

Assam Goes Online (AGO)

শ্ৰেণী: ষষ্ঠ শ্ৰেণী

বিষয় – বিজ্ঞান

বিষয়বস্তু – খাদ্যৰ উপাদানসমূহ

শিকনৰ উদ্দেশ্য:

- ছাত্ৰ-ছাত্ৰী সকলক খাদ্যৰ বিভিন্ন উপাদান আৰু দৈনন্দিন জীৱনত ইয়াৰ প্ৰয়োজনীয়তা সম্পৰ্কে জ্ঞান দিয়া।
- খাদ্যৰ বিভিন্ন উৎস সম্পৰ্কে ছাত্ৰ-ছাত্ৰী সকলক জ্ঞান দিয়া।
- ছাত্ৰ-ছাত্ৰী সকলক সুস্বাদু আহাৰৰ আৱশ্যকতা আৰু বিভিন্ন অভাৱ জনিত ৰোগৰ বিষয়ে জ্ঞান দিয়া।

দৈনিক ক্ৰম	সময়	ক্ৰিয়াকলাপ	সমল
১ম দিন	১০ মিনিট	ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে তেওঁলোকে দৈনিক খোৱা খাদ্যসমূহ আৰু লগতে ইয়াৰ উপাদানসমূহৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব (যেনে- ভিটামিন, চৰ্বী, কাৰ্ব'হাইড্ৰেট ইত্যাদি)	ছাত্ৰ-ছাত্ৰী সকলে তেওঁলোকৰ পাঠ্যপুথি বা ইণ্টাৰনেটৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।



Supported By:
TATA TRUSTS

প্ৰস্তুতকৰ্তা: কাৰ্বেৰী বৰঠাকুৰ, মিলন উচ্চতৰ মাধ্যমিক বিদ্যালয়, বানেকুছি, নলবাৰী, অসম; সম্পাদনা: গ্ৰাম্য বিকাশ মঞ্চ, অসম
আৰু ITE Resource Team, TISS, Mumbai; অনুবাদক: নিতুমানি কলিতা, হিমাংশু লহকৰ, গ্ৰাম্য বিকাশ মঞ্চ, অসম

	৪০ মিনিট	পাঠৰ লগত চিনাকি (শিক্ষকে বিভিন্ন সঁজুলি যেনে- পাঠ্যপুথি, Google, YouTube ইত্যাদি ব্যৱহাৰ কৰি পাঠটিৰ আভাস দিব)। শিক্ষকে পাঠটিৰ বিষয়বস্তুৰ ওপৰত প্ৰাথমিক ধাৰণা দিব আৰু লগতে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সৈতে প্ৰত্যেকটো বিষয়বস্তুৰ ওপৰত বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰিব।	Video link: https://www.youtube.com/watch?v=3sdSnroSgFc পাঠটি বুজি পাবলৈ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে এই লিংকটোৰ সহায় লব পাৰে। বা বিষয়বস্তু বুজি পাবলৈ শিক্ষকৰ লগত আলোচনা কৰিব পাৰে।
২য় দিন	৪০ মিনিট	নিজৰ পিতৃ-মাতৃৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি, ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে এদিনত গ্ৰহণ কৰা খাদ্যৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এখন খাদ্য তালিকা প্ৰস্তুত কৰিব আৰু তেওঁলোকৰ বয়স অনুসৰি এখন উৎকৃষ্ট মানদণ্ডৰ সুস্বাদু আহাৰৰ তালিকাৰ লগত কোনো খাদ্যসামগ্ৰী তেওঁলোকে গ্ৰহণ কৰা নাই নেকি তুলনা কৰি চাব। (তেওঁলোকে তুলনা কৰাৰ বাবে Excel Charts ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে বা নিজৰ টোকাবহীত সন্নিবিষ্ট কৰিব পাৰে)। এই একেইখিনি বিষয়বস্তুক লৈ তেওঁলোকে শিক্ষকৰ লগত মত বিনিময় কৰিব।	এখন উৎকৃষ্ট মানদণ্ডৰ সুস্বাদু আহাৰৰ তালিকা পাবলৈ Google ব্যৱহাৰ কৰিব।
		ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে অভিভাৱক, কোনো বিক্ৰেতা বা কোনো জ্যেষ্ঠ ব্যক্তিৰ পৰা বিভিন্ন খাদ্যবস্তুৰ দামৰ বিষয়ে তথ্য সংগ্ৰহ কৰিব আৰু ক্ৰমাগতভাৱে খাদ্যবস্তুৰ দামৰ তালিকা	

		প্ৰস্তুত কৰিব। সেই তালিকাখনৰ সহায়ত কম দামতে অন্য বিকল্প বস্তু ক্ৰয় কৰিব পাৰি নেকি বিচাৰি উলিয়াব।	
	৩০ মিনিট	যিহেতু আমি আমাৰ দেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতাৰ অভাৱৰ বাবে বহুপৰিমাণে এৰা-ধৰা কৰি চলি থাকো আৰু ক্ৰমাগতভাৱে মাৰাত্মক ৰোগৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হৈ থাকো, সেইবাবে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে মানৱদেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বৃদ্ধিৰ বাবে কেনেধৰণৰ পুষ্টিৰ আহাৰ সেৱন কৰিব লাগে সেই বিষয়ে কোনো বিশেষজ্ঞৰ লগত আলোচনা কৰিব পাৰে। বা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে দেহৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধী ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু নিজকে স্বাস্থ্যবান কৰি ৰাখিবলৈ কেনেধৰণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰা উচিত তাক নিৰ্ণয় কৰিব। তেওঁলোকে প্ৰাপ্ত তথ্যখিনি শিক্ষকৰ লগত ভাৱবিনিময় কৰিব।	

৩য় দিন	৬০ মিনিট	মূল্যায়ণ- মেদবহুলতা যিহেতু নিচেই সাধাৰণ খাদ্য সম্পৰ্কীয় বিসংগতি, সেয়েহে ছাত্র-ছাত্রীসকলে নিজৰ BMI গণনা কৰি উলিয়াব আৰু যিকোনো বৈদ্যুতিক মাধ্যমৰ সহায়ত অন্য ছাত্র-ছাত্রীৰ BMI ফলাফলৰ লগত তুলনা কৰিব। ইয়াৰ বাবে তেওঁলোকক ওজন জোখা যন্ত্ৰ আৰু উচ্চতা জোখা ফিটাৰ প্ৰয়োজন হ'ব। (যদিহে এইখিনি আহিলা নিজৰ লগত নাথাকে তেন্তে তেওঁলোকে উচ্চতা জোখাৰ বাবে স্কেল ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে আৰু ওজনৰ মান আনুমানিক হিচাপত ল'ব পাৰে।	BMI ৰ সূত্ৰ গুগলত বিচাৰিব।
		অভিভাৱকৰ সহায়ত ছাত্র-ছাত্রীসকলে নিজৰ অঞ্চলত প্ৰচলিত খাদ্যৰ সৈতে জড়িত যিকোনো পৌৰাণিক কাহিনী বিচাৰি উলিয়াব পাৰে আৰু পাছত লিপিবদ্ধ কৰিব বা অন্য সমনীয়াৰ সৈতে WhatsApp ৰ মাধ্যমত পঠিয়াই জনাব। উদাহৰণ স্বৰূপে- ১) আমি ৰাতি কিয় শাকজাতীয় খাদ্য কোৱা অনুচিত? ২) খাৰজাতীয় খাদ্যৰ লগত টেঙাজাতীয় খাদ্য কোৱাটো কিয় নিষিদ্ধ? আদি	

		৩) ৰাতি দৈ খোৱাটো উচিত নহয়। ৪) মাছ আৰু গাখীৰ একেলগে খোৱা অনুচিত। ৫) কেঁচা পাচলি ৰান্ধি খোৱা পাচলিতকৈ বেছি উপকাৰী। ছাত্র-ছাত্রীসকলে প্ৰাপ্ত তথ্যখিনি শিক্ষকৰ লগত ভাৱবিনিময় কৰিব।	
--	--	---	--