

## মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১

### স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

#### পঞ্চম শ্রেণি

#### এসো অপুষ্টি তাড়াই ও শক্তি বাড়াই

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

(ক) কোনটি শর্করা জাতীয় খাদ্য?

- (i) চিনি (ii) মাছ (iii) লালশাক

(খ) কোনটি আমিষ (প্রোটিন) জাতীয় খাদ্য?

- (i) ভাত (ii) ডিম (iii) ডাবের জল

(গ) কোন খাদ্যে তেল বা চর্বি (স্নেহ পদার্থ) জাতীয় খাদ্য উপাদান বেশি আছে?

- (i) ঘি ও মাখন (ii) আখ ও আলু (iii) কলা ও শশা

(ঘ) ভিটামিন বেশি পাওয়া যায় কোন খাদ্যে?

- (i) অঙ্কুরিত ছোলা (ii) খই (iii) রসগোল্লা

(ঙ) কোন খাবারটিতে ক্যালসিয়াম ঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?

- (i) দুধ (ii) খাবার লবণ (iii) ডাবের জল

(চ) কোন খাবারটিতে লৌহ ঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?

- (i) শশা (ii) নারকেল (iii) খোড় ও ডুমুর

(ছ) কোন খাদ্য উপকরণ থেকে আমরা আয়োডিনযুক্ত খনিজ মৌলটি গ্রহণ করে থাকি?

- (i) দুধ (ii) খাবার লবণ (iii) জল

(জ) কোন পানীয় থেকে আমরা সোডিয়াম যুক্ত খনিজ মৌলটি বেশি পরিমাণে গ্রহণ করে থাকি?

- (i) ডাবের জল (ii) চা (iii) তালের রস

(ঝ) কোনটি শর্করা জাতীয় খাবার নয়?

- (i) পাতিলেবু ও আমলকি (ii) আখ ও আলু (iii) চাল

(ঞ) কোনটি প্রোটিন জাতীয় খাবার নয়?

- (i) মাছ, মাংস ও পনির (ii) ছানা, সোয়াবিন ও ডিম (iii) টম্যাটো, কুমড়া ও শশা

(ট) কোনটি স্নেহ পদার্থ জাতীয় খাবার নয়?

- (i) ডিমের কুসুম ও মাখন (ii) নারকেল ও চিনাবাদাম (iii) খই ও খোড়

(ঠ) কোনটি ভিটামিন -A জাতীয় খাবার নয়?

- (i) গাজর (ii) পাকা আম

- (iii) হলুদ বর্ণে ফল (iv) আমলকি

(ড) ভিটামিন-ডি আমরা কোথা থেকে পায়?

- (i) সূর্যের আলো (ii) মাছের যকৃতের তেল

- (iii) দুধ ও ডিমের কুসুম (iv) সব কয়টি ক্ষেত্র থেকেই

(ঢ) যদিও উত্তরটি হয় “ভিটামিন-এ” তাহলে প্রশ্নটি কী ছিল?

- (i) দেহকে শক্তি জোগান দেয় কে?

- (ii) কোন ভিটামিনের অভাবে রাতকানা রোগ হয়?

- (iii) হৃৎস্পন্দনের ছন্দ স্বাভাবিক রাখে

- (iv) কোন ভিটামিনের অভাবে সংক্রমণ রোগ প্রতিরোধ

কোন ভিটামিন?

শক্তি কমে যায়?

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।

(গ) 'ভিটামিন-কে' কী আমাদের দেহে কী কাজে লাগে?

- (i) রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে (ii) নার্ভ ও পেশির স্বাভাবিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করে  
(iii) (i)+(ii) (iv) কোনটিই নয়।

(ত) 'ভিটামিন - সি' আমরা কোন কোন খাবার থেকে পাই?

- (i) পেয়ারা ও তাজাফল (ii) তাজা শাক-সবজি ও মৌসুমি (iii) বাদাম ও দুধ  
(iv) (i)+(ii) (v) সব কয়টি থেকেই।

(থ) কোনটি শিশুদের ক্ষেত্রে সুস্বাদু খাদ্য?

- (i) জল (ii) দুধ (iii) ডাবের জল

(দ) ডাক্তারের অনুমোদন ছাড়া যথেষ্ট পরিমাণে নানান রকমের ভিটামিন ঔষুধ খাওয়া —

- (i) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় (ii) করোনা রোগকে প্রতিরোধ করা যায়  
(iii) স্বাস্থ্যের পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকর।

(ধ) করোনা কালে দীর্ঘ সময় ঘরবন্দি থাকার ফলে শিশুদের 'ভিটামিন - ডি' এর অভাবজনিত সমস্যা দেখা দিচ্ছে এর প্রতিকারে কী করতে হবে?

- (i) সূর্যের আলোয় থাকতে হবে কিছু সময় (ii) ডিমের কুসুম, মাছের যকৃৎের তেল, ঘি, দুধ, পনির খেতে হবে  
(iii) (i)+(ii) (iv) কোনোটিই নয়।

২। গত এক সপ্তাহে নিম্নের ছকের খাদ্য উপাদানগুলি কোন কোন খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহণ করেছো সেগুলি ছকে উল্লেখ করো।

শর্করা	প্রোটিন	স্নেহপদার্থ	ভিটামিন	খনিজ মৌল	মস্তব্য

### শান্তির শিক্ষা

(৩) তুমি তোমার অনুভূতি লেখো:

- (ক) তোমার সবচেয়ে আনন্দের দিন কোনটি?  
(খ) কেন সে দিনটি আনন্দের?  
(গ) সত্যি কীসে তুমি ভয় পাও?  
(ঘ) কেন এরকম মনে হয়?  
(ঙ) পরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলে তোমার কী অনুভূতি হয়?  
(চ) অপরিচিত ব্যক্তির কষ্ট দেখলেও তোমার কী মনে হয়?  
(ছ) সত্যি কীসে তোমার মন খারাপ হয়?  
(জ) কেন তোমার মন খারাপ হয়?  
(ঝ) মন খারাপ হলে তুমি কী করো।

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।