

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

(ক) স্বাস্থ্য অমূল্য _____ ।

উত্তর:- সম্পদ।

(খ) মধুমেহ _____ ব্যাধি ।

উত্তর:- অসংক্রামক।

(গ) বিশুদ্ধ বায়ু বর্ণ ও _____ হীন হবে ।

উত্তর:- গন্ধ ।

(ঘ) _____ একপ্রকার সংক্রামক রোগ।

উত্তর:- কলেরা /এইডস।

২। নিম্নের ফাকা ছকটি পূরণ করো :

ইন্দ্রিয়ের যত্ন	ইন্দ্রিয়ের যত্নের নিয়ম গুলি বর্ণনা করো	
	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।	(১) খুব বেশি সময় ধরে স্নান করব না বা জলে বেশি সময় থাকব না। (২) অপরিষ্কার পোশাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করব না

	<p>(৩) উপযুক্ত ও স্বাস্থ্যকর পোশাক-পরিচ্ছদ ব্যবহার করব।</p> <p>(৪) ভিটামিন D এবং ভিটামিন E যুক্ত খাদ্য ও শাকসবজি গ্রহণ করব।</p>	
দাঁত	<p>(১) প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত ব্রাশ করব। নরম ব্রাশ ও উপযুক্ত দাঁতের মাজন ব্যবহার করব।</p> <p>(২) ভিটামিন A, C ও D যুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করব।</p> <p>(৩) দাঁতে কোনো সমস্যা থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নেব।</p>	<p>(১) অতিরিক্ত মিষ্টিজাতীয় খাদ্য, চকলেট বেশি পরিমাণে খাওয়া যাবে না।</p> <p>(২) ধূমপান, পান খাওয়া ইত্যাদি কঠোরভাবে বারণ।</p>

৩। নীচের তালিকায় কোনটি সু-অভ্যাস এবং কোনটি কু-অভ্যাস তা লেখো:

(ক) ভোরে ঘুম থেকে ওঠা :- সু-অভ্যাস

(খ) নিয়মিত দাঁত মাজা :- সু-অভ্যাস

(গ) দৈহিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস :- সু-অভ্যাস

(ঘ) নিয়মিত ব্যায়াম করা :- সু-অভ্যাস

(ঙ) মিথ্যা কথা বলা :- কু-অভ্যাস

(চ) নিয়মিত ফাস্টফুড খাওয়া :- কু-অভ্যাস

(ছ) যত্রতত্র থুথু ফেলা :- কু-অভ্যাস

(জ) হাতে থুথু দিয়ে বই-এর পাতা ওলটানো :- কু-অভ্যাস

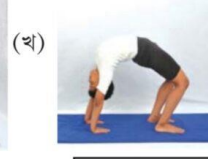
(ঝ) দাঁত দিয়ে নখ কাটা :- কু-অভ্যাস

(ঞ) খেলাধুলা করা :- সু-অভ্যাস

নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি শনাক্ত করে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো।



পবনমুক্তাসন



চক্রাসন

৫। নিজের মতো করে লেখো:

(ক) সু-অভ্যাস গঠনের নিয়মগুলি লেখো।

উত্তর:- ১. সু-অভ্যাস গঠন করতে হলে দৃঢ় মানসিক প্রত্যয় দরকার। দৃঢ় প্রতিজ্ঞা নিয়ে কাজ শুরু করলে যে কোনো সু-অভ্যাস গঠন করা যায়। 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। ভালো উদ্দেশ্য নিয়েই সু-অভ্যাস গড়ে ওঠে। 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। যদি মনে করো ফুলের চাষ করবে, তবে তাড়াতাড়ি হাতের কাছে যতটুকু জমি আছে তা কাজে লাগিয়ে ফুলের গাছ পুঁতে দাও, বসে থাকলে চলবে না।

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।

(খ) অসংক্রামক রোগের কারণগুলি তালিকাভুক্ত করো।

উত্তর:- 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।