Chapter ৯

0335CH09

# সুস্থ আৰু সুখী হৈ থকা

আমি জানো যে আমি সুস্থ হৈ থাকিব লাগিব যাতে আমাৰ শৰীৰ আৰু মন ভাল হৈ থাকে। ইয়াত আমাৰ শৰীৰক পৰিষ্কাৰ আৰু ৰোগৰ পৰা মুক্ত ৰাখিবলৈ কেইটামান সৰল অভ্যাস উল্লেখ কৰা হ'ল। এই অভ্যাসবোৰে আমাৰ শৰীৰ আৰু মনক সুস্থ আৰু সুখী কৰি ৰাখে।

© NCERT not to be republished

## পৰিষ্কাৰ আৰু উজ্জ্বল

নিজকে এই প্ৰশ্নসমূহ সোধা।

- মই আজি দাঁত ব্ৰাছ কৰিছিলোঁ নে?
- মই গা ধুইছিলোঁ নে?
- মই মোৰ চুলি ফনিয়াইছিলোঁ নে?
- মই চাবোনেৰে হাত ধুইছিলোঁ নে?
- মোৰ নখ বোৰ কটা আৰু পৰিষ্কাৰ নে?

## দৈনিক ৰুটিন

**Write**

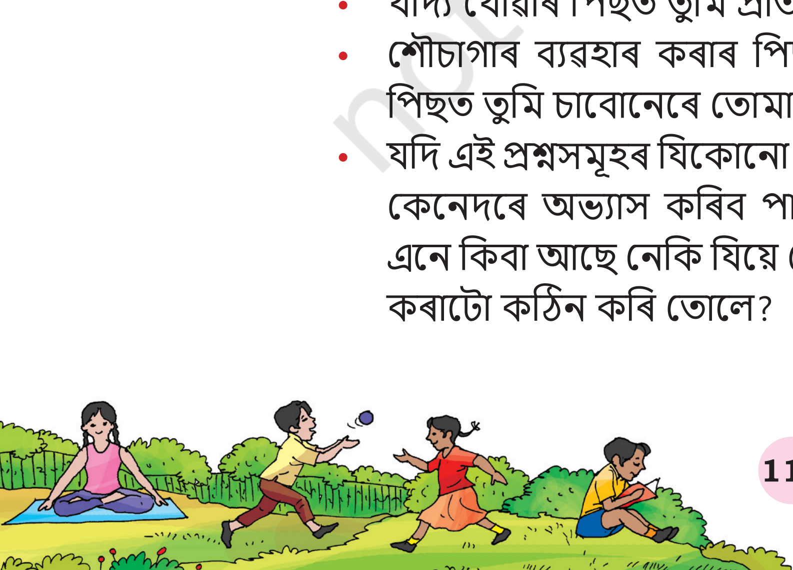
তুমি প্ৰতিদিনে কৰা কাৰ্যকলাপসমূহ লিখা, তুমি উঠাৰ সময়ৰ পৰা, শুবলৈ যোৱালৈকে। তোমাৰ তালিকাত তলৰ কাৰ্যকলাপসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত হব লাগে। মনত ৰাখিবা যে তুমি এই কামসমূহৰ কিছুমান দিনত একাধিকবাৰ কৰা:

- গা ধুৱা
- চাবোনেৰে হাত ধৰা
- দাঁত ব্ৰাছ কৰা
- পানীয় 6–8 গিলাচ পানী
- খাদ্য খাবা
- মুঠ ৮ ঘণ্টাৰ বাবে ভালদৰে শুবা
- বাহিৰত খেলিব যাবা।

## এই কাৰ্যকলাপৰ বাবে তোমাৰ তালিকা পৰীক্ষা কৰা

- তুমি দিনত দুবাৰ দাঁত ব্ৰাছ কৰা নে - এবাৰ সাৰ পোৱাৰ পিছত আৰু এবাৰ শুবলৈ যোৱাৰ আগত?
- খাদ্য খোৱাৰ পিছত তুমি প্ৰতিবাৰেই তোমাৰ মুখ ধুৱা নে?
- শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত আৰু বাহিৰৰ পৰা ঘৰলৈ অহাৰ পিছত তুমি চাবোনেৰে তোমাৰ হাত ধুৱা নে?
- যদি এই প্ৰশ্নসমূহৰ যিকোনো এটাৰ উত্তৰ হৈছে "নহয়", তুমি ইয়াক কেনেদৰে অভ্যাস কৰিব পাৰা চিন্তা কৰা আৰু আলোচনা কৰা। এনে কিবা আছে নেকি যিয়ে তোমাৰ বাবে এই ৰুটিনসমূহ অনুসৰণ কৰাটো কঠিন কৰি তোলে?

© NCERT not to be republished



## আমি কেনেকৈ আমাৰ দাঁত ব্ৰাছ কৰোঁ?

ময়নাৰ ককাকে দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ নিম বা বাবুল গছৰ ডাল ব্যৱহাৰ কৰে। "ককা! তুমি আমাৰ দৰে টুথব্ৰাছ ব্যৱহাৰ কিয় নকৰা?"ময়নাই সুধিলে।

ককায়ে হাঁহি মাৰি কলে,"শুনা, মই প্ৰতিদিনে ওচৰৰ গছবোৰৰ পৰা এডাল সতেজ ডাল আনো। মই দাঁতেৰে চোবাই ব্ৰাছ তৈয়াৰ কৰি মোৰ দাঁতৰ মাজত লাগি থকা খাদ্যৰ কণাবোৰ আঁতৰাও। এইটোৱে মোৰ আলুবোৰকো এটা ভাল মালিচ দিয়ে। তুমিও কেতিয়াবা চেষ্টা কৰি চাবা!"

ময়নাই নিমৰ ডাল তিতা পাইছিল, কিন্তু বাবুলৰ ডাল ভাল আছিল। "মই বাবুল ডাল ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিম, ককা!"ময়নাই ক"লে।

© NCERT not to be republished

**Find out**

তোমাৰ ককা-আইতা বা তোমাৰ চুবুৰীয়াৰ যিকোনো বৃদ্ধ ব্যক্তিক সোধা-সৰু হৈ থাকোতে তেওঁলোকে চুলি, শৰীৰ আৰু কাপোৰ ধোৱা আৰু দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ কি ব্যৱহাৰ কৰিছিল? এই বস্তুবোৰ এতিয়া বিচাৰি পাব পাৰি নে?

## Do you know?

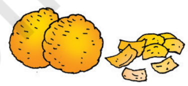
দাঁত ব্ৰাছ কৰাৰ আধুনিক প্ৰণালীটো ভাৰতীয় স্বাস্থ্য পৰম্পৰা দাতুনৰ পৰা আহিছিল-আমাৰ দাঁত পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ নিম, কৰঞ্জ, বাবুলকে ধৰি কিছুমান উদ্ভিদৰ ডাল ব্যৱহাৰ কৰি।

## Activity 1

### কমলা আৰু নেমুৰ বাকলি ব্যৱহাৰ কৰি তৈয়া কৰা ঘৰুৱা-ক্লিনাৰ

আমি ঘৰত বহুতো পৰিষ্কাৰক ব্যৱহাৰ কৰি পাকঘৰৰ স্লেব, আচবাব আৰু বাথৰুমৰ পৃষ্ঠৰ পৰা লেতেৰা আৰু জীৱাণু আঁতৰাওঁ। তোমাৰ ঘৰত কি কি ঘৰ পৰিষ্কাৰ ক ব্যৱহাৰ কৰা হয় বিচাৰা। তুমি তোমাৰ নিজৰ পৰিৱেশ-অনুকূল পৰিষ্কাৰকও তৈয়াৰ কৰিব পাৰা!

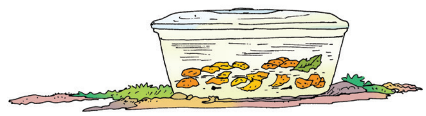
ইয়াত আমাৰ কি প্ৰয়োজনঃ



- ৮–১২ টা কমলা বা নেমু বাকলি, আধা-লিটাৰ স্বচ্ছ পাত্ৰ এটা ভৰ্তি কৰিবলৈ পৰ্যাপ্ত।

- দহটা লং বা ২-৩ টা তেজপাত (বৈকল্পিক)।
- দুই কাপ বগা ভিনেগাৰ, বাকলি বা মচলা ঢাকিবলৈ পৰ্যাপ্ত।

এতিয়া এই সকলোবোৰ উপাদান আধা লিটাৰ স্বচ্ছ পাত্ৰত ৰাখা আৰু বন্ধ কৰি দিবা। পাত্ৰটো প্ৰায় দুসপ্তাহৰ বাবে ৰ'দ পৰা ঠাইত ৰাখা, মাজে মাজে মিশ্ৰণটো জোকাৰিবা। দুসপ্তাহৰ পিছত তৰল পদাৰ্থটো চেপি লবা আৰু তোমাৰ সকলো উদ্দেশ্যৰ পৰিষ্কাৰক সাজু! মজিয়া আৰু বাথৰুম পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ তুমি এটা বালতি পানীত একাপ তৰল পদাৰ্থ মিহলি কৰিব পাৰা।

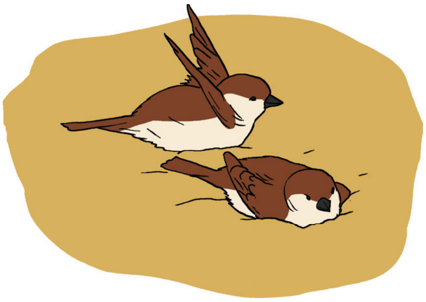


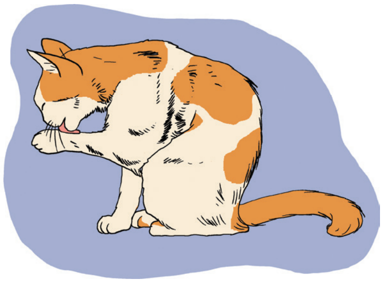
**শিক্ষকলৈ টোকা**

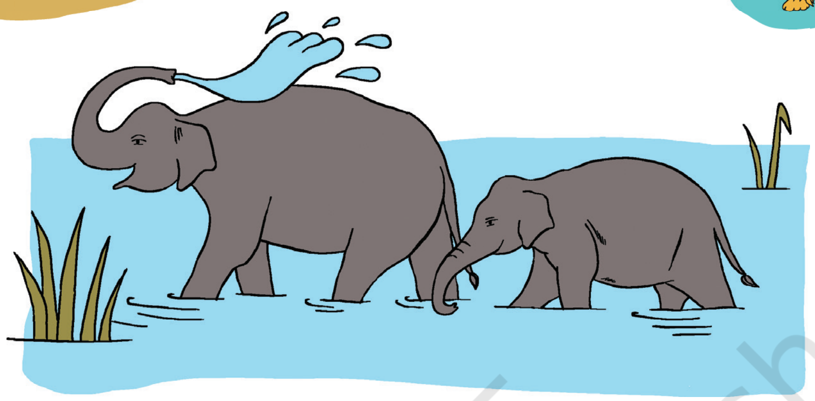
তুমি আলোচনা কৰিব পাৰা যে আমি ক'ত বাস কৰোঁ আৰু পানীৰ দৰে সম্পদৰ উপলব্ধতাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ৰুটিনসমূহ পৃথক হ'ব পাৰে।

পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে আমাৰ কিছুমান পৰম্পৰাগত পদ্ধতি আছে। ইয়াৰ ভিতৰত আছে প্ৰাকৃতিক পৰিষ্কাৰৰ বিকল্প যেনে চুলিৰ বাবে মণিছাল বা পাচৈ টেঙা আৰু ঘৰুৱা পৰিষ্কাৰৰ বাবে কিছুমান নিৰাপদ আৰু ফলপ্ৰসূ ৰন্ধন প্ৰণালী।

© NCERT not to be republished







**জন্তুবোৰেও নিজকে পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিবলৈ ভাল পায়!**

তুমি কেতিয়াবা বান্দৰক বহি ইটো সিটোৰ গা খজুৱাই থকা দেখিছানে? এইটো এটা উপায় য'ত সিহঁতে সিহঁতৰ শৰীৰ পোক-পতংগৰ পৰা মুক্ত ৰাখে। তুমি হয়তো চৰাইয়ে পাখি পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ ঠোঁট ব্যৱহাৰ কৰা দেখিছা। পৰৱৰ্তী সময়ত তোমাৰ চাৰিওফালে থকা জন্তু আৰু পোক-পতংগবোৰে নিজকে পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বিভিন্ন উপায় লক্ষ্য কৰিবা।

## ঘৰৰ বাহিৰত আৰু ভিতৰত খেলা

তুমি লক্ষ্য কৰিছানে, খেল এখনত তোমাৰ বন্ধুৰ ধৰিবলৈ দ্ৰুতগতিত দৌৰাৰ পিছত, তুমি দ্ৰুত আৰু ঘনকৈ উশাহ লৈছা? হয়তো তোমাৰ গাল অলপ ৰঙা আৰু তুমি অলপ গৰম অনুভৱ কৰিছা আৰু ঘাম ওলোৱা আৰম্ভ কৰিছে। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে ব্যায়ামে আমাৰ হৃদযন্ত্ৰক অধিক কঠোৰ আৰু উন্নত কৰি তোলে। ব্যায়াম শৰীৰৰ বাবে ভাল। ব্যায়াম কৰাৰ আৰু নিজকে সুস্থ ৰখাৰ বহুতো উপায় আছে।

© NCERT not to be republished

## Activity 2

### হপ, স্কিপ, জাম্প!

নিম্নলিখিত পদক্ষেপবোৰ চেষ্টা কৰা:

- হাঁহৰ দৰে খোজ কাঢ়া।
- ভেকুলীৰ দৰে জঁপিওৱা।
- মেকুৰীৰ দৰে দৌৰা।

তুমি কোনবোৰ পদক্ষেপ আটাইতকৈ বেছি উপভোগ কৰিছিলা?

এডাল স্কিপিং ৰছী লোৱা আৰু তুমি জঁপিয়াই থাকোতেন গণনা কৰা। এইটো তোমাৰ বন্ধুৰ সৈতে কৰা আৰু চোৱা কোনে সৰ্বাধিক বাৰ জঁপিয়াব পাৰে।

তাৰ পিছত, তুমি 10 বাৰ স্কিপ কৰাৰ পিছত বা তুমি এৰি যোৱাৰ সময়ত এটি চুটি কবিতা ৰচী তোমাৰ বন্ধু এজনক আমন্ত্ৰণ জনাবা। উদাহৰণস্বৰূপে:

মই ভাল পাওঁ ৰুটী,

আৰু ভাল পাওঁ ঘিউ

মই বিচাৰোঁ __________________,

(এজন বন্ধুৰ নাম)

মোৰ সৈতে জঁপিয়াবলৈ!

তুমি স্কিপিং ৰছীৰ সৈতে আন কি খেল খেলা? তোমাৰ বন্ধুৰ পৰা শিকা আৰু শিকোৱা।

**শিক্ষকলৈ টোকা**

শৰীৰক প্ৰধানকৈ তিনি প্ৰকাৰৰ ব্যায়ামৰ প্ৰয়োজন-হৃদযন্ত্ৰৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস প্ৰণালী শক্তিশালী কৰা; পেশী আৰু হাড় শক্তিশালী কৰা; আৰু শৰীৰৰ নমনীয়তা বজাই ৰখা বা বৃদ্ধি কৰা।

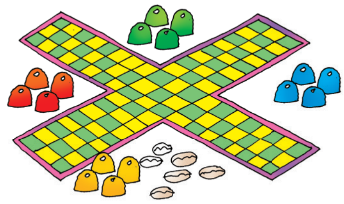
© NCERT not to be republished

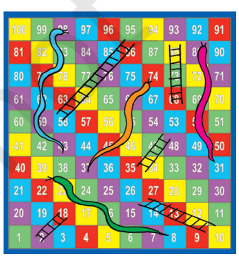
হৰপ্ৰীতৰ আইতাই আঁঠুৰ বিষৰ বাবে বেছি চলা-ফুৰা কৰিব নোৱাৰে। কিন্তু তেওঁ এতিয়াও ঘৰৰ চাৰিওফালে অলপ খোজ কাঢ়ে আৰু হৰপ্ৰীতৰ সৈতে দবা খেলিবলৈ ভাল পায়। তেওঁ কৈছিল যে মন আৰু শৰীৰ দুয়োটাই সক্ৰিয় হোৱা উচিত।

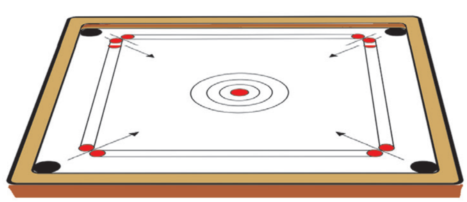
**খেলটোৰ নাম দিয়া!**

**তুমি ঘৰৰ বাহিৰত কেনে ধৰণৰ খেল খেলিবলৈ ভাল পোৱা?**

তুমি ইয়াত দেখুওৱা খেলবোৰ চিনাক্ত কৰিব পাৰিবানে?
তুমি সেইবোৰ আগতে খেলিছা নে?







© NCERT not to be republished

## আই স্পাই!

তুমি ইয়াত লুকাই থকা সকলো খেলৰ নাম বিচাৰি পাব পাৰিবানে? ইয়াৰ ভিতৰত কোনবোৰ তোমাৰ প্ৰিয়? এটা তোমাৰ বাবে কৰা হৈছে।

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | I | U | A | F | Y | L | S | T | B | S | L |
| J | A | T | U | E | R | G | X | E | A | C | L |
| K | A | D | K | E | G | N | M | N | S | I | A |
| V | H | C | M | Z | X | O | I | N | K | T | B |
| S | O | O | Y | I | C | I | C | I | E | S | Y |
| H | G | J | K | L | N | R | D | S | T | A | E |
| W | R | N | Q | H | I | T | V | I | B | N | L |
| C | V | G | N | C | O | F | O | Z | A | M | L |
| Y | W | Z | K | X | V | P | A | N | L | Y | O |
| H | V | E | D | S | I | H | W | Q | L | G | V |
| D | T | R | T | L | L | A | B | T | O | O | F |
| L | X | K | A | B | A | D | D | I | P | H | P |

© NCERT not to be republished

## সুৰক্ষিতভাৱে খেলা

খেলি থকাৰ সময়ত সুৰক্ষিত হৈ থকাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। নিম্নলিখিত কোনটো স্থানক খেলিবলৈ সুৰক্ষিত স্থান বুলি গণ্য কৰা হয়? কিয় বা কিয় নহয়?

ব্যস্ত ৰাস্তা

☐ সুৰক্ষিত

☐ অসুৰক্ষিত

উদ্যান

☐ সুৰক্ষিত

☐ অসুৰক্ষিত

বিদ্যালয়ৰ খেলপথাৰ

☐ সুৰক্ষিত

☐ অসুৰক্ষিত

ৰেলিং অবিহনে এখন চাদ

☐ সুৰক্ষিত

☐ অসুৰক্ষিত

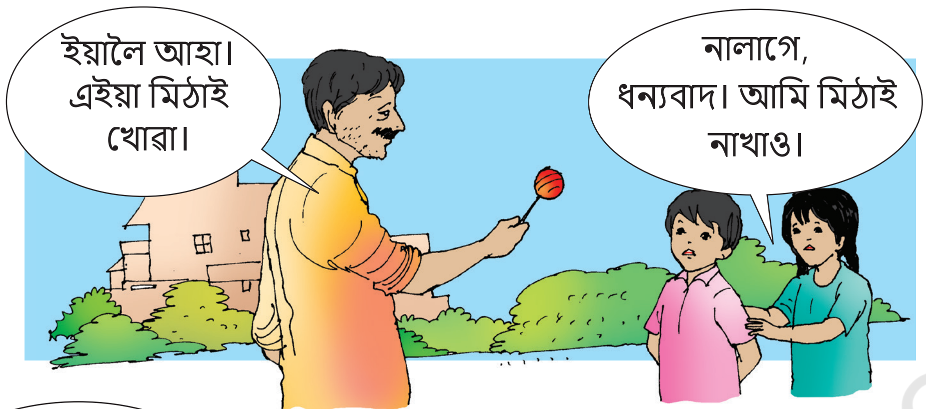
এটা নিৰ্মাণ ক্ষেত্ৰ

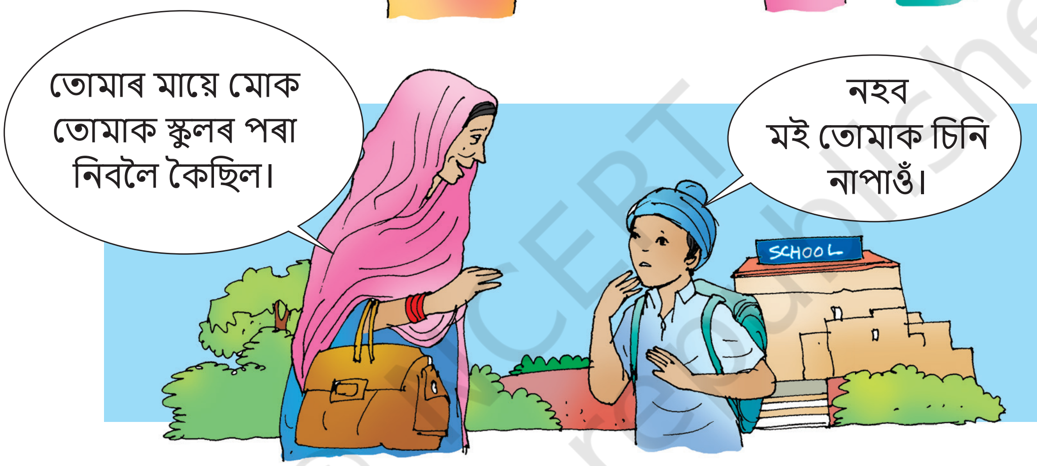
☐ সুৰক্ষিত

☐ অসুৰক্ষিত

© NCERT not to be republished

ৰাজহুৱা স্থানত, অচিনাকি লোক থাকিব পাৰে। তুমি তোমাৰ পিতৃ-মাতৃ বা তুমি বিশ্বাস কৰা আন কোনো ডাঙৰ লোকৰ সৈতে নাথাকিলে অচিনাকি লোকৰ সৈতে বাৰ্তালাপ নকৰিবা।



আমি খেলি থাকোঁতে আমাৰ চাৰিওফালৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়া উচিত।

**শিক্ষকলৈ টোকা**

আপুনি শিশুসকলক নতুন মানুহ দেখা পোৱাৰ সময়ত সাৱধান হ'বলৈ উৎসাহিত কৰিব পাৰে। অভিভাৱকসকলে পূৰ্ব-নিৰ্ধাৰিত পাছৱৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে যদি তেওঁলোকে নিজৰ সন্তানক নিবলৈ এজন নতুন ব্যক্তিক পঠোৱাৰ প্ৰয়োজন হয়।

© NCERT not to be republished

## প্ৰতিফলিত কৰোঁ আহা

### ক. লিখা

তোমাৰ সাপ্তাহিক স্বাস্থ্য তালিকা প্ৰস্তুত কৰা।

কি কাৰণে তুমি টোপনি, ভোক বা ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰা? অনুভৱ হৈছে শৰীৰে আমাক কিবা এটা বেয়া হৈছে বুলি কোৱাৰ উপায়। আমাৰ সকলোৰে বিভিন্ন প্ৰয়োজনীয়তা আছে। আমি প্ৰত্যেকেই জনা উচিত যে আমাৰ শৰীৰ আৰু মনৰ বাবে কি ভাল। ইয়াৰ বাবে, এসপ্তাহৰ বাবে তোমাৰ কাৰ্যকলাপসমূহ অনুসৰণ কৰা আৰু তুমি কেনে অনুভৱ কৰা লক্ষ্য কৰা।

| দিন | মই দুবাৰ দাঁত ব্ৰাছ কৰিছিলোঁ নে? | মই ৰাতিপুৱা শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰিছিলো নে? | মই গা ধুইছিলোঁ নে? | মই কিমান সময় শুইছিলো? | ৰাতিপুৱা মই কি খাইছিলো? | মই দিনত কিমান সময় টিভি চাইছিলো বা ফোনত খেলিছিলো? | মই কিমান সময় বাহিৰত খেলিছিলো- | ই মোক কেনে অনুভৱ কৰাইছিল? (ভাল, ঠিক আছে, ইমান ভাল নহয়, বেয়া) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| সোমবাৰ | | | | | | | | |
| মংগলবাৰ | | | | | | | | |
| বুধবাৰ | | | | | | | | |
| বৃহস্পতিবাৰ | | | | | | | | |
| শুক্ৰবাৰ | | | | | | | | |
| শনিবাৰ | | | | | | | | |
| দেওবাৰ | | | | | | | | |

© NCERT not to be republished

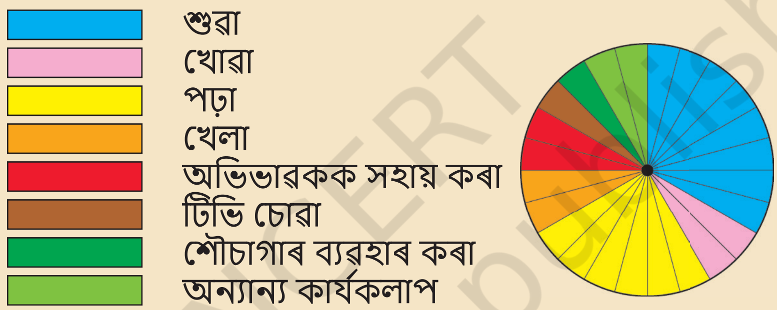
**শিক্ষকলৈ টোকা**

তুমি মে শিশুসকলক আৰ্হি বিচাৰিবলৈ আৰু ভাল টোপনি, আহাৰ আৰু ব্যায়াম আৰু ভাল অনুভৱৰ মাজত সম্পৰ্ক স্থাপন কৰিবলৈ উদগনি দিব। লগতে আলোচনা কৰক যে শিশুৱে কোনো স্বাস্থ্যকৰ কাৰ্যকলাপ নিয়মীয়াকৈ অনুসৰণ কৰাকঠিন অনুভৱ কৰে নেকি। তালিকাখন সম্পূৰ্ণ কৰাটো অধ্যায়টোৰ বাবে মূল্যায়নৰ এক প্ৰকাৰ।

## খ. আঁকা

তোমাৰ টোকাবহীত এটা ডাঙৰ বৃত্ত আঁকা আৰু ইয়াক ২৪টা টুকুৰাত ভাগ কৰা। কল্পনা কৰা যে প্ৰতিটো টুকুৰা দিনটোৰ এঘণ্টা। এতিয়া ২৪ ঘণ্টাৰ এটা সম্পূৰ্ণ দিনত তুমি বিভিন্ন কাৰ্যকলাপ কৰি অতিবাহিত কৰা ঘণ্টাৰ সংখ্যাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এই টুকুৰাবোৰ বেলেগ বেলেগ ৰঙৰ কৰা।

উদাহৰণস্বৰূপে, ময়েনাই ৮ ঘণ্টা শুৱে, ২ ঘণ্টা খায়, ৬ ঘণ্টা বিদ্যালয়ত বা ঘৰত অধ্যয়ন কৰে, ২ ঘণ্টা বাহিৰত খেলে, ২ ঘণ্টা ঘৰত পিতৃ-মাতৃক সহায় কৰে, ১ ঘণ্টা টিভি চাই বা ফোনত খেলে, ১ ঘণ্টা শৌচাগাৰত আৰু ২ ঘণ্টা অন্যান্য কামত ব্যয় কৰে। ময়েনাৰ বৃত্তটো দেখাত এনেধৰণৰ আছিল।




## গ. আলোচনা কৰা

তোমাৰ সহনশীলতা উন্নত কৰিবলৈ তুমি সপ্তাহত কমেও দুবাৰ কৰিব বিচৰা এটা কাৰ্যকলাপৰ কথা চিন্তা কৰা। ই দৌৰা, জাপ মৰা, চিৰি বগাই যোৱা বা আন যিকোনো হ'ব পাৰে। তোমাৰ বন্ধুৰ সৈতে এই বিষয়ে আলোচনা কৰা আৰু একেলগে এনে কাৰ্যকলাপ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।

**শিক্ষকলৈ টোকা**

এটা বৃত্তক হাতেৰে ২৪টা ভাগত ভাগ কৰাৰ এটা সহজ উপায় হ'ল (প্ৰায়, প্ৰ'ট্ৰেক্টৰ ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ) প্ৰথমে ইয়াক চাৰিটা কোৱাৰ্টাৰত ভাগ কৰা, তাৰ পিছত প্ৰতিটো কোৱাৰ্টাৰক ৩টা সমান অংশত ভাগ কৰা। এই মুহূৰ্তত ১২টা সমান খণ্ড থাকিব। 24টা খণ্ড তৈয়াৰ কৰিবলৈ, প্ৰতিটো খণ্ডক দুটা সমান ভাগত ভাগ কৰক। এই স্বজ্ঞাত অঙ্কন অনুশীলনে পিছলৈ ভগ্নাংশ আৰু অনুপাতৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰিব, লগতে এটা ঘড়ী আৰু এখন পতাকাত অশোক চক্ৰ আঁকিব।

'আই স্পাই' পাজলৰ উত্তৰ (পৃষ্ঠা১১৬)—বেডমিণ্টন, বাস্কেটবল, ক্ৰিকেট, ফুটবল, জিমনাষ্টিক, হকী, কাবাডী, খোখো, টেনিছ, ভলীবল (প্ৰসংগ: https://www.puzzlemaker.discoveryeducation.com)।

© NCERT not to be republished