

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক ২০২১

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি

বিষয় : আমাদের স্কুল ও স্বাস্থ্যবিধান

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

(ক) আমাদের স্কুল :

আমাদের স্কুল পাঁচিলেতে ঘেরা,
দিনভর ছোট্ট ছুটি করে _____।
বালিকারা একসাথে আসে স্কুলে,
মৌমাছি উড়ে যায় ফুল থেকে ফুলে।

(গ) আমাদের স্কুল :

বর্জ্য ফেলার আছে ছোটো ডাস্টবিন,
হাত ধুতে চাও বুঝি? রয়েছে _____।
স্কুল জুড়ে আছে সবুজ বাগান,
পাখি কত সুরে গায়, শোনো পেতে কান।

(ঙ) চোখের রোগ প্রতিরোধ :

চোখেরই রোগ প্রতিরোধে বলি যে বার বার,
জল দিয়ে রোজ করতে হবে চোখের পরিষ্কার।
রাতে পড়ার সময় আলো থাকবে _____ থেকে,
পড়াশোনা করতে হবে দূরত্বে বই রেখে।

(ছ) ত্বকের রোগ প্রতিরোধ :

_____ জলে নিয়মিত করতে হবে স্নান,
পরিচ্ছন্ন রাখতে দেহে লাগাবে সাবান।
দাদ, চুলকানি, একজিমা, ব্রণ করতে হবে দূর,
সুস্থ হয়ে তবেই তুমি বাঁচবে যে _____।

(ঝ) মেদাধিক্য :

অতি পুষ্টি খাবার খেয়েই মেদাধিক্য হয়,
অতিরিক্ত চর্বি জমে হবে তা নিশ্চয়।
উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার মেদ বৃদ্ধি করে,
বংশগত কারণও তো রয়েছে _____।

(ট) কানের রোগ প্রতিরোধ :

কানে ময়লা জমতে পারে অধিক পরিমাণে,
শ্রবণশক্তি কমতে পারে, ব্যথাও হয় _____।
জল ঢুকতেই পারে কিংবা পুঁজ জমতে পারে,
কানের পর্দা ফেটে গিয়ে বিপদ শুধু বাড়ে।

(খ) আমাদের স্কুল :

ছেলেদের মেয়েদের আছে বাথরুম,
স্কুলে পড়া হয় — নেই চোখে ঘুম।
স্কুল পরিসরে আছে চালু নলকূপ,
স্কুল যেই শুরু হয়, সকলেই _____।

(ঘ) আমাদের স্কুল :

মিড-ডে মিলের আছে ব্যবস্থা নানা,
ভালো করে ধুয়ে নিই থালাবাটি _____।
আমরাই গড়েছি যে শিশু সংসদ,
পড়ুয়ার অধিকার-আছে নিরাপদ।

(চ) দাঁতের রোগ :

সকালে ঘুম থেকে উঠে, শোয়ার আগে _____,
প্রতিদিনই মাজন বা পেস্ট দিয়ে ঘষব দাঁতে।

(জ) অপুষ্টি আর নয় :

শিক্ষার্থীদের বলতে পারি অপুষ্টি আর নয়,
অপুষ্টিটা হলে পরে নানা যে রোগ হয়।
বড়ো হয়ে উঠতে সঠিক পুষ্টি প্রয়োজন,
দেহের _____ বৃদ্ধিতে তাই সবাই দিও মন।

(ঞ) একখানা গাছ :

একখানা গাছ তার আছে ফল ফুল,
ভোরবেলা পাখিদের বসে ইসকুল।
একখানা গাছ তার পাতার বাহার,
পাতারা বানায় রোজ গাছের _____।

(ঠ) প্রাথমিক চিকিৎসা :

সাময়িক এই নিরাময়ে
শুশ্রূষা তার চাই,
প্রাথমিক এই চিকিৎসারই
জুড়ি যে আর _____।

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

(ক) চোখের রোগ প্রতিরোধে কী করতে হবে?

- (a) জল দিয়ে রোজ চোখ পরিষ্কার করতে হবে
- (b) জল দিয়ে রোজ চোখ পরিষ্কার করতে হবে এবং দুবেলাতেই শাকসবজি খেতে হবে।
- (c) আঞ্জুনি হলে প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে।
- (d) ঘি, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, শাকসবজি খেতে হবে এবং জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করে ও সবুজ গাছপালা অথবা স্লিগ্ধনীল আকাশের দিকে তাকিয়ে থাকতে হবে।

(খ) মানুষের ত্বক সূর্যালোক থেকে কোন ভিটামিন সংগ্রহ করতে পারে?

- (a) ভিটামিন A
- (b) ভিটামিন B
- (c) ভিটামিন C
- (d) ভিটামিন D

(গ) অম্বুহ প্রতিরোধে কী কী খাওয়া উচিত?

- (a) দুধ/মাছ/মাংস/ডিম
- (b) লাল নটেশাক, টম্যাটো, গাজর, সরষেশাক, আম, পাকাপেঁপে
- (c) ভিটামিন এ 'A'
- (d) সব কয়টিই

(ঘ) চোখের বিভিন্ন রোগগুলি হলো—

- (a) আঞ্জুনি, চক্ষুপ্রদাহ, ছানি, পাইওরিয়া
- (b) পাইওরিয়া, ছুলি, কুমি,
- (c) আঞ্জুনি, চক্ষুপ্রদাহ, ছানি, রাতকানা
- (d) দৃষ্টিশক্তিজনিত ত্রুটি, চক্ষুপ্রদাহ, ছুলি, রাতকানা।

(ঙ) দাঁতের বিভিন্ন রোগগুলি হলো—

- (a) দস্তম্ফয়, পাইওরিয়া, নিশ্বাসে দুর্গন্ধ
- (b) দস্তমল, মাড়িফুলে যাওয়া, চক্ষুপ্রদাহ
- (c) দাঁত থেকে রক্ত ও পুঁজনির্গত হওয়া ও ছানি পরা
- (d) ব্যাকটেরিয়া দাঁতের গঠন, মাড়ি ও আস্থ গহ্বর নষ্ট হয়ে যাওয়া

(চ) দাঁত কখন কখন মাজবে ও পরিষ্কার করবে?

- (a) সকালে ঘুম থেকে উঠে
- (b) রাতে শোয়ার আগে
- (c) খাবার খাওয়ার পরে
- (d) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন দিয়ে অবশ্যই দাঁত মাজতে হবে এবং খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধুতে হবে।

(ছ) অসুখ বড়ো বিচ্ছিরি ভাই তাই কী করতে হয়?

- (a) অসুখকে এড়াতে হয়
- (b) অসুখকে সহ্য করতে হয়
- (c) অসুখকে ভয় পেতে হয়
- (d) অসুখকে নিত্য সজ্জি করে বাঁচতে হয়

(জ) শিশুদের কোন সময় সাবধানে থাকতে হয়?

- (a) শীতকালে
- (b) বর্ষাকালে
- (c) গ্রীষ্মকালে
- (d) ঋতু বদলের সময়

(ঝ) ঔষধ কার পরামর্শে খেতে হয়?

- (a) মা-বাবার পরামর্শে
- (b) ডাক্তারের পরামর্শে
- (c) ঔষুধের দোকানের কর্মচারীর পরামর্শে
- (d) শিক্ষকের পরামর্শে

(ঙ) ঘুমোনের সময় অবশ্যই কী করতে হবে

- (a) মশারী টাঙিয়ে ঘুমোতে হবে
- (b) জল খেতে ঘুমোতে হবে
- (c) বালিশে মাথা দিয়ে ঘুমোতে হবে
- (d) মাথার পাশে মর্টিন জ্বালিয়ে ঘুমোতে হবে

(ট) কৃত্রিম রং দেওয়া খাবার খেলে কী হয়?

- (a) রোগ হয়
- (b) শরীর সুস্থ হয়
- (c) খাবারের স্বাদ ভালো হয়
- (d) ভিটামিন থাকে

(ঠ) হাঁচি-কাশির সময় কী করতে হয়?

- (a) বুমাল দিয়ে মুখটা ঢেকে হাঁচি-কাশি দিতে হয়
- (b) দুহাত দিয়ে মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি দিতে হবে
- (c) হাঁচি-কাশির পরে বুমাল দিয়ে মুখ মুছতে হবে
- (d) হাঁচি-কাশির পরে জল দিয়ে মুখ পরিষ্কার করতে হয়

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।