

প্রশ্ন ও উত্তরের নমুনা:

১. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝায়?

উত্তর: ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে পা হতে মাথা পর্যন্ত শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পরিচ্ছন্নতাকে বোঝায়। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকলে শরীর থেকে দুর্গন্ধ বের হয়। নানা ধরনের অসুখ-বিসুখ হয়। অপরিচ্ছন্ন নোংরা কেউ পছন্দ করে না। তাই আমরা ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে নিজেকে সব সময় পরিচ্ছন্ন রাখব।

২. নিজের যত্নে কীভাবে হাত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা যায়?

উত্তর : সব সময় হাত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। কারণ হাত অপরিষ্কার থাকলে বিভিন্ন প্রকার রোগজীবাণু দেহে প্রবেশের সুযোগ পায়। তাই, হাত ময়লা বা নোংরা হলেই সাবান, ছাই/মাটি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। যেকোনো কাজের পর, খাওয়ার আগে ও পরে এবং শৌচকাজের পরে হাত উত্তমরূপে সাবান, ছাই/মাটি দ্বারা ধুয়ে শুকনো পরিষ্কার তোয়ালে বা গামছা দিয়ে মুছে ফেলতে হবে। হাতের নখ ছোট করে রাখতে হবে।

৩. নিজের যত্নে কীভাবে পা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা যায়?

উত্তর: আমাদের পা দুটো সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। কারণ পা অপরিষ্কার থাকলে পায়ের আঙ্গুলের ফাঁকে ঘা হয়। কাজেই পায়ে কোনো প্রকার ময়লা লাগার সাথে সাথে সেগুলো ধুয়ে ফেলতে হবে। বিশেষ করে খেলাধুলার পরে, পায়খানা বা প্রস্রাবখানা থেকে ফিরে এসে, রাতে শুতে যাওয়ার আগে পা ভালোভাবে ধুয়ে মুছে ফেলতে হবে। পায়খানায় যাওয়ার আগে অবশ্যই স্যান্ডেল বা চটি ব্যবহার করতে হবে। কারণ খালি পায়ে পায়খানায় গেলে কৃমির সংক্রমণ হয়। পায়ের নখ ছোট করে রাখতে হবে।

৩. নিজের যত্নের অংশ হিসেবে কীভাবে নাক ও মুখ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা যায়?

উত্তর: নাক: নাক-এর মাধ্যমে আমরা প্রশ্বাস গ্রহণ ও নিঃশ্বাস ত্যাগ করি। বায়ু সেবন ছাড়াও নাক দিয়ে আমরা ঘ্রাণ নিয়ে থাকি। সকালে ঘুম থেকে উঠার পর, খেলাধুলা শেষে নাকের ভিতর পানি দিয়ে উত্তমরূপে ধুয়ে মুছে ফেলতে হবে।

মুখ: সকালে ঘুম থেকে উঠে মুখমণ্ডল পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলবে। দিনের বিভিন্ন রকম কাজকর্ম ও খেলাধুলা শেষে মুখমণ্ডলে ময়লা জমে। সেজন্য দিনে কয়েকবার মুখমণ্ডল পরিষ্কার করা উচিত। পরিষ্কার না থাকলে মুখমণ্ডলে বিভিন্ন চর্মরোগ হতে পারে।

৪. দাঁত কীভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা যায়?

উত্তর: দাঁত আমাদের শরীরের অমূল্য সম্পদ। দাঁত দ্বারা আমরা খাবার চিবিয়ে খাই। এতে দাঁতের ফাঁকে খাদ্য কণা লেগে থাকে। তাই প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাবার আগে দাঁত ব্রাশ করতে হবে। দাঁত অপরিষ্কার থাকলে মুখে দুর্গন্ধ হয় এবং দাঁতের গোড়ায় পুঁজ জমে ও মাড়ি ফুলে রক্ত পড়ে। দুই পাটি দাঁত চেপে ধরে ব্রাশ বা নিমের ডাল দিয়ে ওপর থেকে নিচে ব্রাশ করতে হবে।

৫. কীভাবে চোখের ও চুলের যত্ন নিতে হয়?

উত্তর: চোখ: চোখ আমাদের শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। চোখ দিয়ে আমরা সবকিছু দেখি। সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং দিনে অন্তত কয়েকবার ঠান্ডা পানি দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে। চোখে কোনো প্রকার অসুবিধা দেখা দিলে সাথে সাথে ডাক্তারকে দেখাতে হবে।

চুল: চুল দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। চুল পরিপাটির জন্য দিনে কমপক্ষে তিন/চার বার চিরুনি বা ব্রাশ দিয়ে চুল ঝাঁকড়াতে হবে। খুশকি বা উকুন যাতে না হয় সেদিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে। সপ্তাহে কমপক্ষে একবার শ্যাম্পু বা সাবান দিয়ে চুল পরিষ্কার করতে হবে। ছেলেদের জন্য প্রতি মাসে একবার চুল কাটার পরামর্শ দিতে হবে।

৬. যেখানে সেখানে কফ-থুথু ফেললে কী ক্ষতি হয়?

উত্তর: মানুষ অভ্যাসের দাস। শৈশবকাল থেকে মানুষ যে অভ্যাস অনুশীলন করে বড় হয় পরবর্তীতে তা পরিত্যাগ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়ে। তাই শিক্ষার্থীদেরকে শিশুকাল থেকেই সুঅভ্যাসে অভ্যস্ত হয়ে উঠতে হবে। যেখানে সেখানে কফ বা থুথু ফেলা যাবে না। এর ফলে পরিবেশ দূষিত হয়ে অনেক ধরনের অসুখ হতে পারে। তাই যেখানে সেখানে কফ বা থুথু না ফেলে নির্দিষ্ট পাত্রে কফ বা থুথু ফেলতে হবে।

৭. নিজের জামা কাপড়ের যত্ন কীভাবে নিতে হবে?

উত্তর: জামা-কাপড় আমাদের শালীনতা বজায় রাখে এবং শীত ও উত্তাপ থেকে দেহকে রক্ষা করে। এছাড়া পোশাকের মধ্য দিয়ে একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব ফুটে ওঠে। তাই নিজ নিজ পোশাক পরিষ্কার রাখা অপরিহার্য এবং একটি সু-অভ্যাস। নোংরা ও ময়লা পোশাক থেকে দুর্গন্ধ বের হয়, যা নিজের এবং একই সাথে অন্যের জন্য খুবই অস্বস্তিকর। সুতরাং পোশাক ময়লা হলেই সাবান দিয়ে ধুয়ে রৌদ্রে শুকিয়ে ব্যবহার করতে হবে। অতএব সব সময় পরিষ্কার পোশাক পরার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

৮. বিদ্যালয়ের পরিবেশ কীভাবে সুন্দর রাখা যায় লিখ।

উত্তর: বিদ্যালয়ের পরিবেশের ওপর শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য আনন্দ ও কর্মক্ষমতা নির্ভর করে। তাই শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয়ের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে লক্ষ রাখতে হবে। শ্রেণিকক্ষের দেয়ালে কলম বা পেন্সিল দিয়ে কোনো কিছু লেখা পরিচ্ছন্নতার পরিপন্থী কাজ। বাদামের খোসা, অব্যাহত কাগজপত্র, ইটপাটকেল যেখানে সেখানে ফেলা ঠিক নয়। এতে পরিবেশ বিনষ্ট হয়। খেলার মাঠে ছোট গর্ত থাকলে সেগুলো ভরাট করতে হবে এবং ইটের টুকরাগুলো সরিয়ে ফেলতে হবে। পড়ার টেবিলে বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখা উচিত।

৯. বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা লিখ।

উত্তর: বিদ্যালয়ে কিংবা বিদ্যালয়ের বাইরে খেলাধুলা ও দৌড়াদৌড়ি করে শরীর খুবই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। ক্লান্তি দূর করার জন্য বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। না হলে শরীরে অবসাদের সৃষ্টি হয়, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে। আর পড়াশোনায় মন বসে না। ফলে শরীর অসুস্থ হয়ে পড়ে। তাই নির্ধারিত খেলাধুলা শেষে আমাদের অবশ্যই বিশ্রাম নিতে হবে। বিশ্রামের প্রধান মাধ্যম হচ্ছে ঘুম। বিকেলবেলায় খেলাশেষে বিশ্রাম গ্রহণের পর সন্ধ্যাবেলায় হাত-মুখ ধুয়ে পড়তে বসতে হবে। তারপর রাতের খাবার খেয়ে ঘুমাতে যাবে। দেরি করে ঘুমাতে যাওয়া ঠিক নয়, দেরি করে ঘুমালে সকালে উঠতে দেরি হয় এবং পড়াশোনাসহ অন্যান্য কাজের ব্যাঘাত ঘটে। পরিমিত পরিমাণ ঘুমাতে হবে। পরিমিত ঘুম শরীরকে চাঙ্গা করে তোলে, শরীর ও মনে ফুর্তি আসে, বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে লেখাপড়ায় মন বসে

১০. সুস্বাদু খাদ্য দেহের কী কাজে লাগে? খাদ্যে কয়টি উপাদান আছে ও কী কী?

উত্তর: শরীরকে সুস্থ রাখা, শরীরের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, তাপশক্তি উৎপাদন, রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। সুষ্ঠু শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য আমাদের বিভিন্ন প্রকার খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যিক। খাদ্যে এমন উপাদান থাকে যা শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সাহায্য করে। খাদ্যে ৬টি উপাদান আছে। এই উপাদানসমূহ হলো- প্রোটিন বা আমিষ, কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা, ফ্যাট বা স্নেহ, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ, মিনারেল বা খনিজ পদার্থ এবং পানি।

১১. খাদ্যের কয়টি উপাদান ? এগুলো শরীরে যেসব কাজ করে তা লিখ।

উত্তর: ১. আমিষজাতীয় খাদ্য- দেহ গঠন, দেহের বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয়পূরণ করে। এই খাদ্য দেহে কর্মশক্তি জোগায় ও রোগপ্রতিরোধে সাহায্য করে। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির প্রভৃতি আমিষজাতীয় খাদ্য।

২. শর্করাজাতীয় খাদ্য- চাল, গম, আটা, আলু, চিনি, মধু, কলা, আনারস প্রভৃতি শর্করাজাতীয় খাদ্য। এই খাদ্য দেহে প্রধানত তাপ ও কর্মশক্তি জোগায়।

৩. স্নেহজাতীয় খাদ্য- এই খাদ্যও দেহে তাপ সৃষ্টি ও কাজ করার ক্ষমতা বাড়ায়। মাখন, ঘি, চর্বি, সয়াবিন, সরিষার তেল, দুধ প্রভৃতিতে স্নেহজাতীয় উপাদান রয়েছে।

৪. ভিটামিন- সকল প্রকারের খাদ্যেই ভিটামিন আছে। ভিটামিন প্রধানত ৪ প্রকার- এ, বি, সি, ডি। ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার দেহের রোগপ্রতিরোধ করে, বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজকে সচল রাখে এবং রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করে।

৫. খনিজ পদার্থ- আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়োডিন, সোডিয়াম ইত্যাদি। খাদ্যের এসব খনিজ পদার্থ মলমূত্র, ঘাম প্রভৃতির সাথে শরীর থেকে বের হয়ে যায়। শরীরের ক্ষয়পূরণের জন্য খনিজদ্রব্য সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন লবণ, দুধ, দুধজাত খাদ্য, ছোট মাছ, মাংস, ডিমের কুসুম, ডাল, সব রকমের শাকসবজি, আয়োডিনযুক্ত লবণ, বিভিন্ন ফল, ডাবের পানি প্রভৃতিতে খনিজ উপাদান পাওয়া যায়।

৬. পানি- দেহের শতকরা ৭০ ভাগ পানি। পানি ছাড়া দেহের গঠন বজায় ও দেহকে সবল রাখা যায় না। বিশুদ্ধ পানি খাদ্যদ্রব্য হজমে, রক্ত চলাচলে, দেহের কোষে পুষ্টি পরিবহনে, মলমূত্রের আকারে দেহের বর্জ্য অপসারণে সাহায্য করে। পানি দেহকে ঠান্ডা রাখে।

১২. নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের অভ্যাস কীভাবে গড়ে তোলা যায়?

উত্তর: পানির অপর নাম জীবন। কাজেই সব সময় বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। কেননা, পানি যদি বিশুদ্ধ না হয় তবে আমরা নানান রোগে আক্রান্ত হই। রোগ জটিল আকার ধারণ করতে পারে। নিম্নলিখিত উপায়ে বিশুদ্ধ পানি পানের অভ্যাস গড়ে তোলা যায়-

ক. টিউবওয়েল, গভীর নলকূপের পানি পান করা।

খ. ফিল্টার পানি পান করা।

গ. সিদ্ধ করা পানি ঠান্ডা করে পান করা।

ঘ. স্কুলে বা কোথাও গেলে ফ্লাস্ক বা বোতলে পানি নিয়ে প্রয়োজনে সেই পানি পান করতে হবে।

নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার না করলে যেসব রোগজীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায় সেসব রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। যেমন কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি।

ব্যবহারিক: ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, মুক্তহস্তে ব্যায়াম, কানামাছি ও বৌছি খেলা, একাদোক্কা খেলা, ১০০ মিটার দৌড়, ২০০ মিটার দৌড়, বল নিক্ষেপ, ফুটবল খেলা।

*** ব্যবহারিক পরীক্ষা অর্ধবার্ষিক পরীক্ষার পূর্বে ক্লাস চলাকালীন সময়ে সম্পন্ন করা হবে।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

অর্ধ-বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

পাঠ্যসূচি:

স্বাস্থ্যবিধি, নিজের যত্ন ও পরিচর্যা, খাদ্য তালিকা, পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ, নিরাপদ পানির উৎস, নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার, পরিমিত বিশ্রাম, দৈনন্দিন কর্মসূচিতে বিশ্রাম, সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা, মুক্ত হস্তে ব্যায়াম, পুশ-আপ,সিট-আপ,পিঠে পিঠ রেখে তোলা, সরঞ্জামবিহীন খেলা- কানামাছি,বৌছি, একাদোক্কা, জাম্প রেস/জোড়া পায়ে লাফ, সরঞ্জামসহ খেলা- ১০০ মিটার দৌড়, ২০০ মিটার দৌড়, দীর্ঘলাফ, বল নিক্ষেপ, ফুটবল।

প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন

লিখিত পরীক্ষা -৩০ (শিক্ষক সহায়িকার আলোকে বিষয় শিক্ষক শ্রেণি কক্ষে প্রশ্নের নমুনা এবং উত্তর উপস্থাপন করবেন।) ১০ টি প্রশ্ন থাকবে ৬ টির উত্তর দিতে হবে। প্রতিটির মান সমান।

লিখিত পরীক্ষার সময়- ১ ঘণ্টা।

ব্যবহারিক-২০

মোট-৫০

বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

পাঠ্যসূচি:

ব্যাডমিন্টন খেলা, বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন, বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ, স্বাস্থ্য কার্ড, আবেগ-অনুভূতি ও আবেগ ব্যবস্থাপনা, আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল ও কুফল, বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নিতে আবেগ ব্যবস্থাপনা, খেলার মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা, আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি, শ্রেণি কক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুদের সাথে সহনশীল আচরণ, লিঙ্গ সমতার ধারণা ও বাড়িতে শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গ সমতা, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব, খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার ধরন চিহ্নিতকরণ, খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার মৌলিক কারণ, দুর্ঘটনার প্রতিকার ব্যবস্থা-প্রাথমিক চিকিৎসা, খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা, শ্রেণি কক্ষে বা খেলার মাঠে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োগ, ভালো ও মন্দ স্পর্শের ধারণা, মন্দ স্পর্শ থেকে সুরক্ষা, দৈনিক সমাবেশ, জাতীয় দিবস, শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস উদযাপন, ক্রীড়া কর্মসূচি, কাব স্কাউটিং ও কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব।

প্রশ্নের ধারা ও মানবন্টন

লিখিত পরীক্ষা -৩০ (শিক্ষক সহায়িকার আলোকে বিষয় শিক্ষক শ্রেণি কক্ষে প্রশ্নের নমুনা এবং উত্তর উপস্থাপন করবেন।) ১০ টি প্রশ্ন থাকবে ৬ টির উত্তর দিতে হবে। প্রতিটির মান সমান।

লিখিত পরীক্ষার সময়- ১ ঘণ্টা।

ব্যবহারিক-২০

মোট-৫০