

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
সপ্তম শ্রেণি

দ্বিতীয় অধ্যায় : স্বাস্থ্যশিক্ষা

১। সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করো :

(ক) একজন স্বাভাবিক ওজনের শিক্ষার্থীর দেহভর সূচকটি কত?

(১) ১৮ কিলোগ্রাম/মিটার^২

(২) ১৮.৫ — ২৪.৫ কিলোগ্রাম/মিটার^২

(৩) ৩০ এর বেশি কিলোগ্রাম/মিটার^২

(খ) যদি কোনো শিক্ষার্থীর দেহের ওজন তার স্বাভাবিক ওজন যা হওয়া উচিত তার কম হয় তাহলে কী সমস্যা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

(১) নিদ্রাহীনতা ও মধুমেহ

(২) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস পায়

(৩) মেদাধিক্য

(গ) কোন্টি দেহভর সূচকের সূত্র?

(১) $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$

(২) $\frac{\text{ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{উচ্চতা (ফুট)}^2}$

(৩) $\frac{\text{ওজন (পাউন্ড)}}{\text{উচ্চতা (ফুট)}^2}$

২। সংক্ষিপ্ত প্রশ্নের উত্তর দাও

(ক) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশ কেমন হওয়া উচিত বলে তুমি মনে করো, তার বর্ণনা দাও।

(খ) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর পরিবেশের উপকরণের একটি তালিকা প্রস্তুত করো।

(গ) কোনো ব্যক্তির ওজন সত্তর কিলোগ্রাম এবং উচ্চতা ১.৬ মিটার হলে ওই ব্যক্তির দেহভর সূচকটি কত?

ছাত্রছাত্রীরা বাড়িতে নিজের বিষয়ভিত্তিক খাতায় এ প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখে বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশ মতো অভিভাবকদের মাধ্যমে শিক্ষকদের কাছে জমা দিতে হবে। কোনো অবস্থাতেই শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ে জমা দিতে আসবে না।