

## মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১

### স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

#### তৃতীয় শ্রেণি

বিষয় : সুঅভ্যাস

#### ১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

- (ক) সুস্বাস্থ্য : সুস্থ সবল রাখব দেহ এসো সবাই শপথ নিই,  
স্বাস্থ্যবিধান চলব ..... সকলকে তার খবর দিই।  
(১) মেনে  (২) জেনে  (৩) চিনে
- (খ) সূর্যমামা ওঠার আগে : সূর্যমামা ওঠার আগে বিছনা ছেড়ে ওঠো,  
প্রাতঃকৃত্য সেরে, মাঠে জোর কদমে .....।  
(১) ছোটো  (২) হাঁটো  (৩) লেখো
- (গ) সুস্থ-সবল দেহ মন : সুস্থ-সবল চাও কি তুমি রাখতে দেহ মন?  
প্রতিদিনই করতে তোমায় হবে .....।  
(১) ব্যায়াম  (২) যোগাসন  (৩) শবাসন
- (ঘ) পড়ালেখা : পড়ালেখা করলে হবে জ্ঞানের .....  
পড়া করেই ছোট্ট যারা যেন বড়ো হয়।  
(১) সঞ্চয়  (২) বিতরণ  (৩) পরিচয়
- (ঙ) গুরুজন : তোমার মাথার ওপর জেনো আছেন গুরুজন,  
চলবে তাঁদের কথা মতো, ..... সারাক্ষণ।  
(১) ভাববে  (২) মানবে  (৩) জানবে
- (চ) নিজের যা কাজ : ..... সাফাই, জামাকাপড় রাখবে যে ঠিক করে,  
টেবিলটাতে গুছিয়ে রাখো নিজেরই বই পড়ে।  
(১) জুতো  (২) রুমাল  (৩) ব্যাগ
- (ছ) একটা ফল খাওয়া চাই : আম, জাম, কলা, লিচু, শশা, পাকা বেল,  
তার সাথে খেতে পারো লেবু বা .....।  
(১) আপেল  (২) পেয়ারা  (৩) আতা
- (জ) নিয়মিত ধোবে  
মুখ হাত : খাওয়ার আগে খাওয়ার পরে ধোবে যে মুখ হাত,  
রাতে শোবার আগে, ভেরে মাজবে তোমার .....।  
(১) হাত  (২) থালা  (৩) দাঁত
- (ঝ) থুথু অতি নোংরা  
জিনিস : থুথু বা কফ, সর্দি যত, কিংবা পানের পিক,  
সাবধানেতে ফেলবে তুমি দেখে .....।  
(১) ডানদিক  (২) চতুর্দিক  (৩) বামদিক

পুষ্টিকর খাবার

২। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার করে (✓) চিহ্ন দাও :

(ক) ফল খেতে হলে কীভাবে খেতে হবে?

- (a) বিশুদ্ধ জলে ধুয়ে খেতে হবে।
- (b) জামায় মুছে খেতে হবে।
- (c) না ধুয়ে খেতে হবে।
- (d) ধুয়ে সব ফলেরই খোসা বাদ দিয়ে কেটে খেতে হবে।

(গ) রান্না করার পরে খাবার কীভাবে রাখা উচিত?

- (a) ঢাকা দিয়ে।
- (b) ফ্রিজের মধ্যে।
- (c) গরম উনুনের উপরে ঢিমে আঁচে।
- (d) খোলা রাখা উচিত।

(ঙ) শাকসব্জি কখন ধোওয়া উচিত?

- (a) কাটার আগে।
- (b) কাটার পরে।
- (c) রান্না করার আগে।
- (d) কখনই নয়।

(চ) খাবার চিবিয়ে খেলে কী সুবিধা হয়?

- (a) খাবারের পরিপাক ভালো হয়।
- (b) খাবারের পরিপাক ব্যাহত হয়।
- (c) বদহজম হয়।
- (d) পুষ্টির ঘাটতি হয়।

(জ) খাবার কীভাবে খাওয়া উচিত?

- (a) অর্ধেক চিবিয়ে খাওয়া উচিত।
- (b) দ্রুত সম্পূর্ণ গিলে খাওয়া উচিত।
- (c) আস্তে আস্তে সম্পূর্ণ চিবিয়ে খাওয়া উচিত।
- (d) একটু খাবার আর এক ঢোক জল এইভাবে খাওয়া উচিত।

(খ) কী ভাবে ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো?

- (a) রাস্তার কাটাফল।
- (b) অনেকক্ষণ কেটে রাখা ও ঢেকে রাখা ফল।
- (c) পরিষ্কার জলে ধুয়ে সঙ্গে সঙ্গে কেটে ফল খাওয়া।
- (d) ফল না কেটে খেতে হবে।

(ঘ) কী ধরনের খাবার খাওয়া যেতে পারে?

- (a) কৃত্রিম রং দেওয়া খাবার।
- (b) কোন রঙিন খাবারই নয়।
- (c) বিভিন্ন ঋতুর সকল ধরনের খাবার ও প্রাকৃতিক বিভিন্ন রং-এর খাবার।
- (d) প্রাকৃতিক ও কৃত্রিম রং দেওয়া সকল ধরনের খাবার ও ফল।

(ছ) হাত কখন কখন ধুতে হবে?

- (a) খাবার খাওয়ার আগে ও পরে, শৌচের পরে, রোগীর ঘরে যাওয়ার আগে ও পরে।
- (b) খাবার খাওয়ার আগে ও পরে এবং
- (c) শৌচের পরে, রোগীর সংস্পর্শে আসার আগে ও পড়ে এবং ময়লা কোন বস্তুর সংস্পর্শে আসার পরে।
- (d) ময়লা কোন বস্তুর সংস্পর্শে আসার পরে।

(ঝ) কখন হাত ধুতে হবে?

- (a) খাবার খাওয়ার আগে।
- (b) শৌচের পরে।
- (c) খাওয়ার আগে ও পরে।
- (d) সব কয়টি ক্ষেত্রেই।

সুঅভ্যাস

৩। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে বার করে (✓) চিহ্ন দাও :

(ক) বাল্যকালের ভিত শক্ত করতে কী করতে হবে?

- (a) সু-অভ্যাস পালন করা
- (b) সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে হবে
- (c) লড়াই করা
- (d) সুস্থশরীর ও সুস্থমন

(গ) নিয়মিত যোগাসন করলে কী সুযোগ পাওয়া যায়?

- (a) খাবার হজম হয়
- (b) দেহ সুস্থ, সবল হয় ও মন সতেজ থাকে।
- (c) নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়
- (d) অবসর সময় কাটানো সম্ভব হয়

(ঙ) গুরুজন কারা?

- (a) যারা আমাদের শিক্ষক
- (b) বাবা, মা ঠাকুরদা ও ঠাকুরমা
- (c) বাবা, মা, পরিচিত ও অপরিচিত যারা বয়সে বড়ো
- (d) পরিচিত বয়সে বড়ো যারা

(ছ) রাত্রে ঘুমানোর সময় পড়ে থাকা পোষাক বদল না করলে কী ক্ষতি হতে পারে?

- (a) কৃমি বা রোগ জীবাণু ঐ আমাদের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- (b) দূর গন্ধ ছড়াতে পারে
- (c) রোগ জীবাণু ও দূরগন্ধ ছড়াতে পারে
- (d) রোগ জীবাণু, দূরগন্ধ যুক্ত পোষাক বদল না করলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে।

(ঝ) তোমার কাছে দামি বস্তু কোনটি?

- (a) হিরে
- (b) সোনা
- (c) সময়
- (d) জীবন

(খ) ঘুম থেকে কীভাবে বিছানা ছেড়ে উঠতে হবে?

- (a) আস্তে আস্তে ঘুম থেকে উঠতে হবে
- (b) হঠাৎ লাফ দিয়ে ঘুম থেকে উঠতে হবে
- (c) জেগে আধ ঘণ্টা ধরে আড়ামুড়া ভেঙে ঘুম থেকে উঠতে হবে।

(ঘ) প্রতিদিন স্কুলেতে যেতে হয় কেন?

- (a) প্রতিদিন স্কুলেতে শেখার কত কিছু আছে
- (b) খেলা করা যায় তাই
- (c) বাড়িতে থাকলেই সারাদিন পড়তে হয় তাই
- (d) মিড - ডে - মিল পাওয়া যায় তাই

(চ) ঘুম থেকে উঠে পর্যায়ক্রমিক কোন কোন কাজগুলি তুমি করো?

- (a) প্রাতঃকৃত্য → প্রাতঃরাশ → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → পড়তে বসা → ব্যায়াম বা দৌড়ানো
- (b) ব্যায়াম বা দৌড়ানো → প্রাতঃরাশ → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → প্রাতঃরাশ → পড়তে বসা
- (c) প্রাতঃকৃত্য → ব্যায়াম / দৌড়ানো → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → প্রাতঃরাশ → পড়তে বসা
- (d) প্রাতঃকৃত্য → ব্যায়াম বা দৌড়ানো → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → প্রাতঃরাশ → পড়তে বসা

(জ) দাঁত ও মুখ কখন পরিষ্কার করতে হবে?

- (a) শুধুমাত্র সকাল বেলায়
- (b) শুধুমাত্র রাত্রি বেলায়
- (c) সকালে ও রাত্রে
- (d) সকালে, দুপুরে, রাত্রে ও ভারি কোন কিছু খাবার পরে

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।