প্রশ্ন ও উত্তরের নমুনা:

১. বাড়ির আশপাশে আবর্জনা জমিয়ে রাখা ঠিক নয় কেন?

উত্তর: স্বাস্থ্য মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদ। যে জ্ঞান লাভ করলে এবং যে আচরণ ও অভ্যাস গড়ে তুললে দেহ নিরোগ ও সুস্থ থাকে তাকেই স্বাস্থ্য শিক্ষা বলে। শিক্ষার উদ্দেশ্যই হচ্ছে স্বয়ংসম্পূর্ণ মানুষ তৈরি করা। এর জন্য প্রথমেই প্রয়োজন ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা। শিশুদের শারীরিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, প্রত্যুষে নিদ্রা ত্যাগ, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন, উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ, পরিমিত খেলাধুলা, নিয়মিত বিশ্রাম, সময়মতো মলমূত্র ত্যাগ ও সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহার প্রভৃতি বিষয়ে উপদেশ দিতে হবে। স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনের জন্য বাড়ির পরিবেশ পরিচ্ছন্ন হওয়া প্রয়োজন। অপরিচ্ছন্ন, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে শরীর ও মন সুস্থ-সবল হয়ে গড়ে উঠতে পারে না। ময়লা ও আবর্জনা সংক্রামক রোগের জীবাণু বাহক। এজন্য বাড়ির আশপাশে কোথাও ময়লা-আবর্জনা জমিয়ে রাখা ঠিক নয়

২. বাড়ির চারপাশের পুকুর, ডোবা, নালা কেন পরিষ্কার রাখতে হয়?

উত্তর: বাড়ির আশপাশে কোথাও ময়লা-আবর্জনা জমিয়ে রাখা ঠিক নয়। আমাদের বাড়িঘর এবং চারপাশের রাস্তাঘাট, পুকুর, ডোবা নালা প্রভৃতি সব সময় পরিষ্কার রাখতে হবে। আরও লক্ষ রাখতে হবে যেন ঘরবাড়ি ও আঙিনায় আলো বাতাস অবাধে চলাচল করতে পারে। বিদ্যালয়ের পরিবেশের উপর শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য, আনন্দ ও কর্মক্ষমতা নির্ভর করে। বিদ্যালয়ের আশপাশে বস্তি, ভাগাড়, কবরস্থান, শ্মশান ইত্যাদি থাকা উচিত নয়

৩. কেমন স্থানে বিদ্যালয় স্থাপন করা উচিত?

উত্তর: বিদ্যালয়ের পরিবেশের উপর শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য, আনন্দ ও কর্মক্ষমতা নির্ভর করে। বিদ্যালয়ের আশপাশে বস্তি, ভাগাড়, কবরস্থান, শ্মশান ইত্যাদি থাকা উচিত নয়। বিদ্যালয়ের খালি জায়গায় গাছ লাগিয়ে, ফুলের বাগান করে পরিবেশকে সুন্দর করা যায়। প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয় পরিষ্কার রাখার দায়িত্ব নিতে হবে। ব্ল্যাকবোর্ড, শ্রেণিকক্ষ সুন্দরভাবে পরিষ্কার করে রাখতে হবে।

৪. নির্দিষ্ট স্থানে কেন থুথু ও ময়লা ফেলতে হবে?

উত্তর: যেখানে সেখানে থুথু ও ময়লা না ফেলে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে ছেঁড়া কাগজ, বাদামের খোসা ইত্যাদি না ফেলা, দেয়াল ও মেঝেতে কিছু না লেখা, এই অভ্যাসগুলো গড়ে তুলতে হবে ও সবাইকে তা মেনে চলতে হবে।

৫. স্বাস্থ্যকর পায়খানা ও প্রস্রাবখানা কেন প্রয়োজন?

উত্তর: শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয়ের চারদিক খোলা ও বাতাসপূর্ণ হতে হবে। বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ ও দূষিত পানি নিষ্কাশনের সুব্যবস্থা থাকতে হবে। স্বাস্থ্যকর পায়খানা ও প্রস্রাবখানা থাকতে হবে এবং নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।

৬. শৌচাগার ব্যবহার করার পদ্ধতি বর্ণনা কর?

উত্তর: গ্রামাঞ্চলের বেশির ভাগ লোক এখনও কাঁচা পায়খানা ব্যবহার করে। কাঁচা পায়খানা হলে গর্ত করে মল ত্যাগ করা উচিত, যাতে মল ও মলমিশ্রিত পানি গড়িয়ে ডোবা, নালা, পুকুর বা নদীতে গিয়ে না মেশে। মলে যখন গর্ত ভরে যাবে তখন মাটি দিয়ে ভরাট করে নতুন গর্ত করা উচিত। গ্রামাঞ্চলে সবাইকে স্যানিটারি পায়খানা ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করতে হবে। মল ত্যাগ করার পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। শহরের পায়খানা ঘরের কাছে হলে ক্ষতি নেই। কারণ পয়ঃনিষ্কাশনের ব্যবস্থা আছে। শৌচাগার ব্যবহারের আগে শৌচাগারে কিছুটা পানি ঢেলে দেয়া ভালো। যাতে মল দ্রুত নিচে চলে যায়। মলত্যাগ শেষ হলে ফ্লাশ করতে হবে অথবা পানি ঢেলে দিতে হবে যাতে মল আটকে না থাকে। সাবান ও পানি দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৭. নিরাপদ পানি কীভাবে পেতে পারি?

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। শিশুদের নিম্নলিখিত উপায়ে বিশুদ্ধ পানি পানের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

১. টিউবওয়েল, গভীর নলকূপের পানি পান করা।
২. ফিল্টার পানি পান করা।
৩. সিদ্ধ করা পানি ঠান্ডা করে পান করা।
৪. স্কুলে বা কোথাও গেলে ফ্লাক্স বা বোতলে পানি নিয়ে প্রয়োজনে সেই পানি পান করতে হবে।

৮. পানিবাহিত রোগ কাকে বলে? পানিবাহিত দুইটি রোগের নাম বল?

উত্তর: যেসব রোগজীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায় সেসব রোগকে পানিবাহিত রোগ বলে। যেমন কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি।

৯. কলেরা ও ডায়রিয়া হলে প্রাথমিক প্রতিকারের জন্য কী করতে হবে?

উত্তর: কলেরা: কলেরা একটি মারাত্মক পানিবাহিত রোগ। এর জীবাণু খাদ্য ও পানির সাথে শরীরে প্রবেশ করে এবং কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে তা প্রকাশ পায়।
লক্ষণ: চাল ধোয়া পানির মতো ঘন ঘন পায়খানা হওয়া, রোগীর হাত-পায়ে খিল ধরে যাওয়া, প্রচুর ঘাম হওয়া, শরীর দ্রুত পানিশূন্য হয়ে পড়া। সাথে সাথে চিকিৎসা না করালে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই রোগীর মৃত্যু হয়।

ডায়রিয়া: সাধারণত মাছির সাহায্যে খাদ্য ও পানীয়ের মাধ্যমে এর জীবাণু মানুষের শরীরে প্রবেশ করলে এই রোগে আক্রান্ত হয়। কখনও কখনও অতিভোজনে বা গুরুপাক, পচা, বাসি খাদ্যদ্রব্য খেলেও এই রোগ দেখা দেয়। ঘন ঘন পাতলা পায়খানা, পেট ব্যথা ও বমি হতে থাকে। সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ না নিলে মৃত্যুও ঘটতে পারে। কলেরা, ডায়রিয়া ও অন্যান্য পেটের পীড়ায় পাতলা পায়খানা হলে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হয়। খাবার স্যালাইন তৈরির নিয়ম অনেক সময় খাবার স্যালাইন পাওয়া না গেলে ঘরেই এ স্যালাইন তৈরি করা যায়। আধা লিটার পানি ফুটিয়ে ঠান্ডা করে নিতে হবে। তাতে এক মুঠো গুড় বা চিনি এবং তিন আঙ্গুলের এক চিমটি লবণ মিশিয়ে খাবার স্যালাইন তৈরি করা যায়। তৈরি খাবার স্যালাইন ১২ ঘণ্টার মধ্যে খেতে হয়।

১০. খোস-পাঁচড়ার লক্ষণ ও করণীয় লিখ।

উত্তর: খোস-পাঁচড়া খোস-পাঁচড়া একটি বিশ্রি রকমের রোগ। এটি একটি ছোঁয়াচে বা সংক্রামক রোগ।
অপরিচ্ছন্ন থাকলে এক প্রকার জীবাণু দ্বারা এ রোগ হয়ে থাকে। চুলকানি খোস-পাঁচড়ার প্রথম লক্ষণ। ত্বকে চুলকানি অনেক সময় খুব বেশি হয় এবং চুলকাতে গিয়ে চামড়া ছুলে যায়। রোগীকে অন্যদের সংস্পর্শ থেকে আলাদা করে রাখতে হবে। শারীরিক ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার দিকে যত্নশীল হতে হবে। রোগীর পোশাক, বিছানা অন্য কেউ ব্যবহার করবে না। সুচিকিৎসার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

১১. দাদ রোগ কেন হয় এবং এ রোগে আক্রান্ত হলে করণীয় কী লিখ।

উত্তর: দাদ: দাদ খুব কষ্টদায়ক একটা চর্মরোগ। শরীর ও পোশাক-পরিচ্ছদ অপরিষ্কার থাকলে এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এক প্রকার ছত্রাক দ্বারা ত্বকে এ রোগ বিস্তার লাভ করে। রোগাক্রান্ত ব্যক্তির মাধ্যমে এ রোগ সংক্রামিত হয়ে থাকে। শরীরের যেসব অংশ কাপড়ে ঢাকা থাকে সেখানে সাধারণত এ রোগ দেখা দেয়। আক্রান্ত স্থানে একটি দানার মতো ফুসকুড়ি দেখা যায়। আক্রান্ত ব্যক্তির কাপড়-চোপড় অন্য কারোর পরা উচিত নয়। ডাক্তারের পরামর্শ মোতাবেক ঔষধ ব্যবহার করা হলে এ রোগের নিরাময় হয়। অন্যথায় এ রোগ দীর্ঘস্থায়ী হয়।

১২. সংক্রামক রোগ বলতে কী বুঝ?

উত্তর: রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে যেসব রোগে আক্রান্ত হয় তাকেই সংক্রামক রোগ বলে। যেমন- জলবসন্ত, চর্মরোগ, হাম ইত্যাদি।

১৩. জলবসন্তের লক্ষণগুলো কী কী?

উত্তর: জলবসন্ত: জলবসন্ত একটি সংক্রামক রোগ। এ রোগে আক্রমণের ফলে রোগী কষ্ট পায়। এতে মৃত্যুর ঝুঁকি নেই। এক ধরনের ভাইরাস এ রোগ সৃষ্টি করে। প্রথমে গায়ে অল্প অল্প জ্বর ও প্রচন্ড ব্যথা হয়। ২-৩ দিন পর প্রথমে বুকে ও পিঠে গুটি বা ফুসকুড়ি দেখা যায়। ক্রমান্বয়ে সারাদেহে গুটি বের হয়। গুটিগুলো নরম ও এর ভেতর পানির মতো এক প্রকার তরল পদার্থ থাকে। কিছু দিনের মধ্যে গুটিগুলো শুকাতে আরম্ভ করে। এ সময় গুটিগুলো বেশ চুলকায়। নখ দিয়ে গুটি চুলকানো উচিত নয়। নিমপাতা সিদ্ধ পানি দিয়ে সারা শরীর মুছে দিলে রোগী আরাম বোধ করে। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রোগীর চিকিৎসা করাতে হবে।

১৪. জলবসন্ত রোগীর প্রতিরোধ ব্যবস্থায় কি করা উচিত?

উত্তর: প্রতিরোধ ব্যবস্থা হিসেবে রোগীকে আলাদা ঘরে রাখতে হবে। রোগীর ব্যবহার করা থালাবাসন, বিছানাপত্র অন্য কেউ ব্যবহার করবে না। সুস্থ হওয়ার পর রোগীর ব্যবহার করা বিছানাপত্র সোডা মিশ্রিত পানিতে সিদ্ধ করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। রোগী সুস্থ হওয়ার পরও দুই-তিন সপ্তাহ বাইরে যাওয়া উচিত নয়।

১৫. চর্মরোগ কেন হয়? দুটি চর্মরোগের বর্ণনা দাও?

উত্তর: গায়ের চামড়া শরীরের আবরণ। সর্বদা বাইরের ধুলাবালি, ময়লা প্রভৃতি এসে লোমকূপের মুখ বন্ধ করে দেয়। ফলে বিভিন্ন প্রকার চর্মরোগ দেখা দেয়। ক. খোস-পাঁচড়া খোস-পাঁচড়া একটি বিশ্রি রকমের রোগ। এটি একটি ছোঁয়াচে বা সংক্রামক রোগ।

অপরিচ্ছন্ন থাকলে এক প্রকার জীবাণু দ্বারা এ রোগ হয়ে থাকে। চুলকানি খোস-পাঁচড়ার প্রথম লক্ষণ। ত্বকে চুলকানি অনেক সময় খুব বেশি হয় এবং চুলকাতে গিয়ে চামড়া ছুলে যায়। রোগীকে অন্যদের সংস্পর্শ থেকে আলাদা করে রাখতে হবে। শারীরিক ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার দিকে যত্নশীল হতে হবে। রোগীর পোশাক, বিছানা অন্য কেউ ব্যবহার করবে না। সুচিকিৎসার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

১৬. কীভাবে হাম রোগ বিস্তার লাভ করে?

উত্তর: হাম সাধারণত শিশুদের হয়ে থাকে। এটি একটি ভাইরাসজনিত রোগ। হামে আক্রান্ত শিশুর হাঁচি কাশি থেকে এই রোগের জীবাণু বাতাসের মাধ্যমে সুস্থ শিশুর দেহে প্রবেশ করে এবং শিশু হাম রোগে আক্রান্ত হয়। হামে আক্রান্ত শিশুর সংস্পর্শে এলেও এ রোগ হতে পারে। প্রথমে জ্বর, সর্দি, কাশি হয়। তারপর চোখ লাল হয়ে পানিতে টলমল করে। মুখের ভিতর ছোট ছোট দানা দেখা দেয় ও কণ্ঠস্বর কর্কশ হয়। সারা শরীরে লালচে দাগ দেখা দেয়।

১৭. হাম রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থায় কী করণীয়?

উত্তর: রোগীকে আলাদা করে রাখতে হবে। আক্রান্ত রোগীকে পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে। শিশুর বয়স নয় মাস হলে এক ডোজ হামের টিকা দিয়ে প্রতিরোধের ব্যবস্থা করা যায়। ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করে রোগীর সেবা করতে হবে।

১৮. খেলাধুলা ও ব্যায়ামের উপকারিতা লিখ।

নীরোগ দেহ সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। শরীরকে দীর্ঘ মেয়াদে সুস্থ রাখতে ব্যায়াম ও খেলাধুলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পরিমিত খেলাধুলা শিশুর শারীরিক ও মানসিক অর্থাৎ সুষম বিকাশ সাধন করে। নিয়মিত খেলাধুলা করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ সঞ্চালিত হয়, রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, হৃৎপিন্ড সুস্থ ও সতেজ থাকে, খাদ্যদ্রব্য সহজে হজম হয় এবং এর ফলে শিশু দ্রুত বেড়ে ওঠে। খোলা মাঠে নানা রকম দৌড়ঝাঁপ করে আনন্দের সাথে খেলাধুলা করলে মন ভালো থাকে, পড়াশোনায় মন বসে, বাবা-মায়ের আদেশ-নিষেধ মেনে চলে। খেলাধুলার জন্য সময় যেমন নির্ধারিত থাকবে তেমনি কতক্ষণ কী পরিমাণ খেলাধুলা করতে হবে তাও নির্দিষ্ট থাকতে হবে। কারণ, অতিরিক্ত খেলাধুলা করার ফলে ক্লান্তি এসে যেন শরীরকে নিস্তেজ করতে না পারে সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। অতএব শরীর যাতে ক্লান্ত না হয় সে অনুপাতে খেলাধুলা করতে হবে। অসময়ে অনিয়মিতভাবে খেলাধুলা করা উচিত নয়। পরিমিত খেলাধুলা ও ব্যায়াম করলে সুস্থ দেহ ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় থাকবে।

ব্যাবহারিক: ১। ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা ২। ফুটবল ৩। ক্রিকেট।

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

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
চতুর্থ শ্রেণি
অর্ধ-বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

পাঠ্যসূচি:

ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা, নিরাপদ পানি ও পানিবাহিত রোগ, সংক্রামক রোগ, তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম ও জিমন্যাস্টিকস (কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড) , সরঞ্জামবিহীন খেলা, দাড়িয়া বান্ধা , বৌছি, গোল্লাছুট, আন্তঃকক্ষ খেলা, ক্যারাম, টেবিল টেনিস, বহিরাঙ্গন খেলা, ক্রিকেট,ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ড বল।

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 ঘন্টা।

ব্যাবহারিক-২০

মোট-৫০

বার্ষিক পরীক্ষা ২০২৬

পাঠ্যসূচি:

ছড়াগান ও ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ, ছন্দময় পিটি ও ডাম্বল নৃত্য, ব্রতচারী লড়ি নৃত্য, নেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্যতা, খেলাধুলার সরঞ্জামাদির যত্ন ও সংরক্ষণ, স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত খেলাধুলা বিশ্রাম ও ঘুম, সময়মত পড়াশোনা করা ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠা এবং সময়মত খাওয়া, সুষম খাদ্য ও এর উপাদান, টাটকা খাবার গ্রহণ এবং পচা বাসি খাবার পরিহার, খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনায় হাত-পা ভাঙলে মচকালে বা কেটে গেলে করণীয়, যানবাহনে ও রাস্তায় চলাকালে দুর্ঘটনা ও তার প্রতিকার, ডোবা পুকুরের দুর্ঘটনায় সতর্কতা ও করণীয়, প্রাথমিক চিকিৎসায় ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজের প্রয়োজনীয়তা, বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা, প্রাত্যহিক সমাবেশ, স্বাধীনতা ও বিজয় দিবস, বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান, প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্ট ও দৌড় আরম্ভ।

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 ঘন্টা।

ব্যাবহারিক-২০

মোট-৫০