

স্বাস্থ্যকর অভ্যাস	১
বেড়ে ওঠা	২
শরীরের তন্তু-মন্তু	৩
হজম প্রক্রিয়া	৪
অসুখ-বিসুখ	৬
অসুস্থতায় ডাক্তার	৭
ক্যালোরি	৮
খাবার বাছাই	৯
পুষ্টি উপাদান	১০
শর্করা	১১
আমিষ	১২
স্নেহ	১৩
খাদ্য আঁশ	১৪
ফল ও সবজি	১৬
ভিটামিন	১৬
মিনারেল	১৭
পুষ্টি ঘাটতি	১৮
আয়োডিন পরীক্ষা	১৯
দুধজাত খাবার	২০
পানি	২১
চিনির বিকল্প মধু	২২
রেইনবো ডেজার্ট	২৩
একদিন বাজারে	২৪
মজার খেলা	২৬



বিশ্বভ্রমণ!	২৬
খাওয়ার নিয়ম	২৮
সুষম খাবার	২৯
খাবার রেডি	৩০
কৃষি ও খাবার	৩২
প্রক্রিয়াজাত খাবার	৩৩
সূর্যের আলো	৩৪
অণুজীব	৩৬
এত অণুজীব!	৩৬
টিশুম টিশুম!	৩৭
খাবার সংরক্ষণ	৩৮
পরিচ্ছন্নতা	৩৯
পরিচ্ছন্নতা-২	৪০
দাঁতের যত্ন	৪১
ডিভাইস	৪২
কাজ ও শক্তি	৪৪
মজার ব্যায়াম	৪৬
ঘুম	৪৭
বাবুর খাবার	৪৮
সুস্বাস্থ্যের পথে	৪৯
সমাধান	৬০
ডমিনো কার্ড	৬১
বিশ্বভ্রমণ খেলার কার্ড	৬৩
স্টিকার পেইজ	৬৬

শ্রীভিবাকের ডায়েশ্য



বইয়ের অ্যাক্টিভিটিগুলো মূলত ৭-১২ বছর বয়সী বাচ্চাদের কথা মাথায় রেখে সাজানো হয়েছে। এখানে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় ও যুগোপযোগী বিষয়গুলো সহজ ও আকর্ষণীয় ভাবে তুলে ধরার চেষ্টা করা হয়েছে। কিছু জিনিস বাচ্চারা নিজে পড়ে বুঝতে নাও পারে, অনুগ্রহ করে সেগুলো বুঝিয়ে দিবেন। সেই সাথে বইয়ের কথা গুলো যাতে ওরা নিজ জীবনে প্রয়োগ করতে পারে, সে ব্যপারেও খেয়াল রাখবেন বলে আশা রাখি।

-ফারিহা মুশাররাত

বইয়ের লেখক ও একজন পুষ্টিবিদ



সুস্থ ও ভালো থাকতে হলে আমাদের প্রতিদিন কিছু নির্দিষ্ট কাজের অভ্যাস করা উচিত, নাহলে স্বাস্থ্য খারাপ হয়ে যেতে পারে।

চলো, কিছু স্বাস্থ্যকর অভ্যাস শিখি!

দাগ টেনে মিলাই



গোসল করা

দাঁত ব্রাশ করা



পুষ্টিকর খাবার খাওয়া

সময়মত ঘুমানো



খেলাধুলা করা

পর্যাপ্ত পানি পান



এগুলোর মধ্যে আমার নিয়মিত করা হয়- টি কাজ



আমাদের শরীরের ভেতর অনেক গুলো অঙ্গ (organ) আছে। কয়েকটি অঙ্গ মিলে হয় একটি তন্ত্র (system)। একে একে কাজ করে। কোন একটি কাজ করা বন্ধ করলেই পুরো শরীর অচল হয়ে যাবে।

শরীরের কিছু তন্ত্র ও তার অঙ্গ



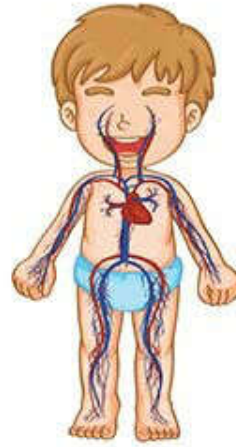
স্টিকার পেইজ থেকে অঙ্গের ছবি এনে লাগাই



শ্বাস তন্ত্র



পরিপাক তন্ত্র



সংবহন তন্ত্র



স্নায়ু তন্ত্র

কাজ



শ্বাস প্রশ্বাসে
সাহায্য করে

খাবার হজম করে,
পুষ্টি ও শক্তি দেয়

শরীরে রক্ত
পরিবহন করে

চিন্তা ও অনুভূতি
নিয়ন্ত্রণ করে

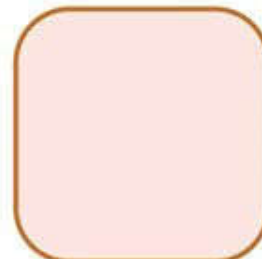
মূল অঙ্গ



ফুসফুস (Lungs)



পাকস্থলী (Stomach)



হৃৎপিণ্ড (Heart)



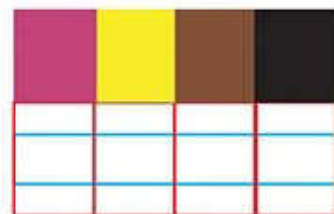
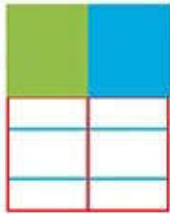
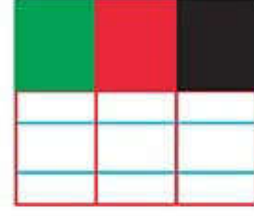
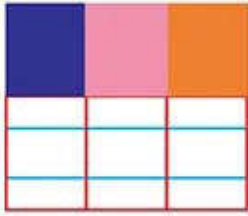
মস্তিষ্ক (Brain)



খাবার থেকে আমরা কয়েক ধরনের পুষ্টি উপাদান
পাই, যা আমাদের শরীরে অনেক গুলো কাজ করে।

রঙ মিলিয়ে পুষ্টি
উপাদানের নাম লিখি

আ স্নে দ্য রা মি খা র্ক হ শ আঁ য়



এগুলো ছাড়াও আমরা খাবার থেকে **ভিটামিন**, **মিনারেল** ও **পানি** পাই।



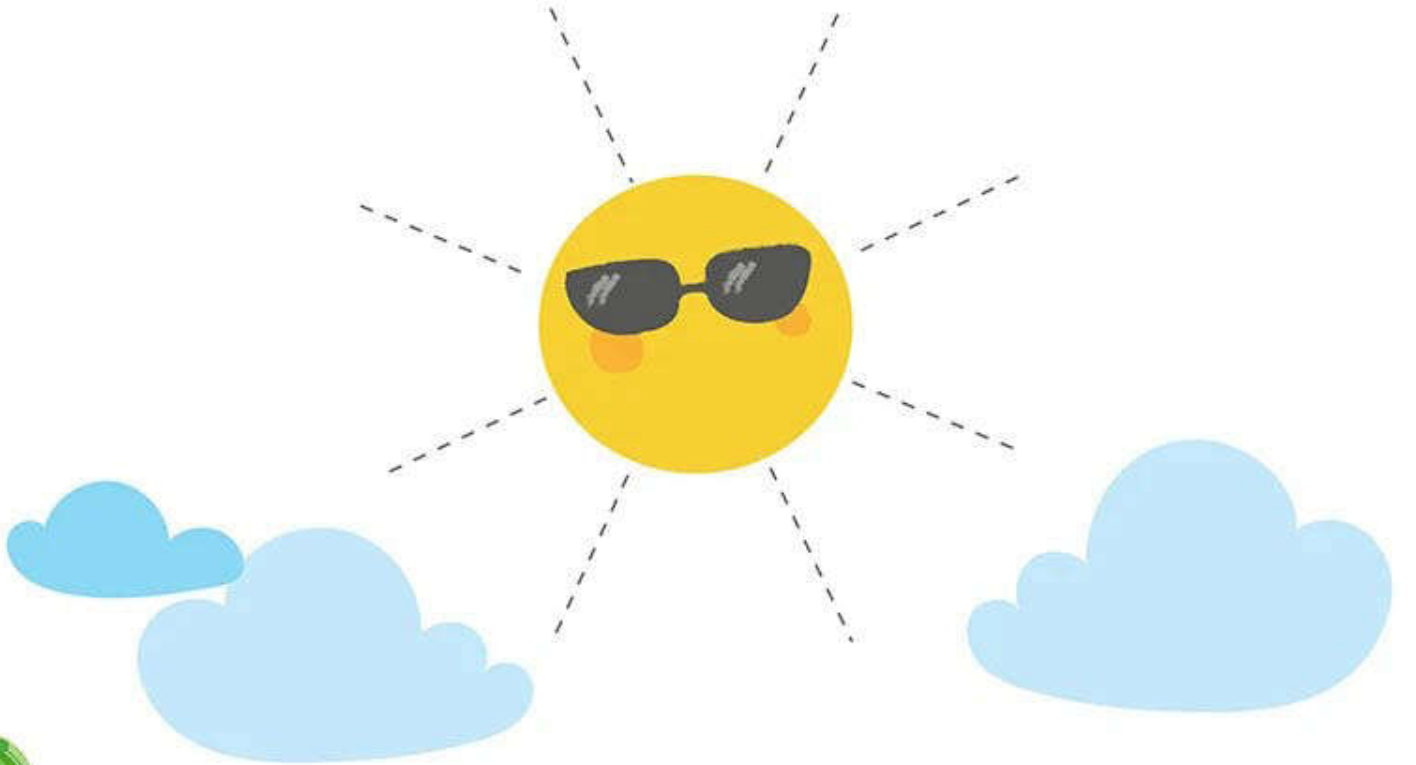
সূর্যের আলো

প্রতিদিন অন্তত ৫ মিনিট আমাদের
সরাসরি রোদ পোহানো উচিত.
বিশেষ করে সকাল বেলায়।



সূর্যের খেলা!

নিয়ম: দুজন মিলে খেলতে হবে। প্রথম জন একটি সামান্যকর খাবারের নাম মনে মনে ঠিক করবে। অপর জন তাকে হ্যা/না-বোধক প্রশ্ন করে বোঝার চেষ্টা করবে, যেমন- 'খাবারটির রং কি সাদা?', 'স্বাদ কি মিষ্টি?' ইত্যাদি। প্রশ্নের উত্তর 'হ্যা' হলে প্রথম খেলোয়াড় মাথা বাঁকাবে আর 'না' হলে পেন্সিল দিয়ে একটি সূর্যের রশ্মি আঁকবে। এভাবে আটটি 'না'-বোধক প্রশ্ন করা হয়ে গেলে সূর্য আঁকা শেষ হয়ে যাবে আর প্রথম খেলোয়াড় জিতে যাবে। আর এর মধ্যেই দ্বিতীয় খেলোয়াড় সঠিক খাবারটির নাম বলতে পারলে সে বিজয়ী হবে।





ডিভাইস

আমরা প্রতিদিন নানা রকমের ডিভাইস বা যন্ত্র ব্যবহার করি। এসবও আমাদের স্বাস্থ্যের উপর খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে।



এলোমেলো অঙ্করগুলো
সঠিক ক্রমে গুছিয়ে লিখি

ডিভাইস ছাড়া যেসব উপায়ে ভালো সময় কাটানো যায়

ইব ডাপ

--	--	--	--

রঘ নোছাগো

--	--	--	--

বিছ কাঠাঁ

--	--	--	--

কেঁপা যাযাও

--	--	--	--

লাখে রাক

--	--	--	--

ফক্কাট রিত্তে

--	--	--	--

ল্লগ নাশো

--	--	--	--

নবাগা রাক

--	--	--	--