



0335CH09

সুস্থ থাকো ও খুশি থাকো

আমরা জানি যে, আমাদের
অবশ্যই সুস্থ থাকতে হবে
যাতে আমাদের দেহ এবং মন
সঠিকভাবে কাজ করতে পারে।
আমাদের শরীরকে পরিষ্কার
ও রোগমুক্ত রাখার কিছু সহজ
অভ্যাস এখানে তুলে ধরা হল।
এই অভ্যাসগুলিই আমাদের
শরীর ও মনকে সুস্থ ও ভালো
রাখে।



পরীক্ষার এবং উজ্জ্বল রাখো:

নিজেকে এই প্রশ্নগুলি কর।

- আজকে কি আমি নিজের দাঁত ব্রাশ করেছি?
- আমি কি স্নান করেছি?
- আমি কি নিজের চুল আঁচড়েছি?
- আমি কি নিজের হাত সাবান দিয়ে ধুয়েছি?
- আমার নখগুলি কি পরীক্ষার করে কাটা?



প্রতিদিনের দিনচর্চা :



লেখো

ঘুম থেকে ওঠা থেকে ঘুমাতে যাওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন তুমি যে কাজগুলো করো, সেগুলো লিখে রাখ। নিম্নলিখিত কাজগুলি তোমার দিনচর্চায় অন্তর্ভুক্ত করবে। মনে রাখবে, এর মধ্যে কিছু কাজ তুমি দিনে একাধিকবার করো :

- স্নান করো।
- সাবান দিয়ে তোমার হাত পরীক্ষার কর।
- তোমার দাঁত ব্রাশ কর।
- ৬-৮ গ্লাস জল পান কর।
- খাবার খাও।
- কমপক্ষে মোট ৮ ঘন্টা ভাল করে ঘুমাও।
- বাইরে খেলা কর।

নিম্নলিখিত কাজগুলি তুমি কর কিনা, তা পরীক্ষা কর :

- তুমি কি সারা দিনে দুইবার দাঁত ব্রাশ কর - ঘুম থেকে ওঠার পর একবার এবং ঘুমাতে যাবার আগে একবার।
- তুমি কি প্রতিবার খাবার খাওয়ার পর মুখ ধুয়ে নাও?
- তুমি কি টয়লেট ব্যবহারের পরে এবং বাইরে থেকে বাড়ি আসার পরে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নাও?
- যদি এই প্রশ্নগুলির যে কোনও একটির উত্তর "না" হয় তবে, কীভাবে তুমি এটিকে অভ্যাসে পরিণত করতে পারো তা ভেবে দেখো এবং আলোচনা করো। এই দিনচর্চাগুলিকে অনুসরণ করতে তুমি কি কোন বধার সম্মুখীন হচ্ছে?



আমরা কিভাবে আমাদের দাঁত মার্জি?

ময়নার দাদু (দাদু) একটি নিমেরডাল বা বাবুল গাছের ডাল ব্যবহার করে দাঁত পরিষ্কার করার জন্য। ময়না জিজ্ঞেস করল, “দাদু! কেন তুমি আমাদের মতো টুথব্রাশ ব্যবহার করো না?”

দাদু হাসতে হাসতে বলল, “আচ্ছা, একটি গাছ থেকে প্রতিদিন আমি একটা টাটকা ডাল পাই। আমি এটাকে দাতন হিসেবে ব্যবহার করতে এবং আমার দাঁতগুলির মধ্যে আটকে থাকা খাবারের কণাগুলি সরিয়ে ফেলার জন্য এটিকে চিবাই। এতে আমার মাড়ির একটি ভালো ব্যায়াম হয়। তোমারও একবার চেষ্টা করে দেখা উচিত!”

ময়না দেখতে পেল, নিম ডাল খুব তেতো, কিন্তু এর থেকেও বাবুল ডালের দাতনটির স্বাদ ভাল ছিল। ময়না চিৎকার করে বলল-দাদু! “আমি অবশ্যই বাবুলডালের দাতন ব্যবহার করতে পারি।”



খোঁজো

তোমার ঠাকুমা বা ঠাকুরদা তোমার আশেপাশের কোনও বয়স্ক ব্যক্তিকে জিজ্ঞাসা করো—ছোটবেলায় তারা তাদের চুল, শরীর ও কাপড় ধোয়া এবং দাঁত পরিষ্কার করার জন্য কী কী ব্যবহার করত? এই জিনিসগুলো কি এখনও পাওয়া যাবে?





তুমি কি জানো?

দাঁত মাজার আধুনিক ধারণাটি, ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী স্বাস্থ্যবিধি দাতন শব্দ থেকে এসেছে - আমাদের দাঁত পরিষ্কার করার জন্য নির্দিষ্ট গাছের ডাল ব্যবহার করে করা হয়, যেমন- নিম, করঞ্জ, বাবুল ইত্যাদি।



ক্রিয়াকলাপ 1

কমলালেবুর ও লেবুর খোসা দিয়ে ঘর পরিষ্কার করে

আমরা রান্নাঘরের স্ল্যাব, আসবাবপত্র এবং বাথরুমের মেঝে থেকে ময়লা এবং জীবাণু অপসারণ করতে বাড়িতে অনেক পরিষ্কার করার উপকরণ ব্যবহার করি। খুঁজে দেখ, তোমার বাড়িতে কী কী ঘর পরিষ্কার করার জন্য জিনিস ব্যবহার করা হয়। নিজেই পরিবেশ বান্ধব পরিষ্কারক তৈরি করতে পারো! তোমার যা প্রয়োজন তা এখানে দেওয়া হল:

- ৮ - ১২টি কমলা বা লেবুর খোসা অর্ধেক লিটারের স্বচ্ছ পাত্র, ভরে রাখার জন্য যথেষ্ট।
- দশটি গোটা লবঙ্গ (লবঙ্গ) বা ২-৩টি তেজপাতা (তেজজাতা) (ঐচ্ছিক)
- খোসা বা মশলা ঢেকে রাখতে দুই কাপ সাদা ভিনিগার, যথেষ্ট।



এবার এই সব উপকরণ অর্ধেক লিটারের স্বচ্ছ পাত্রে রেখে ঢাকনা বন্ধ করে দাও। পাত্রটি প্রায় দুই সপ্তাহের জন্য একটি রৌদ্রোজ্জ্বল জায়গায় রাখো, মাঝে মাঝে মিশ্রণটি ঝাঁকাও। দুই সপ্তাহ পরে তরলটি ছেকে নাও এবং তোমার সমস্ত পরিষ্কারক দ্রব্য প্রস্তুত হয়ে যাবে! মেঝে এবং বাথরুম পরিষ্কার করতে তুমি এক বালতি জলে এক কাপ এই তরল মিশ্রিত করতে পারো।

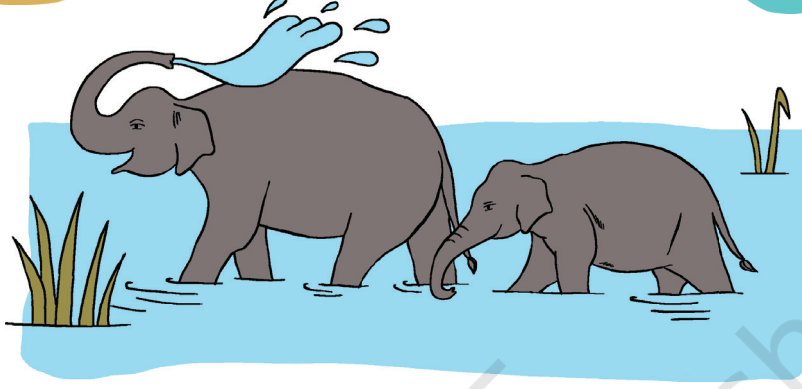
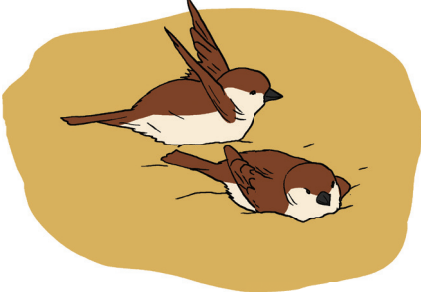


শিক্ষকের দৃষ্টব্য

আপনি আলোচনা করতে পারেন যে, আমরা যেখানে থাকি তার উপর ভিত্তি করে আমাদের দিনচর্চা পরিবর্তিত হতে পারে এবং সেই ভাবে আমরা জলের মতো সংস্পদেরও ব্যবহার করি।

পরিষ্কার করার জন্য আমাদের কিছু পুরানো পদ্ধতি রয়েছে। প্রাকৃতিকভাবে চুলের পরিষ্কারের জন্য যেমন, ঝিঠা বা শিকাকাই এবং গৃহস্থালি পরিষ্কারের জন্য কিছু নিরাপদ এবং কার্যকরী পদ্ধতি রয়েছে।





পশুরাও নিজেদের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে পছন্দ করে।

তুমি কি কখনও বানরদেরকে একসাথে বসে পরিচর্যা করতে দেখেছ? এটি এমন একটি উপায়, যার মাধ্যমে তারা তাদের শরীরকে পোকামাকড় থেকে মুক্ত করে রাখে। তুমি পাখিদের তাদের গায়ের পালক পরিষ্কার করতে তাদের ঠোঁট ব্যবহার করতে দেখেছ। পর্যবেক্ষণ করো দেখো যে, বিভিন্ন উপায়ে তোমার চারপাশের যেসব প্রাণী এবং পোকামাকড়রা আছে তারা নিজেরা নিজেদেরই পরিষ্কার করতে পারে।

ঘরের বাইরে এবং ভিতরের খেলা

তুমি কি খেলায় করে দেখেছো যে, একটি খেলায় তোমার বন্ধুদের ধরার জন্য দ্রুত দৌড়ানোর পরে, তুমি দ্রুত এবং গভীরভাবে শ্বাস নিচ্ছে? হতে পারে তোমার গাল কিছুটা লাল হয়ে যায় এবং তুমি কিছুটা গরম অনুভব কর এবং ঘামতে শুরু কর। ব্যায়াম করার ফলে আমাদের হৃদপিণ্ডকে আরও কঠোর এবং আরও সুস্থ করে তোলে। ব্যায়াম আমাদের শরীরের জন্য ভালো উপায়। ব্যায়াম করা এবং নিজেকে সুস্থ রাখার অনেক উপায় রয়েছে।





ক্রিয়াকলাপ 1

এক পায়ে লাফাও, দড়ি নিয়ে লাফাও,
লাফালাফি করো!

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করে দেখো:

- হাঁসের মতো হাঁটো।
- ব্যাঙের মতো লাফালাফি করো।
- বিড়ালের মতো দৌড়াও।

কোনটির ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি তুমি উপভোগ করেছ?

একটি লাফ দড়ি নাও এবং তুমি কতবার লাফালে তা গণনা করো। তোমার বন্ধুদের সাথে লাফাও এবং দেখো কে সব থেকে বেশি লাফাতে পারে।

তারপরে, তোমার ১০ বার লাফানোর পরে তোমার কোনও বন্ধুকে লাফানোর জন্য বলো বা তোমার লাফানোর সময় একটি ছোট কবিতা বলতে বলো।

উদাহরণস্বরূপ:

আমি রুটি খেতে পছন্দ করি ,

আমি ঘি পছন্দ করি ।

আমি চাই _____

(এক বন্ধুর নাম)

আমার সাথে লাফাও!



তুমি একটি লাফদড়ি দিয়ে অন্য কোন খেলা কি খেলেছ? তোমার বন্ধুদের কাছ থেকে শেখো এবং তাদের শেখাও।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

শরীরের প্রধানত তিন ধরনের ব্যায়ামের প্রয়োজন- কার্ডিও-শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয়াকে শক্তিশালী করে; পেশী এবং হাড়ের শক্তি যোগায়; এবং শরীরের নমনীয়তা বজায় রাখে বা বাড়ায়।



সুস্থ থাকো ও খুশি থাকো

হরপ্রীতের ঠাকুমা হাঁটুতে ব্যথার কারণে খুব একটা
নড়াচড়া করতে পারেন না।
তবে তিনি এখনও বাড়ির
চারপাশে কিছুটা হাঁটেন
এবং হরপ্রীতের সাথে দাবা
খেলতে পছন্দ করেন। তিনি
বলেন, মন ও শরীর দুটোই
সচল রাখতে হবে।



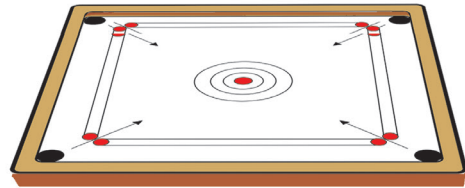
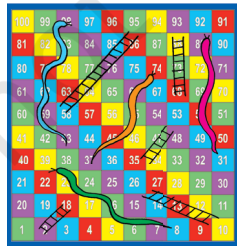
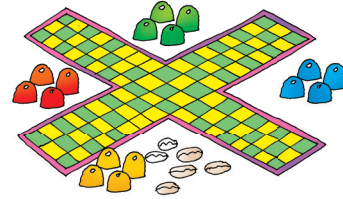
খেলার নাম লেখো!

তোমার বাড়ির বাইরে কোন ধরনের খেলা খেলতে পছন্দ করো?



তুমি কি এখানে প্রদর্শিত খেলাগুলি সনাক্ত করতে পারবে?
তুমি কি আগে সেগুলি খেলেছো?

খোঁজো



আই স্পাই!



খোঁজো

তুমি কি এখানে লুকানো সমস্ত খেলাগুলির নাম খুঁজে পেতে বার করতে পার? এদের মধ্যে কোনটি তোমার প্রিয়? তোমার জন্য একটা করে দেওয়া হয়েছে।

ক	গ	কি	ভ	র	ধ	ঈ	ও	এ	ঔ	উ	ঋ
খ	চ	ভ	আ	ই	বা	ল	প	ম	ঝ	ফ	ন
কু	ন	লি	হ	জু	তু	ধ	ব	প	ফী	নী	রী
ঋ	নি	ব	টি	নু	হ	কি	ডা	জু	লি	রা	ব্যা
লু		ল	ত	ভ	অ	ভ	র	ছ	সা	দা	ড
মু	হা	উ	না	ফু	ট	ব	ল	ঠ	ড	ঢ	মি
বি	লি	হ	মু	উ	ও	চ	কে	রা	ম	ক	ন্ট
টে	বি	ল	টে	নি	স	পো	জা	পা	ত	নী	ন
অ	ঔ	ঈ	উ	ম	ও	লো	ঝু	দা	লি	মু	গা
সাঁ	ব	ক্রিঃ	ভ	র	লু	না	মা	বা	বী	কী	ঘু
তা	অ	ই	নৌ	কা	বা	ই	চ	পা	শা	নী	রা
র	মো	র	গ	ল	ড়া	ই	স	ম	ফ	লু	ডু



সাবধানে খেলো

মজা করার সময় সাবধানে থাকা গুরুত্বপূর্ণ। নিম্নলিখিত জায়গাগুলির মধ্যে কোনটি খেলার জন্য নিরাপদ অঞ্চল হিসাবে বলে মনে হয়? কেন বা কেন নয়?



একটি ব্যস্ত রাস্তা

- নিরাপদ
 অসুরক্ষিত



একটি পার্ক

- নিরাপদ
 অসুরক্ষিত



একটি স্কুলের মাঠ

- নিরাপদ
 অসুরক্ষিত



রেলিং ছাড়া ছাদ

- নিরাপদ
 অসুরক্ষিত

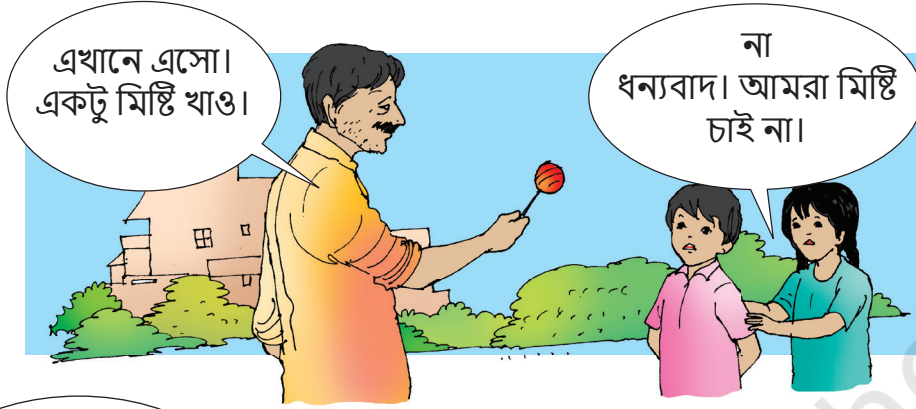


একটি নির্মাণ স্থল

- নিরাপদ
 অসুরক্ষিত



একটি লোকালয়ে, অপরিচিত লোক থাকতে পারে। তুমি তোমার বাবা-মা বা তোমার বিশ্বাসী অন্য কোনও প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে না থাকলে অপরিচিতদের সাথে কথা বলবে না। খেলার সময় আমাদের চারপাশের দিকে মনোযোগ দেওয়া উচিত।



শিক্ষকের দৃষ্টব্য

বাচ্চারা যখন কোন নতুন লোকের সাথে সাক্ষাৎ হয় তখন আপনি তাদের সতর্কতা অবলম্বন করতে উৎসাহিত করতে পারেন। বাবা-মায়েরা তাদের বাচ্চাদের নিয়ে আসার জন্য কোনও নতুন ব্যক্তিকে পাঠানোর প্রয়োজন মনে হলে আগে থেকেই তাদের জানিয়ে দেওয়ার ব্যবস্থা করতে পারেন।



এসো আমরা প্রতিফলিত করি

ক.লেখো

তোমার সাপ্তাহিক স্বাস্থ্যতালিকা তৈরি করো।

তোমার কি ঘুম পেয়েছে, ক্ষুধার্ত বা ক্লান্ত বোধ করছো? অনুভূতি আমাদের শরীরের কিছু ভুল হচ্ছে কিনা তার উপায় বলে দেয়। আমাদের সবারই ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা রয়েছে। আমাদের প্রত্যেকেরই জানা উচিত যে আমাদের শরীর এবং মনের জন্য কী ভাল। সেই জন্য, এক সপ্তাহের জন্য তোমার ক্রিয়াকলাপগুলি লক্ষ্য করো এবং তুমি কেমন অনুভব করছো তা পর্যবেক্ষণ করো।

দিন	আমি কি দুইবার দাঁত ব্রাশ করেছি?	আমি কি সকালে টয়লেট ব্যবহার করেছি?	আমি কি স্নান করেছি?	কতক্ষণ ঘুমিয়েছি?	আমি কি জলখাবার খেয়েছি?	কতক্ষণ টিভি দেখেছি বা ফোনে খেলাধুলা করেছি?	কতক্ষণ ধরে আমি বাইরে খেলা করেছি?	এটা আমাকে কেমন অনুভূতি দিয়েছিল? (ভাল, ঠিক আছে, এত ভাল না, খারাপ)
সোমবার								
মঙ্গলবার								
বুধবার								
বৃহস্পতিবার								
শুক্রবার								
শনিবার								
রবিবার								

শিক্ষকের দৃষ্টব্য

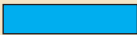







আপনি বাচ্চাদের নিদর্শনগুলি সন্ধান করতে এবং ভাল ঘুম, ডায়েট এবং ব্যায়াম এবং ভাল বোধ করার মধ্যে সংযোগ তৈরি করতে উৎসাহিত করুন। শিশুরা নিয়মিত কোনও স্বাস্থ্যকর ক্রিয়াকলাপ খুঁজে পায় কিনা তা নিয়েও আলোচনা করুন। অধ্যায়টির মূল্যায়নের জন্য টেবিলটি সম্পূর্ণ করা প্রয়োজন।

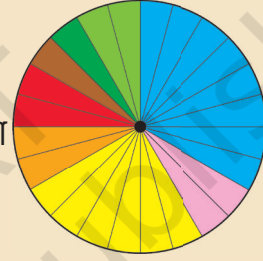


খ. আঁকো

তোমার খাতায় একটি বড় বৃত্ত আঁকো এবং এটি ২৪ টুকরো ভাগ করো। কল্পনা করো যে, প্রতিটি টুকরো দিনের এক এক ঘণ্টা। এখন এই ২৪ টুকরোগুলির উপর ভিত্তি করে আলাদাভাবে রঙ করো এবং ঘণ্টার মধ্যে দিনে তুমি এই বিভিন্ন কাজের জন্য কত ঘণ্টা ব্যয় করো তা লেখো।

যেমন, ময়না ৮ ঘণ্টা ঘুমিয়ে কাটায়, ২ ঘণ্টা খাওয়া-দাওয়া, ৬ ঘণ্টা বিদ্যালয়ে থাকা বা বাড়িতে পড়াশোনার জন্য, ২ ঘণ্টা বাইরে খেলাধুলা, ২ ঘণ্টা বাড়িতে বাবা-মাকে সাহায্য করা, টিভি দেখা বা ফোনে ১ ঘণ্টা, টয়লেটে ১ ঘণ্টা এবং অন্যান্য কাজে ২ ঘণ্টা সময়। ময়নার বৃত্তটা কি দেখতে এমনই ছিল।

	ঘুমন্ত
	খাওয়া দাওয়া
	পড়াশুনা
	খেলাধুলা
	বাবা মাকে সাহায্য করা
	টিভি দেখা
	টয়লেট ব্যবহার করে
	অন্যান্য কার্যক্রম



গ. আলোচনা করো

তোমার সহনশক্তি বাড়াতে, সপ্তাহে কমপক্ষে দু'বার করতে পারবে এমন একটি ক্রিয়াকলাপের কথা ভাবো। সেটা হতে পারে দৌড়ানো, লাফানো, সিঁড়ি বেয়ে ওঠা বা অন্য কিছু। এটা নিয়ে তোমার বন্ধুদের সাথে আলোচনা কর ও একসাথে এই জাতীয় ক্রিয়াকলাপগুলি করার চেষ্টা করো।

শিক্ষকের দ্রষ্টব্য

একটি বৃত্তকে হাত দিয়ে ২৪ ভাগে বিভক্ত করার একটি সহজ উপায় হ'ল প্রথমে এটি চারটি চতুর্থাংশে ভাগ করো, তারপরে প্রতিটি চতুর্থাংশকে ৩টি সমান অংশে ভাগ করো। এই মুহুর্তে, ১২টি সমান বিভাগ থাকবে। ২৪টি ভাগ করার জন্য, প্রতিটি ভাগকে দুটি সমান অংশে ভাগ করুন। এই বোধগম্য অঙ্কন অনুশীলনটি ভগ্নাংশ এবং অনুপাতের পাশাপাশি একটি ঘড়ি এবং একটি পতাকার উপর অশোক চক্র অঙ্কন সংযুক্ত হবে।

'আই স্পাই' ধাঁধার উত্তর (পৃষ্ঠা ১১৬) — ব্যাডমিন্টন, বাস্কেটবল, ক্রিকেট, ফুটবল, জিমন্যাস্টিকস, হকি, কাবাডি, খোখো, টেনিস, ভলিবল (তথ্যসূত্র: <https://www.puzzlemaker.discoveryeducation.com>)।

