

সপ্তম অধ্যায়: স্বাস্থ্যবিধি

► যোগ্যতাভিত্তিক কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-১. পানিবাহিত রোগ কাকে বলে? দু'টি পানিবাহিত রোগের নাম লেখ। সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের দুটি উপায় লেখ। [প্রা. শি. স. প. ২০১৬/

১+২+২=৫

উত্তর: পানিবাহিত রোগ হলো সে সকল রোগ যা জীবাণুযুক্ত দূষিত পানির মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে।

পানিবাহিত দুটি রোগের নাম : (i.) ডায়রিয়া (ii) কলেরা।

সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়। দুটি উপায় হলো :

- হাঁচি কাশির সময় টিস্যু, রুমাল ব্যবহার করা।
- প্রয়োজনীয় টিকা নেয়া।

প্রশ্ন-২. সংক্রামক রোগ কী? সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায় তা চারটি বাক্যে লেখ। [প্রা. শি. স. প. ২০১৬/

১+৪=৫

উত্তর: বিভিন্ন জীবাণু যেমন- ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ইত্যাদি শরীরে প্রবেশের ফলে সৃষ্ট রোগই হলো সংক্রামক রোগ। সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায় তা চারটি বাক্যে নিচে লেখা হলো:

- হাঁচি-কাশির মাধ্যমে একজন থেকে আরেক জনে সংক্রমিত হতে পারে।
- সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস যেমন- গ্লাস, প্লেট, চেয়ার, টেবিল ইত্যাদি ব্যবহারের মাধ্যমে সংক্রমিত হতে পারে।
- মশার মতো পোকামাকড় বা কুকুরের মতো প্রাণীর কামড়ের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়ায়।

৪. দূষিত খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে।

প্রশ্ন-৩. সংক্রামক রোগ কী? সংক্রামক রোগ কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় চারটি বাক্যে লেখ। [প্রা. শি. স. প. ২০১৬, ২০১৫/১+৪=৫

উত্তর: যেসব রোগ একজন মানুষ হতে অন্যজনে ছড়ায় তাদেরকেই সংক্রামক রোগ বলে। নিম্নোক্ত উপায়ে এ রোগ প্রতিরোধ করা যায়—

- সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা।
- নিয়মিত দাঁত-মাজা, নখ কাটা, হাত ধোওয়া ও গোসল করা।

iii. জামা-কাপড়, বালিশ, বিছানা, চাদর ইত্যাদি পরিষ্কার রাখা।

iv. যেখানে সেখানে কফ, খুতু না ফেলা।

প্রশ্ন-৪. সংক্রামক রোগ কী? সংক্রামক রোগ প্রতিকারের ৪টি উপায় লেখ।

/প্রা. শি. স. প. ২০১৬/

১+৪=৫

উত্তর: যেসব রোগ প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে একজন মানুষ থেকে আরেকজন মানুষের দেহে ছড়ায় তাই সংক্রামক রোগ। সংক্রামক রোগ প্রতিকারের ৪টি উপায় হলো:

i. চারপাশের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

ii. হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু, রুমাল বা হাত দিয়ে মুখ ঢাকা।

iii. নিরাপদ পানি ব্যবহার করা।

iv. নিজেকে সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

প্রশ্ন-৫. মিথিলা তার বয়ঃসন্ধিকালের শারীরিক পরিবর্তন দেখে হতাশ হয়ে পড়ে। এই অবস্থায় সে কার কাছ পরামর্শ নিবে। এ সময়ে মিথিলার শরীরের যত্ন কীরূপ হবে?

১+৪ = ৫

উত্তর: মিথিলা হতাশ না হয়ে মা-বাবা, শিক্ষক কিংবা বড় ভাই বোনের সাথে পরামর্শ করবে।

এ সময়ে মিথিলার শারীরিক যত্ন হবে-

i. সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকবে।

ii. নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করবে।

iii. পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমাতে হবে।

iv. নিয়মিত গোসল করতে হবে।

► সাধারণ কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন-৬. কী কী উপায়ে সংক্রামক রোগ ছড়ায়? পাঁচটি উপায় লেখ।

৫

/প্রা. শি. স. প. ২০১৬/

উত্তর: সংক্রামক রোগ ছড়ানোর পাঁচটি উপায় হলো:

i. কিছু কিছু সংক্রামক রোগ হাঁচি কাশির মাধ্যমে ছড়ায়।

ii. সংক্রামিক ব্যক্তির ব্যবহৃত জিনিস যেমন-গ্লাস, প্লেট, চেয়ার, টেবিল, জামা-কাপড়, টয়লেট ইত্যাদি ব্যবহারের মাধ্যমে।

iii. মশার মতো পোকামাকড় বা কুকুরের মতো প্রাণীর কামড়ের মাধ্যমে কিছু রোগ ছড়াতে পারে।

- iv. দূষিত খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে সংক্রামক রোগ ছড়াতে পারে।
- v. দূষিত পানি পানের মাধ্যমেও সংক্রামক রোগ ছড়ায়।

প্রশ্ন-৭. বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের শারীরিক পরিবর্তনের ৫টি উদাহরণ
দাও। [খুলনা জিলা স্কুল]

৫

উত্তর: বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের ৫টি শারীরিক পরিবর্তন হলো—

- i. দ্রুত লম্বা হওয়া।
- ii. শরীরের ওজন বৃদ্ধি পাওয়া।
- iii. গলার স্বরের পরিবর্তন হওয়া।
- iv. মাংসপেশি সুগঠিত হওয়া।
- v. দাড়ি-গোঁফ গজাতে শুরু করা।

Teachingbd.com