আজকের ক্লাসে

সবাইকে শুভেচ্ছা

পরিচিতি

মো: নজিরুল হক

সহকারি শিক্ষক (বিজ্ঞান)

পুলিশ লাইন উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট

E-mail: najirul2019@gmail.com

বিজ্ঞান

অষ্টম শ্রেণি

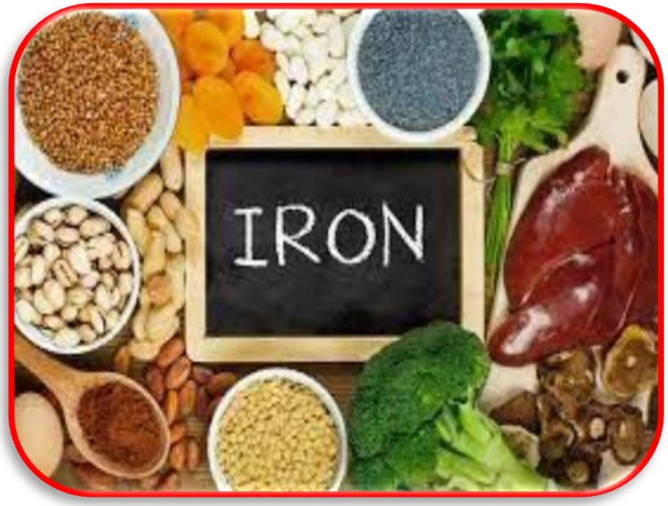
ত্রয়োদশ অধ্যায়

খনিজ লবণ

পাঠ-৪

সময়: 50 মিনিট

নিচের ছবিগুলো লক্ষ কর



নিচের ছবিগুলো দেখে আমরা কি বুঝতে পারছি ?

খনিজ লবণ

আজকের পাঠ.........

খনিজ লবণ ও এর অভাবজনিত রোগ

শিখনফল

➢ **এই পাঠ শেষে শিক্ষার্থীরা ...**

- ✓ মানবদেহে খনিজ লবণের প্রয়োজনীয়তা কী বলতে পারবে।
- ✓ মানবদেহে খনিজ লবণের অভাবজনিত রোগের নাম বলতে পারবে।
- ✓ খনিজ লবণের অভাবজনিত রোগের লক্ষণ ও প্রতিকার ব্যাখ্যা করতে পারবে।
- ✓ রাফেজ বা আঁশযুক্ত খাদ্য বর্ণনা করতে পারবে।

খনিজ লবণের প্রয়োজনীয়তা

রিকেটস

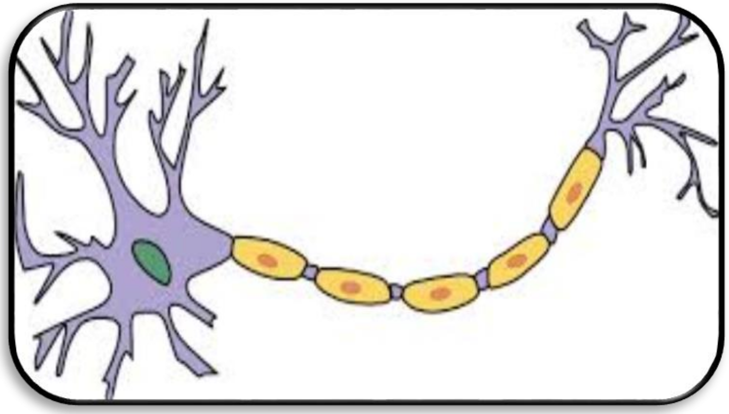
শুষ্কতা

গলগন্ড

ক্রোটিনিজম

এ্যানিমিয়া

খনিজ লবণের প্রয়োজনীয়তা



দাঁত ও হাড় গঠনে, রক্ত জমাট বাঁধতে ও সুষ্ঠু স্নায়ু ব্যবস্থাপনায় কোন খনিজ উপাদানটি সাহায্য করে?

লবণ

একক কাজ

মানবদেহে খনিজ লবণের প্রয়োজনী

খনিজ লবণের অভাবজনিত রোগ

খনিজ লবণের অভাবজনিত রোগ

গলগন্ড

প্রতিকার

- রোগের প্রাথমিক অবস্থায় আয়োডিনযুক্ত লবণ খাওয়া।
- থাইরয়েড গ্রন্থি ফুলে যায়, শ্বাস প্রশ্বাসের সময় কষ্ট হয়।
- নিয়মিত ক[illegible] খাওয়া।
- সামুদ্রিক মাছ, মাছের তেল, সামুদ্রিক শৈবাল খাওয়া।
- গলার আওয়াজ ফ্যাসফেসে হয়ে যায়।
- গলায় অস্বস্তিবোধ হয়, খাবার গিলতে কষ্ট হয়।
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী
- আক্রান্ত ব্যক্তি অবসাদ ও দুর্বলতাবোধ করে।

খনিজ লবণের অভাবজনিত রোগ

ক্রোটিনিজম

প্রতিরোধ

- খাবারে আয়োডিনযুক্ত লবণ দিয়ে এ রোগ প্রতিরোধ করা যায়।
- দেহের বর্ধন মন্থর হয়।
- পুরু ত্বক, মুখমন্ডলের পরিবর্তন হয়।
- যথাসময়ে সঠিক চিকিৎসা করা হলে শিশুদের দৈহিক অসুবিধাগুলি দূর হয় ও স্বাভাবিক বুদ্ধি ঠিক রাখা যায়।
- পুরু ঠোঁট, বড় জিহ্বা, মানসিক প্রতিবন্ধী হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

খনিজ লবণের অভাবজনিত রোগ

এ্যানিমিয়া

প্রতিকার

- দূব©লতাবোধ,মাথা ও গা ঝিমঝিম করা।
- বুক ধড়ফড় করে।
- মাথা ঘোরানো,অল্প পরিশ্রমে হাফিয়ে উঠা।
- লৌহ সমৃদ্ধ শাকসবজি,ফল,মাংশ,ডিমের কুসুম খাওয়া।
- ওজন হ্রাস ও অরুচি দেখা দেয়।

জোড়ায় কাজ

❖ খনিজ লবণের অভাবজনিত ৩টি রোগের নাম লিখ।

পানি

- পানি জীবন ধারনের অপরিহায© উপাদান।প্রাণী দেহের শতকরা ৭০-৮০ ভাগই পানি।দেহ গঠনে পানির প্রয়োজনীয়তা সবচেয়ে বেশী।

কাজ

- ❖ পানির জন্যই রক্ত সঞ্চালন তাপ নিয়ন্ত্রণ সম্ভব হয়।
- ❖ পানি দেহ থেকে দূষিত পদাথ© বের করে দেয়।

সুষম খাদ্য তালিকা

তেল,ঘি,ডিমের কুসুম,কলিজা,মাখন,বাদাম
ডিমের সাদা অংশ,দুধ,দুধের তৈরি খাবার,মাছ,মাংশ
সব ধরনের ডাল,মটরশুটি শিমের বিচি,বাদাম
সবুজ,হলুদ ও অন্যান্য রঙের শাকসবজি
মৌসুমি ফল
ভাত,রু
চিনি,গুড়,সুজি,আলু,মিষ্টিআলুমুড়ি,চিড়া,ইত্যাদি
শক্তিদায়ক খাবার
শরীর বৃদ্ধিকারক খাবার
রোগ প্রতিরোধক খাবার

দলীয় কাজ

- গলগন্ড রোগের লক্ষণ ও প্রতিকার দলে আলোচনা করে খাতায় লিখ।

মূল্যায়ন

- থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করে নিচের কোন

ক) ক্লোনিন

খ) ক্যালসিয়াম

) আয়োডিন

ঘ) ফসফরাস ।

- খনিজ লবণ দেহে কয়ভাবে কাজ করে?

) ২ভাবে

খ) ৩ভাবে

গ) ৪ভাবে

ঘ) ৫ভাবে

- প্রাণী দেহের শতকরা কত ভাগ পানি থাকে?

) ৭০-৮০ ভাগ

খ) ৮০-৮০ভাগ

গ) ৮৫-৯০ ভাগ

ঘ) ৯০-৯৫ ভাগ

বাড়ির কাজ

সুষম খাদ্য তালিকার ফ্লো-চার্ট তৈরি করে আনবে

সবাইকে ধন্যবাদ