

## পুষ্টি সচেতনতা বাড়াতে নিউট্রিশন ক্লাব

### এক্টিভিটি শীট

### সুস্থ জীবনযাপনে পরিবারের সদস্যদের করণীয় কাজের তালিকা করি

অংশগ্রহণকারী :

৩০ জন

সময় :

৩০ মিনিট

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- ❖ পোস্টার পেপার- ৫ টি
- মার্কার ৫
- টেপ



চিত্রঃ দলগত ভাবে তালিকা তৈরি এবং তার প্রদর্শন

ভূমিকাঃ

মানুষের জীবনের অন্যতম সম্পদ হল সুস্বাস্থ্য। সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন পরিমিত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ এবং রুটিন মারফিক জীবনযাপন। একটি আদর্শ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য অবশ্য পালনীয় দায়িত্বগুলো সম্পর্কে সকলের সতর্ক থাকা উচিত।

উদ্দেশ্যঃ

১. সুস্থ জীবনযাপনের লক্ষ্য করণীয় কাজের তালিকা করা।
২. তালিকা অনুযায়ী জীবনযাপন করা।

ধাপসমূহঃ

১. অংশগ্রহণকারীদেরকে ৫টি দলে ভাগ করতে হবে। প্রতি দলে ৬ জন করে সদস্য থাকবে।
২. প্রতিটি দলকে একটি করে পোস্টার পেপার ও মার্কার দিতে হবে।
৩. প্রতিটি দল নিজেদের মধ্যে আলোচনার মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় কাজের তালিকা করবে। যেমনঃ সুস্বাস্থ্য খাদ্য গ্রহণ, শারীরিক পরিশ্রম, পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান, জাকফুড বর্জন, ইত্যাদি।
৪. লেখা শেষে প্রতি দল যার যার পোস্টার প্রদর্শন করবে এবং বর্ণনা করবে।
৫. সকলের বর্ণনা শেষে এক্টিভিটি পরিচালনাকারী সারমর্ম আলোচনা করবে এবং অংশগ্রহণকারীদের নিজ নিজ বাড়িতে এমন একটি তালিকা তৈরির দায়িত্ব দিবেন।
৬. পরিশেষে সকলে মিলে এই তালিকা অনুযায়ী জীবনযাপনের শপথ গ্রহণ করে এক্টিভিটি শেষ করবে।
- ❖ প্রতি মাসে মীটিং এ নিউট্রিশন ক্লাবের সদস্যরা যার যার তালিকা প্রদর্শন করবে এবং কে কয়টি পালন করছে তা নিয়ে আলোচনা করবে।