

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

বমি ও কোষ্ঠকাঠিন্য

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

- | | |
|--|--|
| (ক) ফল শাক আর _____ তোমায়
খেতে হবে বেশি করে,
নিয়মিত _____ যাবে
সেটা যেন মনে পড়ে। | (খ) নিয়মিত ভাবে জল বেশি করে
খাওয়া যে তোমার চাই,
_____ রোগটা ঠেকাতে
তোমাকেও যেন পাই। |
| (গ) _____ হলে কোনো শক্ত খাবার
খাওয়ানো যাবে না তাকে,
শরীরে তখন জলের বড্ড
অভাব যে হয়ে থাকে। | (ঘ) তাই তাকে জল, ও.আর.এস. এনে
ঘনঘন খেতে দাও,
_____ কী কী বললেন
মন দিয়ে শুনে নাও। |

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

- (ক) কখন কখন বমি হতে পারে?
(a) বাস-ট্রেন যাতায়াত, সমুদ্র যাত্রায়।
(b) পেটের রোগের ফলে।
(c) বেশি জ্বর হলে।
(d) খাদ্যে বিষক্রিয়া হলে।
(e) সব কয়টিই ক্ষেত্রে।
- (খ) বমি কমাতে কী করতে হবে?
(a) যতক্ষণ বমি হবে ততক্ষণ শক্ত খাবার
খাওয়ানো যাবে না।
(b) রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।
(c) বমির কারণ নির্ণয় করে ডাক্তারের পরামর্শে মেনে চলতে হবে ও ওষুধ খেতে হবে।
- (গ) কী কারণে বমি হতে পারে?
(a) কাটাফল ও ফাস্ট ফুড খেলে।
(b) বাসি খাবার খেলে।
(c) খাদ্যে বিষক্রিয়া বা রোগ হলে।
- (ঘ) কোনটি ভিন্নধর্মী এবং কেন?
(a) ট্রেন-বাসে যাতায়াতের ফলে বমি।
(b) বেশি জ্বর বা রোগের ফলে বমি।
(c) বিষক্রিয়ার ফলে বমি।
(d) মাথায় আঘাত লাগার ফলে বমি।
(e) কেন.....?
- (ঙ) যদি উত্তরটি হয় 'ORS' তাহলে প্রশ্নটি কী ছিল?
(a) কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী খেতে হবে?।
(b) বমি হলে কী খেতে হবে?
(c) জলে গুলে কোন ওষুধ খেতে হয়?
- (চ) কোন খাবারে তন্তু বা ছিবড়ার পরিমাণ বেশি?
(a) সবজি
(b) তালের রস
(c) ডালের জল
- (ছ) কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী করতে হবে?
(a) অধিক পরিমাণে জল খেতে হবে।
(b) নিয়মিত পায়খানাতে যেতে হবে।
(c) অধিক পরিমাণে জল, ফল, শাক, সবজি খেতে হবে।
৩. (a) বমি কেন হয়?
(b) বমি কমাতে কী কী করতে হবে?
(c) বমি হলে কী করা যাবে না?
৪. (a) কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয়?
(b) কোষ্ঠকাঠিন্যের উপসর্গগুলি কী কী?
(c) কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী করতে হবে?
৫. নিজের পছন্দমতো একটা ছবি আঁকো।

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।