শেখার সেতু

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ । পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন । পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ । বিশেষজ্ঞ কমিটি ।
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

শেখার সেতু

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পঞ্চম শ্রেণি

सत्यमेव जयते

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ
পশ্চিমবঙ্গ সরকার
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক পর্ষদ
ডি কে ৭/১, বিধাননগর,
সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর,
কলকাতা : ৭০০০৯১

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি

নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, note, meaning, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২১

মুদ্রক
ç öë ÐÝÞöî A† œ öÝÞ Ýþî %þ„ Ìöþ™ÿöî ÿ˜ !œ!› öÝÞ›Þ
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা-৭০০ ০৫৬

মুখবন্ধ

প্রাথমিক স্তরের জন্য বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রায় সমস্ত বিষয়ের ব্রিজ মেটিরিয়াল 'শিখন সেতু' প্রকাশিত হল। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে - এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি সেই ঘাটতি পূরণে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি বিভিন্ন বিষয়ের সঙ্গে ছাত্রছাত্রীদের সংযোগ ও সেতু নির্মাণের পাশাপাশি পরিচিতি ও শিখনের মানোন্নয়নে বিশেষ সহায়ক হবে।

শিক্ষিকা/শিক্ষকেরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নেবেন এবং 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা ক্রিয়াশীল রাখবেন - এই প্রত্যাশা রাখি। একথা মনে রাখা জরুরি, এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

গ্রন্থ প্রকাশের মুহূর্তে এই প্রকল্পের সঙ্গে যুক্ত সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও কৃতজ্ঞতা জানাই।

মানিক ভট্টাচার্য

সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডিসেম্বর, ২০২১
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি-কে ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

প্রাক্‌কথন

বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রাথমিক স্তরের সমস্ত বিষয়ের জন্য 'ব্রিজ মেটিরিয়াল' প্রস্তুত করা হয়েছে। এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি 'অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ' হিসেবে কাজ করবে। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে — এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি সেই ঘাটতি পূরণে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টির মুখ্য উদ্দেশ্য হলো বিগত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের শ্রেণি-সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় শিখন সামর্থ্যের সংযোগ ও সেতু নির্মাণ।

শিক্ষিকা/শিক্ষকদের কাছে আমাদের আবেদন, 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি প্রয়োজনীয় কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি হওয়ার কারণে, এটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে। তাঁরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারবেন। একথা মনে রাখা জরুরি, এই 'ব্রিজ মেটিরেয়াল'টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

নির্বাচিত শিক্ষাবিদ, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বিষয়-বিশেষজ্ঞবৃন্দ অল্প সময়ের মধ্যে বইটি প্রস্তুত করেছেন। বিভিন্ন সময়ে পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শিক্ষা বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন, পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা অধিকার প্রভূত সহায়তা প্রদান করেছেন। তাঁদের ধন্যবাদ।

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী অধ্যাপক ব্রাত্য বসু প্রয়োজনীয় মতামত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁকে আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাই।

অভীক মজুমদার

চেয়ারম্যান
বিশেষজ্ঞ কমিটি
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

ডিসেম্বর, ২০২১
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি

মানিক ভট্টাচার্য্য
সভাপতি, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

™!î ûjÒ˜y • “þ ýî · y¯

ঋত্বিক মল্লিক পূর্ণেন্দু চ্যাটার্জী রাতুল গুহ

পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

সহযোগিতায়

সৌমিত্র কর্মকার, সুতেজ সাত্ত্বিক, ড. সুমাল্য রায়, ড. শুভব্রত কর

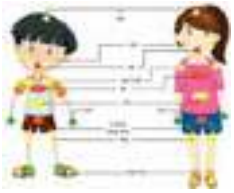
অলংকরণ

শঙ্কর বসাক, সুতেজ সাত্ত্বিক

প্রচ্ছদ

দ্বীপেন বসু

বিষয়সূচি

১. আমাদের স্কুল (১)	২. স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ ক খ (২-২৫)	৩. স্বাস্থ্যবিধান (২৬-৩১)
৪. মেদাধিক্য (৩২-৩৪)	৫. খাবারের খবর (৩৫)	৬. মূল্যবোধের শিক্ষা (৩৬)
৭. বিপর্যয় মোকাবিলা (৩৭-৪০)	৮. বাল্যবিবাহ চাই না (৪১-৪২)	৯. শাস্তি কখনও নয় (৪৩-৪৪)
১০. শিশু সংসদ (৪৫-৪৭)	১১. পথনিরাপত্তা শিক্ষা (৪৮-৪৯)	১২. এসো অপুষ্টিকে তাড়াই (৫০-৫১)
১৩. পুষ্টিকর খাদ্য (৫২-৫৩)	১৪. সুষম খাদ্যতালিকা (৫৪)	১৫. স্বাস্থ্যবিধান (৫৫-৫৭)
১৬. কন্যাশ্রী (৫৮)	 ১৭. ভালো ও খারাপ স্পর্শ (৫৯)	১৮. শিশু সুরক্ষা বিষয়ক সচেতনতা (৬০)

বিষয়সূচি

১৯. প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা (৬১-৬২)	২০. আগুন (৬৩)	২১. মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক (৬৪-৭৮)

ব্রিজ মেটিরিয়াল ব্যবহার প্রসঙ্গে

- ব্রিজ মেটিরিয়ালটি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি 'অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ' হিসেবে কাজ করবে।
- অতিমারির কারণে শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে দীর্ঘদিন অনুপস্থিতির জন্য শিখনের ক্ষেত্রে যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে, এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি সেই ঘাটতি পূরণে সহায়ক হবে।
- অন্তত ১০০ দিন ধরে সব শিক্ষার্থীর জন্যই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজনে, বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য মেটিরিয়ালটির ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছু দিন বাড়ানো যেতে পারে।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটির মূল ফোকাস গত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের বা শ্রেণির সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি ব্রিজ মেটিরিয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা।
- বিশেষত একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণির ক্ষেত্রে এই মেটিরিয়ালটির কিছু অংশ প্রবেশক (foundation study content) হিসেবে কাজ করবে।
- যেহেতু ব্রিজ মেটিরিয়ালটি কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি, তাই শিক্ষিকা/শিক্ষকদের এই মেটিরিয়ালটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে।
- প্রয়োজন বুঝে শিক্ষিকা/শিক্ষক এই ব্রিজ মেটিরিয়ালের সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারেন।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি নির্দিষ্ট সিলেবাস প্রস্তাবিত বিষয়ের ক্ষেত্রেই ব্যবহৃত হবে।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালের ওপরেই শিক্ষার্থীদের নিয়মিত মূল্যায়ন চলবে।

আমাদের স্কুল

আমাদের স্কুল

আমাদের স্কুল পাঁচিলেতে ঘেরা,
দিনভর ছোটাছুটি করে বালকেরা।
বালিকারা একসাথে আসে স্কুলে,
মৌমাছি উড়ে যায় ফুল থেকে ফুলে।
ছেলেদের মেয়েদের আছে বাথরুম,
স্কুলে পড়া হয় — নেই চোখে ঘুম।
স্কুল পরিসরে আছে চালু নলকূপ,
স্কুল যেই শুরু হয়, সকলেই চুপ।
বর্জ্য ফেলার আছে ছোটো ডাস্টবিন,
হাত ধুতে চাও বুঝি? রয়েছে বেসিন।
স্কুল জুড়ে আছে সবুজ বাগান,
পাখি কত সুরে গায়, শোনো পেতে কান।

মিড-ডে মিলের আছে ব্যবস্থা নানা,
ভালো করে ধুয়ে নিই থালাবাটি খানা।
আমরাই গড়েছি যে শিশু সংসদ,
পড়ুয়ার অধিকার-আছে নিরাপদ।
মন্ত্রীসভার হয় পুনঃগঠন,
দশে মিলে করি কাজ, ভালো থাকে মন।
একসাথে ছুটি খেলি নেই কোনো ভয়,
স্কুলে এসে কারো শাস্তিতো নয়।
আমাদেরও আছে মান, নেই যে অবোধ,
বাল্যবিবাহের গড়ে তুলি প্রতিরোধ।
দেওয়ালেতে আঁকা কতো মনীষীর ছবি,
আমাদের স্কুলে খেলা করে রবি।

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

অ

অসুখ বড়ো বিচ্ছিরি ভাই,
অসুখকে তাই এড়াতে চাই।

আ

আমাশয় বা পেটের রোগে,
ছেলেমেয়ে বড়োই ভোগে।

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

ই

ইঞ্জেকশন দেখে নেবে,
সিরিঞ্জ পরে ফেলেই দেবে।

ঈ

ঈষৎ আলোয় পড়তেও নেই,
চোখের ক্ষতি করতেও নেই।

উ

উচ্চ রক্ত চাপের ফলে,
পাতে কি নুন খাওয়া চলে ?

ঊ

ঊষাকালে বেরিয়ে পড়ো,
থাকবে কেন জড়সড়ো ?

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

ঋ

ঋতু-বদল খেয়াল রেখো,
সাবধানেতে তখন থেকো।

এ

এড্‌স রোগটা খারাপ বড়ো,
এড্‌স রোগীকে রক্ষা করো।

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

ঐ

ঐ বুঝি ভাই আসছে জ্বর,
লেপ কম্বল চেপে ধর।

ও

ও.আর.এস. জিনিসটা কী,
নতুন করে বলব তাকি?

ঔ

ঔষধ যদি খেতেই চাও,
ডাক্তারকে আগে দেখাও।

ক

কৃমি বড়ো খারাপ কীট,
হাত ধুয়ে খাও থাকবে ঠিক।

খ

খইনি, জরদা একদম নয়,
অনেক রোগই তা থেকে হয়।

গ

গলার ব্যথা সারাতে চাও ?
চিৎকার নয়, রাগও থামাও।

ঘ

ঘুমোতে ভাই যখনই যাও,
মশারিটা টাঙিয়ে নাও।

ঙ

রঙ দেওয়া সব খাবার কিনে,
মরতে কি চাও দিনে দিনে?

চ

চোখের রোগের ধরন নানা,
ছানি পড়া বা রাতকানা।

ছ

ছাতু ছোলা যত খাবে,
প্রোটিনও তো ততই পাবে।

জ

জিভে যখন ময়লা জমে,
হজমশক্তি তখন কমে।

ঝ

ঝরনার জল কাজে লাগে,
শরীর স্বাস্থ্য ভালো রাখে।

ঞ

বঞ্চনা আর যা লাঞ্ছনা,
তা নিয়ে হোক আলোচনা।

ট

টাটকা খাবার খেয়ে তো নাও,
সুস্থ যদি থাকতেই চাও।

ঠ

ঠগি আছে এই সমাজে,
লাগে না তো কোনো কাজে।

ড

ডায়ারিয়ায় জলাভাব হয়,
ও.আর.এস.-এই সারে নিশ্চয়।

ঢ

ঢাকবে খাবার থাকতে গরম,
সুরক্ষার তো এটাই নিয়ম।

ণ

দূষণমুক্ত রাখবে যত,
রোগ জীবাণু কমবে তত।

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

ত

ত্বকের যত্ন নিতে হবে,
চুলকানি, দাদ পালায় তবে।

থ

থুথু অতি নোংরা জিনিস,
হেথায়-হোথায় কেন ফেলিস ?

দ

দাঁতের রোগে ভোগে তখন,
খাদ্যকণা জমে যখন।

ধ

ধৈর্য তুমি ধরবে যত,
সফলতা আসবে তত।

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

ন

নোংরা জামা, রোগ তো ছড়ায়,
মন বসে না লেখায় পড়ায়।

প

পানীয় জল বা রান্নার জল,
সর্বদা তা হবে নির্মল।

স্বাস্থ্য সচেতনতার অ আ... ক খ...

ফ

ফলটা খাবে টাটকা, তাজা,
খাবে না তো তেলে ভাজা।

ভ

ভিটামিন-বি যুক্ত খাবার,
খেলে ভাবনা থাকে না আর।

ব

বাসি খাবার খেলে পরে,
রোগের বাসা হয় উদরে।

ম

মিড-ডে মিলে যুক্ত যারা,
সাবানে হাত ধোবেন তারা।

য

যানবাহনের আওয়াজ ভারী,
কান না ঢেকে থাকতে পারি ?

ল

লবঙ্গ তেল তুলোয় নিয়ে,
ব্যথা দাঁতে দাও লাগিয়ে।

র

রক্তাল্পতা রোগ ভালো নয়,
স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাবে নিশ্চয়।

শ

শৌচের পরে সাবান হাতে,
জীবাণু সব পালায় তাতে।

ষ

যোলো আনা সুস্থ থাকো,
অসুস্থতা দূরে রাখো।

স

সকাল সকাল উঠলে পরে,
এনারজিটা ভীষণ বাড়ে।

হ

হাঁচি-কাশি দূরে রাখো,
রুমাল দিয়ে মুখটা ঢাকো।

ক্ষ

ক্ষয় রোগেতে নেই কোনো ভয়,
যদি সঠিক চিকিৎসা হয়।

ড়

পড়ার যত ছেলেপিলে,
থাকবে নীরোগ সবাই মিলে।

ঢ়

গাঢ় ঘুমের তুলনা নাই,
সুস্থ তুমি, বলছি তো তাই।

য়

ভয় কেন পাও কুষ্ঠ রোগে?
ওষুধ বিনা রোগী ভোগে।

ৎ

চিকিৎসাতেই রোগ যে সারে,
বলছি তোমায় বারে বারে।

স্বাস্থ্যবিধান

চোখের রোগ প্রতিরোধ

চোখেরই রোগ প্রতিরোধে বলি যে বার বার,
জল দিয়ে রোজ করতে হবে চোখের পরিষ্কার।
চোখের ভিতর ময়লা, ধুলো পড়তেই তো পারে,
পরিষ্কার তা করবে জল বা কাপড় ব্যবহারে।
রাতে পড়ার সময় আলো থাকবে পিছন থেকে,
পড়াশোনা করতে হবে দূরত্বে বই রেখে।
স্বল্প আলোয় পড়ালেখা মোটেই ভালো নয়,
টিভির পর্দা থেকেও দূরে বসবেই নিশ্চয়।
ধোঁয়া জেনো দুটি চোখের বড়োই ক্ষতি করে,
ছুরি কাঁচি সাবধানেতে রাখতে হবে ঘরে।
সবুজ গাছপালার দিকে তাকাও কিছুক্ষণ,
দুবেলাতেই শাকসবজি খাওয়ায় দিও মন।

স্বাস্থ্যবিধান

চোখের বিভিন্ন রোগ :

১) আঞ্জনি ২) চক্ষুপ্রদাহ ৩) দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ ৪) ছানিপড়া

৫) রাতকানা ৬) দৃষ্টিশক্তিজনিত ত্রুটি ৭) বর্ণান্ধতা।

চোখের রোগ প্রতিরোধের জন্য কী করতে হবে : প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র, উপ-স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে শিশুদের টিকার প্রতিটি ডোজ সঠিক সময়ে গ্রহণ করাতে হবে।

চোখের যত্ন :

১) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা উচিত।

২) অন্যের ব্যবহার করা রুমাল বা তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত নয়।

৩) চোখের ভিতরে কোনো ময়লা বা ধুলো পড়লে পরিষ্কার জল বা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত।

৪) পড়ার সময় বইয়ের উপর থেকে কাঁধের উপর দিয়ে যাতে যথেষ্ট আলো আসে সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে।

৫) চোখ থেকে অন্তত এক ফুট দূরে বই রেখে পড়াশোনা করা উচিত।

৬) অন্যের চশমা ব্যবহার করা উচিত নয়।

৭) অল্প আলোতে কাজ করা উচিত নয়।

৮) TV-র পর্দা থেকে অন্তত তিন হাত দূরে বসে ছবি দেখা উচিত।

৯) ধোঁয়া চোখের পক্ষে ক্ষতিকারক।

১০) এছাড়া নিম্নলিখিত পদ্ধতি পালনের মাধ্যমে চোখের স্বাস্থ্য বজায় রাখা যায় :

i) চোখের পাতা তাড়াতাড়ি বন্ধ করে ফেলা।

ii) চোখকে তুলো দিয়ে ঢাকা দিয়ে ঘুমানো।

iii) অন্ধকার ঘরের মধ্যে চোখ খুলে তাকানো।

iv) চক্ষুগোলককে ঘোরানো।

v) হাতের তালুতে জল নিয়ে চক্ষুগোলককে জলের মধ্যে ডোবানো।

vi) সূর্যস্নান অর্থাৎ ভোরের সূর্যের দিকে মুখ করে চোখ বন্ধ করে থাকা।

vii) মুখ সোজা রেখে চোখের মণিকে ঘোরানো। তিরধনুক, গুলি-ডান্ডা, পেনসিল, ছুরি, কাঁচি প্রভৃতির মতো ছুঁচালো কোনো জিনিস থেকে শিশুদের কোনোরূপ বিপদ না হয় সেদিকে সর্বদা দৃষ্টি দিতে হবে।

viii) চোখের দৃষ্টি অক্ষুণ্ণ রাখতে ঘি, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি খাওয়া উচিত। কিছুক্ষণ সবুজ গাছপালার দিকে অথবা স্নিগ্ধ নীল আকাশের দিকে তাকিয়ে থাকা উচিত। পরিশেষে চক্ষু রোগজনিত কারণে দৃষ্টিশক্তি সামান্য ক্ষুণ্ণ হলে অথবা মাথা ধরলে বা বমি বমি ভাব থাকলে এবং নিদ্রা ও হজমশক্তির ব্যাঘাত ঘটলে তৎক্ষণাৎ চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। অন্ধ হওয়া থেকে বাঁচতে প্রতিদিন — লাল নটেশাক, গাজর, আম, পেঁপে প্রভৃতি খাওয়া উচিত।

স্বাস্থ্যবিধান

দাঁতের রোগ প্রতিরোধ

দন্তক্ষয় প্রতিরোধে যত্ন নিতে হয়,
দন্ত বিশেষজ্ঞ বলে দেবেন তা নিশ্চয়।
তাদের দ্বারা করতে হবে দাঁত পরিষ্কার,
মুখগহ্বর পরিচ্ছন্ন রাখব যে বারবার।
সকালে ঘুম থেকে উঠে, শোয়ার আগে রাতে,
প্রতিদিনই মাজন বা পেস্ট দিয়ে ঘষব দাঁতে।
গুড়াকু বা ছাই দিয়ে কেউ দাঁত মাজবে নাকো,
যন্ত্রণাতে লবঙ্গ বা জোয়ান মুখে রাখো।
জল দিয়ে মুখ ধোব সবাই খাবার খাওয়ার পরে,
দাঁতের পরিচর্যা জানি চলবে ঘরে ঘরে।

দাঁতের বিভিন্ন রোগ :

১) দন্তক্ষয়— দাঁতের ক্ষয়রোগের প্রধান কারণ হলো ব্যাকটিরিয়া ও দাঁতের গঠন।

২) পাইয়রিয়া— দাঁত থেকে রক্ত ও পুঁজ নির্গত হয় এবং মাড়ি ও অস্থিগহ্বর নষ্ট হয়ে যায়।

৩) নিশ্বাসে দুর্গন্ধ— দন্তক্ষয় রোগ, পাইওরিয়া, দাঁতের পরিচর্যার অভাব, এছাড়াও বিভিন্ন সাধারণ ব্যাধির ফলেও নিশ্বাসে দুর্গন্ধ হয়ে থাকে।

৪) মাড়ি ফুলে যাওয়া— দাঁতের নিয়মিত পরিচর্যার অভাব ও ভিটামিনের অভাবে মাড়ি সংক্রান্ত একটি রোগ হলো মাড়ি ফুলে যাওয়া।

দাঁতের যত্ন :

১) দন্তক্ষয় রোগ প্রতিরোধের জন্য নিয়মিতভাবে দন্ত বিশেষজ্ঞের দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করানো এবং মুখগহ্বর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।

২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন বা পেস্ট দিয়ে অবশ্যই দাঁত মাজা উচিত।

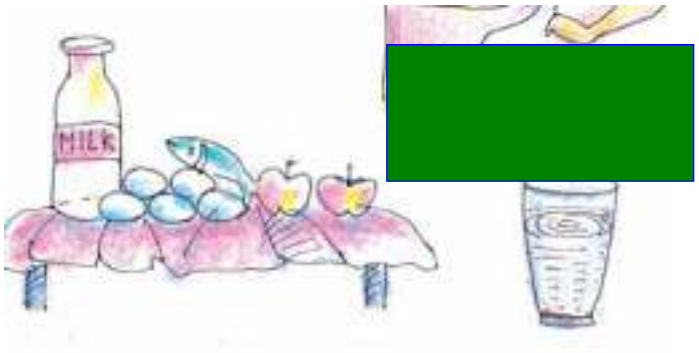
৩) দুধ, ডিম, শাক সবজি খেতে হবে।

৪) দন্তমল নিয়মিত পরিষ্কার করা উচিত।

৫) নিয়মিত দাঁতের পরিচর্যা করা উচিত।

৬) ছাই বা গুড়াকু দিয়ে দাঁত মাজা উচিত নয়।

৭) যে-কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়া উচিত।



স্বাস্থ্যবিধান

কানের রোগ প্রতিরোধ

কানে ময়লা জমতে পারে অধিক পরিমাণে,
শ্রবণশক্তি কমতে পারে, ব্যথাও হয় কানে।
জল ঢুকতেই পারে কিংবা পুঁজ জমতে পারে,
কানের পর্দা ফেটে গিয়ে বিপদ শুধু বাড়ে।
কানের যত্ন এজন্যই নেওয়াটা দরকার,
যানবাহনের বিকট শব্দ করবে পরিহার।
কোনোরকম আঘাত থেকে রাখবে দূরে কান,
নিয়মমতো প্রতিদিনই করতে হবে স্নান।
স্নানের সময় করা উচিত কান পরিষ্কার,
কানের যত্ন নিতে হবেই— বলব কত আর।

কানের রোগ :

(১) শক্ত কর্ণমল : কর্ণমল (ময়লা) অধিক পরিমাণে জমলে কানে ব্যথা হয় ও শ্রবণশক্তি কমতে পারে।

(২) কানে পুঁজ জমা : কানের মধ্যে জল ঢুকলে, সেই জল যদি কান থেকে বের করা না হয়, দীর্ঘদিন সর্দি লাগলে বা কানের মধ্যে কোনো সংক্রমণ ঘটলে কানে পুঁজ জমতে পারে। দীর্ঘদিন যদি কানের মধ্য হতে পুঁজ বের হতে থাকে, তবে কান কালা হয়ে যেতে পারে ও কানের মধ্যে ক্যানসার পর্যন্ত হতে পারে— যার পরিণাম মৃত্যু।

(৩) কানের পর্দা ফেটে যাওয়া : আঘাতজনিত কারণে বা অতিরিক্ত বায়ুর চাপে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে। জলে ডুব দিয়ে জলের গভীরে প্রবেশ করলে জলের চাপে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে। এর ফলে কান কালা হয়ে যায়, কানের মধ্যে শোঁ শোঁ শব্দ হয়।

কানের যত্ন :

১) কানে ময়লা যাতে না জমতে পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করা দরকার।

২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কলকারখানার তীব্র শব্দ পরিহার করা উচিত।

৩) প্রতিদিন স্নানের সময় কান পরিষ্কার করা উচিত।

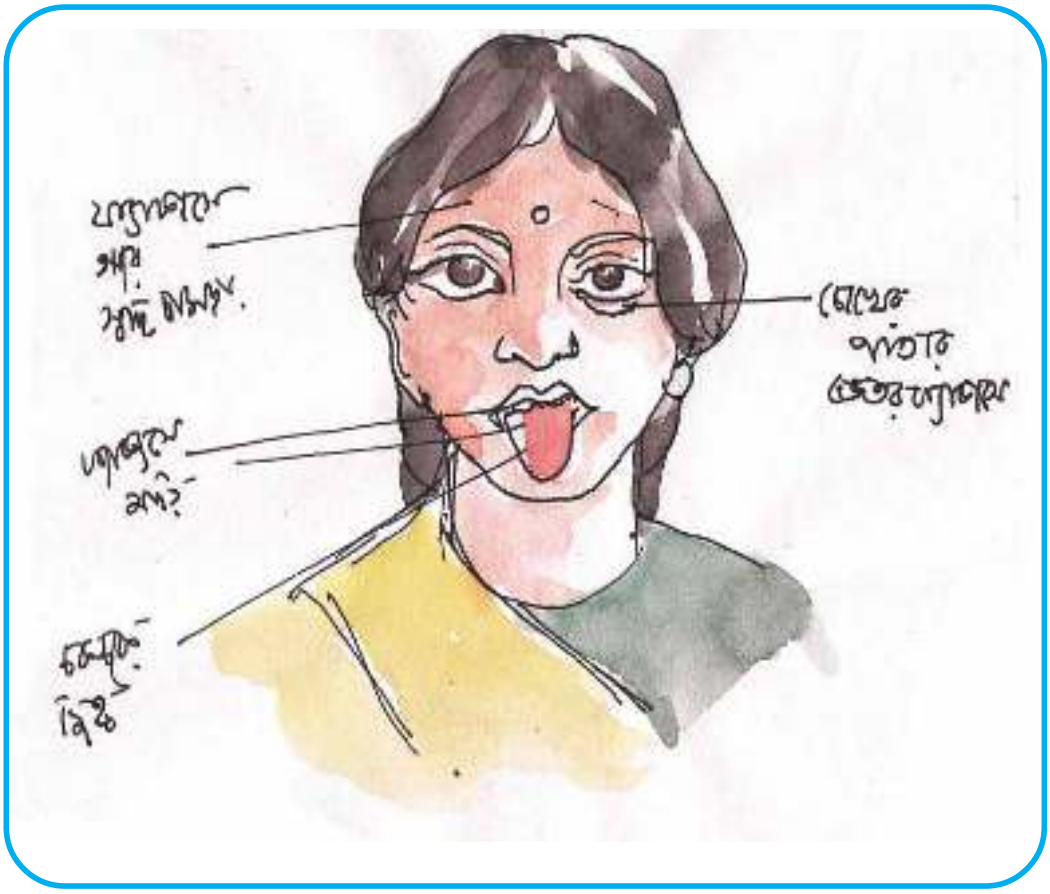
৪) কোনো সময়ে কানে কোনোরূপ আঘাত করা উচিত নয়।

৫) কোনোরূপ রোগের লক্ষণ দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

স্বাস্থ্যবিধান

রক্তাল্পতা

রক্তাল্পতা মানেই হল হিমোগ্লোবিন কম,
অক্সিজেনের অভাব ঘটে—বাড়ে উপশম।
ছেলে মেয়ে খুব সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে,
অতি অল্প পরিশ্রমেই হাঁপিয়ে ওঠে ঘরে।
হাত, পা, শরীর কখনো যে দেখি ফুলে যেতে,
চোখের পাতা ফ্যাকাশে হয়, হয় যে কষ্ট পেতে।
নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে অবিলম্বে যাও,
অতি দ্রুত যদি তুমি সুস্থ হতে চাও।



স্বাস্থ্যবিধান

রক্তের লোহিতকণিকায় হিমোগ্লোবিন কম থাকার দরুন রক্তাল্পতা রোগ হয়। দেহের সমস্ত অঙ্গে ও পেশিতে অক্সিজেন পৌঁছে দেওয়ার জন্য হিমোগ্লোবিনের প্রয়োজন হয়। রক্তাল্পতার ফলে শরীরের প্রধান অঙ্গগুলো অক্সিজেনশূন্য হয়ে পড়ে যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

চিহ্ন ও পূর্ব লক্ষণ :

১) নখ, জিভ ও নীচের ঠোঁট এবং চোখের পাতার কোল ফ্যাকাশে হয়ে যায়।

২) অতি অল্প পরিশ্রমেই শ্বাসকষ্ট হয়।

৩) কখনো-কখনো হাত, পা ও শরীর ফুলে যেতে পারে।

৪) কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চাদের মধ্যে খড়ি ও মাটি খাবার প্রবণতা দেখা দেয়।

কী করতে হবে :

১) সবুজ শাকসবজি, বিশেষ করে পালং, নটেশাক, বরবটি, মটরশুঁটি, মাংস, মাছ, মুরগির মাংস খেতে হবে।

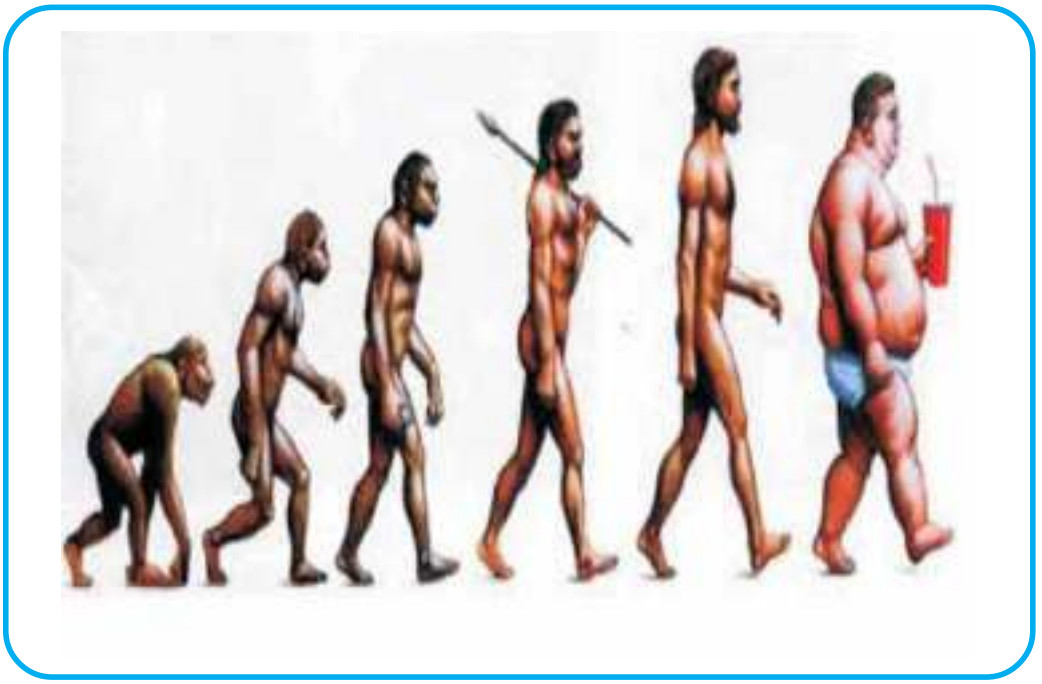
২) অবিলম্বে তাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে।

৩) খাদ্যতালিকায় সবুজ পাতাযুক্ত শাকসবজি, ডাল, চিনাবাদাম, গুড়, ছোলাসেদ্ধ ও তালমিছরি ইত্যাদি প্রয়োজনমতো রাখতে হবে।

৪) কৃমি সংক্রমণ বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

৫) খালি পায়ে হাঁটবে না ও স্যানিটারি পায়খানা ছাড়া কোনো অবস্থায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ করবে না।

মেদাধিক্য



মেদাধিক্য

অতি পুষ্টি খাবার খেয়েই মেদাধিক্য হয়,
অতিরিক্ত চর্বি জমে হবে তা নিশ্চয়।
উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার মেদ বৃদ্ধি করে,
বংশগত কারণও তো রয়েছে তারপরে।
মেদাধিক্য হলে পরে অনেক রোগ যে বাড়ে,
আয়ু কমায়, সম্ভাবনা রয়েছে ক্যানসারে।

প্রতিদিন যা খাওয়া দরকার তার অর্ধেক খাবে,
প্রতিদিনই খেলার মাঠে ঘাম ঝরাতে যাবে।
ফাস্টফুড বা মিষ্টি খাবার করবেই বর্জন,
খিদে পেলেই খাবার খাওয়ার থাকবে প্রয়োজন।
যখন তখন ঘুমিয়ে পড়া চলবে না একদম,
শাকসবজি বেশি খাবে, মাছ মাংস কম।

মেদাধিক্য

মেদাধিক্য একটি অতিপুষ্টিজনিত সমস্যা। দেহে মেদকলায় অতিরিক্ত চর্বি সঞ্চিত হলে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে মেদবাহুল্য বা স্থূলতা বলে। উচ্চতা,বয়স ও লিঙ্গভেদে কোনো ব্যক্তির আদর্শ দৈহিক ওজনের তালিকা থেকে যদি তার দৈহিক ওজন ১০% থেকে ২০% - এর বেশি হয়, তবে ওই ব্যক্তিটিকে অতি ওজনবিশিষ্ট এবং ২০%-এর বেশি ওজন হলে মেদবহুল বলা হয়।

কী কারণে মেদবাহুল্য ঘটে :

১) অতিরিক্ত শর্করা ও ফ্যাট জাতীয় খাদ্যগ্রহণের ফলে দেহে মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

২) খাদ্যগ্রহণের ফলে যে পরিমাণে ক্যালোরি উৎপন্ন হয় তার থেকে কম ক্যালোরি ব্যয় করবার ফলে দেহের উদ্‌বৃত্ত ক্যালোরি মেদে রূপান্তরিত হয়।

৩) বংশগত কারণেও মেদবৃদ্ধি হতে থাকে।

৪) অতিরিক্ত পরিমাণে ঠান্ডা পানীয় গ্রহণেও মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

মেদাধিক্যের কুফল :

- সৌন্দর্যহানি ঘটায়।
- আয়ু কমিয়ে দেয় ।
- হাঁটুতে ব্যাথা হয়।

মেদাধিক্য

- চ্যাপটা পদতল হতে দেখা যায়।
- শ্বাসক্রিয়ার সমস্যা সৃষ্টি হয়।
- মধুমেহ (ডায়াবেটিস) রোগ বেশি হয়।
- উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়।
- ক্যানসারের সম্ভাবনা বাড়ে।
- পিত্তপাথুরি বেশি হয়।
- লিভারে মেদ জমে বিপত্তি ঘটায়।

কী করবে না/কী করবে :

১) প্রতিদিন যা খাওয়া দরকার তা বারে বারে অল্প-অল্প করে খেতে হবে।

২) শিশুদের কেবল খিদে পেলেই তবে তাকে খেতে দিতে হবে।

৩) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।

৪) অধিক পরিমাণ শাকসবজি খেতে হবে।

৫) প্রতিদিন ৩০-৪০ মিনিট ঘামঝরানো ব্যায়াম করতে হবে।

৬) মিষ্টি, ফাস্ট ফুড, তেলমশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।

৭) খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে হবে।

বিঃদ্রঃ শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের সঙ্গে মেদাধিক্যজনিত সমস্যাগুলো নিয়ে যেমন আলোচনা করবেন, তেমনি ছাত্রছাত্রীরা কী খাবে ও কী খাবে না অভিভাবকদেরও এবিষয়ে সচেতন করবেন।

খাবারের খবর

পুষ্টিপতাকা তৈরি করা

উদ্দেশ্য : আমাদের পুষ্টিপতাকার সাহায্যে সুষম খাবারের ধারণা দিলে ছাত্রছাত্রীরা সহজে মনে রাখতে পারবে এবং বুঝতে পারবে।

উপকরণ : আর্ট পেপার, ফুলস্কেপ কাগজ, মার্কার, রঙিন প্যাস্টেল বা পোস্টার কালার।

কার্যাবলি :

* শ্রেণির কোনো একজন ছাত্র বা ছাত্রীকে ডেকে বড়ো মাপের একটা ভারতের জাতীয় পতাকা আঁকতে বলতে হবে সহজ করে (আয়তাকারে)।
* শ্রেণিকে জিজ্ঞেস করতে হবে পুষ্টিপতাকায় কী কী রং আছে। উত্তর পাওয়ার পর সেই অনুযায়ী শ্রেণিকে তিনটি দলে ভাগ করে দিন। সাদা, গেরুয়া ও সবুজ।
* গেরুয়া ও সবুজ, এই দুই দলের প্রতিনিধিকে বলতে হবে পতাকায় যেখানে যেরকম রং আছে সেরকম রং দিতে। গেরুয়া দলের প্রতিনিধি গেরুয়া রং করবে ও সবুজ দলের প্রতিনিধি সবুজ রং করবে। আর সাদা দলের প্রতিনিধিকে বলতে হবে ঠিক মাঝখানে একটা চক্র আঁকতে।
* এবার পতাকার তিনটি রং মাথায় রেখে শ্রেণিকে বলতে হবে আমাদের খাবারও এই তিন রঙের হয় এবং তারা শরীরের পক্ষে কতটা অপরিহার্য।
* এবার সাদা, গেরুয়া (হলুদ/লাল/কমলা) ও সবুজ এই তিনটি দলকে বলতে হবে আলাদা আলাদা খাদ্যবস্তুর নাম লিখতে, তাদের দলের রঙে। সাদা দল লিখবে—ভাত, মাছ, দুধ, ময়দা, সুজি, নারকেল, লবণ ইত্যাদি। গেরুয়া দল লিখবে—ডাল, আম, কাঁঠাল, গাজর, ছোলা, টম্যাটো, ডিমের কুসুম ইত্যাদি। আর সবুজ দল লিখবে শাকসবজি, ঢ্যাঁড়শ, বাঁধাকপি, কড়াইশুঁটি, পাতিলেবু, শিম ইত্যাদি। তালিকা সম্পূর্ণ করতে শিক্ষক প্রতিটি দলকে সাহায্য করতে পারেন।

মূল্যবোধের শিক্ষা

সাহসিকতা

সাহসের সঙ্গে কোনো কাজে এগিয়ে গেলে সাফল্য আসবেই আসবে।

ভক্তি-শ্রদ্ধা ও বিনয়-নম্রতা

বিনয় ও নম্রতা শিশুকে মহান করে তোলে।

উদ্যম ও পরিশ্রম

উদ্যম ও পরিশ্রমই সাফল্যের জননী।

বিবেক

বিবেকবান ও অনুভূতিপ্রবণ শিশু নিঃসন্দেহে চরিত্রবান।

সৎসঙ্গ অভিলাষী

সৎ শিক্ষার্থীদের সঙ্গে থাকলে সদ্‌মনোভাবাপন্ন হয়।

অনুসন্ধিৎসা

অনুসন্ধিৎসার মানসিকতা সাফল্যের মূল চাবিকাঠি।

সাফল্যের ত্যাগ

ত্যাগেই মহত্ত্ব, ত্যাগে আছে আনন্দ।

শালীনতাবোধ

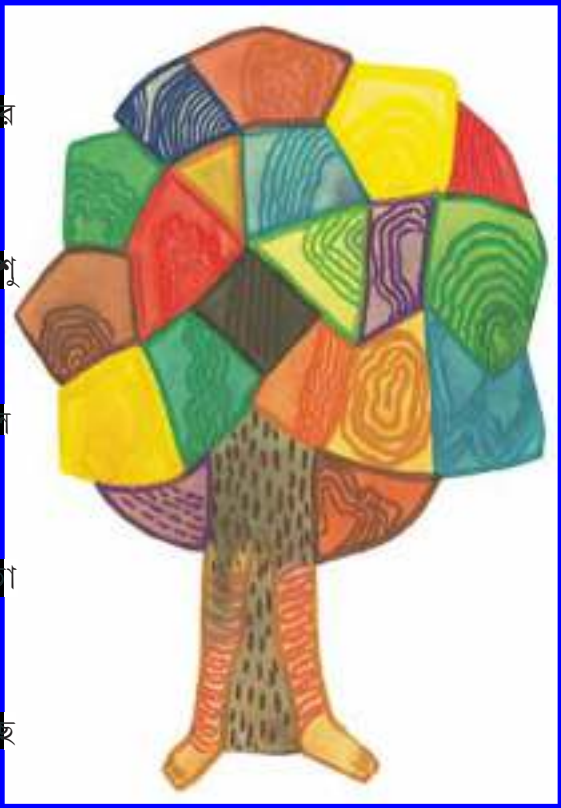
চরিত্রবান হতে হলে ভদ্রতা রেখে কথা বলতে হয়।

দৃঢ়তা

যে-কোনো কাজ করবার দৃঢ়তা নিয়ে এগিয়ে গেলে সে কাজ অবশ্যই সম্পন্ন হবে।

ধৈর্য

ধৈর্যশীলরা কোথাও কোনোদিন পরাজিত হয় না।



আত্মসচেতনতা
পারস্পরিক সহযোগ
সমস্যা বিশ্লেষণ
সমস্যা সমাধান

বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন হওয়া

মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করে চিন্তাশক্তি বাড়াতে শেখা।

আত্মবিশ্বাস

নিজেকে বিশ্বাস ও নিজের প্রতি আস্থা রেখে আদর্শ মানুষ হওয়া যায়।

শিষ্টাচার

ভদ্রতা, নম্রতা ও শিষ্টাচার দ্বারা চরিত্র সংশোধন হয়।

শৃঙ্খলাবোধ

চরিত্রবান শিক্ষার্থীকে অবশ্যই শৃঙ্খলাপরায়ণ হতে হবে।

সহযোগিতা ও সমানুভূতি

সহযোগিতা ও সমানুভূতিসম্পন্ন শিশু চরিত্রবান হবে।

আত্মসংযম

আত্মসংযম মনের মধ্যে একাগ্রতা আনে।

ভালোবাসা

ভালোবেসে মহত্ত্বলাভ করা যায়, শত্রুতা করে তা সম্ভব হয় না।

দেশপ্রেম

দেশের মানুষের প্রতি সমবেদনা জানানো ও তাদের উপকারে জীবন উৎসর্গ করাই দেশপ্রেম।

আত্মনির্ভরতা

আত্মনির্ভরতা সফলতার সোপান।

সত্যবাদিতা

একটি মহৎ গুণ।

বিপর্যয় মোকাবিলা

বজ্রপাত

মেঘে মেঘে ঘর্ষণে যে শক্তি তৈরি হয়,
বজ্র তাকেই বলে থাকি, জেনো তা নিশ্চয়।
সেই বজ্রই ধেয়ে আসে ভূপৃষ্ঠের পানে,
বজ্রপাত যে তাকেই বলি, এতো সবাই জানে।
বজ্রগর্ভ মেঘ দেখে তাই নিরাপদে থেকো,
বজ্রপাত যে বিপজ্জনক—এটুক মনে রেখো।
বজ্র পড়ার সময় মাঠে থাকবে না একদম,
আপদশূন্য আশ্রয়েতে বিপদ থাকে কম।
সুইচবোর্ডে হাত দেবে না, মোবাইলে নয় হাত,
দরজা-জানলা বন্ধ রাখো, থামুক বজ্রপাত।

বিপর্যয় মোকাবিলা

বজ্রপাত কী ?

মেঘে মেঘে ঘর্ষণের ফলে যে বিকট শব্দ ও বিদ্যুৎ চমকায় যা বৈদ্যুতিক শক্তি, আলোক শক্তি, তাপশক্তি, শব্দশক্তিতে রূপান্তরিত হয়, তাকে বজ্র বলে। এই বজ্র যখন ভূপৃষ্ঠের দিকে ধাবিত হয়, তখন তাকে বজ্রপাত বলে।

কী করতে হবে ?

১) আকাশে বজ্রগর্ভ মেঘ দেখলে নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিতে হবে।

২) বাজ পড়ার সময় খেলার মাঠে বা খোলা মাঠে থাকা নিরাপদ নয়।

৩) বাজ পড়ার সময় উঁচু বাড়ির ছাদে, উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন বিদ্যুৎ পরিবাহী স্তম্ভ, পাহাড়ের চূড়া এসব স্থান থেকে নিরাপদ দূরত্বে আশ্রয় নিতে হবে।

৪) বজ্রপাত নিরোধক ব্যবস্থা আছে এমন বাড়ির ভিতরে আশ্রয় নিতে হবে।

৫) বজ্রপাতের সময় নৌকার মধ্যে থাকা নিরাপদ নয়।

৬) বজ্রপাতের সম্ভাবনা দেখা দিলে বাড়ি, স্কুলের বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের সুইচ অফ করে, প্লাগ খুলে রাখতে হবে।

৭) বজ্রপাত শুরু হলে ঘরের জানালা-দরজা বন্ধ করে ভিতরের দিকে কোনো ঘরে আশ্রয় নিতে হবে।

৮) স্কুল বা বাড়িতে বজ্রপাত নিরোধক পরিবাহীর (Earthing) ব্যবস্থা করতে হবে।

কী করবে না:

১) কোনো ধাতব বস্তুতে হাত দেবে না।

২) যতক্ষণ বজ্রপাতের শব্দ শোনা যাবে, ততক্ষণ নিরাপদ আশ্রয় ছেড়ে বাইরে বেরোবে না।

৩) খোলা আকাশের নীচে বা মাঠে থাকলে গুঁড়ি মেরে পড়ে থাকতে হবে, কিন্তু চিত হয়ে বা উপুড় হয়ে শুয়ে থাকবে না।

৪) বজ্রপাতের সময় বৈদ্যুতিক সরঞ্জামগুলোতে ও সুইচবোর্ডে হাত দেবে না।

৫) বজ্রপাতের সময় মোবাইল, ল্যান্ডফোন ব্যবহার করবে না।

বিপর্যয় মোকাবিলা

ভূমিকম্প

ভূমিকম্প মাটির নীচের কম্পনকেই বলে,
ভূত্বক হঠাৎ কেঁপে ওঠে ভূমিকম্পের ফলে।
ভূমিকম্প হলে পরে ভেঙে যায় ঘরবাড়ি,
ধুলোয় লুটায় দরজা-জানলা, দেয়াল ও আলমারি।
ভূমিকম্প হওয়া মানেই অনেক বড়ো ক্ষতি,
মানুষ মরে, পশু মরে, কত যে দুর্গতি!
ভূমিকম্পের আভাস পেলে বাইরে আসা চাই,
খোলা মাঠের ফাঁকা জায়গায় এসো না দাঁড়াই।

ভূ-অভ্যন্তরে সৃষ্টি হওয়া কম্পন যখন ভূত্বককে আলোড়িত করে তখন তাকে ভূমিকম্প বলে। অর্থাৎ ভূমিকম্পের ফলে ভূত্বক হঠাৎ কেঁপে ওঠে।

ভূমিকম্প কেন হয় :

পৃথিবীর শিলামণ্ডল বিভিন্ন প্লেটের (টেকটোনিক গাত্রের) সমন্বয়ে গঠিত। এই পাতগুলোর স্থানচ্যুতির ফলে ভূপৃষ্ঠে প্রচণ্ড কম্পনের সৃষ্টি হয়, যা ঢেউয়ের মতো পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ে। জলে ঢিল ফেললে যেমন তরঙ্গ ওঠে ঠিক তেমনি।

কী করতে হবে :

১) ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই ঘর থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

২) ঘর বা স্কুলের ঘর থেকে বেরোনোর সময় না পেলে মাথা ঢেকে মজবুত টেবিল, খাট, ডেস্কের নীচে আশ্রয় নিতে হবে।

৩) খোলা মাঠে ফাঁকা জায়গায় গিয়ে দাঁড়াতে হবে।

৪) হাঁটু গেড়ে বসে থাকতে হবে।

৫) বিছানায় থাকলে বালিশ, কম্বল দিয়ে নিজেকে ঢেকে নিতে হবে।

৬) বাড়ির দেয়াল, বইয়ের তাক, কাচের দরজা-জানালা, চলন্ত গাড়ি, আলমারি থেকে দূরে থাকতে হবে।

কী করবে না:

১) ভূমিকম্প চলাকালীন সিঁড়ি বা ঝুলবারান্দায় থাকবে না।

২) বহুতল বাড়ির কাছাকাছি থাকবে না।

ছাত্রছাত্রীরা শিক্ষকের সহায়তায় ভূমিকম্প বিষয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে ও মক ড্রিল করবে দুর্যোগ থেকে বাঁচতে শেখার জন্য। ছাত্রছাত্রীরা দুর্যোগ বিষয়ে ছবি আঁকবে ও মক ড্রিল করবে শিক্ষকের সহায়তায়।

বিপর্যয় মোকাবিলা

বন্যা

অত্যধিক বৃষ্টি হলেই জল বৃদ্ধি হয়,
জলমগ্ন অবস্থা তাই নিরাপদ যে নয়।
অস্থায়ী এই অবস্থাকে বন্যা নামে ডাকি,
নিরাপদ স্থান বেছে নিয়ে তখন আমরা থাকি।
বন্যা মানেই চারদিকেতেই জলে একাকার,
উঁচু জায়গায় আশ্রয় নেয় কত পরিবার।
গাড়ি ঘোড়া ঘর বা বাড়ি জলে জলেই ভাসে,
স্বেচ্ছাসেবক, সমাজসেবী এগিয়ে তখন আসে।
ত্রাণ শিবিরে মেলে খাবার, শিশুর খাদ্য, জল,
মোকাবিলায় এগিয়ে আসে উদ্ধারকারী দল।
ত্রাণ শিবিরে জানতে হবে তাদের প্রয়োজন,
সুনিশ্চিত করতে হবে, জানায় প্রশাসন।

বন্যা: বন্যা হলো অস্থায়ীভাবে জলমগ্ন অবস্থা, যা জলাধারের জলবৃদ্ধি, অত্যধিক বৃষ্টি, উপকূলের জলোচ্ছ্বাস, সুনামি, বরফ গলার ফলে বা জলাধার ফেটে যাওয়ায় নদীর কূল ছাপিয়ে একটি বৃহৎ এলাকা প্লাবিত হওয়া।

কী করা উচিত?

১) শিশু, প্রতিবন্ধী, বৃদ্ধ ও মহিলাদের প্রথমে সুরক্ষিত উঁচু জায়গায় আশ্রয় নিতে হবে।
২) ব্যাটারিচালিত রেডিও ব্যবহার করতে হবে।
৩) দুর্যোগবার্তা শুনলে শুকনো খাবার, শিশুর খাদ্য, জল, জ্বালানির নিরাপদ জায়গা করতে হবে। ওষুধ, টর্চ, দেশলাই, হারিকেন, মূল্যবান কাগজ প্লাস্টিকে মুড়ে নিরাপদ স্থানে রাখতে হবে।
৪) মাইক দিয়ে খবরাখবর জানাতে হবে সকলকে।
৫) পানীয় জলের নলকূপে অতিরিক্ত পাইপ সংযোগ করতে হবে, যাতে কল বন্যার জলে না ডুবে যায়।
৬) মাঝি, ডাক্তার, সমাজসেবী, স্বেচ্ছাসেবকদের সহায়তায় দুর্যোগ মোকাবিলা, উদ্ধারকারী দল ও প্রশাসনের সঙ্গে সাহায্য করতে হবে।
৭) নিরাপদ পানীয় জল আমদানি করতে হবে।
৮) ত্রাণশিবির খোলা ও তার সামগ্রিক প্রয়োজন সুনিশ্চিত করতে হবে প্রশাসনকে। ছাত্রছাত্রীরা দুর্যোগ বিষয়ে ছবি আঁকবে ও মক ড্রিল করবে শিক্ষকের সহায়তায়।

কী করবে না:

১) গুজবে কান দেবে না ও গুজব ছড়াবে না। ২) কুয়ো ও পুকুরের জল না ফুটিয়ে খাবে না। ৩) বাসি খাবার খাবে না। ৪) বন্যায় ডোবা শাকসবজি, মাছ খাবে না। ৫) যত্রতত্র পায়খানা করবে না। ৬) দূষিত জলে স্নান করবে না।

বাল্যবিবাহ চাই না

শিশু হিসেবে আমাদের বাঁচবার, শেখার, খেলার অধিকার রয়েছে। সবরকম নিগ্রহ থেকে সুরক্ষা পাওয়ার অধিকারও রয়েছে আমাদের। আমরা চাই শারীরিক ও মানসিকভাবে বিকশিত হওয়ার মতো সময় ও পরিসর। বাল্যবিবাহ আমাদের অধিকার কেড়ে নেয়। সবসময় দেখা যায়, মেয়েরাই এর সবচেয়ে বড়ো শিকার। বাল্যবিবাহ তার নিরাপদ ও সুরক্ষিত থাকার অধিকার কেড়ে নেয়। সরলতার সুযোগ নিয়ে লঙ্ঘিত হয় তার বাঁচার ও পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার অধিকার।

আমরা :

- বাল্যবিবাহ একটি ক্ষতিকর ও বেআইনি প্রথা—এই বার্তা ছড়িয়ে দেব।
- বাল্যবিবাহকে প্রশ্রয় দেয় এমন ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিবাদ করব।
- বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে জনমত তৈরি করব।
- ছেলে ও মেয়েদের সমান সুযোগ পাওয়া নিশ্চিত করব।
- নিজেদের অধিকারগুলো পাওয়ার জন্য নিজেরা চেষ্টা করব।

- স্কুলে যাব এবং নিজেদের অধিকারগুলো ভালোভাবে ব্যবহার করার জন্য নিজেদের তৈরি করব।
- বিয়ের বয়স হওয়ার পরই বিয়ে করব, তার আগে কোনো অবস্থায় নয়। এর বিরুদ্ধাচরণ হলে প্রশাসন ও পুলিশের সহায়তা নেব।

বাল্যবিবাহ চাই না

সমাজের কাছে চাই :

- আমাদের অধিকার ভঙ্গ করে এমন প্রথা ও রীতিনীতি নিয়ে প্রশ্ন তুলুন।
- আমাদের সবার অধিকারগুলো পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- আমদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগসুবিধা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- হিংসা ও নিগ্রহ থেকে আমাদের সুরক্ষা পাওয়ার পরিবেশ গড়ে তুলুন।
- অধিকারগুলো লঙ্ঘিত হলে প্রতিবাদের জন্য কোথায় ও কার কাছে যাব তা জানানোর ব্যবস্থা করুন।
- গণমাধ্যমে বাল্যবিবাহবিরোধী বার্তা সম্প্রচারের ব্যবস্থা করুন।
- বাল্যবিবাহের সমর্থক, ব্যবস্থাপক ও অংশগ্রহণকারীদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিন।

বাবা-মা, পরিবার ও গোষ্ঠীর কাছে আমরা চাই :

- আপনার ছেলে ও মেয়েকে সমান মর্যাদা দিন।
- পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার জন্য আমাদের ভালোবাসা ও যত্ন নিন।
- আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলে এমন বিষয়গুলো নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন।
- জীবনের জন্য প্রস্তুত হতে আমাদের স্কুলে পাঠান।
- পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অঙ্গীকার— কন্যাশ্রী প্রকল্প।
- শিক্ষক/শিক্ষিকা কন্যাশ্রী প্রকল্প সম্বন্ধে দু-এক কথা বলবেন।

শাস্তি কখনও নয়

নানা কারণেই শিশুর মধ্যে ভয়ের সৃষ্টি হয়,
শিশুদের ভালোবাসতেই হবে শাস্তি কখনও নয়।
মানসিকভাবে সমস্যা কিছু দেখা দিতে পারে জানি,
শিশুদের সাথে হাসব খেলব হলে চুপ, অভিমানী।
নজরে রাখব কখন ঘুমোয় কেন খায় কম, বেশি,
হিংসাকে যেন দূরে ঠেলে দেয় হয় না তো বিদ্বেষী।
শিশুদের কথা শুনতেই হবে করব না অপমান,
শিশুদের সাথে কথা বলে তাই খুঁজে নেব সমাধান।

প্রাতিষ্ঠানিক শাস্তি বলতে কী বোঝায়?

যেখানে শারীরিক বলপ্রয়োগ করা হয় তা যত সামান্যই হোক, যার উদ্দেশ্য হচ্ছে ব্যথা ও যন্ত্রণা দেওয়া বা মানসিক শাস্তি, যেগুলো অসম্মানজনক, কলঙ্কিত করে, নিন্দা করে, শিশুকে বিদ্রুপ করে ।

প্রাতিষ্ঠানিক শাস্তি শিশুদের ওপর কী প্রভাব ফেলে?

‘ হারে রে রে রে রে
আমায় ছেড়ে দেরে রে রে
যেমন ছাড়া বনের পাখি
মনের আনন্দেরে ’

- মানসিকভাবে সমস্যা দেখা দেয়।
- শিশুর মধ্যে ভয় সৃষ্টি করে।
- হিংসাকে বৃদ্ধি করে।
- স্কুলছুটের মাত্রা বাড়ায়।

কী কী লক্ষণ দেখে শিশুর মানসিক সমস্যা বোঝা যায়?

- যদি শিশুর আচরণে মানসিক দুশ্চিন্তা দেখা দেয়।
- আত্মহত্যা সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করে।
- যদি হঠাৎ চুপ হয়ে যায়, শিশুদের সঙ্গে খেলতে না চায়, হঠাৎ বেশি দুষ্টুমি করে।

শাস্তি কখনও নয়

- হঠাৎ ক্লাসে বা পরীক্ষায় খারাপ করে, স্কুলে যেতে না চায়।
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বা কম খায় অথবা ঘুমোয়।

বাবা-মা-র করণীয় বিষয় :

- শিশুর কথা শুনুন ও তার সঙ্গে কথা বলুন।
- তার সমস্যার ভেতর ঢুকে বোঝার চেষ্টা করুন এবং সমাধানের পথ দেখান।
- স্কুলের সঙ্গে কথা বলুন।

শিক্ষক/শিক্ষিকাদের করণীয় বিষয় :

- শিশুকে শেখান, কী করে সমস্যার মোকাবিলা করতে হয় এবং প্রয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকার সঙ্গে পরামর্শ করুন। এই সময়ে শিশুদের মারধর করা যাবে না উভয়পক্ষকে।

শিশু সংসদ

কার্যকাল

শিশু সংসদের কার্যকাল এক বছরের হওয়া উচিত। প্রতি বছর মন্ত্রীসভার পুনর্গঠন করতে হবে। প্রতি ছয় মাসে পুনর্গঠন করলে অনেক বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারবে। কথাটা ঠিক। যত বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারে তত ভালো। তবে মন্ত্রীদের প্রশিক্ষণের বিষয়টিতে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

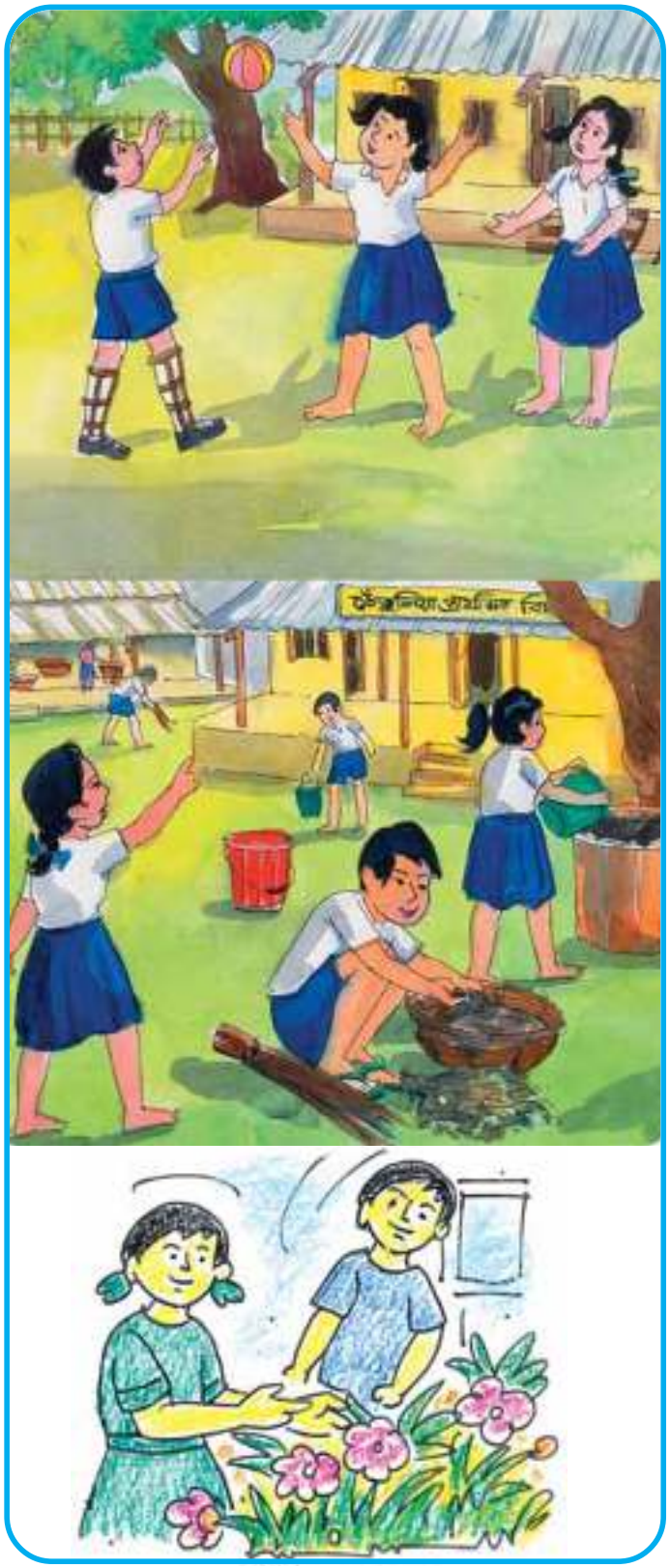
প্রধানমন্ত্রী

- প্রতি শনিবার মন্ত্রীসভার সাপ্তাহিক পর্যালোচনা সভার আয়োজন করা।
- বিদ্যালয়ের শিশু সংসদের কাজের দায়িত্ব নেওয়া।
- সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয় পরিচালনার কাজে প্রধান শিক্ষককে সহায়তা করা।
- মন্ত্রীদের কাজ পরিচালনায় সহায়তা করা ও তাদের কাজের মূল্যায়ন করা।
- বিভাগীয় মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে সংশ্লিষ্ট স্থায়ী সমিতির সদস্যদের সাহায্য নিয়ে ওই বিভাগের কাজ পরিচালনা করা।

খাদ্যমন্ত্রী

- রান্নাঘর ও মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গা যাতে পরিচ্ছন্ন থাকে সে বিষয়ে লক্ষ রাখা।
- হাত ধোয়ার জন্য মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গায় জল ও সাবানের বন্দোবস্ত রাখা।
- মিড-ডে মিল রান্নার আগে ও পরিবেশনের সময় এই কাজে যুক্ত মহিলারা সাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছেন কি না ও পরিচ্ছন্ন থাকছেন কি না সেদিকে লক্ষ রাখা।
- রান্নার ও বাসন ধোয়ার কাজে নলকূপের জলের ব্যবহার হচ্ছে কি না সেদিকে লক্ষ রাখা।
- মিড-ডে মিল পরিবেশনের কাজে সাহায্য করা ।
- মিড-ডে মিলের একটি সাপ্তাহিক মেনু তৈরির কাজে প্রধানশিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা ।
- খাওয়ার জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তার মুখ ঢেকে রাখা ও তার ব্যবহারবিধির বিষয়ে সব পড়ুয়াকে জানানো ও তার তদারকি করা ।
- সাবান ফুরিয়ে গেলে বিষয়টি প্রধানমন্ত্রীর নজরে আনা।

শিশু সংসদ



ক্রীড়া ও সংস্কৃতিমন্ত্রী

- খেলাধুলার সরঞ্জাম ঠিকমতো গুছিয়ে রাখা ও সবাই যাতে সেগুলো ব্যবহার করতে পারে তা নিশ্চিত করা ।
- বিদ্যালয়ে ক্রীড়া ও সংস্কৃতি বিষয়ক প্রতিযোগিতার আয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- বিভিন্ন উল্লেখযোগ্য দিবস যেমন স্বাধীনতা দিবস, রবীন্দ্রজয়ন্তী, জাতীয় হাত ধোয়া দিবস, শিশু দিবস, পুস্তক দিবস, গ্রামশিক্ষা সমিতি , মাতাশিক্ষা সমিতি ইত্যাদির আয়োজন করা ও অভিভাবক এবং পড়ুয়াদের তাতে শামিল করার কাজে সাহায্য করা।

শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রী

- বিদ্যালয়ে বিভিন্ন শিক্ষণ সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের কাজে সাহায্য করা।
- প্রার্থনার সময় পরিবেশ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার একটি সাপ্তাহিক সূচি তৈরি করা ও তার পরিচালনা করতে হবে।
- বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সমস্ত পড়ুয়াকে শামিল করা এবং এই বিষয়ে নেতৃত্ব দেওয়া।
- বিভিন্ন পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্য বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো ও বর্জ্য নির্ধারিত জায়গায় ফেলার ব্যাপারে সচেতন করা।
- বিদ্যালয় পরিসরে ফল বা ফুলের বাগান তৈরিতে সব পড়ুয়াকে শামিল করা এবং তার পরিচর্যার কাজে সাহায্য করা।
- শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারে জল ও সাবানের ব্যবস্থা যাতে থাকে সেটা দেখা ও ব্যবহারবিধি বিষয়ে পড়ুয়াদের সচেতন করতে হবে।
- শৌচাগারের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সব পড়ুয়াকে শামিল হতে হবে।
- কোনো শিশু বেশিদিন বিদ্যালয়ে না এলে তার অনুপস্থিতির কারণ বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে।

শিশু সংসদ

স্বাস্থ্যমন্ত্রী

- স্বাস্থ্যবিধান সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করতে হবে।
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব ও পদ্ধতি বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো দরকার।
- প্রার্থনার সময় সব পড়ুয়ার দাঁত, নখ, চুল, পোশাক, চোখ ইত্যাদি পরিচ্ছন্ন আছে কিনা তা যাচাই করা দরকার।
- বিদ্যালয় ও তার বাইরের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়ে সবাইকে সচেতন করা এবং মাসে একদিন এবিষয়ে অভিযান চালানো।
- সমস্ত পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে কি না বা তার ব্যবহার হয় কি না সেবিষয়ে প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করতে হবে।
- বিদ্যালয়ের শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারের রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবহার বিষয়ে সব পড়ুয়াকে সচেতন করার জন্য শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখার জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।
- আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড বড়ি ও কৃমির বড়ি নিয়মিত খাচ্ছে কিনা তার হিসেব রাখা।

প্রধানমন্ত্রী সহ অন্যান্য মন্ত্রীরা নিম্নলিখিত সূচি অনুসারে প্রার্থনাসভা পরিচালনায় শিক্ষকদের সহায়তা করতে হবে।

কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছা বিনিময় করবে।

২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।

৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।

৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।

৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।

৬. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।

৭. বিদ্যালয়ের আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

খেলার নিয়মাবলী ঃ প্রচলিত সাপলুডোর মতোই। দুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন খুশি খেলবে। এক বন্ধু বড়ো ঘুঁটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন তত ঘর জোড়াপায়ে লাফ দিয়ে এগোবে। উঠতে বা নামতেও আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে।

শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেঝেতে চক দিয়ে লুডো তৈরি করে, ছবি এঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে পথনিরপত্তার শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। এছাড়াও শিক্ষক গল্পের সূত্র দেবেন শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের মাধ্যমে গল্পের সূত্রগুলি দিয়ে গল্পরচনা করবে।

এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

এ বিষয়টি খুব সহজভাবে বোঝাতে একটি ব্ল্যাকবোর্ডে ছকের আকারে বোঝানো যেতে পারে। ব্লাকবোর্ডে ৯টি ঘর কাটতে হবে। শিক্ষার্থীরা সারাদিনে কী কী খাবার খেয়েছে তার তালিকা বলবে এবং শিক্ষক/শিক্ষিকা এই খাবারগুলোকে ৮টি নির্দিষ্ট ঘরে শ্রেণি অনুসারে লিখবেন। কোনো শিক্ষার্থীর খাবারের তালিকায় যদি ৯টি ঘরে অন্তত একটি করে খাবার থাকে তাহলে সেই শিক্ষার্থী প্রতি ঘরের জন্য ১০০ নম্বর করে মোট ৮০০ নম্বর পাবে। আর যদি কোনো শিক্ষার্থীর খাবারে একটি উপাদান দীর্ঘদিন ধরে খাবারের তালিকায় অনুপস্থিত থাকে তাহলে প্রাথমিকভাবে সেই শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে বলে চিহ্নিত করা যেতে পারে। আর যদি দেখা যায় কোনো শিক্ষার্থী নিয়মিত সব সুষম খাদ্যের উপাদানগুলো খাচ্ছে, কিন্তু খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ কম তাহলে ওই শিশুটির ঊনপুষ্টিতে ভুগবার সম্ভাবনা বেশি।

অপুষ্টি আর নয়

বড়ো হয়ে ওঠা সহজ তো নয়
দিতে হবে প্রাণ মন,
শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বাড়াতে
পুষ্টির প্রয়োজন।

এ সময় যদি কম মূল্যের
পুষ্টি গ্রহণ হয়,
দেহের সঠিক বৃদ্ধি হবে না
নেই তাতে সংশয়।

দেহের সঠিক বৃদ্ধি যেমন
থেমে থাকতেই পারে,
মানসিক যত বিকাশও তো জানি
ব্যাহত যে বারে বারে।

খাদ্যতালিকা এমনটি হবে
যাতে প্রয়োজন মেটে,
শারীরিক আর মানসিক যত
বিকাশের পথে হেঁটে।

ভিটামিনের অভাবে রাতকানা আর
চর্মরোগ না হয়,
ভঙ্গুর হাড় নিয়ে সর্বদা
মনে জেগে থাকে ভয়।

সাধারণভাবে খাদ্যে আমিষ
শর্করা, আয়োডিন —
আয়রণ আর প্রচুর পানীয়
খেতে হবে প্রতিদিন !

নিয়মবিহীন খাবারের ফলে
দেহে হয় যত রোগ,
পরিপোষকের অভাবের ফলে
বাড়ে জানি দুর্ভোগ।

এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

পুষ্টি কাকে বলে?

পুষ্টি : যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জীবদেহে প্রয়োজনীয় উপাদান ও শক্তি অর্জিত হয়ে জীবদেহের সুষ্ঠু বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটে তাকে পুষ্টি বলে।

পরিপোষক কাকে বলে?

পরিপোষক : আহার্য সামগ্রী থেকে যে সকল উপাদানগুলি নিয়ে জীব পুষ্টি সাধন করে তাকে পরিপোষক বলে। সকল খাদ্যই পরিপোষক, কিন্তু সকল পরিপোষক খাদ্য নয়।

পুষ্টির কয়টি পরিপোষক ও কী কী?

পুষ্টির ছয়টি পরিপোষক। যথা - (১) কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা (২) প্রোটিন বা আমিষ (৩) ফ্যাট বা চর্বি বা স্নেহপদার্থ (৪) ভিটামিন (৫) খনিজ লবণ (৬) জল।

অপুষ্টি কাকে বলে?

অপুষ্টি : খাদ্যে এক বা একাধিক অভাবজনিত রোগকে অপুষ্টি বলে।

ঊনপুষ্টি কাকে বলে?

ঊনপুষ্টি : ভুল বা অনিয়মিত খাদ্য গ্রহণের ফলে পরিপোষকের মাত্রা যথাযথ না হয়ে কম বা বেশি হয়ে যায়, তখন যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে ঊনপুষ্টি বলে।

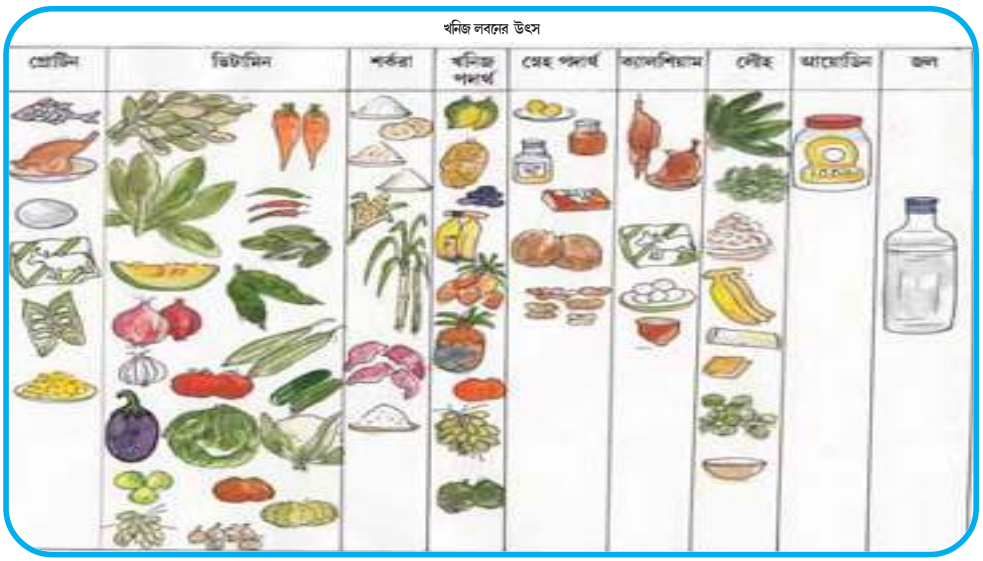
শিক্ষক/শিক্ষিকা একটি চার্টের সাহায্যে শিক্ষার্থীরা কোন কোন ধরনের খাবার বেশি খাচ্ছে, কোনটা কম খাচ্ছে, কোনটা একেবারেই খাচ্ছে না, এর ফলে কী কী অসুবিধা হতে পারে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের যেমন সচেতন করবেন, তেমনি অভিভাবকদের সঙ্গেও এবিষয়ে আলোচনা করবেন এবং মিড-ডে মিলের খাদ্যতালিকা তৈরির ক্ষেত্রেও এই বিষয়টি বিবেচনায় রাখতে হবে।

কোন কোন পুষ্টির উপাদানগুলি আমরা কোন কোন খাদ্য থেকে পাই

১	২	৩	৪	৫				৬
শর্করা	প্রোটিন	স্নেহ পদার্থ	ভিটামিন	খনিজ মৌল				জল*
				ক্যালশিয়াম	লৌহ	আয়োডিন	সোডিয়াম	
ভাত, আলু, আটা, ময়দা, ভুট্টা, আখ, মিষ্টি আলু, চিনি।	মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, সিমের বীজ, ডাল।	ডিমের কুসুম, তেল, ঘি, মাখন, নারকেল, চিনাবাদাম	লালশাক, গাজর, পালংশাক, কাঁচা লঙ্কা, পটোল, কুমড়ো, করলা, পেঁয়াজ, ঝিঙে, রসুন, বেগুন, টম্যাটো, শশা, বাঁধাকপি, ফুলকপি, লেবু, আঙুর, কমলালেবু, আমলকী, অঙ্কুরিত ছোলা	দুধ জাতীয় পদার্থ, মাংস।	টাটকা শাকসবজি, খই, কাঁচা কলা, থোড়, তালের গুড়, ডাল, ডুমুর।	খাবার লবণ - অবশ্যই আয়োডিন যুক্ত হবে।	ডাবের জল, খাদ্যলবণ	প্রতিদিন আড়াই থেকে তিন লিটার জল।

** জলে কোনো খাদ্যশক্তি থাকে না। কিন্তু জল অপরিহার্য।*

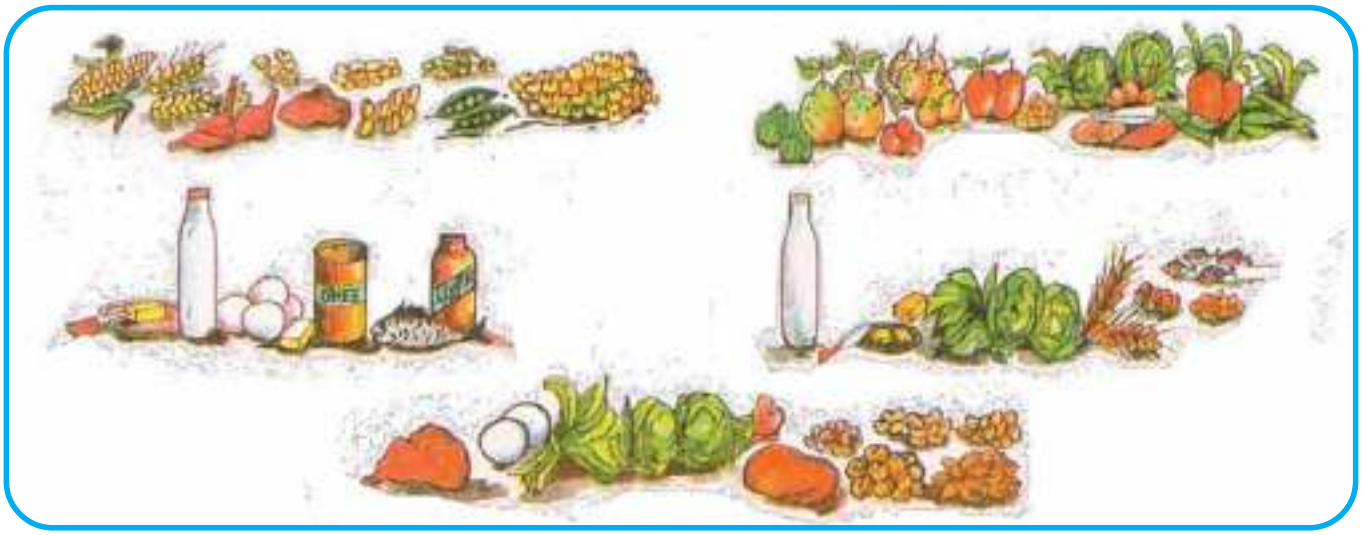
পুষ্টিকর খাদ্য



বিভিন্ন প্রকার পরিপোষক, পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা ও সেগুলি কীভাবে লভ্য :

পরিপোষক	পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা	কীসে লভ্য
১. প্রোটিন	দেহের কোশ, পেশি ও রক্ত প্রভৃতি দেহরস তৈরি ও পূরণ করে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধের উপযোগী এনজাইম এবং অ্যান্টিবডি (প্রতিকোশ) তৈরিতে সাহায্য করে।	তাজা বা গুঁড়ো দুধ, পনির, দই, তৈলবীজ ও বাদাম, সয়াবিন, খামির (ইস্ট), ডাল, মাংস, যকৃৎ, মাছ, ডিম ও চাল-গম আদি তন্ডুল এবং চর্বিমুক্ত তৈলবীজ এবং সয়া ময়দা।
২. ফ্যাট বা চর্বি	শক্তির উৎস হিসাবে অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি অ্যাসিড জোগায় এবং শরীরে ভিটামিন এ.ডি.ই এবং কে জোগায়।	মাখন ঘি, বনস্পতি তেল ও চর্বি, তৈলবীজ এবং বাদাম, সয়াবিন ও ন্যাসপাতি।
৩. কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা	দেহকে শক্তি জোগান দেয়।	তণ্ডুল জাতীয় শস্য, সাগু, জোয়ার, আলু, ওল প্রভৃতি মূল ও কন্দ এবং চিনি ও গুড়।
৪. ভিটামিন এ	গায়ের চামড়া, চোখ ও শ্লৈষ্মিক ঝিল্লি সুস্থ রাখা এবং স্বল্প আলোতেও চোখের দৃষ্টি বজায় রাখা।	মাছের যকৃতের তেল, যকৃৎ, দুধ, দই মাখন, ঘি, হলুদ এবং লাল বর্ণের ফল, সবুজ শাকপাতা ও হলদে শাকসবজি (গাজর, কুমড়ো প্রভৃতি)।
৫. ভিটামিন-বি ১ (থিয়ামাইন)	স্বাভাবিক ক্ষুধা, পাচন বা হজম হওয়া এবং সুস্থ স্নায়ু বা তন্তু প্রণালীর জন্য এবং ভালো শর্করা উপাদানকে কাজ করার শক্তিতে পরিণত করা।	যকৃৎ, ডিম, শূকরের মাংস, গ্রন্থিযুক্ত অঙ্গ, শিম জাতীয় সবজি, ডাল, বাদাম, তেলবীজ, ইস্ট, দানাশস্য এবং সিদ্ধ চাল।

পুষ্টিকর খাদ্য



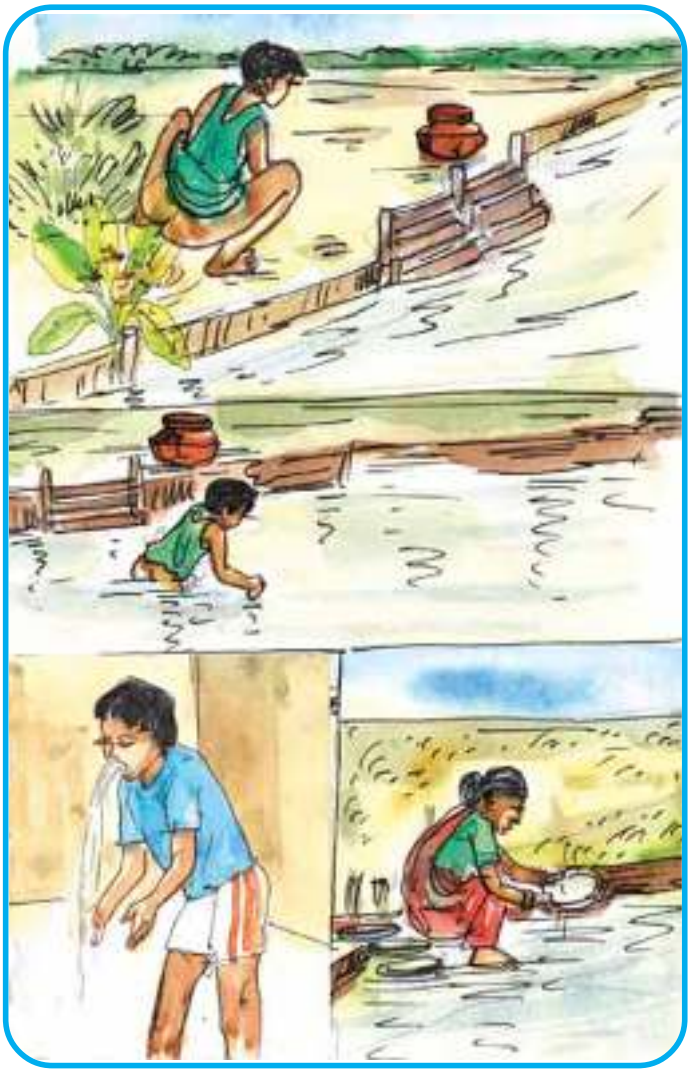
পরিপোষক	পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা	কীসে লভ্য
৬. ভিটামিন-বি ২ (রিবোফ্ল্যাভিন)	দেহকোশকে অক্সিজেন ব্যবহারে সাহায্য করা। দৃষ্টিশক্তি স্বচ্ছ রাখা, নাক-ঠোঁটের চারধারের চামড়া ওঠা কিংবা ঠোঁটের কোণ ফাটা প্রতিরোধ করা।	দুধ, মাখন তোলা দুধ, দই, পনির, ডিম, যকৃৎ, ঘোল, বৃক্ক, হৃৎপিণ্ড এবং পাতাওলা শাকসবজি ও ইস্ট। অঙ্কুর বেরোনো ডাল অথবা দানাশস্য।
৭. ভিটামিন সি	স্বাস্থ্যকর মাড়ির জন্যে এবং দেহকোশগুলোকে সংযুক্ত রাখা, সংক্রমণ প্রতিরোধের শক্তি দেওয়া প্রভৃতির জন্যে।	আমলকী, পেয়ারা, কমলা, মৌসম্বি প্রভৃতি সর্বপ্রকারের লেবু, টাটকা শাকসবজি, টাটকা ফল, পাতাযুক্ত শাকসবজি কাঁচালঙ্কা ইত্যাদি।
৮. ভিটামিন ডি	শরীরকে ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাস নিয়ন্ত্রণ ও গ্রহণে এবং সুদৃঢ় দাঁত ও হাড় তৈরিতে সাহায্য করা।	সূর্যের আলো, মাখন, পনির, মাছের যকৃতের তেল, ঘি, ডিমের কুসুম ও দুধ, কড মাছের যকৃতের তেল।
৯. ভিটামিন কে	হাড় ও দাঁত তৈরি করা, রক্ত জমাট বাঁধায় সাহায্য করা এবং পেশি ও নার্ভগুলোর স্বাভাবিক ক্রিয়া- প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করা এবং হৃৎস্পন্দনের ছন্দ স্বাভাবিক রাখে।	দুধ, ছানা, দই, মাখন, চিজ, শাকপাতা, ছোটো মাছ, খাদ্যশস্য (চাল ছাড়া), জোয়ার, ভুট্টা, রাগি এবং তৈলবীজ।
১০. লৌহ উপাদান (আয়রন)	হিমোগ্লোবিন তৈরি করার জন্য প্রোটিনের সঙ্গে প্রয়োজন হয়। হিমোগ্লোবিন হলো রক্তের লাল কণিকা যা কোশগুলোতে অক্সিজেন পৌঁছে দেয়।	থোড়, মোচা, ডুমুর, কুলেখাড়া শাক, চর্বিহীন লাল মাংস, খেজুর ইত্যাদি।

সুষম খাদ্যতালিকা

খাদ্যবস্তু	শিশু, বালক ও বালিকাদের জন্য সুষম আহারের মাত্রা					প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের জন্য সুষম আহারের মাত্রা			প্রাপ্তবয়স্ক নারীর জন্য সুষম আহারের মাত্রা		
	শিশু			ছেলে	মেয়ে	পুরুষ			মহিলা		
	১-৩ বছর	৪-৬ বছর	৭-৯ বছর	১০-১২ বছর	১০-১২ বছর	বসে কাজ করার জন্য	মাঝারি ধরনের পরিশ্রমের জন্য	ভারী পরিশ্রমের জন্য	বসে কাজ করার জন্য	মাঝারি ধরনের পরিশ্রমের জন্য	ভারী পরিশ্রমের জন্য
	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)
তণ্ডুল	১৭৫	২৭০	৩৫০	৪২০	৩৮০	৪৬০	৫২০	৬৭০	৪১০	৪৪০	৫৭৫
ডাল	৩৫	৩৫	৪০	৪৫	৪৫	৪০	৫০	৫০	৪৫	৬০	৫০
পাতা সবজি	৪০	৫০	৫০	৫০	৫০	৪০	১০০	৪০	১০০	৪০	১০০
অন্যান্য সবজি	২০	৩০	৪০	৫০	৫০	৬০	৭০	৮০	৪০	৪০	৫০
মূল ও কন্দ	১০	২০	২৫	৩০	৩০	৫০	৬০	৮০	৫০	৫০	৬০
দুধ	৩০০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	১৫০	২০০	২৫০	১০০	১৫০	২০০
তেল ও চর্বি	১৫	২৫	৩০	৪০	৩৫	৪০	৪৫	৬৫	২০	২৫	৪০
চিনি ও গুড়	৩০	৪০	৪০	৪৫	৪৫	৩০	৩৫	৫৫	২০	২০	৪০

সূত্র : ICMR-এর রেকমেন্ডেড ডায়েটারি ইনডেক্স ফর ইন্ডিয়ান্স-১৯৮৪। খাদ্যবস্তুর পরিমাণ গ্রাম-এককে রূপান্তরিত।

স্বাস্থ্যবিধান



ডায়ারিয়া

শরীরেতে যদি জলাভাব হয়,
চোখ বসে যায় তার,
পেটটা খারাপ, সাথে পায়খানা
যদি হয় বারবার—
বুঝতেই হবে ডায়ারিয়া রোগ
এবার ধরেছে তাকে,
দেহকোশে জল কমে গেছে তাই
ক্লান্ত যে হয়ে থাকে।

জলের অভাব পূরণ করাই
এ রোগের মূল কথা,
তাই বলে জল উলটোপালটা
খাবে না তো যথাতথা।

ORS গুলে বিশুদ্ধ জল
করবেই ব্যবহার,
পিপাসা পেলেই এক গ্লাস করে
জল খাওয়া দরকার।

খাবার তৈরি যিনি করবেন
যেন ধুয়ে নেন হাত,
পরিচ্ছন্নতা বড়োই জরুরি
কিবা দিন কিবা রাত।

ORS খেয়ে উপশম হলে
নেই কোনো চিন্তার,
নয়তো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তাকে
নিয়ে যাওয়া দরকার।

স্বাস্থ্যবিধান

মাম্পস

সংক্রামক এটি এক রোগ
শিশুদের হয়ে থাকে,
বড়োদেরও ওই রোগ হতে পারে
হঠাৎ যে কোনো ফাঁকে!

শরীর গরম, কান মাথা ব্যথা
বমি বমি ভাব হয়,
মুখের দিকটা ফুলে ফেঁপে ওঠে
মাম্পস তা নিশ্চয়।

এই লক্ষণ যদি দেখা দেয়
পেতে এর প্রতিকার,
ওষুধ পথ্য করব জোগাড়—
যা বলেন ডাক্তার।

বেশিদিন এই রোগ থাকে না তো
সাত থেকে দশ দিন,
কটা দিন বাপু থাকো চুপচাপ
হয়ো নাকো উদাসীন।

মাম্পস একটি ভাইরাস ঘটিত সংক্রামক রোগ। সাধারণত ২ থেকে ১২ বছর বয়সের শিশুদের এই রোগ হয়ে থাকে। তার চেয়ে বড়োদেরও এই রোগ যে হয় না তা নয়। এই রোগ ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যেই সেরে যায়।

রোগের উপসর্গসমূহ :

(১) অল্প গা গরম, মাথাধরা, ক্ষুধামন্দ, ক্লান্তিভাব দেখা যায়।
(২) কানের কাছে উপরের চোয়ালের গ্রন্থি ফুলে ওঠে।
(৩) মুখের দিকে ফুলে উঠতে পারে
(৪) কানেও ব্যথা হয়।
(৫) বমিবমি ভাব ও বমিও হতে পারে।
(৬) বড়োদের ক্ষেত্রে অন্য গ্রন্থিও ফুলে উঠতে পারে।
(৭) সাধারণত একবার মাম্পস হলে পরবর্তী সময়ে আর এই অসুখ হয় না।

প্রাথমিক চিকিৎসা :

(১) পরিপূর্ণ বিশ্রাম।
(২) জ্বর হলে জ্বর কমাবার ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শে খেতে হবে।
(৩) জল অধিক পরিমাণে খেতে হবে।
(৪) টক জাতীয় জিনিস খাওয়া উচিত নয়।
(৫) খেলে গ্রন্থি ফুলে উঠতে পারে। শিশুকে ভালোভাবে গরম কাপড়ে ঢেকে রাখতে হবে।
(৬) ঠান্ডা বা গরম সেক দিলে উপকার পাওয়া যায়।
(৭) শিক্ষার্থীদের স্কুলে যাওয়া বা অন্য শিক্ষার্থীদের সঙ্গে না মেশাই উচিত কারণ এই রোগে আক্রান্ত শিক্ষার্থীর থেকে অন্যদের সংক্রমণ ঘটতে পারে।
(৮) শিশুদের ৯ থেকে ১৫ মাস বয়সে MMR প্রতিষেধক টিকা অবশ্যই দিয়ে রাখতে হবে।
(৯) যদি জ্বর বেশি হয়, মাথাধরা, ঘাড়ে ব্যথা, পেটে ব্যথা ও বমিবমি ভাব হয় তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধান

হাম

সংক্রমণ জাতীয় এ রোগ
সারাটা বছর হয়,
লাল লাল ছোপ ছড়িয়েই পড়ে
শিশুদের নিয়ে ভয়।
জ্বর হয় আর সর্দির মতো
নাক দিয়ে জল ঝরে,
কাশি হয় সাথে চোখ লাল হয়
গায়ে র‍্যাশ তারপরে।
একেই আমরা হাম বলে থাকি
হতে হবে সাবধান,
রোগ প্রতিরোধে টিকা দিতে হবে
চাই বেশি জলপান।

হাম রোগটি সারা বছরই অল্পস্বল্প হয়ে থাকে। তবে এর প্রাদুর্ভাব দেখা যায় সাধারণত জানুয়ারি থেকে এপ্রিল মাস বা বসন্তকালে। শিশুদের ক্ষেত্রে ছয় বছর বয়সের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এই রোগটি সংক্রমণ জাতীয় রোগ।

রোগের উপসর্গ সমূহ :

(১) জ্বর হয় ও সর্দির মতো নাক দিয়ে জল ঝড়ে।

(২) দু-একদিনের মধ্যে লাল লাল ছোটো ছোটো দানা সারা শরীরের চামড়ায় দেখা যায়।

(৩) মাথা, গা, হাত ও পায়ে ব্যথা এবং সঙ্গে পাতলা পায়খানা থাকে।

(৪) জ্বরের ঠিক চার দিনের দিন গায়ে র‍্যাশ বা যাকে আমরা হাম বেরোনো বলি তা শরীরে দেখা যায়।

(৫) এই রোগটি শিশুদের ক্ষেত্রে বিভিন্ন অসুবিধার সৃষ্টি করতে পারে, যেমন বুকে কফ জমে বিপদ ঘটাতে পারে।

চিকিৎসা :

(১) প্রচুর পরিমাণে জল খেতে দিতে হবে।

(২) রোগীকে অন্য ঘরে পৃথক করে সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।

(৩) আলো সহ্য করতে পারে না তাই ঘর অন্ধকার করে রাখলে আরাম অনুভূত হয়।

(৪) খুব বেশি জ্বর হলে জ্বর কমাবার ব্যবস্থা করতে হবে।

(৫) স্কুলে রোগীকে যেতে দেওয়া বন্ধ করতে হবে। অন্য কোনো ব্যক্তির সঙ্গে এ সময় মিশতে দেওয়াও তার পক্ষে বিপজ্জনক।

(৬) এই সময় রোগীর পুষ্টির অভাব হয় তাই রোগীকে পুষ্টিকর খাবার, মাছ, নরম মুরগির মাংস, ডিম, আলু সেদ্ধ খেতে দেওয়া উচিত। এতে, যেমন শরীর দুর্বল হয় না তেমনি রোগ-পরবর্তী সময়ে অপুষ্টির আক্রমণেরও কোনো ভয় থাকে না।

(৭) ৯ থেকে ১৮ মাস বয়সের মধ্যে হামের টিকা নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব।

কন্যাশ্রী

শিশু কন্যা নিয়ে আমরা
গর্ব করতে পারি,
শিশু কন্যা বড়ো হলে
তখন হবে নারী।

নারী দেশের বড়ো শক্তি
এতো সবাই জানে,
সব কাজেতেই এগিয়ে নারী
আছে সে সবখানে।

ঘর সংসার জুড়ে যে তার
অনেক ভালোবাসা,
শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিয়ে
অনেক তারই আশা।

প্রশাসনেও এগিয়ে নারী
প্রযুক্তি বিজ্ঞানে —
তারা বড়োই বলিষ্ঠ আজ
রয়েছেন সম্মানে।

অবহেলার বিষয় সে নয়
নেই তার ভয় ভীতি,
চিকিৎসারও পরিষেবায়
পেয়েছেন স্বীকৃতি।

রোকেয়া ও চন্দ্রমুখী
কিংবা কাদম্বিনী,
ইতিহাসের পাতায় তাঁরা
আজও বিজয়িনী।

ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শ বিষয়ক সচেতনতা

ছোটোদের আজ জানা দরকার
স্পর্শের শ্রেণিভাগ,
ছোটোরা শুধুই শান্ত থাকবে
দেখাবে না কোনো রাগ?

সচেতনভাবে প্রয়োজনহীন
স্পর্শ করলে পরে,
সতর্ক হয়ে থাকবেই তুমি
বাহিরে কিংবা ঘরে।

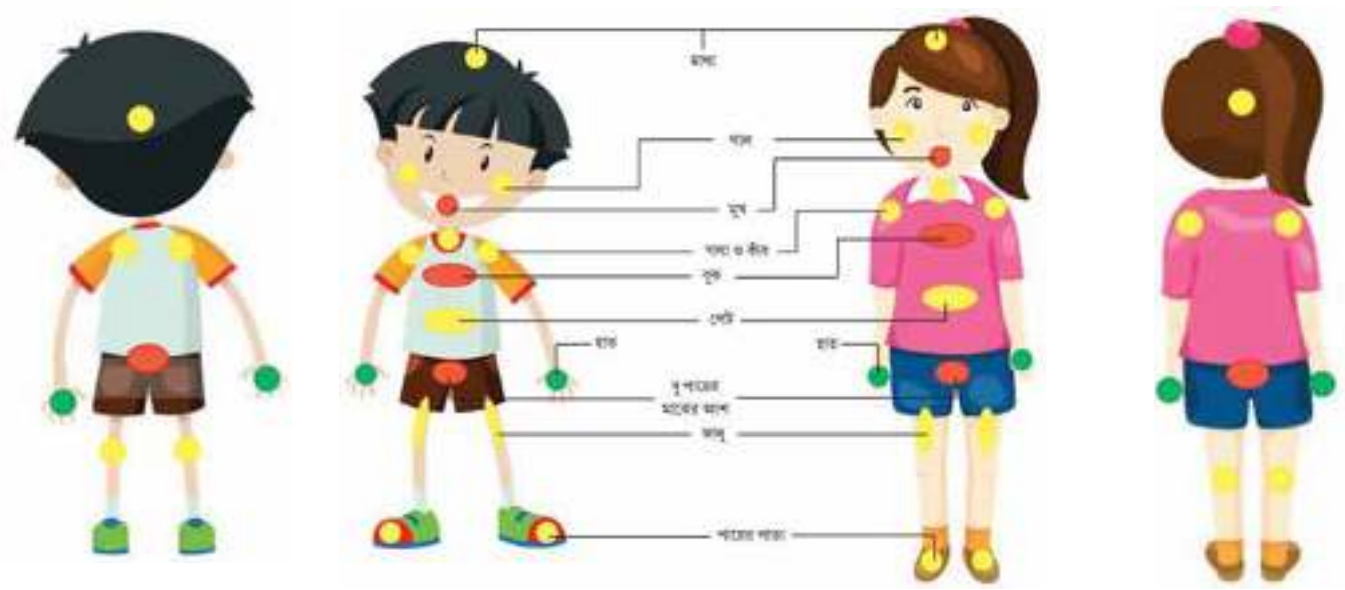
খারাপ স্পর্শ যদি কেউ করে
জাগাবে তোমার বোধ,
দৃঢ়ভাবে তার প্রতিবাদ হবে
করবে যে প্রতিরোধ।

তোমার শরীর শুধু যে তোমার
ফুল হয়ে থাকো ফুটে,
খারাপ স্পর্শ যদি মনে করো
পালাবেই এক ছুটে।

বাড়ির বড়োরা জানবে তখনই
জানানো যে প্রয়োজন,
ঠিক ঠিক তারা ব্যবস্থা নেবে
হতে হবে সচেতন।

- ভাল স্পর্শ
- সচেতনভাবে অপ্রয়োজনে স্পর্শ করবার চেষ্টা হলেই সতর্ক থাকতে হবে এবং প্রতিরোধ করতে হবে।
- খারাপ স্পর্শ — দৃঢ় ভাবে প্রতিবাদ করতে হবে।

এই স্পর্শ নির্দেশিকা মনে রাখবে আর ব্যতিক্রম হলেই জোরে 'না' বলতে হবে আর ছুটে পালিয়ে আসতে হবে। আর বাড়ীর বড়দের তক্ষুনি জানাতে হবে। প্রয়োজনে 100, 1098 (Child Line) এ Phone করে জানাতে হবে।



শিশু সুরক্ষা বিষয়ক সচেতনতা

প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা

বয়স্ক যাঁরা কোনোদিনই তাঁরা
নয়তো অবজ্ঞার,
স্বাধীনতা আর সচেতনতার
আছে তার অধিকার।

বয়স্ক যারা জীবনকে তাঁর
করবেই উপভোগ,
স্বাধীনভাবেই চলবে ফিরবে
দূরে রেখে দুর্ভোগ।

স্বাস্থ্য পরিসেবা পাওয়ার
আছে তার অধিকার,
খাদ্য বস্ত্র ও বাসস্থান
অবশ্য চাই তাঁর।

পানীয়জলের ব্যবস্থা আর
আর্থিক সেবা চাই,
আয় বৃদ্ধির জনিত কাজেও
তাঁকে যেন খুঁজে পাই।

সঠিক পেশাকে বেছে নেওয়া জানি
তাঁর অধিকারে পড়ে,
কঠোর পরিশ্রম থেকে যেন
নিজেকে মুক্ত করে।

পরিবার আর সমাজের থেকে
পায় যেন সম্মান,
সেবা পাওয়া আর স্বেচ্ছাশ্রমে
যেন করে যোগদান।

প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা

আয়কর নিয়ে জানতে, বুঝতে
আছে তার অধিকার,
সামাজিক আর সমাজসেবায়
আছে তার দায়ভার।

নবীনের সাথে করতেই পারে
দক্ষতা বিনিময়,
মতামত আর জ্ঞান দেওয়া নেওয়
বাড়ায় সমন্বয়।

নাগরিক আর গণতান্ত্রিক
অধিকার আছে তাঁর,
বয়স্ক যারা সমাজকে আজো
দিতে পারে উপহার।

এই সমাজেতে বয়স্ক যারা
তাদের কী অবদান!
কখনো একথা ভুলে যেও নাকো
দিতে হবে সম্মান।

তাদের সুবিধা, অসুবিধা কী কী
সেদিকেই দেব মন,
তাদের সঙ্গে গল্প গুজব
করবই সারাখন।

পরিবারে তারা প্রধান ব্যক্তি
বলবই বারবার,
মর্যাদা নিয়ে তাদেরও তো আছে
বাঁচবার অধিকার।

আগুন

যে কোনো স্থানেই আগুন লাগলে
ভীতির সৃষ্টি করে,
দাউ দাউ জ্বলে আগুনের শিখা
থাকা যায় না তো ঘরে।

অযথা দৌড়াদৌড়ি না করে
নেমে এসো রাস্তায়,
নিকটবর্তী দমকলে যেন
খবর পৌঁছে যায়।

গ্যাসের গন্ধ যদি নাকে আসে
হতে হবে সাবধান,
দ্রুততার সাথে বন্ধ করবে
গ্যাসেরই তো নবখান।

শাড়ির আঁচলে খাবার নামালে
বিপদ হতেই পারে,
সাঁড়াশিটা কাছে রাখতেই হবে
ঠিকমতো ব্যবহারে।

গ্যাসের গন্ধ পেলেই দরজা
জানলাটা দাও খুলে,
জ্বলন্ত স্টোভে কেরোসিন যেন
ঢালবে না কেউ ভুলে।

ঘরে মোমবাতি, কুপি ব্যবহারে
হতে হবে সাবধান,
মনোক্সাইড গ্যাস ভরে গেলে
যেতে পারে কারো প্রাণ।

হুকিং করাটা বড়ো অপরাধ
তেমনি ভয়ঙ্কর,
অসাবধানেতে আগুন লাগলে
পুড়ে যাবে বাড়িঘর।

² ìí › x • Äyë ûõ þ™í !˜ î ûþ™_ yî ûŸ Ç þy

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

(ক) রাস্তা পার হওয়ার সময় কী করতে হয়?
- (a) চারদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়
- (b) ডান দিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়
- (c) বাম দিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়
- (d) সামনের দিকটা ফাঁকা থাকলেই রাস্তা পার হতে হয়

(খ) রাস্তার কোথা দিয়ে রাস্তা পার হতে হয়?
- (a) হলুদ দাগ দেওয়া অংশ দিয়ে
- (b) জেব্রা ক্রসিং দিয়ে
- (c) জেব্রা ক্রসিং দিয়ে পার হওয়ার সময় অবশ্যই সবুজ পথচারীর রাস্তা পার হওয়ার সংকেত থাকলে।
- (d) কার্ভ এলাকা দিয়ে

(গ) জেব্রা ক্রসিং-এ কী রং এর দাগ থাকে?
- (a) লাল সাদা দাগ থাকে
- (b) সাদা কালো দাগ থাকে
- (c) হলুদ দাগ থাকে
- (d) সাদা ডটেড দাগ থাকে

(ঘ) কোন আলোর সংকেতে গাড়ি চলতে শুরু করে?
- (a) লাল জ্বললে
- (b) হলুদ জ্বললে
- (c) সবুজ জ্বললে
- (d) হলুদ আলোর পরে সবুজ আলো জ্বললে

(চ) যদি ট্রাফিকের আলোর সংকেতের হলুদ আলোর সংকেত বন্ধ হয়ে গিয়ে যদি সবুজ আলোর সংকেত জ্বলে তাহলে কী করতে হবে?
- (a) সাথে সাথে গাড়ি চালাতে হবে
- (b) সাথে সাথে গাড়ি থামাতে হবে
- (c) গাড়ি চালানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে
- (d) গাড়ি থামানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে

(ছ) ট্রাফিক পুলিশ কী কাজ করে?
- (a) ট্রাফিক ও পথচারীদের রাস্তা পথ চলার দিক নির্দেশ দেয় এবং আইন ভঙ্গকারীদের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করে
- (b) পথচারীদের রাস্তা পার হতে সহায়তা করে
- (c) ট্রাফিক পুলিশ আলোর সংকেত দেয়
- (d) নিয়ম ভঙ্গকারীদের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করে

(জ) রাস্তায় পথচারীদের কোথা দিয়ে হাঁটা উচিত?
- (a) রাস্তা দিয়ে
- (b) ফুটপাথ দিয়ে
- (c) ফুটপাত দিয়ে এবং যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার ডানদিক দিয়ে
- (d) ফুটপাথ দিয়ে এবং যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার বাম দিক দিয়ে

(ঝ) যেখানে ফুটপাথ নেই সেখানে রাস্তার কোনদিক দিয়ে হাঁটতে হয়?
- (a) রাস্তার মাঝখান দিয়ে
- (b) রাস্তার বাম দিক দিয়ে
- (c) রাস্তার ডান দিক দিয়ে
- (d) বাম ও ডান উভয় দিক দিয়ে

(ঙ) যদি ট্রাফিকের আলোর সংকেতের লাল আলোর সংকেত বন্ধ হয়ে যদি হলুদ রঙের আলোর সংকেত দেওয়া হয় তাহলে গাড়ির চালককে কী করতে হবে?

(a) গাড়ি থামাবার জন্য প্রস্তুত হতে হবে

(b) গাড়ি চালাবার জন্য প্রস্তুত হয়ে থাকতে হবে

(c) গাড়ি চলাতে শুরু করতে হবে

(d) গাড়ি থামিয়ে দিতে হবে

(ঞ) দৃষ্টিহীন ব্যক্তিকে রাস্তা পার হতে কে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করতে পারেন?

(a) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির সাহায্যকারী ট্রাফিক পুলিশ

(b) দৃষ্টিহীন ব্যক্তি নিজেই

(c) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির কাছাকাছি থাকা যেকোনো পথচারী

(d) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির সঙ্গে থাকা সহায়তাকারী সহযোগী

পাখির বাসাটা ঝড় জলে গেছে পড়ে,
খড়কুটো দিয়ে বাসাটা দিলাম গড়ে।

.....

.....

.....

.....

.....

বিদ্যালয়েতে সকল শিশুর রয়েছে সমান স্থান,
সকলকে নিয়ে চলব আমরা বাড়াব দেশের মান।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

~ öic y x Þ™%Ÿ Þ “ |yv |yiC z~ î , Ÿ y!Is Þ ú!Ÿ Ç |y

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

(ক) কোনটিতে শর্করা জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য?

(i) চিনি (ii) মাছ (iii) লালশাক

(খ) কোনটিতে আমিষ (প্রোটিন) জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য?

(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) থোড় 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, কুমড়ো ও শশা

(ট) কোনটি স্নেহ পদার্থ জাতীয় খাবার নয়?

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

(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 কোন ভিটামিন? (iv) কোন ভিটামিনের অভাবে সংক্রমণ রোগ প্রতিরোধ শক্তি কমে যায়?

(ণ) '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 মৌসম্বি (iii) বাদাম ও দুধ

(iv) (i)+(ii) (v) সব কয়টি থেকেই।

(থ) কোনটি শিশুদের ক্ষেত্রে সুষম খাদ্য?

(i) জল (ii) দুধ (iii) ডাবের জল

(দ) ডাক্তারের অনুমোদন ছাড়া যথেচ্ছ 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 যকৃতের 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		মন্তব্য

(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।

ß|ÿÞí Äî • ÿ¯ êôôévhÿë ÿÿî ëûç › yÁ ™¢

১। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে নিয়ে শূন্যস্থানটি পূরণ করো : ১ × ৮ = ৮

(ক) **ডায়ারিয়া**

শরীরেতে যদি জলাভাব হয়,
চোখ বসে যায় তার,
পেটটা খারাপ, সাথে পায়খানা
যদি হয় _____

(১) একবার (২) বারবার

(খ) **ডায়ারিয়া**

বুঝতেই হবে ডায়ারিয়া রোগ
এবার ধরেছে তাকে,
দেহকোশে _____ কমে গেছে তাই
ক্লান্ত যে হয়ে থাকে।

(১) মল (২) জল

(গ) **ডায়ারিয়া**

_____ অভাব পূরণ করাই
এ রোগের মূল কথা,
তাই বলে জল উলটোপালটা
খাবে না তো যথাতথা।

(১) জলের (২) ভিটামিনের

(ঘ) **ডায়ারিয়া**

ORS গুলে বিশুদ্ধ জল
করবেই ব্যবহার,
পিপাসা পেলেই এক _____ করে
জল খাওয়া দরকার।

(১) গ্লাস (২) বোতল

(ঙ) **ডায়ারিয়া**

খাবার তৈরি যিনি করবেন
যেন _____ নেন হাত,
পরিচ্ছন্নতা বড়োই জরুরি
কিবা দিন কিবা রাত।

(১) মুছে (২) ধুয়ে

(চ) **ডায়ারিয়া**

_____ খেয়ে উপশম হলে
নেই কোনো চিন্তার,
নয়তো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তাকে
নিয়ে যাওয়া দরকার।

(১) OSR (২) ORS

(ছ) **মাম্পস**

_____ এটি এক রোগ
শিশুদের হয়ে থাকে,
বড়োদেরও ওই রোগ হতে পারে
হঠাৎ যে কোনো ফাঁকে!

(১) সংক্রামক (২) অসংক্রামক

(জ) **মাম্পস**

শরীর গরম, কান মাথা ব্যথা
বমি বমি ভাব হয়,
_____ দিকটা ফুলে ফেঁপে ওঠে
মাম্পস তা নিশ্চয়।

(১) মুখের (২) কাঁধের

২। **নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :**

(ক) মাম্পস রোগের উপসর্গগুলি নিজের ভাষায় লেখো। ৫

(খ) টীকা লেখো : প্রতিষেধক টিকা ২

x yt %

১। **শূন্যস্থান পূরণ করো :** ১ × ৬ = ৬

(ক) **আগুন**

যে কোনো স্থানেই আগুন লাগলে
_____ সৃষ্টি করে,
দাউ দাউ জ্বলে আগুনের শিখা
থাকা যায় না তো ঘরে।

(খ) **আগুন**

অযথা দৌড়াদৌড়ি না করে
নেমে এসো রাস্তায়,
নিকটবর্তী _____ যেন
খবর পৌঁছে যায়।

(গ) **আগুন**

_____ গন্ধ যদি নাকে আসে
হতে হবে সাবধান,
দ্রুততার সাথে বন্ধ করবে
গ্যাসেরই তো নবখান।

(ঘ) **আগুন**

শাড়ির _____ খাবার নামালে
বিপদ হতেই পারে,
সাঁড়াশিটা কাছে রাখতেই হবে
ঠিকমতো ব্যবহারে।

(ঙ) **আগুন**

গ্যাসের গন্ধ পেলেই দরজা
_____ দাও খুলে,
জ্বলন্ত স্টোভে কেরোসিন যেন
ঢালবে না কেউ ভুলে।

(চ) **আগুন**

হুকিং করাটা বড়ো _____
তেমনি ভয়ঙ্কর,
অসাবধানেতে আগুন লাগলে
পুড়ে যাবে বাড়িঘর।

২। **নীচের ছবিগুলি শনাক্ত করে ছবির বক্তব্য কয়েকটি বাক্যে বর্ণনা করো।** ৩ × ৩ = ৯

(ক)

(খ)

(গ)

(ক) বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে (√) চিহ্ন দাও (যেকোনো ২৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও) : **১ × ২৫ = ২৫**

(১) কোনটি ভিটামিন-A জাতীয় খাবার নয়?

(i) গাজর (ii) পাকা আম

(iii) হলুদ বর্ণের ফল (iv) আমলকী

(২) কোনটি শর্করা জাতীয় খাবার নয়?

(i) পাতিলেবু ও আমলকী (ii) আখ ও আলু (iii) চাল

(৩) ডাক্তারের অনুমোদন ছাড়া যথেচ্ছ পরিমাণে নানান রকমের ভিটামিন ওষুধ খাওয়া —

(i) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় (ii) করোনা রোগকে প্রতিরোধ করা যায়

(iii) স্বাস্থ্যের পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকর

(৪) কোনটি স্নেহ পদার্থ জাতীয় খাবার নয়?

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

(৫) যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার কোনদিক দিয়ে হাঁটতে হয়?

(i) রাস্তার মাঝখান দিয়ে (ii) রাস্তার বামদিক দিয়ে

(iii) রাস্তার ডানদিক দিয়ে (iv) বাম ও ডান উভয় দিক দিয়ে

(৬) যদি ট্রাফিকের আলোর সংকেতের লাল আলোর সংকেত বন্ধ হয়ে যদি হলুদ রঙের আলোর সংকেত দেওয়া হয় তাহলে গাড়ির চালককে কী করতে হবে?

(i) গাড়ি থামাবার জন্য প্রস্তুত হতে হবে (ii) গাড়ি চালাবার জন্য প্রস্তুত হয়ে থাকতে হবে

(iii) গাড়ি চালাতে শুরু করতে হবে (iv) গাড়ি থামিয়ে দিতে হবে

(৭) কোনটি প্রোটিন জাতীয় খাবার নয়?

(i) মাছ, মাংস ও পনির (ii) ছানা, সয়াবিন ও ডিম (iii) টম্যাটো, কুমড়ো ও শশা

(৮) রাস্তার কোথা দিয়ে রাস্তা পার হতে হয়?

(i) হলুদ দাগ দেওয়া অংশ দিয়ে (ii) জেব্রা ক্রসিং দিয়ে

(iii) জেব্রা ক্রসিং দিয়ে পার হওয়ার সময় অবশ্যই পথচারীর রাস্তা পার হওয়ার সবুজ সংকেত থাকলে।

(iv) কার্ভ এলাকা দিয়ে

(৯) ভিটামিন-ডি আমরা কোথা থেকে পায়?

(i) সূর্যের আলো (ii) মাছের যকৃতের তেল

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

(১০) কোন খাদ্যটিতে আমিষ (প্রোটিন) জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য আছে?

(i) ভাত (ii) ডিম (iii) ডাবের জল

(১১) রাস্তা পার হওয়ার সময় কী করতে হয়?

(i) চারদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয় (ii) ডানদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয়

(iii) বামদিকটা দেখে রাস্তা পার হতে হয় (iv) সামনের দিকটা ফাঁকা থাকলেই রাস্তা পার হতে হয়

(১২) রাস্তায় পথচারীদের কোথা দিয়ে হাঁটা উচিত?

(i) রাস্তা দিয়ে (ii) ফুটপাত দিয়ে

(iii) ফুটপাত দিয়ে এবং যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার ডানদিক দিয়ে

(iv) ফুটপাত দিয়ে এবং যেখানে ফুটপাত নেই সেখানে রাস্তার বামদিক দিয়ে

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

(i) ডাবের জল (ii) চা (iii) তালের রস

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

(i) দুধ (ii) খাবার লবণ (iii) জল

(১৫) ট্রাফিক পুলিশ কী কাজ করে?

(i) ট্রাফিক ও পথচারীদের রাস্তা পথ চলার দিক নির্দেশ দেয় এবং আইন ভঙ্গকারীদের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করে

(ii) পথচারীদের রাস্তা পার হতে সহায়তা করে (iii) ট্রাফিক পুলিশ আলোর সংকেত দেয়

(iv) নিয়ম ভঙ্গকারীদের কাছ থেকে জরিমানা আদায় করে

(১৬) কোন আলোর সংকেতে গাড়ি চলতে শুরু করে?

(i) লাল জ্বললে (ii) হলুদ জ্বললে

(iii) সবুজ জ্বললে (iv) হলুদ আলোর পরে সবুজ আলো জ্বললে

(১৭) ভিটামিন বেশি পাওয়া যায় কোন খাদ্যে?

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

(১৮) কোন খাবারটিতে লৌহঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?

(i) শশা (ii) নারকেল (iii) থোড় ও ডুমুর

(১৯) 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 যকৃতের তেল, ঘি, দুধ, পনির খেতে হবে

(iii) (i) + (ii) (iv) কোনোটিই নয়।

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

(i) পেয়ারা ও তাজাফল (ii) তাজা শাকসবজি ও মৌসম্বি

(iii) বাদাম ও দুধ (iv) (i) + (ii) (v) সব কয়টি থেকেই।

(২১) কোন খাবারটিতে ক্যালশিয়াম ঘটিত খনিজ মৌল বেশি আছে?

(i) দুধ (ii) খাবার লবণ (iii) ডাবের জল

(২২) কোন খাদ্যটিতে শর্করা জাতীয় খাদ্যের প্রাধান্য আছে?

(i) চিনি (ii) মাছ (iii) লালশাক

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

(i) রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে (ii) নার্ভ ও পেশির স্বাভাবিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করে

(iii) (i) + (ii) (iv) কোনোটিই নয়।

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

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

(২৫) জেব্রা ক্রসিং-এ কী রং-এর দাগ থাকে?

(i) লাল সাদা দাগ থাকে (ii) সাদা কালো দাগ থাকে

(iii) হলুদ দাগ থাকে (iv) সাদা ডটেড দাগ থাকে

(২৬) যদি ট্রাফিকের আলোর সংকেতের হলুদ আলোর সংকেত বন্ধ হয়ে গিয়ে সবুজ আলোর সংকেত জ্বলে তাহলে কী করতে হবে?

(i) সাথে সাথে গাড়ি চালাতে হবে (ii) সাথে সাথে গাড়ি থামাতে হবে

(iii) গাড়ি চালানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে (iv) গাড়ি থামানোর জন্য প্রস্তুত হতে হবে

(২৭) 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 কোন ভিটামিন? (iv) কোন ভিটামিনের অভাবে রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ শক্তি কমে যায়?

(২৮) দৃষ্টিহীন ব্যক্তিকে রাস্তা পার হতে কে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করতে পারেন?

(i) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির সাহায্যকারী ট্রাফিক পুলিশ (ii) দৃষ্টিহীন ব্যক্তি নিজেই

(iii) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির কাছাকাছি থাকা যেকোনো পথচারী

(iv) দৃষ্টিহীন ব্যক্তির সঙ্গে থাকা সহায়তাকারী সহযোগী

(২৯) কোনটি শিশুদের ক্ষেত্রে সুষম খাদ্য?

(i) জল (ii) দুধ (iii) ডাবের জল

(খ) বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুঁজে নিয়ে শূন্যস্থানটি পূরণ করো : **১ × ৬ = ৬**

(১) **মাম্পস**

_____ এটি এক রোগ
শিশুদের হয়ে থাকে,
বড়োদেরও ওই রোগ হতে পারে
হঠাৎ যেকোনো ফাঁকে!

(১) সংক্রামক (২) অসংক্রামক

(২) **মাম্পস**

শরীর গরম, কান মাথা ব্যথা
বমি বমি ভাব হয়,
_____ দিকটা ফুলে ফেঁপে ওঠে
মাম্পস তা নিশ্চয়।

(১) মুখের (২) কাঁধের

(৩) **ডায়ারিয়া**

খাবার তৈরি যিনি করবেন
যেন _____ নেন হাত,
পরিচ্ছন্নতা বড়োই জরুরি
কিবা দিন কিবা রাত।

(১) মুছে (২) ধুয়ে

(৪) **ডায়ারিয়া**

_____ খেয়ে উপশম হলে
নেই কোনো চিন্তার,
নয়তো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তাকে
নিয়ে যাওয়া দরকার।

(১) OSR (২) ORS

(৫) **আগুন**

_____ গন্ধ যদি নাকে আসে
হতে হবে সাবধান,
দ্রুততার সাথে বন্ধ করবে
গ্যাসেরই তো নবখান।

(১) গ্যাসের (২) কেরোসিনের

(৬) **আগুন**

শাড়ির _____ খাবার নামালে
বিপদ হতেই পারে,
সাঁড়াশিটা কাছে রাখতেই হবে
ঠিকমতো ব্যবহারে।

(১) আঁচলে (২) সাঁড়াশিতে

(গ) নীচের ছবিগুলিতে যে সমস্যাগুলি তুলে ধরা হয়েছে তা কয়েকটি বাক্যে বর্ণনা করো। **৩ × ৩ = ৯**

(ক)

(খ)

(গ)

মুদ্রক
ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা-৭০০ ০৫৬