

মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক — ২০২১

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা অষ্টম শ্রেণি

স্বাস্থ্যশিক্ষা ও যোগাসন

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

১ × ৭ = ৭

- (ক) গ্রামের খোলা জায়গায় _____ কোনো চিহ্ন থাকবে না।
- (খ) সমস্ত জলের উৎসে যথার্থ সিমেন্টের _____ ও _____ নিকাশের ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- (গ) প্রতিটি শৌচাগারে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও স্বাভাবিক _____ সংস্থান রাখতে হবে।
- (ঘ) খাটাল, শূকরের খামার, মুরগির পোলাট্রি প্রভৃতি অতি ঘন _____ এলাকা থেকে দূরে রাখতে হবে।
- (ঙ) গ্রামের পরিবেশ _____ করে গড়ে তোলবার জন্য বৃক্ষরোপণ ও সবজায়নের উপর অধিক গুরুত্ব আরোপ করতে হবে।
- (চ) নলকূপ ও নদীর জল _____ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- (ছ) জনস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য সার্বিক স্বাস্থ্যবিধান অভিযানকে একটি _____ আন্দোলনের রূপ দিতে হবে।

২। বহুর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে “ চিহ্ন দাও :

১ × ৩ = ৩

(ক) এই আসনটি দীর্ঘদিন অনুশীলন করলে হাতের পেশি সুগঠিত হয়। কাঁধ, ঘাড় ও পেটের পেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়। হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়। কিন্তু কোমরে, হাঁটুতে ও হাতে চোট-আঘাত থাকলে এই আসনটি অভ্যাস করা উচিত নয়। এই আসনটির নাম কী?

(১) কুক্কটাসন (২) বজ্রাসন (৩) তুলাদণ্ডাসন

(খ) এই আসনটির অভ্যাসের সময় শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে। এই আসন অনুশীলনের ফলে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি পায়। পিঠের মাংসপেশিগুলিকে সুস্থ ও সবল রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। এই আসনটির নাম কী?

(১) গুপ্তাসন (২) হল্যাসন (৩) পবনমুক্তাসন

(গ) পা জোড়া রেখে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে কোমরের উপরের অংশকে সামনের দিকে বাঁকিয়ে কপাল হাঁটুকে স্পর্শ করে থাকবে এবং হাতদুটি পায়ের দু-পাশে মাটি স্পর্শ করবে। এই আসনটির নাম কী?

(১) পশ্চিমোত্তানাসন (২) হল্যাসন (৩) পদহস্তাসন

৩। (ক) এই করোনাকালে তুমি তোমার সহপাঠীদের ফুসফুসের বায়ু চলাচলের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য কোন প্রাণায়ামটি অনুশীলনের সুপারিশ করবে?

১

(খ) এই প্রাণায়ামটির শ্বাসক্রিয়া, অনুশীলনের পদ্ধতি, সময়কাল, উপকারিতা ও সতর্কতা বর্ণনা করো।

৫

(গ) দীর্ঘ ১৫ দিন এই প্রাণায়ামটি অনুশীলনের পরে তুমি তোমার উপলব্ধি বর্ণনা করো।

২

৪। সংক্ষিপ্ত আকারে প্রশ্নের উত্তর দাও :

(ক) সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের পদক্ষেপগুলি তালিকাভুক্ত করো।

৪

(খ) কোনো দেশের মানব উন্নয়ন সূচক কীসের উপর নির্ভর করে?

৪

(গ) বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যশিক্ষার সুফলগুলি লেখো।

৪

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