থ্যরবার বিষয়টি কৌশিকের শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার সাথে সম্পর্কিত।
- ঘ. বাড়ির অস্বাস্থ্যকর ও নোংরা পরিবেশের কারণে কৌশিক শারীরিকভাবে অসুস্থ ছিল। শরীরের সাথে মনের সম্পর্ক অতি ঘনিষ্ঠ। তাই শারীরিক অসুস্থতা কৌশিককে ধীরে ধীরে মানসিকভাবেও অসুস্থ করে তুলেছে। কৌশিকের এরূপ অসুস্থতার জন্য কৌশিক ও তার মা-বাবার স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অজ্ঞতা ও উদাসীনতাই প্রধান দায়ী। তাই কৌশিকের সুস্থতা অর্জনের জন্য কৌশিক ও তার মা-বাবাকে কার্যকরী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে। নিচে তাদের করণীয় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো :

কৌশিকের করণীয় :

১. সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা।
২. প্রয়োজনীয় পরিমাণে পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করা।
৩. পরিমিত ব্যায়াম ও বিশ্রাম করা এবং ঘুমানো।
৪. নিয়মিত খেলাধুলা করা।
৫. সব সময় হাসি-খুশি ও প্রফুল্ল থাক।
৬. আনন্দদায়ক ও শিবাশ্রমক বইপত্র পড়া।
৭. মাদক দ্রব্য থেকে নিজেকে দূরে রাখা।

কৌশিকের বাবা-মায়ের করণীয় :

১. বাড়ি ও বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
২. কৌশিককে প্রয়োজন অনুযায়ী পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য সরবরাহ করা।

৩. কৌশিককে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবার কৌশল জানতে ও তা মেনে চলতে সাহায্য করা।
উপরিউক্ত পদক্ষেপসমূহ কৌশিককে সুস্থতা অর্জনে সহায়তা করবে বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন-৬ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

দেশের সার্বিক উন্নয়ন নিশ্চিত করতে দেশের সকল মানুষের অংশগ্রহণ একান্ত আবশ্যিক। আর এ জন্য দেশের মানুষের শিবিত হওয়া প্রয়োজন। তাই দেশের সকল মানুষের মধ্যে শিবার আলো পৌঁছে দেয়ার লব্ধ্যে শিবা ভবনে শিবা মন্ত্রীর তত্ত্বাবধানে এক বিশেষ সভার আয়োজন করা হয়। এই সভায় “সবার জন্য শিবা” নামে এক কর্মসূচী গৃহীত হয়। সভায় শিবামন্ত্রী উপস্থিত সবাইকে নিজ নিজ এলাকার শিশুদের প্রাথমিক শিবা শিবিত করে তুলতে প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ করার নির্দেশ দেন।

[পাঠ- ১ ও ৩]

- ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কী? ১
খ. প্রান্তীয় এলাকায় শিবার্থীদের ঝরে পড়ার হার বেশি কেন? ২
গ. উদ্দীপকের কর্মসূচিকে এগিয়ে নিতে বিদ্যালয়ে কোন ধরনের প্রোগ্রাম চালু করা প্রয়োজন? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. “মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের মাধ্যমে উল্লিখিত কর্মসূচির সফল বাস্তবায়ন সম্ভব”- বাক্যটি যুক্তিসহ উপস্থাপন কর। ৪



▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. ব্যক্তিগতভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞানের যে শাখায় আলোচনা, বিশ্লেষণ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় তাকে সাধারণভাবে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলে।
- খ. প্রান্তীয় এলাকার বিপুল জনগোষ্ঠী দরিদ্র। তারা ঠিকমতো খেতে পায় না। বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন শিবার্থীদের পেটে ক্ষুধা থাকায় শ্রেণিকরের পড়ায় তাদের মন বসে না। তারা অপুষ্টিসহ অন্যান্য সমস্যায় ভোগে। এসব কারণে এ অঞ্চলের শিবার্থীদের স্কুল থেকে ছিটকে পড়ার হার বেশি।
- গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত কর্মসূচিটি হচ্ছে ‘সবার জন্য শিবা’। এ ধরনের কর্মসূচিকে এগিয়ে নেওয়ার জন্য বিদ্যালয়ে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা প্রয়োজন। কারণ বিদ্যালয়ে একজন শিবার্থীকে ৭-৮ ঘণ্টা অবস্থান করতে হয়। এই দীর্ঘ সময়ে স্নাতাবিকভাবেই তারা ক্ষুধার্ত হয়। এই সময়ের মাঝে তাদেরকে টিফিন সরবরাহ করলে টিফিন খেয়ে তারা ক্ষুধা নিবৃত্ত করে বিদ্যালয়ের পরবর্তী পাঠসমূহে মনোনিবেশ করতে পারে। এতে তাদের অবসাদ ও ক্লান্তি দূর হয়। তাদের লেখাপড়ার মান উন্নত হয়। দুপুরের এই খাবারের মান যত উন্নত হবে, ততই তারা শারীরিক ও মানসিকভাবে ভালো বোধ করবে। কাজেই বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষে নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে। বিদ্যালয়ের এই মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের সফল বাস্তবায়ন সার্বিকভাবে ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচিকে এগিয়ে নেবে, শিবার হার বাড়বে এবং সর্বোপরি একটি সুস্থ জাতি গঠনে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।
- ঘ. বাংলাদেশের সিংহভাগ মানুষ দরিদ্র। এ দরিদ্র জনগোষ্ঠীর বসবাস গ্রামে। গ্রামাঞ্চলের বিদ্যালয়গুলো সরকার ঘোষিত ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচিটি পরিপূর্ণভাবে বাস্তবায়ন করতে সক্ষম হচ্ছে না। স্কুলে ভর্তি হওয়ার পর অধিকাংশ শিবার্থীই ঝরে পড়েছে। স্কুলে ভর্তি হওয়ার পর সর্বাধিক শ্রেণিতে শিবা কোর্স অসম্পূর্ণ রেখে পড়াশোনা বন্ধ হয়ে গেলে আমরা সেটাকে ‘ঝরে পড়া’ বলে থাকি। শিবার্থীদের এরূপ ঝরে পড়ার মূল কারণ দরিদ্রতা। বাংলাদেশের

প্রাণ্ঠীয় জনগোষ্ঠী দরিদ্র বিধায় তারা তাদের সন্তানদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্যসংস্থানের ব্যবস্থা করতে পারে না। স্কুলপড়ুয়া এসব শিবার্থীর অনেকেই আধপেটা অথবা অভুক্ত অবস্থায় বিদ্যালয়ে আসে। অপুষ্টিতে ভোগে, পড়াশুনায় মন বসে না এবং অন্যান্য সমস্যায় আক্রান্ত হয়। এসব অসুবিধা দূর করার জন্য বিদ্যালয়ে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা প্রয়োজন। মধ্যাহ্নকালীন টিফিন তাদের ক্ষুধা, ক্লান্তি, অবসাদ দূর করে পড়াশোনার প্রতি আগ্রহী করে তুলবে। ফলে শিবার মান বাড়বে এবং ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচি বাস্তবায়িত হবে। তাই বলা যায়, মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের মাধ্যমে উল্লিখিত কর্মসূচি তথা ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচির সফল বাস্তবায়ন সম্ভব।

প্রশ্ন -৭▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মাধবপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের অধিকাংশ শিবার্থীর বসবাস দরিদ্র পরিবারে। শিবার্থীদের অনেকেই না খেয়ে বিদ্যালয়ে আসে। প্রতি বছর এ বিদ্যালয় থেকে অনেক শিবার্থী ঝরে পড়ে। তাই বিদ্যালয়ের প্রধান শিবক মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন।

[পাঠ-১ ও ৩] [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]

- | | | |
|---|--|---|
| ? | ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কী? | ১ |
| | খ. কেন স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলতে সবাইকে উপদেশ প্রদান করতে হবে? | ২ |
| | গ. বিদ্যালয়টিতে শিবার্থী ঝরে পড়া রোধে উক্ত প্রোগ্রামটি কীভাবে ভূমিকা রাখবে? ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| | ঘ. ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচিকে এগিয়ে নিতে প্রধান শিবকের সিদ্ধান্তটির ভূমিকা বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

▶▶ ৭নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. ব্যক্তিগতভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞানের যে শাখায় আলোচনা, বিশ্লেষণ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় তাকে সাধারণভাবে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলে।
- খ. স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম প্রধান মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ করা। রোগ প্রতিরোধ ও রোগের প্রতিকার স্বাস্থ্যনীতির অন্তর্ভুক্ত। তবে রোগভেদে রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভিন্ন হয়। উন্নত ব্যবস্থাপনা ও চিকিৎসা সুবিধা প্রদানের মাধ্যমে মা ও শিশুর মৃত্যুহার কমিয়ে আনা, দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান নিশ্চিত করা স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম লক্ষ্য। তাই সমাজের সর্বস্তরের জনগণের কল্যাণে সবাইকে স্বাস্থ্যনীতি মেনে চলার উপদেশ প্রদান করতে হবে।
- গ. মাধবপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবার্থী ঝরে পড়া রোধে উদ্দীপকের প্রোগ্রামটি অর্থাৎ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে। কারণ বিদ্যালয়টিতে যেসব শিবার্থী পড়াশোনা করে তাদের অধিকাংশই না খেয়ে বিদ্যালয়ে আসে। এ কারণে বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন সময় তারা বুধার্ত থাকে। বুধা পেটে তারা পড়াশোনায় মনোযোগী হতে পারে না। এসব শিবার্থীর অনেকেই অপুষ্টিতে ভোগে এবং অন্যান্য সমস্যায় আক্রান্ত হয়। তাই তারা পড়াশোনা চালিয়ে যেতে নিরবসাহিত হয় এবং স্কুল ছেড়ে দেয়। বিদ্যালয়টিতে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু হলে শ্রেণিকবে অবস্থানকালীন ছাত্রছাত্রীদের বুধা নিবারণ হবে। তাদের অপুষ্টি রোধ হবে এবং তারা পড়াশোনায় উৎসাহী হবে। এতে বিদ্যালয়ে তাদের নিয়মিত উপস্থিতি নিশ্চিত হবে। তাছাড়া উক্ত প্রোগ্রামটি চালু হলে দারিদ্র শিবার্থীদের অভিভাবকদের ওপর থেকে খাদ্য সংস্থানের একটি চাপ দূরীভূত হবে এবং তারা তাদের সন্তানদের বিদ্যালয়ে পাঠাতে আগ্রহী হবে। ফলে বিদ্যালয়ে শিবার্থীদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে। তাই বলা যায়, মধ্যাহ্নকালীন

টিফিন প্রোগ্রাম মাধবপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবার্থী ঝড়ে পড়া রোধে শক্তিশালী ভূমিকা রাখবে।

- ঘ. ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচির মূল উদ্দেশ্য হলো বিদ্যালয়ে শিবার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করে দেশকে নিরবরমুক্ত করা। এই কর্মসূচিকে এগিয়ে নিতে মাধবপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রধান শিবকের বিদ্যালয়ে টিফিন প্রোগ্রাম চালু করার সিদ্ধান্তটি কার্যকরী ভূমিকা রাখবে। কেননা মাধবপুর উচ্চ বিদ্যালয়ের অধিকাংশ শিবার্থী দরিদ্র পরিবারের। তাদের অনেকেই না খেয়ে বিদ্যালয়ে আসে এবং বিদ্যালয়ে ৭-৮ ঘণ্টা অবস্থান করে। শ্রেণিকবে অবস্থানকালীন সময় তারা স্বাভাবিকভাবেই বুধার্ত থাকে। বুধা পেটে শ্রেণিকবে পাঠে মনোনিবেশ করা এসব শিবার্থীর জন্য অত্যন্ত কষ্টকর ব্যাপার। তাই বিদ্যালয়টিতে ছাত্রছাত্রীদের উপস্থিতি কম থাকে এবং প্রতিবছর এ বিদ্যালয় থেকে শিবার্থীদের একটি বড় অংশ ঝরে পড়ে। বিদ্যালয়ের প্রধান শিবকের এ অবস্থায় বিদ্যালয়টিকে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করার সিদ্ধান্তটি তাই খুবই উপযোগী একটি সিদ্ধান্ত বলে বিবেচিত হবে। মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু হলে ছাত্রছাত্রীরা বিদ্যালয়ে অবস্থানকালীন সময় টিফিন খেয়ে তাদের বুধা নিবৃত্ত করতে পারবে। এতে তারা পরবর্তী পাঠসমূহে উদ্যমী হয়ে মনোনিবেশ করতে পারবে। তাদের শারীরিক অবসাদ ও ক্লান্তি দূর হবে। তাদের লেখাপড়ার মান উন্নত হবে। দুপুরের এ খাবারের মান যত উন্নত হবে শিবার্থীরা ততই শারীরিক ও মানসিকভাবে ভালো বোধ করবে। টিফিন প্রোগ্রামের সফল বাস্তবায়ন সার্বিকভাবে ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচিকে এগিয়ে নেবে। সুতরাং ‘সবার জন্য শিবা’ কর্মসূচিকে এগিয়ে নিতে প্রধান শিবকের সিদ্ধান্তটি খুবই সমাপযোগী একটি সিদ্ধান্ত।

প্রশ্ন -৮▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মাসুদ তাদের গ্রামের বাড়িতে বেড়াতে গিয়ে দেখতে পেল চারদিকে অসুখের ছাড়াছড়ি। কেউ বসন্ত, কেউ ম্যালেরিয়া, কেউ টাইফয়েড, কেউ হুপিং কাশি, কেউ আবার সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত। সে তার যক্ষ্মা আক্রান্ত চাচাকে দেখতে গিয়ে জানতে পারল তার চাচির জন্ডিস হয়েছে।

[পাঠ- ৪]

- | | | |
|---|--|---|
| ? | ক. রোগকে কী করা যায়? | ১ |
| | খ. মানুষ রোগে আক্রান্ত হয় কেন? | ২ |
| | গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত রোগগুলোর ধরন চিহ্নিত কর। | ৩ |
| | ঘ. মাসুদের পরিলবিত রোগগুলো প্রতিরোধে করণীয়সমূহ আলোচনা কর। | ৪ |

▶▶ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. রোগকে এড়ানো ও প্রতিরোধ করা যায়।
- খ. মানুষের রোগ আক্রান্ত হওয়ার মূল কারণ হলো নানারকমের জীবাণু। আমাদের চারপাশে নানারকম জীবাণু প্রতিনিয়ত ঘুরে বেড়াচ্ছে। এই রোগজীবাণু নানা উপায়ে দেহে প্রবেশ করে। শরীরের রোগ প্রতিরোধক বস্তু কমে গেলে রোগজীবাণু দ্বারা শরীর আক্রান্ত হয় এবং শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে।
- গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত রোগগুলো হলো সংক্রামক রোগ। যেসব রোগ আক্রান্ত রোগীর কাছ থেকে আশপাশে অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাকে সংক্রামক রোগ বলে। মানুষের শরীর ছাড়াও বিভিন্ন বস্তুত্বের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। যেমন : পানি, খাদ্য, বাতাস ইত্যাদি। উদ্দীপকে মাসুদের চাচা যক্ষ্মা এবং চাচি জন্ডিসে আক্রান্ত। তাদের গ্রামের লোকজন কেউ বসন্ত, কেউ

ম্যালেরিয়া, কেউ টাইফয়েড, কেউ হুপিং কাশি, আবার কেউ সর্দি কাশিতে আক্রান্ত। এসব রোগের জীবাণু কোনোটি পানি, কোনোটি বায়ু, কোনোটি বাতাস আবার কোনোটি কীটপতঙ্গের মাধ্যমে সহজেই একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে ছড়িয়ে পড়ে। তাই উদ্দীপকে উল্লিখিত সবগুলো রোগই সংক্রামক রোগ।

ঘ. মাসুদের পরিলবিত রোগসমূহ হচ্ছে— বসন্ত, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড, হুপিংকাশি, সর্দি-কাশি, জন্ডিস ও যক্ষ্মা। তার দেখা সবগুলো রোগই সংক্রামক। এগুলো প্রতিরোধে নিম্নলিখিত পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে—

টিকা গ্রহণ : যেসব রোগ প্রতিরোধের জন্য টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা রয়েছে, যথাসময়ে শিশু ও বয়স্কদের সেই টিকা নিতে হবে। আমাদের দেশে যেসব রোগ প্রতিরোধের জন্য টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা আছে সেগুলো হলো : বসন্ত, টাইফয়েড, যক্ষ্মা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, পোলিও, ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি, ধনুফংকার, হাম, হেপাটাইটিস ইত্যাদি।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা : নিজ শরীর, পোশাক, আসবাবপত্র, রান্নার তৈজসপত্র, খালা-বাসন, বসবাসের স্থান, বাথরুম, বাড়ির চারপাশ সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস : প্রতিবার শৌচকাজ শেষে, খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে, খাদ্য গ্রহণের আগে, অসুস্থ ব্যক্তির সেবা করার পরে, শিশুদের মলমূত্র পরিষ্কার করার পরে, প্রতিবার বাইরে থেকে ঘরে ফেরার পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

খাদ্য প্রস্তুত, রবণাবেষণ ও পরিবেশনে সতর্কতা : খাদ্যপ্রস্তুত, রবণাবেষণ ও পরিবেশনে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। স্বাস্থ্যকর উপায়ে খাদ্য প্রস্তুত করা, খাদ্য রবণাবেষণে যত্নবান হওয়া এবং খাবার সবসময় ঢেকে রাখা খুবই জরুরি।

কীটপতঙ্গ : কীটপতঙ্গের আক্রমণ থেকে সাবধান থাকা, জীবাণুমুক্ত নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করা প্রভৃতি ব্যবস্থা সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার হিসেবে বিবেচনা করতে হবে। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে মানুষের অজ্ঞতা ও অবহেলার জন্যই প্রধানত সংক্রামক ব্যাধি বিস্তার লাভ করে। এ কারণে আমাদের দেশে প্রতি বছর বহু লোকের মৃত্যু হয়।

রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা সৃষ্টি : রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধের বিষয়ে ব্যাপকভাবে জনসচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে। এজন্য রেডিও, টেলিভিশন, সংবাদপত্র, পোস্টার, সিনেমা, বক্তৃতা ইত্যাদির মাধ্যমে জনসাধারণকে সচেতন করে তুলতে হবে।

প্রশ্ন-৯ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারীরিক শিবার শিবক তাহসান ইকবাল বললেন, “সংক্রামক ও অসংক্রামক উভয় ধরনের রোগের বেত্রে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ অধিক উত্তম। প্রতিটি দৈনন্দিন কাজ যথাযথভাবে সম্পাদনের মাধ্যমে যে কোনো রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ সম্ভব।” [পাঠ- ১ ও ৪]

- | | |
|---|---|
| ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কিসের পস্থা জানিয়ে দেয়? | ১ |
| খ. অসংক্রামক রোগ বলতে কী বোঝায়? | ২ |
| গ. তাহসান ইকবালের মতে রোগমুক্ত থাকার উত্তম ব্যবস্থা কোনটি? বর্ণনা কর। | ৩ |
| ঘ. তাহসান ইকবালের শেষোক্ত উক্তিটির তাৎপর্য বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

▶ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান আমাদের রোগ থেকে পরিত্রাণ লাভের পস্থা জানিয়ে দেয়।
খ. যেসব রোগ আক্রান্ত রোগীর শরীর থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে সংক্রমিত হয় না অর্থাৎ রোগগ্রস্ত ব্যক্তি একাই সে রোগ বহন করে

সেসব রোগকে অসংক্রামক রোগ বলে। অসংক্রামক রোগের উদাহরণ হলো : ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি।

গ. তাহসান ইকবালের মতে রোগমুক্ত থাকার উত্তম ব্যবস্থা হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ করা। রোগ জীবনেরই অংশ। তাই সারাজীবন রোগমুক্ত থাকা আমাদের কারও পক্ষেই সম্ভব নয়। তবে যথাযথ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে অধিকাংশ সংক্রামক রোগকে এড়িয়ে চলা সম্ভব। রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে আত্মসচেতনতা সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে। রোগের সংক্রমণ যাতে না ঘটে, সেজন্য সবসময়ই সতর্ক থাকতে হবে। রোগ সংক্রমণের হাত থেকে রবা পাওয়ার জন্য ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবার সকল উপায় অবলম্বন করতে হবে, যাতে শরীর সুস্থ থাকে। শরীর সুস্থ ও সবল থাকলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাও দৃঢ় থাকে। রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হলে প্রতিটি রোগের প্রতিরোধের উপায়গুলো জানা প্রয়োজন। ভিন্ন ভিন্ন রোগ প্রতিরোধের জন্য ভিন্ন ভিন্ন ব্যবস্থা আছে। তবে সাধারণভাবে কতগুলো ব্যবস্থা নিলে অধিকাংশ সংক্রামক রোগই প্রতিরোধ করা যায়।

ঘ. তাহসান ইকবালের শেষোক্ত উক্তিটি হচ্ছে— প্রতিটি দৈনন্দিন কাজ যথাযথভাবে সম্পাদনের মাধ্যমে যে কোনো রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ সম্ভব। তার এই উক্তিটি যথার্থ। কারণ আমাদের বিভিন্ন দৈনন্দিন কাজের সাথে সংক্রামক রোগ সংক্রমণের নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। অস্বাস্থ্যকর ও নোংরা পরিবেশে অসচেতনভাবে ও উদাসীনতার সাথে সম্পাদিত যে কোনো কাজই বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ মাধ্যম হিসেবে কাজ করে। যেমন : ফলমূল কাটার সময় ফল নিরাপদ ও জীবাণুমুক্ত পানি দ্বারা না ধুয়ে নিলে রোগ সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। এছাড়া, ফল কাটার বীট বা ছুরি, ফল রাখার পাত্রের মাধ্যমেও রোগ সংক্রমণ ঘটতে পারে। তাই রোগমুক্ত দীর্ঘজীবন লাভের জন্য আমাদের সবাইকে স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলার মূল ভিত্তি হচ্ছে স্বাস্থ্যবিষয়ক নিয়মকানুন যা স্বাস্থ্যবিধি নামে পরিচিত। স্বাস্থ্যবিধি মেনে সকল কাজ যথাসময়ে সম্পন্ন করতে পারলে আমাদের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুরবিত থাকবে। ফলে আমরা সাধারণ রোগব্যাধিতে সহজে আক্রান্ত হব না। অর্থাৎ আমরা বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সর্বম হব। তাই বলা যায়, তাহসান ইকবালের শেষ উক্তিটি সঠিক এবং যথার্থ।

প্রশ্ন-১০ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মীরাদের যৌথ পরিবার। তার মা-বাবা, চাচা-চাচি, দাদা একই বাড়িতে এক সাথে থাকে। মীরার দাদা দীর্ঘদিন যাবৎ ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। মীরার মা সবসময় তার দেখাশোনা করেন। তিনি যাতে নিজেই কোনো অসুস্থ বা একা না ভাবেন সেজন্য পরিবারের সবাইকে তাকে বেশি বেশি সজ্ঞা দিতে বলেন। গত মাসে মীরার দেহে যক্ষ্মা রোগের জীবাণু ধরা পড়ায় মীরার মা তাকে পরিবারের সবার থেকে আলাদা করে রেখেছেন। এ কারণে মীরার খুব মন খারাপ। [পাঠ- ২ ও ৪]

- | | |
|---|---|
| ক. স্বাস্থ্যরবা কী? | ১ |
| খ. মানসিক স্বাস্থ্যরবার উপায় ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. মীরা ও তার দাদুর রোগের ধরনের ভিন্নতা নির্ণয় কর। | ৩ |
| ঘ. মীরা যে ধরনের রোগে আক্রান্ত তা প্রতিরোধে করণীয় ব্যবস্থা সম্পর্কে তোমার মতামত দাও। | ৪ |

▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. শরীরের গঠন ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা এবং নীরোগ থাকাই হচ্ছে স্বাস্থ্যরবা।
খ. হাসি-খুশি ও প্রফুল্ল থাকা মানসিক স্বাস্থ্যরবার একটি মৌলিক বিষয়। এজন্য বিনোদনমূলক কাজকর্ম যেমন : ভ্রমণ, খেলাধুলা,

আনন্দদায়ক ও শিবামূলক বই পড়া, বাগান করা, সংস্কৃতি চর্চা, ধর্মীয় আচার পালন ইত্যাদি করা প্রয়োজন। শরীরের সাথে মনের সম্পর্ক খুবই নিবিড়। তাই মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষা করার জন্য শারীরিক স্বাস্থ্যরক্ষার ব্যাপারেও সচেতন হতে হবে।

গ. মীরা সংক্রামক এবং তার দাদু অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত। যেসব রোগ আক্রান্ত রোগীর কাছ থেকে আশপাশের অন্যদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাদের সংক্রামক রোগ বলে। মানুষের শরীর ছাড়াও বিভিন্ন বস্তু ও কীটপতঙ্গের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে। যেমন : পানি, খাদ্য, বাতাস ইত্যাদি। সংক্রামক রোগের মধ্যে সর্দি-কাশি, চোখ ওঠা, উদরাময়, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হুপিং কাশি, ডিপথেরিয়া, হাম, বসন্ত, ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মা, টাইফয়েড, জন্ডিস ইত্যাদি প্রধান। অন্যদিকে যেসব রোগ এক ব্যক্তির কাছ থেকে অন্যের শরীরে সংক্রমিত হয় না, রোগগ্রস্ত ব্যক্তি একাই সে রোগ বহন করে, সেসব রোগকে অসংক্রামক রোগ বলে। যেমন- ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি। উদ্দীপকে মীরা যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত। যক্ষ্মা একটি সংক্রামক রোগ। তাই এটি মীরার শরীর থেকে সহজেই অন্যের দেহে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এ কারণেই তার মা তাকে পরিবারের অন্য সবার কাছ থেকে আলাদা করে রেখেছে। অপরদিকে মীরার দাদু ডায়াবেটিস নামক অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত। যেহেতু তার রোগটি অন্যের দেহে ছড়ানোর আশঙ্কা নেই তাই মীরার মা তাকে সবার সঙ্গ পাবার ব্যবস্থা করে দিয়েছেন।

ঘ. মীরা যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত। এটি একটি সংক্রামক রোগ। এ ধরনের রোগ বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করে সহজেই অন্যের দেহে ছড়িয়ে পড়ে। তবে যথাযথ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে এ ধরনের রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। নিচে এ ধরনের রোগের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোচনা করা হলো :

১. যেসব রোগ প্রতিরোধের জন্য টিকা নেয়ার ব্যবস্থা রয়েছে যথাসময়ে শিশু ও বয়স্কদের সেই টিকা নিতে হবে।
২. নিজ শরীর, পোশাক, আসবাবপত্র, রান্নার তৈজসপত্র, থালা-বাসন, বসবাসের স্থান, বাথরুম, বাড়ির চারপাশ সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
৩. প্রতিবার শৌচকাজ শেষে, খাবার তৈরি ও পরিবেশনের আগে, খাদ্য গ্রহণের আগে, প্রতিবার বাইরে থেকে ঘরে ফেরার পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
৪. খাদ্য প্রস্তুত, রণগবেষণা ও পরিবেশনে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।
৫. কীটপতঙ্গের আক্রমণ থেকে সাবধান থাকা, জীবাণুমুক্ত নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করা প্রভৃতি ব্যবস্থা সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার প্রতিকার হিসেবে বিবেচনা করতে হবে।
৬. রোগের প্রতিরোধের বিষয়ে ব্যাপকভাবে জনসচেতনতা সৃষ্টি করতে হবে। এজন্য রেডিও, টেলিভিশন, সংবাদপত্র, পোস্টার, সিনেমা, বক্তৃতা ইত্যাদির মাধ্যমে জনসাধারণকে সচেতন করে তুলতে হবে।

পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত পন্থাগুলো অনুসরণ করলে খুব সহজেই এসব সংক্রামক রোগ থেকে পরিত্রাণ পাওয়া যাবে।

প্রশ্ন-১১ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

হিরণ সাহেব বর্তমানে একজন প্রতিষ্ঠিত ব্যবসায়ী। তিনি শহরে স্ব-পরিবারে বসবাস করেন। তার সন্তানেরা শহরের নামকরা শিবাপ্রতিষ্ঠানে পড়ে। তারা নিয়মিত ব্যক্তিগত গাড়িযোগে স্কুলে যাতায়াত করে। স্কুলে টিফিন প্রোগ্রামের ব্যবস্থাও আছে। তিনি সন্তানদের জানান তার সময় এসব সুযোগ-সুবিধা ছিল না। এমনকি স্কুল ছিল বাড়ি থেকে অনেক দূরে। তাই তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন উন্নত

স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতপূর্বক নিজ গ্রামে একটি আধুনিক স্কুল প্রতিষ্ঠা করবেন।

[পাঠ-৩ ও ৪] [খুলনা জিলা স্কুল]

- ক. স্বাস্থ্য বিজ্ঞান কাকে বলে? ১
- খ. শিবাগ্রহণে দরিদ্র শিবাখীদের সমস্যাগুলো লেখ। ২
- গ. হিরণ সাহেবের সন্তানদের স্কুলে যে প্রোগ্রামের ব্যবস্থা চালু আছে তার উদ্দেশ্য কী হতে পারে? ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার বেত্রে হিরণ সাহেবের জন্য লবণীয় বিষয়গুলো কী? বিশ্লেষণ কর। ৪

▶▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

ক. ব্যক্তিগতভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞানের যে শাখায় আলোচনা, বিশ্লেষণ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা হয় তাকে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলে।

খ. শিবাগ্রহণে দরিদ্র শিবাখীদের বেশ কিছু সমস্যা রয়েছে। এগুলো হলো :

১. তারা অনেকেই আধাপেটা অথবা অভুক্ত অবস্থায় বিদ্যালয়ে আসে।
২. পরিবারের আর্থিক অনটনের কারণে অপুষ্টিতে ভোগে।
৩. অভিভাবকরা তাদের বিদ্যালয়ে পাঠাতে অনিচ্ছুক থাকে।

গ. হিরণ সাহেবের সন্তানদের স্কুলে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রামের ব্যবস্থা আছে। এ ধরনের প্রোগ্রাম শিবাখীদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত জরুরি। কেননা শিবাখীদের স্কুলে ৭-৮ ঘণ্টা অবস্থান করতে হয়। তাই এ সময় তারা স্বাভাবিকভাবেই বুধার্ত হয়। মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম তাদের বুধা নিবারণ করে পাঠে মনোনিবেশ করতে সাহায্য করে। হিরণ সাহেবের সন্তানদের স্কুলে এ ধরনের প্রোগ্রাম চালু করার উদ্দেশ্য কী হতে পারে তা নিচে উল্লেখ করা হলো :

১. শ্রেণিকবে অবস্থানকালীন সময়ে শিবাখীদের বুধা নিবারণ।
২. বিদ্যালয়ে ভর্তির পর ঝরে পড়া রোধ এবং ক্রমান্বয়ে শিবাখীর সংখ্যা বৃদ্ধি।
৩. শ্রেণিকবে ও শ্রেণিকবের বাইরে শিবাখীদের মধ্যে পারস্পরিক সদ্ভাব ও বন্ধুত্ব সৃষ্টি, সহাবস্থান, সহমর্মিতা বৃদ্ধি।
৪. শিবাখীদের অপুষ্টি রোধ এবং বিভিন্ন স্বাস্থ্য কর্মসূচিতে তাদের অংশগ্রহণ নিশ্চিতকরণ।
৫. খেলাধুলা ও স্কাউট কর্মসূচিতে শিবাখীদের অংশগ্রহণ নিশ্চিতকরণ।
৬. দরিদ্র শিবাখীদের অভিভাবকদের উপর থেকে খাদ্য সংস্থানের একটি চাপ দূরীভূতকরণ এবং তাদের সন্তানদের বিদ্যালয়ে নিয়মিত উপস্থিতি নিশ্চিতকরণ।

ঘ. উদ্দীপকে হিরণ সাহেব তার নিজ গ্রামে শিবাখীদের জন্য উন্নত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিতপূর্বক একটি বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা করতে চান। এবেত্রে তাকে বেশ কিছু বিষয় অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে। কারণ এই বিদ্যালয়টি তার গ্রামের শিবাখীদের ভবিষ্যতে সুনামগরিক হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব পালন করবে। স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার জন্য হিরণ সাহেবের লবণীয় বিষয়সমূহ নিচে আলোচনা করা হলো :

১. খেলামেলা জায়গা যেখানে চারদিক থেকে অবাধে আলো-বাতাস প্রবেশ করতে পারে এবং সহজে যাতায়াত করা যায় এমন উঁচু স্থানে বিদ্যালয় গৃহের অবস্থান নির্বাচন করতে হবে।
২. খেলাবিহীন শিবাখীর জীবন কল্পনা করা যায় না। বিদ্যালয় সংলগ্ন খেলার মাঠ থাকতে হবে। যাতে শিবাখীরা সারাবছর বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা এ মাঠে চর্চা করতে পারে।

৩. বিদ্যালয় গৃহ থেকে কিছুটা দূরে স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও প্রস্রাবখানা থাকতে হবে এবং সাথে পানিরও ব্যবস্থা রাখতে হবে।
৪. বিশুদ্ধ পানির ব্যবস্থা স্বাস্থ্যসেবার অন্যতম অনুযজ্ঞ। তাই বিদ্যালয়ের পাশে গভীর নলকূপের ব্যবস্থা থাকবে, যা হবে আর্সেনিকমুক্ত।
৫. পেটে বুধা থাকলে শিবাথীদের শ্রেণিকবে পড়ার মন বসে না। তাই পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ মধ্যাহ্নকালীন টিফিনের ব্যবস্থা থাকতে হবে।
৬. বিদ্যালয়ের পরিবেশ, শ্রেণিকব, আসবাবপত্র, শিবার উপকরণ ইত্যাদি যেন অস্বাস্থ্যকর না হয় সেদিকে লব রেখে ব্যবস্থা নিতে হবে।

প্রশ্ন-১২ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

আবদুস সালাম উচ্চ বিদ্যালয়টি বাংলাদেশের একটি প্রত্যন্ত অঞ্চলে অবস্থিত। এই বিদ্যালয়ে অধ্যয়নরত শিবাথীদের অধিকাংশই স্বাস্থ্যসুবিধা থেকে বঞ্চিত। পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যসেবার অভাবে তারা সুনামগরিক হিসেবে গড়ে উঠতে পারছে না। স্বাস্থ্যকার্ড তৈরির মাধ্যমে এই সমস্যার আর্থিক সমাধান সম্ভব।

[পাঠ- ৫]

- ক. স্বাস্থ্যকার্ড কী? ১
- খ. স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয়ের বৈশিষ্ট্যসমূহ উল্লেখ কর। ২
- গ. আবদুস সালাম উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবাথীদের স্বাস্থ্যসমস্যা সমাধানে সবম বিষয়টির একটি নমুনা তৈরি কর। ৩
- ঘ. বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য কার্যক্রমের সাহায্যে উক্ত সমস্যার সমাধান সম্ভব। উদাহরণসহ আলোচনা কর। ৪

▶ ১২নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. যে কার্ডে কারো বয়স, ওজন, রক্তের গ্রুপ, রক্তের চাপ, নাড়ির গতি, দৈহিক গঠন, চোখ, কান, দাঁত, হৃৎপিণ্ডের অবস্থা প্রভৃতি লিপিবদ্ধ থাকে, তাই স্বাস্থ্যকার্ড।
- খ. স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয়ের বৈশিষ্ট্যগুলো হচ্ছে-
 ১. স্বাস্থ্যকর পরিবেশ ও বিদ্যালয়গৃহ।
 ২. বিশুদ্ধ পানি ও পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ মধ্যাহ্নকালীন টিফিন।
 ৩. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ও প্রস্রাবখানা।
 ৪. পর্যাপ্ত আলো-বাতাস প্রবেশ করে এমন শ্রেণিকব।
 ৫. উন্মুক্ত খেলার মাঠ।
 ৬. ফুল ও ফলের বাগান।

- গ. আবদুস সালাম উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবাথীদের স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধানে সবম যে বিষয়টির কথা উদ্দীপকে উল্লেখ করা হয়েছে তা হলো প্রত্যেক শিবাথীর জন্য স্বাস্থ্যকার্ড তৈরি।
- নিচে স্বাস্থ্যকার্ডের একটি নমুনা তৈরি করা হলো :

আবদুস সালাম উচ্চ বিদ্যালয়	
বাগপাদুরা, বেগমগঞ্জ	
স্বাস্থ্যকার্ড	
১. শিবাথীর নাম :
২. পিতার/মাতার নাম :
৩. ঠিকানা :
৪. জন্ম তারিখ :; বয়স :
৫. শ্রেণি :; রোলং নং-
৬. উচ্চতা :; ওজন:
৭. শারীরিক গঠন কাঠামো :
৮. রক্তচাপ :
৯. চোখ/নাক/কান/গলা/ফুসফুস/হৃৎপিণ্ড :
১০. অতীত অসুস্থতা :
১১. বর্তমান অসুস্থতা :
১২. পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীবার তারিখ ও সময় :
স্বাস্থ্য পরিদর্শকের স্বাক্ষর	

- ঘ. বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্যক্রম (School Health Programme) শিবাথীদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। শিবাথীরা গ্রীষ্ম, বর্ষা বা শীত ঋতুতে নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হয়। পূর্ব থেকেই সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করলে এসব পীড়া থেকে সহজে আরোগ্য লাভ করা যায়। বিদ্যালয়ের যদি স্বাস্থ্য কার্যক্রম থাকে তাহলে শিবাথীরা এই কার্যক্রমের আওতায় সাধারণ পীড়া থেকে মুক্ত থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ প স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রের মাধ্যমে প্রত্যন্ত অঞ্চলের শিবাথীদের স্বাস্থ্যসমস্যার সমাধান সম্ভব।
- আর যেসব বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য কর্মসূচি নেই, সেখানে একজন শিবাথীকে কিছু সাধারণ প্রশিষণ দিয়ে শিবাথীদের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার সমাধান করা যেতে পারে। শিবাথীর অসুস্থতা জটিল হলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবাকেন্দ্রের সহায়তা গ্রহণ করা যায় অথবা হাসপাতালে ভর্তির ব্যবস্থা গৃহীত হতে পারে। বর্তমানে বাংলাদেশে ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, জেলা সদর হাসপাতাল কিংবা বিশেষায়িত হাসপাতাল থেকে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার ব্যবস্থা আছে।



মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন-১৩ ▶ সিহাম একটি অপরিস্রূন এলাকায় বাস করে। তার পরিবারের আর্থিক অবস্থা ভালো নয় বলে সে নিয়মিত পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার পায় না। সিহাম কোনো খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে না। সে সবসময় বিষণ্ণ থাকে। এক সময় সে মাদক সেবন শুরব করে। এতে সিহামের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের চরম অবনতি ঘটে।

[পাঠ-১ ও ২]

- ক. স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কী? ১
- খ. প্রান্তীয় এলাকায় শিবাথীদের বারে পড়ার হার বেশি কেন? ২
- গ. সিহাম কীভাবে তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটতে পারে? ৩
- ঘ. 'সিহামের জীবন নিরানন্দময়' -উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৪ ▶ ফারিহার কিছুদিন আগে জলবসন্ত হয়েছিল। এ সময় তার মা তাকে তাদের পরিবারের সবার থেকে আলাদা করে রেখেছিল। এমনকি তার সরঞ্জাম পর্যন্ত আলাদা রেখেছিল। এতে ফারিহা একাকিত্ব বোধ করছিল।

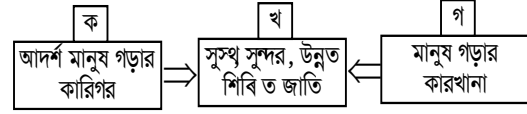
[পাঠ-২ ও ৩] চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. স্বাস্থ্যবিধি কী? ১
- খ. স্বাস্থ্যকর টিফিন কীভাবে জাতি গঠনে সহায়ক? ২
- গ. ফারিহার পরিচর্যার উপায় ব্যাখ্যা কর। ৩
- ঘ. উদ্দীপকে বর্ণিত শারীরিক সমস্যার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা আলোচনা কর। ৪

প্রশ্ন-১৫ ▶ আজিজ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের একজন ছাত্র। আগে সে বিদ্যালয়ে যেতে অনিচ্ছুক থাকলেও এখন সে অনেক আগ্রহ নিয়ে বিদ্যালয়ে যায়। কারণ প্রতিদিন দুপুরবেলা ছাত্রছাত্রীদের খাবার দেওয়া হয়।
[পাঠ-২ ও ৩] [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. আনন্দময় জীবনের পূর্বশর্ত কী? ১
খ. খেলাধুলার মাধ্যমে কীভাবে স্বাস্থ্যরবা করা যায়? ২
গ. আজিজ বিদ্যালয়ে যেতে আগ্রহী হয়েছে কেন? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত কার্যক্রমের উদ্দেশ্য বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৬ ▶



[পাঠ-৩ ও ৫]

- ক. কারা শিবার্থী? ১
খ. স্বাস্থ্যসম্মত বিদ্যালয়ের বৈশিষ্ট্যসমূহ লেখ। ২
গ. গ অংশকে স্বাস্থ্যসম্মত করতে যে বিষয়গুলোর ওপর গুরুত্ব দিতে হবে তা বর্ণনা কর। ৩
ঘ. খ অংশ পাওয়ার জন্য গ অংশের গৃহীত দুটি কর্মসূচি আলোচনা কর। ৪

প্রশ্ন-১৭ ▶ ৯ম শ্রেণির শিবার্থীদের স্বাস্থ্য পরীবার জন্য একজন চিকিৎসক পরিদর্শক এলেন। তিনি শিবার্থীদের স্বাস্থ্য পরীবা করে প্রত্যেককে একটি করে কার্ড দিলেন।
[পাঠ-৪ ও ৫]

- ক. সংক্রামক রোগ কী? ১
খ. সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাকে জটিল করে তোলার বিষয়সমূহ লেখ। ২
গ. শিবার্থীদের যে কার্ড দেয়া হলো তার একটি নমুনা তৈরি কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে ৯ম শ্রেণির শিবার্থীদের কিরূপ কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত করা হলো তা বিশ্লেষণ কর। ৪



মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

■ জ্ঞানমূলক -----//

- প্রশ্ন ১ ১ ১** স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কী সম্পর্কে আলোচনা করে?
উত্তর : স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ব্যক্তিগতভাবে এবং সমষ্টিগতভাবে বেঁচে থাকার বিজ্ঞানসম্মত উপায়সমূহ সম্পর্কে আলোচনা কর।
- প্রশ্ন ১ ২ ১** শিবার্থীর পুষ্টির অভাব পূরণে স্কুলে কোন প্রোগ্রাম চালু করা দরকার?
উত্তর : শিবার্থীর পুষ্টির অভাব পূরণে স্কুলে টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা দরকার।
- প্রশ্ন ১ ৩ ১** আমাদের স্বাস্থ্যের উপর কোন অবস্থার প্রভাব রয়েছে?
উত্তর : আমাদের স্বাস্থ্যের উপর পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক অবস্থার প্রভাব রয়েছে।
- প্রশ্ন ১ ৪ ১** কিসের মাধ্যমে মা ও শিশুর মৃত্যুহার কমিয়ে আনা যায়?
উত্তর : উন্নত ব্যবস্থাপনা ও চিকিৎসা সুবিধা প্রদানের মাধ্যমে মা ও শিশুর মৃত্যুহার কমিয়ে আনা যায়।
- প্রশ্ন ১ ৫ ১** সুস্বাস্থ্য গঠনের প্রধান অস্ত্রায় কোনটি?
উত্তর : সুস্বাস্থ্য গঠনের প্রধান অস্ত্রায় হলো স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অজ্ঞতা ও উদাসীনতা।
- প্রশ্ন ১ ৬ ১** শারীরিক সুস্থতা কিসের পূর্বশর্ত?
উত্তর : শারীরিক সুস্থতা আনন্দময় জীবনের পূর্বশর্ত।
- প্রশ্ন ১ ৭ ১** সুখে-স্বাচ্ছন্দ্যে জীবনযাপনের জন্য কী প্রয়োজন?
উত্তর : সুখে-স্বাচ্ছন্দ্যে জীবনযাপনের জন্য নিজেকে সুস্থ রাখা প্রয়োজন।
- প্রশ্ন ১ ৮ ১** স্বাস্থ্যহীন দেহকে কী করে তোলা কঠিন?
উত্তর : স্বাস্থ্যহীন দেহকে সুস্থ ও সবল করে তোলা কঠিন।
- প্রশ্ন ১ ৯ ১** ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবা কী?
উত্তর : নিজ স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা, স্বাস্থ্যরবার জন্য প্রয়োজনীয় সকল পদক্ষেপ গ্রহণ এবং এ বিষয়ের সকল নিয়মকানুন মেনে চলাকেই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবা বলে।

- প্রশ্ন ১ ১০ ১** কোন সময় পর্যন্ত মানুষের শারীরিক বৃদ্ধি ঘটে?
উত্তর : শিশুকাল থেকে যৌবনকাল পর্যন্ত একজন মানুষের শারীরিক বৃদ্ধি ঘটে।
- প্রশ্ন ১ ১১ ১** স্বাস্থ্যবিধি কী?
উত্তর : স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলার ভিত্তি হচ্ছে স্বাস্থ্যবিধি নিয়মকানুন, যা স্বাস্থ্যবিধি নামে পরিচিত।
- প্রশ্ন ১ ১২ ১** মানসিক স্বাস্থ্যরবার মৌলিক বিষয় কোনটি?
উত্তর : মানসিক স্বাস্থ্যরবার একটি মৌলিক বিষয় হলো হাসি-খুশি ও প্রফুল্ল থাকা।
- প্রশ্ন ১ ১৩ ১** স্বাস্থ্যরবার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কোনটি?
উত্তর : সময়ানুবর্তিতা স্বাস্থ্যরবার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।
- প্রশ্ন ১ ১৪ ১** সর্বজনীন সাবরতা অর্জনের সভা কোথায় অনুষ্ঠিত হয়?
উত্তর : সর্বজনীন সাবরতা অর্জনের জন্য থাইল্যান্ডের জমতিয়েন নামক বিশ্ব সম্প্রদায়ের এক আন্তর্জাতিক সভা অনুষ্ঠিত হয়।
- প্রশ্ন ১ ১৫ ১** রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে কোনটি সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে?
উত্তর : রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে আত্মসচেতনতা সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে।

■ অনুধাবনমূলক -----//

- প্রশ্ন ১ ১ ১** দূষিত পানি কীভাবে রোগ বিস্তারে সহায়তা করে?
উত্তর : গৃহস্থালির আবর্জনা, রোগীর মলমূত্র, কলকারখানার বর্জ্য পদার্থ ইত্যাদি পানির সাথে মিশে পানিকে দূষিত করে। দূষিত পানি নানা রকম পানিবাহিত রোগ যেমন : ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয়, জন্ডিস ইত্যাদি রোগে বিস্তার ঘটায়। দূষিত পানিতে গোসল করলে নানা রকম চর্ম রোগ সৃষ্টি হয়।
- প্রশ্ন ১ ২ ১** স্বাস্থ্যরবা বলতে কী বোঝায়?
উত্তর : শরীরের গঠন ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি বজায় রাখা এবং নীরোগ থাকাই হচ্ছে স্বাস্থ্যরবা। নিজ স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকা, স্বাস্থ্যরবার জন্য প্রয়োজনীয় সকল পদক্ষেপ গ্রহণ ও এ বিষয়ে সকল নিয়মকানুন মেনে চলাকেই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরবা বলে। স্বাস্থ্যরবার

বিষয়টি দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত। শিশুকাল থেকে যৌবনকাল পর্যন্ত একজন মানুষের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক উন্নতি ঘটে। তাই এ সময় সবাইকে বয়স উপযোগী স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয়।

প্রশ্ন ১৩ ॥ কীভাবে দেহ ও মনকে সুস্থ রাখা যায়?

উত্তর : সুস্থভাবে জীবনযাপনের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস গড়ে তোলার ভিত্তি হচ্ছে স্বাস্থ্যবিষয়ক নিয়মনবানুন, যা স্বাস্থ্যবিধি নামে পরিচিত। স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে রয়েছে ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা যেমন : বাড়ি, বিদ্যালয়, আশপাশের রাস্তাঘাট প্রভৃতির পরিচ্ছন্নতা, প্রয়োজনীয় ও পরিমিত ব্যায়াম, বিশ্রাম ও ঘুম, প্রয়োজনীয় পরিমাণে পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত খেলাধুলা করা ইত্যাদি। এসব স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে দেহ ও মনকে সুস্থ ও সবল রাখা যায়।

প্রশ্ন ১৪ ॥ সুস্বাস্থ্য গঠনের অন্তরায়সমূহ লেখ।

উত্তর : স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। তবে চাইলেই যে কেউ সুস্বাস্থ্য গঠন করে সুখী ও আনন্দময় জীবনযাপন করতে পারে না। কারণ সুস্বাস্থ্য গঠনের বেত্রে বেশ কিছু অন্তরায় রয়েছে। নিচে সেসব অন্তরায় উল্লেখ করা হলো :

১. দূষিত বায়ু ও পানি।
২. পাচা, বাসি ও খোলা খাবার।
৩. গৃহবর্জ্য ও মলমূত্র নিষ্কাশন অব্যবস্থা।
৪. অপরিচ্ছন্ন পরিবেশ।
৫. স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অজ্ঞতা ও উদাসীনতা।

প্রশ্ন ১৫ ॥ বিদ্যালয়ে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা প্রয়োজন কেন?

উত্তর : বাংলাদেশের প্রাথমিক জনগোষ্ঠী দরিদ্র বিধায় তারা তাদের সন্তানদের পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্য সংস্থানের ব্যবস্থা করতে পারে না। স্কুল পড়ুয়া এসব শিবাখীর অনেকেই আধপেটা অথবা অভুক্ত অবস্থায় বিদ্যালয়ে আসে। তারা অপুষ্টিতে ভোগে, পড়াশোনায় মন বসে না এবং অন্যান্য সমস্যায় আক্রান্ত হয়। এসব অসুবিধা দূর করার জন্য বিদ্যালয়ে মধ্যাহ্নকালীন টিফিন প্রোগ্রাম চালু করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১৬ ॥ শিবাখীদের জন্য কেন পুষ্টিকর টিফিনের ব্যবস্থা করতে হবে?

উত্তর : বিদ্যালয়ে একজন শিবাখীকে ৭-৮ ঘণ্টা অবস্থান করতে হয়। এই দীর্ঘ সময়ে তারা স্বাভাবিকভাবে ক্ষুধার্ত থাকে। তাই এই সময়

তাদেরকে যদি টিফিন সরবরাহ করা হয় তাহলে তা খেয়ে তাদের ক্ষুধা নিবৃত্ত হবে, অবসাদ ও ক্লান্তি দূর হবে। ফলে বিদ্যালয়ের পরবর্তী পাঠসমূহে তারা মনোনিবেশ করতে পারবে। তাদের লেখাপড়ার মান উন্নত হবে। দুপুরের এই খাবারের মান যত ভালো হবে শিবাখীরা শারীরিক ও মানসিকভাবে তত ভালো বোধ করবে। তাই তাদের জন্য স্কুল কর্তৃপক্ষকে নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রশ্ন ১৭ ॥ শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে কেন?

উত্তর : আমাদের চারপাশে নানা রকম জীবাণু প্রতিনিয়ত ঘুরে বেড়াচ্ছে। এই রোগজীবাণু নানা উপায়ে আমাদের দেহে প্রবেশ করে। শরীরের রোগ প্রতিরোধ বমতা কমে গেলে রোগজীবাণু দ্বারা শরীর আক্রান্ত হয় এবং শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে।

প্রশ্ন ১৮ ॥ আমাদের দেশের সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : আমাদের দেশের স্বাস্থ্য সমস্যা বহুমুখী। দেশে বসন্ত, ম্যালেরিয়ার প্রকোপ কমলেও কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয়সহ নানাবিধ পেটের পীড়ার বিস্তার অনেক বেশি। পুষ্টিহীনতা, বিশুদ্ধ পানির অভাব, স্বাস্থ্য সমস্যা ও বাসগৃহ না থাকা, যোগ্য চিকিৎসকের ও ওষুধপত্রের অভাব, মা ও শিশু মৃত্যুর উচ্চহার, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যনীতি সম্পর্কে অসচেতনতা প্রভৃতি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাকে জটিল করে তুলেছে।

প্রশ্ন ১৯ ॥ বিদ্যালয়ে শিবাখীদের জন্য খেলার মাঠ কেন প্রয়োজন?

উত্তর : বিদ্যালয়ে শিবাখীদের জন্য খেলার মাঠ প্রয়োজন। বিদ্যালয়ের খেলার মাঠ থাকলে শিবাখীরা সারাবছর সেখানে পড়ালেখার ফাঁকে ফাঁকে খেলাধুলা করতে পারে। এতে তাদের শরীর ও মন ভালো থাকে। ফলে তারা পড়ালেখায় মনোযোগী হয়। এজন্য বিদ্যালয়ে খেলার মাঠ থাকা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১১০ ॥ বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্যক্রম বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্যক্রম শিবাখীদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। শিবাখীরা সাধারণত গ্রীষ্ম, বর্ষা বা শীত ঋতুতে নানাবিধ পীড়ায় আক্রান্ত হয়। পূর্ব থেকে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করলে এসব পীড়া থেকে সহজেই আরোগ্য লাভ করা যায়। বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্য কার্যক্রম থাকলে শিবাখীরা এ কার্যক্রমের আওতায় সাধারণ পীড়া থেকে মুক্ত থাকতে পারে।