

## পুষ্টি সচেতনতা বাড়াতে নিউট্রিশন ক্লাব

### এক্টিভিটি শীট

### স্বাস্থ্য দিবস পালন করি

#### অংশগ্রহণকারী :

স্থানীয় জনতা, ছাত্র-ছাত্রী, স্বাস্থ্যকর্মী।

#### সময় :

একদিন

#### প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- পোস্টার
- লিফলেট
- প্রতিযোগিতার জন্য দড়ি, বস্তা, লাঠি, কাগজ, কলম ইত্যাদি (প্রতিযোগিতার ধরন ও সংখ্যা অনুযায়ী)।
- পুরস্কার হিসেবে বিভিন্ন ফল ও সবজির চারা।



চিত্রঃ পুষ্টি বিষয়ক পোস্টার



চিত্রঃ স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক (ফুড ডিজাইন) প্রতিযোগিতা

#### ভূমিকাঃ

স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। একটি স্বাস্থ্যকর ও টেকসই জাতি গঠনের জন্য কিশোর ও তরুণ সমাজের খাদ্যাভ্যাস এবং স্বাস্থ্যের প্রতি অধিক যত্নবান হতে হবে। যেকোন এলাকায় একটি নির্দিষ্ট দিনকে স্বাস্থ্য দিবস হিসেবে পালন করা যেতে পারে যেখানে সুস্বাস্থ্য রক্ষার্থে প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো নিয়ে দিনব্যাপী বিভিন্ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হবে।

#### উদ্দেশ্যঃ

১. সুস্বাস্থ্য রক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে অবগত হওয়া।
২. স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করা।

#### ধাপসমূহঃ

১. একটি এলাকাতে স্বাস্থ্য দিবস পালনের জন্য প্রথমে কিছু প্রস্তুতিমূলক কাজ যেমনঃ প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ, কর্মসূচী নির্ধারণ, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের আমন্ত্রণ, ইত্যাদি করতে হবে। নির্দিষ্ট একটি দিন ঠিক করে তার ৭ দিন পূর্বে স্বাস্থ্য দিবসের ঘোষণা দিন।
২. এলাকার অধিবাসী, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের অংশগ্রহণ করার জন্য আমন্ত্রণ জানান।
৩. সুস্বাস্থ্য রক্ষায় প্রয়োজনীয় বিভিন্ন কর্মসূচী যেমনঃ গেমস, লিফলেট বিতরণ, পুষ্টিকর খাবার প্রদর্শন ও বিক্রয় ইত্যাদি আয়োজন করুন।
৪. ‘মিনি অলিম্পিক গেমস’ জাতীয় মজার মজার প্রতিযোগিতার আয়োজন করা যেতে পারে। যেমন- দৌড় প্রতিযোগিতা, লং জ্যাম্প, হাই জ্যাম্প, রিলে রেস, বস্তা দৌড়, তিন পায়ে দৌড় ইত্যাদি। পুষ্টি ও স্বাস্থ্য বিষয়ক কুইজ প্রতিযোগিতা সহ বিভিন্ন বাস্তবসম্মত খেলার আয়োজন করা যেতে পারে।

৫. পুষ্টি পরিচ্ছন্নতা, শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক আকর্ষণীয় পোস্টার, লিফলেট তৈরী করে স্বাস্থ্য দিবসে প্রদর্শন করুন।
৬. স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীকে আমন্ত্রণ জানান যেন সাধারণ জনগন তাদের স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যার সমাধান পেতে পারে।
৭. বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় বিজয়ীদের জন্য পুরস্কার হিসেবে ফল ও সবজির চারা দিন।