

**SUBJECT : ENGLISH**

**TOPIC: HEALTH CARE AND WELLNESS**

Teenage is a vibrant and transformative chapter in one's life—full of dreams, energy, and self-discovery. It is a time when young minds begin to explore their identities, build relationships, and aspire towards their future. However, along with this excitement comes a whirlwind of emotional, physical, and social changes. Navigating this phase can sometimes feel overwhelming, as teenagers often face dilemmas related to diet, screen time, stress, peer pressure, sleep habits, and self-esteem. Recognising and addressing these challenges with empathy and open communication is key to helping the beautiful minds grow into confident, balanced individuals.

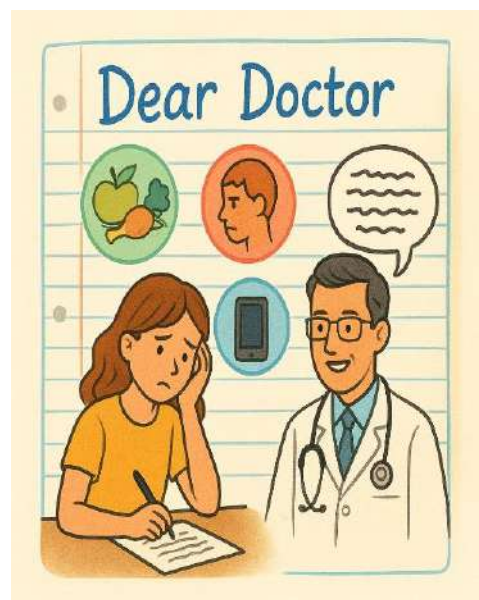
**THE PROJECT: Dear Doctor Column**

This project transforms the English project into a simulated advice column called “*Dear Doctor*”, where students step into the shoes of both a teenager seeking help and then a doctor offering guidance.

Each group will be divided into two sub-groups. One group begins by writing a letter to a fictional doctor about a concern they or their peers might have. Then, through role reversal, students of the second sub-group swap letters and write thoughtful, researched, and empathetic responses, stepping into the shoes of a responsible and understanding advisor.

The letter should be heartfelt, honest, and express a clear concern. Responses should be written in a warm, non-judgmental tone.

Compile letters and responses into a “Dear Doctor” column booklet. Decorate and illustrate accordingly.



**LEARNING OBJECTIVE:** The learning objectives include:

- Enhance letter writing and formal/informal tone understanding.
- Develop empathy and emotional intelligence.
- Strengthen research and reasoning when providing advice.
- Encourage responsible digital and personal health habits.
- Promote creativity and role-play in English expression.

**LEARNING OUTCOME:** The learning outcomes will include:

- Write articulate, grammatically sound letters expressing real-life concerns.
- Understand the art of responding with empathy and factual clarity.
- Demonstrate improvement in vocabulary, structure, and coherence in letter writing.
- Exhibit awareness of teenage health issues and how to approach them responsibly.
- Appreciate the importance of voice and audience in writing.

## PROJECT FORMAT:

### 1. Letter to Doctor:

- Word limit: 150–200 words
- Format: Informal Letter
- Content: Address a teenage concern with clarity and honesty
- Tone: Polite, vulnerable, expressive

### 2. Response from Doctor:

- Word limit: 200–250 words
- Format: Semi-formal advice column
- Content: Clear understanding of issue, thoughtful advice, practical suggestions
- Tone: Empathetic, respectful, knowledgeable

## RUBRICS FOR EVALUATION

Parameters	5	4	3	2/1
<b>Content (5)</b>	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct.	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. One or two factual errors	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. Few factual errors.	Applicable to theoretical knowledge and all facts are not at all relevant to the topic.
<b>Presentation (5)</b>	Excellent document layout, with effective use of colors, text, and images	Overall impact of the project is attractive and appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is compiled up to the mark.	Overall impact of the project is quite appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is fairly compiled.	Some attempt has been made to make the presentation appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is not compiled up to the mark.
<b>Graphics/ Photographs/ Charts/ Relevance to the topic (5)</b>	Presentation includes relevant photographs/ charts/ diagrams.	Adequate photographs and charts missing	Presentation includes relevant photographs/ charts/ diagrams.	Graphics & Chart are not clear. They are irrelevant to the topic.
<b>Team Work (5)</b>	Excellent collaboration	Satisfactory collaboration	All participants did not collaborate	Independent research work and collaboration. Tried to adapt the new technology.

## **SUBJECT : MATHEMATICS**

### **TOPIC: HEALTHCARE AND WELLNESS**

#### **LEARNING OBJECTIVES:**

To understand how mathematics can be applied in healthcare and wellness, and to promote healthy habits among students using mathematical concepts. Students will explore various mathematical concepts related to health, such as statistics, measurements, and data analysis. They will learn how to calculate Body Mass Index (BMI), analyze data on physical activities, create meal plans and understand nutritional values through mathematics.

Students will be divided into six groups and each group will work on how mathematics plays an important role in health (e.g., statistics in health studies, measurements in medication).

- 1) 'There are two ways to estimate the amount of energy in food' -  
State and explain them in short. (2)
- 2) Prepare a balanced diet chart for yourself. Estimate the amount of energy obtained from this balanced diet in a day. (8)

The following link will guide you:

<https://public-health.uq.edu.au/article/2023/08/calories-and-kilojoules-how-do-we-know-energy-content-food-and-how-accurate-are-labels>

Body Mass Index (BMI) is a calculation that estimates body fat based on height and weight. It's a widely used metric for classifying individuals as underweight, normal weight, overweight, or obese. BMI is calculated by dividing weight in kilograms by height in meters squared ( $BMI = kg/m^2$ ).

- 3) What is the optimum range for a healthy BMI? (1)
- 4) Using the following link draw the BMI chart and apply it to find the health status of three family members. (3+6)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Body\\_mass\\_index](https://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index)

#### **LEARNING OUTCOME:**

Students will be able to understand and calculate the calorie content of their food, which will help them to maintain proper health. They will also learn to calculate their own BMI.

#### **MATHEMATICS PROJECT GRADING RUBRIC**

CATEGORY	GREAT WORK (4)	GOOD WORK (3)	SATISFACTORY (2)	COULD BE BETTER (1)
TOPIC CONTENT – ACCURACY (4)	Content regarding Balanced diet, calorie content and BMI well	Content regarding Balanced diet, calorie content and BMI well explained	Explanation needs improvement 80 – 89% of the facts are accurate	More points need to be added Less than 80% of the facts are accurate

	<b>explained</b> All facts are accurate	<b>90 – 95% of the</b> facts are accurate		
<b>WRITING- VOCABULARY</b>  <b>EDITING- LANGUAGE</b>  (4)	Use of mathematical terms in the proper way Presentation is free from grammatical errors	Use of few mathematical terms in the proper way The presentation may have one or two grammatical errors	Less use of mathematical terms in the proper way The presentation may have few grammatical errors	No Use of mathematical terms in the proper way There are many grammatical errors
<b>GRAPHICS- FORMULAE</b>  (4)	Tables and pictures go well with the text ,calculations are correct and there is good mix of text and graphics	Tables and pictures go well with the text , calculations are correct but they are inappropriately sized, too small or hard to read	Tables and pictures go well with the text , but calculations are incorrect they are too few and the project seems text heavy.	There are no Images and pictures or they do not go with the topic.
<b>OVERALL PRESENTATION</b> (4)	The presentation is exceptionally attractive, in terms of design, layout and neatness.	The presentation is attractive, in terms of design, layout and neatness.	The presentation is acceptably attractive, though it may be a bit messy.	The project is distractingly messy or very poorly designed
<b>USE OF PROPER FORMULA AND CALCULATIONS</b> (4)	Calculations are properly done with the correct formulae	Calculations are properly done with the correct formulae but all steps are not shown	Calculations are not properly done and all steps are not shown	Calculations are not properly done and all steps are not shown. Needs a lot of improvement in terms of presentation and neatness.

## **SUBJECT : SCIENCE**

### **TOPIC: FITNESS**

**Learning Objectives:** Students will learn about

- Importance of physical exercise and spreading awareness.
- They will learn the steps of two simple yoga or any form of physical exercise and their importance.

**For spreading awareness:**

Interview 2 people to find out whether they practice yoga/physical exercise regularly. Apprise them the following for maintaining good health.

1. The benefits of regular exercise for physical and mental health through a hand made **flyer in A4 size paper and upload in your ppt.**
2. Describe with relevant pictures some fun ways to stay physically active.

**Performance:**

Learn **two** simple yoga/any form of physical exercise and demonstrate them through a video to teach your peer group. State how do these improve your health?

Divide yourselves into 5/6 groups to do the project.

Learning Outcomes: Students to learn about

- Importance of physical exercise and spreading awareness.
- They will learn the steps of two simple yoga/ any form of physical exercise and their importance.

Parameters	5	4	3	2/1
<b>Content (5)</b>	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct.	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. One or two factual errors	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. Few factual errors.	Applicable to theoretical knowledge and all facts are not at all relevant to the topic.
<b>Presentation (5)</b>	<b>Excellent</b> document layout, with effective use of colors, text, and images	Overall impact of the project is attractive and appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is compiled <b>up to the mark.</b>	Overall impact of the project is quite appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is <b>fairly compiled.</b>	Some attempt has been made to make the presentation appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is <b>not compiled up to the mark.</b>
<b>Video/Photographs/Flyer/performance relevant to the topic (5)</b>	<b>Excellent</b> Presentation includes Video/Photographs/Flyer/performance relevant to the topic	<b>Adequate</b> Video/Photographs/Flyer/performance relevant to the topic	Adequate Video/Photographs/Flyer/performance relevant to the topic <b>missing</b>	Video/Photographs/Flyer/performance relevant to the topic are <b>not clear</b> . They are irrelevant to the topic.
<b>Team Work (5)</b>	<b>Excellent</b> collaboration	<b>Satisfactory</b> collaboration	All participants did <b>not collaborate effectively</b>	Team work was <b>unsatisfactory.</b>

## **SUBJECT : HISTORY**

### **TOPIC: GROWING UP AS BOYS AND GIRLS – GENDER DISPARITY/ DISCRIMINATION**

#### **Project Introduction**

Gender discrimination involves treating individuals unfairly or unequally based on their gender, which can manifest in various forms like unequal pay, limited opportunities, or harmful stereotypes. This discrimination can occur in workplaces, educational institutions, and public spaces.

#### **SUB-TOPICS –**

1. Causes for the gender discrimination
2. Case studies that can be referred to original once or the ones which you have noted or noticed
3. Laws to combat discrimination.
4. Flyers depicting a story of gender discrimination.
5. Story should be of your own and should not be copied.
6. Need to give a bibliography of the references used.

#### **LEARNING OBJECTIVES**

- Students will understand the concept of gender equality
- Recognize gender-based discrimination
- They will explore the importance of fair treatment for all individuals regardless of gender.
- They will challenge stereotypes, promoting respect and inclusivity

**References -** <https://www.unicef.org/media/117086/file/Gender-Transformative-Programming-in-UNICEF-Case-Studies-2022.pdf>  
<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/gender-bias-case-study>

#### **METHOD TO GO ABOUT THE PROJECT – EACH TO BE DIVIDED INTO 6 GROUPS- EACH GROUP WILL HAVE 5 TO 6 STUDENTS**

- EACH GROUP WILL MAKE A CHANNEL FILE
- USE 4-5 A4 SIZE PAGES TO SHOWCASE THE PROJECT
- Separate pages to be used to show – introduction, causes, case studies, laws to combat the issue.
- Can use pictures to showcase their work
- They will use a page to showcase the storyboard based on Gender Discrimination.
- Plagiarism is strictly prohibited

#### **RUBRICS FOR EVALUATION**

Parameters	4	3	2	1
<b>Content (4)</b>	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct.	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. One or two factual errors	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. Few factual errors.	Applicable to theoretical knowledge and all facts are not at all relevant to the topic.

<b>Presentation (3)</b>	-	Overall impact of the project is attractive and appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is compiled up to the mark.	Overall impact of the project is quite appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is fairly compiled.	Some attempt has been made to make the presentation appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is not compiled up to the mark.
<b>Graphics/Photographs/Charts/Relevance to the topic (2)</b>	-	-	Presentation includes relevant photographs/ charts/ diagrams.	Graphics & Chart are not clear. They are irrelevant to the topic.
<b>Team Work (1)</b>	-	-	—	Independent research work and collaboration. Tried to adapt the new technology.

## **SUBJECT : GEOGRAPHY**

### **TOPIC: HEALTH AND WELLNESS IN GEOGRAPHY**

Geography and health are linked to each other such as where we are born, live, study and work all these directly influences our health experiences. The air we breathe, the food we eat and the health services we can access. Geographical investigations of the spatial variation of diseases provide important insights into what contributes to disease outcomes and options for prevention. This means that health is a resource to help an individual perform their function in society, rather than an end in itself. Healthy lifestyle allows us to live a full life with meaning and purpose. The social, built and natural environment affect our health and wellbeing in ways that are directly relevant to health policy. Health geography is a sub discipline of human geography, which deals with the interaction between people and the environment.



GROUP – 1: Case study on Different types of Pollution affecting Human Health in any one Industrial area.

GROUP – 2: Case study on Health Inequities across Rural and Urban Areas in India.

GROUP – 3: Case study on Cultural Beliefs and Health Practices in India.

GROUP – 4: Case study on Climate Change and the Spread of Vector-Borne Diseases in India.

GROUP – 5: Case study on Green Spaces and Their Effect on Community Wellness.

GROUP – 6: Case study on Natural Disasters and Public Health Response in India.

**Following question to be answered by all the groups:**

If the health of our planet is directly linked to our own well-being, what steps are we willing to take today to ensure cleaner air, safer water, and a livable climate for all?

**PROJECT FORMAT:**

✓ Project need to be done in groups.

- ✓ Support the project with relevant pictures.
- ✓ Students will make a PowerPoint presentation ( maximum 8 slides including cover page, acknowledgement, index, content and bibliography)

**SUBJECT INTEGRATION:**

Life-skills, Political Science, Economics, SEWA, Science , Social Science and English.

**LEARNING OBJECTIVE:** Students will be able to-

- Study about the different types of pollution deteriorating the environment of both rural and urban areas.
- Identify the consequences of these pollution on human health.
- Analyse and understand the preventive measures initiated both by the Government and on an individual level to combat with the pollution issues thereby safeguard human health.



**LEARNING OUTCOME:** The learning outcome will include –

- Studying about the different types of pollution affecting human health in rural and urban areas.
- Understanding the various preventive measures to be taken to combat with the pollutions issues thereby safeguarding human health.

**LINKS:**

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10472068/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9222532/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3130647/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9687606/>

<https://publichealth.tulane.edu/blog/why-community-health-is-important-for-public-health/>

<https://ndma.gov.in/>

<https://the.akdn/en/where-we-work/south-asia/india/disaster-preparedness-and-response-india>

**RUBRICS FOR EVALUATION**

Parameters	4	3	2	1
<b>Content (4)</b>	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct.	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. One or two factual errors.	Applicable to Theoretical knowledge and all facts are correct. Few factual errors.	Applicable to theoretical knowledge and all facts are not at all relevant to the topic.
<b>Presentation (3)</b>	-	Overall impact of the project is attractive and appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is compiled up to the mark.	Overall impact of the project is quite appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is fairly compiled.	Some attempt has been made to make the presentation appealing to the viewers. Students are well prepared. Teamwork is visible. Project is not compiled up to the mark.
<b>Graphics/Photographs/ Charts/Relevance to the topic (2)</b>	-	-	Presentation includes relevant photographs/ charts/ diagrams.	Graphics & Chart are not clear. They are irrelevant to the topic.
<b>Team Work (1)</b>	-	-	—	Independent research work and collaboration. Tried to adapt the new technology.

## **SUBJECT : COMPUTER SCIENCE**

### **TOPIC: "HEALTHY TECH LIFE : DESIGNING A WELLNESS LIFESTYLE FOR THE DIGITAL AGE"**

#### **Project Guidelines:**

1. Groups will be created of 4 students with consecutive roll numbers.
2. Each student must complete one assigned task of the project independently on an A4 sized fabriano sheet.
3. Any of the team member will be compiling all the four A4 sheets in a channel file and submit the same to the computer teacher on the day of submission.
4. Each group member will conduct the survey as mentioned below.
5. Name, Class, Section, and Roll Number should be clearly written at the back of your individual A4 sheet before submission.

#### **Learning Objective:**

By the end of this project, students will :

- i. Understand the importance of physical and mental wellness while using technology.
- ii. Learn about the concept of ergonomics and its role in computer usage.
- iii. Practice conducting basic surveys and analyzing health-related habits.
- iv. Collaborate as a team and contribute individual efforts to a common theme.
- v. Develop awareness of posture, screen time, and wellness routines.

#### **Learning Outcome:**

Students will be able to:

- i. Develop a better understanding of ergonomic habits.
- ii. Improve communication and group planning skills.
- iii. Analyze real-life health behavior via surveys.
- iv. Take ownership of their health and digital habits.

#### **Introduction**

With increased screen time for studies and leisure, it's important to be aware of **how we use our devices**. Ergonomics teaches us how to sit, type, and interact with screens safely. This project encourages you to explore how daily digital habits affect our **health, posture, and wellness** — and how simple changes can make a big difference.

#### **DIY :**

Student 1 – Poster Designer

**Task:** Create a hand-drawn poster titled "**Top 5 Tips for Healthy Computer Use**"

#### **Poster must include:**

- Drawings showing correct posture
- Simple slogans or tips like "Take a break every 30 minutes"(slogans must be different from what is provided)
- Colored and creative visuals.

## Student 2 – Wellness Journalist

**Task:** Create a 1-day personal log on how you manage screen time and physical activity.

**Template to follow:**

- How much time is spent on different types of screens along with the type of activities you do onscreen.
- What time do you take your break time and the reason?
- What type of physical exercises/ activities do you do to manage screen time?
- How do you feel after using the screen for a long time and after taking a break?

## Student 3 – Ergonomics Surveyor

**Task:** Conduct a short survey with **4 people** (can be a classmate / sibling / parent / neighbour/ friends. 2 of them should be of your age and 2 of them should be elderly people).

**Survey Questions Example:**

1. How many hours do you spend on a computer daily?
2. Do you take breaks every 30 minutes?
3. Do you stretch during computer use?
4. Which body part gets affected due to prolonged usage of screen time?
5. What helps to make you feel better?
6. Are you aware of some wellness app available online? If yes then the name/s the app.
7. If no then you will suggest some wellness app available online.

**Will present the survey in a tabular form.**

## Student 4 – Healthy Routine Planner

**Task:** Create a **daily wellness timetable** for students that includes:

1. Study time
2. Stretch breaks
3. Eye rest breaks
4. Outdoor play/exercise
5. Meals and screen-free time

**Use colored pens and a ruled chart format on A4 sheet.**

**Resources:-**

- CBSE Student Wellness Program
- [WHO: Healthy Use of Digital Technology](#)
- [Simple Guide to Ergonomics for Children – PDF](#)

## RUBRICS FOR EVALUATION

<b>Criteria</b>	<b>Marks - 4</b>	<b>Marks - 3</b>	<b>Marks - 2</b>	<b>Mark - 1</b>
Creativity and neatness (4)	Very neat and artistic work	Good presentation	Average effort shown	Poorly presented
Content Accuracy (4)	Facts are accurate and well written	Minor errors	Some factual errors	Mostly incorrect or missing
Individual Contribution (4)	Each student completed their part excellently	Good individual effort	Uneven contribution	Lacking or incomplete
Survey/Graph Quality (4)	Clear questions and well-represented graph	Mostly clear	Data partially unclear	Missing or poorly done
Group Presentation (4)	Very well organized and explained	Well organized	Somewhat organized	Lacked coordination

## **SUBJECT- HINDI 2ND LANGUAGE**

### **विषय- स्वास्थ्य और कल्याण – एक सुंदर जीवन की कुंजी**

**"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।"** – स्वास्थ्य और कल्याण मानव जीवन की आधारशिला हैं। यदि जीवन में रोगों का आगमन हो जाए, तो न तो मन प्रसन्न रहता है और न ही कर्म में प्रवृत्त होता है। अतः स्वास्थ्य को जीवन में सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योगाभ्यास और मानसिक शांति अनिवार्य हैं। शुद्ध वायु का सेवन, समय पर भोजन और उचित निद्रा जीवन में स्थायित्व लाती हैं। वहीं, कल्याण का अर्थ केवल शारीरिक तंदुरुस्ती से नहीं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और आत्मिक संतुलन से भी है। आधुनिक युग में प्रदूषण, तनाव, अव्यवस्थित जीवनशैली और जंक फूड जैसी प्रवृत्तियाँ व्यक्ति को रोगग्रस्त कर रही हैं। विद्यार्थियों में एकाग्रता, स्मरणशक्ति और शारीरिक सक्रियता तभी संभव है, जब वे अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें।

एक विद्यार्थी होने के नाते, स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति जन जागरण का हिस्सा बनने के लिए आप अपना महत्वपूर्ण योगदान किस प्रकार देना चाहेंगे? इसका विवरण देते हुए एक सचित्र पॉवरपॉइंट प्रस्तुति तैयार कीजिए।

### **आवश्यक निर्देश:**

### **प्रत्येक कक्षा को 6 समूहों में विभाजित किया जाएगा।**

### **LEARNING OBJECTIVES:**

- स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व की गहरी समझ प्राप्त करना तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रमुख घटकों की पहचान करना।
- आधुनिक युग में स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालने वाली प्रवृत्तियों का विश्लेषण करना।
- स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति व्यक्तिगत जिम्मेदारी का बोध कराना।
- स्वास्थ्य और कल्याण पर जागरूकता उत्पन्न करना।
- स्थितियों की परख तथा उपयुक्त भाषा-कौशल का विकास।

### **LEARNING OUTCOME:**

- स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व की सूक्ष्मता से समझने में सक्षम हुए।
- स्वस्थ जीवनशैली के तत्वों का विवेचनात्मक विश्लेषण तथा आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का गंभीर मूल्यांकन करने में सक्षम हुए।
- स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति व्यक्तिगत उत्तरदायित्व को आत्मसात किया।
- स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति सामाजिक जागरूकता फैलाने में सक्रिय योगदान की भावना का विकास हुआ।
- स्थितियों की परख तथा उपयुक्त भाषा-कौशल का विकास हुआ।

### **RUBRICS FOR CLASS- VII**

मानदंड	5	4	3	2
विषय-वस्तु का प्रभावी और सृजनात्मक वर्णन (5)	विषय सामग्री से जुड़े तथ्यों पर गहरा शोध और लेख में सटीक एवं विषयानुरूप वर्णन भूमिका और निष्कर्ष के साथ है।	एक या दो तथ्यात्मक त्रुटियों के अलावा अधिकांश तथ्य सही एवं विषयानुरूप है। भूमिका और निष्कर्ष त्रुटियों के साथ है। प्रश्नोत्तर से पहले भूमिका स्पष्ट नहीं थी।	कुछ तथ्य विषयानुरूप है पर तीन से अधिक त्रुटियाँ पाई गई हैं।	प्रयुक्त लेखों में विषय सामग्री स्पष्ट नहीं है।
तकनीक एवं इंटरनेट संसाधनों का रचनात्मक प्रयोग एवं चित्र संकलन (5)	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का अच्छा उपयोग।	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का कुछ उपयोग।	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का कम उपयोग।	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का उपयोग नहीं किया गया।
भाषा का प्रयोग (5)	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी त्रुटियाँ न होना। सहज एवं बोधगम्य भाषा का उपयुक्त प्रयोग।	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी कुछ ही त्रुटियों का होना।	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी त्रुटियों के कारण भाषा की उपयुक्तता का अभाव पाया जाना।	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी त्रुटियों के कारण विषयानुसार भाषा का प्रयोग न हो पाना।
समग्र प्रस्तुति (5)	परियोजना का समग्र प्रभाव रोचक और आकर्षक।	परियोजना का समग्र प्रभाव ध्यान आकर्षण के लिए पर्याप्त।	परियोजना की समग्र प्रस्तुति को आकर्षक बनाने के लिए कुछ ही प्रयास किया गया।	समग्र प्रस्तुति को रोचक बनाने के लिए विद्यार्थी ने किसी प्रकार का प्रयास नहीं किया।

## Subject: Bengali 2<sup>nd</sup> Language

### Topic: Healthcare and Wellness

পরিসংখ্যান কার্যের উদ্দেশ্যঃ

- স্বাস্থ্যসেবা এবং সুস্থতার অর্থ এবং গুরুত্ব বোঝা।
- হাসপাতাল, ডাক্তার এবং ওষুধের মতো বিভিন্ন স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবা সম্পর্কে জানা।
- সঠিক স্বাস্থ্যবিধি, সুস্বাদু খাদ্য এবং নিয়মিত ব্যায়ামের মতো স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলি অন্বেষণ করা।
- শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার মধ্যে সংযোগ বোঝা।
- অল্প বয়স থেকেই শিক্ষার্থীদের তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নিতে উৎসাহিত করা।
- জীবনযাত্রার পছন্দগুলি সামগ্রিক সুস্থতার উপর কীভাবে প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করা।
- সৃজনশীলতার বিকাশ
- ভাষাশৈলীর বিকাশ
- ব্যবহারিক প্রয়োগক্ষমতার বৃদ্ধি
- ভাষার ব্যবহার ও বিচারশক্তির বিকাশ

স্বাস্থ্য জীবনের সবচেয়ে বড় উপহারগুলির মধ্যে একটি। স্বাস্থ্যসেবা এবং সুস্থতা আমাদের একটি শক্তিশালী, সুখী এবং সক্রিয় জীবনযাপনে সাহায্য করার ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

স্বাস্থ্যসেবা মানে সঠিক চিকিৎসা সহায়তা, টিকাকরণ এবং অসুস্থতার চিকিৎসা বা প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত চেক-আপ করা। ডাক্তার, নার্স, হাসপাতাল এবং ওষুধ সবই স্বাস্থ্যসেবার অংশ। এটি মানুষকে অসুস্থতা থেকে সেরে উঠতে এবং রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করে।

অন্যদিকে, সুস্থতা হল সুস্থ থাকার জন্য আমরা যে দৈনন্দিন পছন্দগুলি করি তার সম্পর্কে। এর মধ্যে রয়েছে পুষ্টিগত খাবার খাওয়া, পরিষ্কার জল পান করা, পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং আমাদের মনকে চাপমুক্ত এবং সুখী রাখা।

আমরা যখন আমাদের শরীর এবং মন উভয়ের যত্ন নিই, তখন আমরা আরও উদ্যমী, মনোযোগী এবং আনন্দিত বোধ করি। সুস্থতা আমাদের ক্ষতিকারক অভ্যাস থেকে দূরে থাকতে এবং আমাদের পরিবেশের যত্ন নিতেও শেখায়।

আজকের পৃথিবীতে, যেখানে অনেক মানুষ চাপ এবং স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি হয়, স্বাস্থ্যসেবা এবং সুস্থতা সম্পর্কে শেখা আগের চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ - বিশেষ করে শিশুদের জন্য, কারণ সুস্থ শিশুরা বড় হয়ে শক্তিশালী এবং বুদ্ধিমান নাগরিক হয়ে ওঠে!

বাংলা পরিয়োজনা কার্যের অঙ্গ হিসাবে,

- একটি ছোট নাটিকা প্রস্তুতি ও তার প্রদর্শন
- স্বাস্থ্যবান হওয়ার পাঁচটি মূল্যবান নিয়মের সচিত্র উল্লেখ
- পরিচিতদের কিছু প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করার মাধ্যমে একটি সার্ভে করা ও সেই বিষয়ক গ্রাফ প্রস্তুতিকরণ
- প্রাসঙ্গিক চিত্র

পরিয়োজনা কার্যের কাঙ্ক্ষিত ফলাফলঃ

এই প্রকল্পটি সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা সঠিক স্বাস্থ্যসেবা এবং দৈনন্দিন সুস্থতার অভ্যাসের মাধ্যমে সুস্থ থাকার গুরুত্ব বুঝতে সক্ষম হবে। তারা ব্যাখ্যা করতে সক্ষম হবে যে কীভাবে ডাক্তার, হাসপাতাল এবং ওষুধ অসুস্থতার চিকিৎসায় সাহায্য করে এবং পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, ব্যায়াম করা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা এবং পর্যাপ্ত বিশ্রামের মতো ভালো অভ্যাসগুলি কীভাবে অনেক স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ করতে পারে। শিক্ষার্থীরা ইতিবাচক এবং চাপমুক্ত থাকার মাধ্যমে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আরও সচেতন হবে। সামগ্রিকভাবে, তারা নিজেদের আরও ভাল যত্ন নিতে এবং একটি সুস্থ জীবনের জন্য বুদ্ধিমান সিদ্ধান্ত নিতে শিখবে।

#### Evaluation Rubrics

মূল্যায়নের মানদণ্ড	৪	৩	২	১
বিষয়বস্তু - ৪ (Content)	তথ্য একেবারে সঠিক, সম্পূর্ণ এবং বিষয়বস্তুর সাথে পুরোপুরি মিল আছে।	তথ্য প্রায় সঠিক এবং প্রাসঙ্গিক, অল্প কিছু ভুল থাকতে পারে।	সীমিত তথ্য আছে, বেশ কিছু ভুল বা অপ্রাসঙ্গিকতা রয়েছে।	খুব কম বা ভুল তথ্য উপস্থাপন করা হয়েছে।
গবেষণা - ৪ (Research)	চমৎকার গবেষণার মাধ্যমে নানা উদাহরণ ও উৎস ব্যবহার করা হয়েছে।	ভালো গবেষণা রয়েছে, কিছু প্রাসঙ্গিক তথ্য ও উদাহরণ দেওয়া হয়েছে।	গবেষণার প্রচেষ্টা কম, অল্প কয়েকটি তথ্য দেওয়া হয়েছে।	কোনো গবেষণার চিহ্ন নেই বা তথ্য একেবারে অনুপস্থিত।
সৃজনশীলতা - ৪ (Creativity)	রঙ, ডিজাইন ও উপস্থাপনায় দারুণ সৃজনশীলতা দেখা গেছে।	ভালোভাবে সাজানো, আকর্ষণীয় ডিজাইন রয়েছে।	সীমিত সৃজনশীলতা, প্রজেক্টটি একঘেয়ে বা তাড়াহুড়া করে করা মনে হয়।	একদম সৃজনশীলতা নেই।



মূল্যায়নের মানদণ্ড	৪	৩	২	১
শিল্প সংযুক্তি -৪ (Art Integration)	শিল্প খুব সুন্দরভাবে প্রয়োগ করা হয়েছে এবং বিষয়বস্তুর সাথে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত।	শিল্প ভালোভাবে ব্যবহৃত হয়েছে এবং বিষয়টি বোঝাতে সাহায্য করেছে।	খুব সামান্য শিল্প ব্যবহার করা হয়েছে বা বিষয়টির সাথে ঠিকমতো মানানসই নয়।	কোনো শিল্প ব্যবহার হয়নি।
সামগ্রিক উপস্থাপনা- ৪ (Overall Presentation)	অসাধারণ সাজানো, পরিপাটি এবং দৃষ্টিনন্দন।	ভালোভাবে সাজানো, বেশিরভাগ অংশ পরিষ্কার ও আকর্ষণীয়।	উপস্থাপনাটি বিশৃঙ্খল বা বোঝা কঠিন।	অত্যন্ত বিশৃঙ্খল বা অসম্পূর্ণ।

## **SUBJECT- HINDI 3<sup>RD</sup> LANGUAGE**

### **विषय- स्वास्थ्य और कल्याण – एक सुंदर जीवन की कुंजी**

**"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।"**

यह कहावत बताती है कि अच्छे स्वास्थ्य के बिना जीवन में किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करना कठिन होता है। स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगमुक्त होना नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक रूप से संतुलित रहना ही सच्चा कल्याण है।

स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योगाभ्यास और पर्याप्त नींद आवश्यक हैं। साथ ही, स्वच्छता का पालन, समय पर भोजन करना और तनाव से बचाव भी अत्यंत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए ध्यान, संगीत, सकारात्मक सोच और प्रियजनों से संवाद अत्यंत लाभकारी होते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली, प्रदूषण, जंक फूड और डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग हमारी सेहत को प्रभावित कर रहा है। अतः समय रहते जागरूक होना और जीवनशैली में सुधार लाना अनिवार्य है।

एक विद्यार्थी के रूप में, हमें न केवल स्वयं को स्वस्थ रखना चाहिए, बल्कि दूसरों को भी प्रेरित करना चाहिए। इसी उद्देश्य से एक संतुलित आहार सारिणी तैयार कीजिए जो आपके स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से उत्तम हो और साथ ही दिनचर्या में शामिल शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की गतिविधियों का उल्लेख करते हुए एक सचित्र पॉवरपॉइंट प्रस्तुति तैयार कीजिए।

### **LEARNING OBJECTIVES:**

- इस प्रस्तुति के माध्यम से छात्र स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व को समझेंगे।
- संतुलित आहार और नियमित दिनचर्या की भूमिका को जानेंगे।
- मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने की गतिविधियों से परिचित होंगे तथा डिजिटल जीवनशैली के प्रभावों के प्रति सजग होंगे।
- अपनी स्वयं की आहार योजना बनाना और सकारात्मक जीवनशैली अपनाना सीखेंगे।
- स्थितियों की परख तथा उपयुक्त भाषा-कौशल का विकास।

### **LEARNING OUTCOME:**

- स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है – इस कहावत के वास्तविक अर्थ को समझने में सक्षम हुए।
- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक स्वास्थ्य के महत्व को पहचान पाए।
- अपनी दैनिक दिनचर्या में स्वास्थ्यवर्धक गतिविधियों जैसे योग, ध्यान और व्यायाम को कैसे शामिल करें – यह जान पाए।
- डिजिटल युग में स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों की पहचान कर और उनसे बचने के उपाय को समझ पाए।
- स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में जन-जागरूकता फैलाने में अपनी भूमिका को समझने में सक्षम हुए।
- स्थितियों की परख तथा उपयुक्त भाषा-कौशल का विकास हुआ।

### **RUBRICS FOR CLASS- VII**

<b>मानदंड</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
विषय-वस्तु का प्रभावी और सृजनात्मक वर्णन (5)	विषय सामग्री से जुड़े तथ्यों पर गहरा शोध और लेख में सटीक एवं विषयानुरूप वर्णन भूमिका और निष्कर्ष के साथ है।	एक या दो तथ्यात्मक त्रुटियों के अलावा अधिकांश तथ्य सही एवं विषयानुरूप है। भूमिका और निष्कर्ष त्रुटियों के साथ है। प्रश्नोत्तर से पहले भूमिका स्पष्ट नहीं थी।	कुछ तथ्य विषयानुरूप है पर तीन से अधिक त्रुटियाँ पाई गई हैं।	प्रयुक्त लेखों में विषय सामग्री स्पष्ट नहीं है।
तकनीक एवं इंटरनेट संसाधनों का रचनात्मक प्रयोग एवं चित्र संकलन (5)	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का अच्छा उपयोग।	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का कुछ उपयोग।	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का कम उपयोग।	परियोजना के विषय की प्रभावी अभिव्यक्ति के लिए ग्राफिक्स, इंटरनेट संसाधनों, तस्वीरों का उपयोग नहीं किया गया।
भाषा का प्रयोग (5)	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी त्रुटियाँ न होना। सहज एवं बोधगम्य भाषा का उपयुक्त प्रयोग।	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी कुछ ही त्रुटियों का होना।	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी त्रुटियों के कारण भाषा की उपयुक्तता का अभाव पाया जाना।	प्रस्तुतीकरण में वाक्य-विन्यास, वर्ण-विन्यास एवं विराम चिह्न संबंधी त्रुटियों के कारण विषयानुसार भाषा का प्रयोग न हो पाना।
समग्र प्रस्तुति (5)	परियोजना का समग्र प्रभाव रोचक और आकर्षक।	परियोजना का समग्र प्रभाव ध्यान आकर्षण के लिए पर्याप्त।	परियोजना की समग्र प्रस्तुति को आकर्षक बनाने के लिए कुछ ही प्रयास किया गया।	समग्र प्रस्तुति को रोचक बनाने के लिए विद्यार्थी ने किसी प्रकार का प्रयास नहीं किया।

## Subject: Bengali 3<sup>rd</sup> Language Term 1 Project

### বিষয়: স্বাস্থ্যসেবা এবং সুস্থতা

#### Topic: Healthcare and Wellness

Class – VII

Full Marks: 20

**ভূমিকা:** ডায়েট চার্ট মূলত আমাদের কী খাওয়া উচিত/কী খাওয়া উচিত নয় তার একটি নির্দেশিকা। সঠিক পরিমাণে সঠিক খাবার খাওয়া আমাদের শরীরকে কাজ, খেলাধুলা, বড় হওয়া এবং রোগ থেকে নিরাপদ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি দেয়।

একটি সুস্থ খাদ্যে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, তেল, ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের মতো সমস্ত প্রধান পুষ্টি উপাদানের পাশাপাশি পর্যাপ্ত জলও অন্তর্ভুক্ত থাকে। আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য ফল, শাকসবজি, শস্য, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং ডালের মতো বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

এই প্রকল্পে একটি নমুনা ডায়েট চার্ট প্রস্তুত করতে হবে যাতে দিনের বিভিন্ন সময় যেমন প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার, জলখাবার এবং রাতের খাবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এই চার্টটি আমাদের প্রতিদিন কীভাবে স্মার্টভাবে খেতে হয় এবং আমাদের স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে হয় তা শিখতে সাহায্য করবে।

**Introduction:** A diet chart is a simple plan that shows what kind of food we should eat in a day to stay healthy and strong. Eating the right food in the right amount gives our body the energy it needs to work, play, grow, and stay safe from diseases.

This project is about understanding the importance of a balanced diet. A balanced diet includes all the major nutrients like carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals, along with enough water. It is important to eat a variety of foods such as fruits, vegetables, grains, milk products, and pulses to keep our body healthy.

In this project, you will create a sample diet chart that includes healthy meals for different times of the day—like breakfast, lunch, snacks, and dinner. This chart can help us learn how to eat smart and take care of our health every day!

#### এই প্রকল্পের মূল উদ্দেশ্য হল:

- সুস্বাস্থ্য ও বৃদ্ধির জন্য সুস্থ খাদ্যের গুরুত্ব জানা।
- বিভিন্ন খাদ্য গোষ্ঠী এবং তাদের সরবরাহ করা পুষ্টি সম্পর্কে জানা।
- একটি সাধারণ এবং স্বাস্থ্যকর ডায়েট চার্ট তৈরি করা যাতে সারা দিনের খাবার অন্তর্ভুক্ত থাকে।
- সঠিকভাবে খাদ্য গ্রহণের পরিকল্পনা করার জন্য বিভিন্ন বয়সের জন্য ক্যালোরির প্রয়োজনীয়তা জানা।
- শিশু এবং পরিবারের মধ্যে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসকে উৎসাহিত করা।

এই প্রকল্পের মাধ্যমে সঠিক পরিমাণে এবং সঠিক ধরনের খাবার খাওয়া এবং কীভাবে এটি আমাদের সক্রিয় থাকতে, সঠিকভাবে বেড়ে উঠতে এবং রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে সে সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করার লক্ষ্য নিয়েছে।

### The main objective of this project is to:

- Understand the importance of a balanced diet for good health and growth.
- Learn about the different food groups and the nutrients they provide.
- Create a simple and healthy diet chart that includes meals for the whole day.
- Know the calorie requirements for different age groups to plan food intake properly.
- Encourage healthy eating habits among children and families.

Through this project, you aim to build awareness about eating the right kind of food in the right amount, and how it helps to stay active, grow properly, and prevent diseases.

### একটি দিনের স্বাস্থ্যকর ডায়েট চার্টের নমুনা

খাবার	খাদ্য	পুষ্টি
সকালের প্রাতঃরাশ	পুরো গমের টোস্ট, সিদ্ধ ডিম, এক গ্লাস দুধ	কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম
মধ্য সকালের জলখাবার	ফল (আপেল, কলা, কমলা)	ভিটামিন, ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট
দুপুরের খাবার	ভাত, ডাল (মসুর ডাল), সবজির তরকারি, দই	কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন
বিকেলের জলখাবার	এক মুঠো বাদাম (বাদাম, আখরোট)	প্রোটিন
রাতের খাবার	গমের রুটি, মুরগির কারি, সালাদ	প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন

এই নমুনা ডায়েট চার্ট বৃদ্ধি, শক্তি এবং স্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির একটি সুসম মিশ্রণ প্রদান করে। এটি এমন খাবারের উপর ফোকাস করে যা সহজলভ্য, পুষ্টিকর এবং সহজে প্রস্তুত করা যায়।

### A Sample Diet Chart for a Healthy Day

Meal	Food Items	Nutrients
<b>Breakfast</b>	Whole wheat toast, boiled eggs, a glass of milk	Carbohydrates, protein, calcium
<b>Mid-Morning Snack</b>	Fruit salad (apple, banana, orange)	Vitamins, fiber, antioxidants
<b>Lunch</b>	Rice, dal (lentils), vegetable curry, yogurt	Carbohydrates, protein, vitamins

<b>Afternoon Snack</b>	A handful of nuts (almonds, walnuts)	Healthy fats, protein
<b>Dinner</b>	Chapati (whole wheat), chicken curry, salad	Protein, fibre, vitamins

This sample diet chart provides a balanced mix of nutrients needed for growth, energy, and health. It focuses on foods that are easily available, nutritious, and simple to prepare.

**ক্যালোরির প্রয়োজনীয়তা** বয়স, লিঙ্গ, শারীরিক কার্যকলাপ এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য অনুসারে পরিবর্তিত হয়। সাধারণ নির্দেশিকাগুলির উপর ভিত্তি করে নীচে শিশু, কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য বয়স-সম্পর্কিত ক্যালোরির প্রয়োজনীয়তার একটি ওভারভিউ দেওয়া হল। এগুলি প্রতিটি বয়সের জন্য সঠিক পরিমাণে একটি খাদ্য পরিকল্পনা তৈরি করতে সহায়তা করে।

The **calorie requirement** varies by age, gender, physical activity, and overall health. Below is an overview of **age-related calorie requirements** for children, teens, and adults, based on general guidelines. These can help you create a diet plan with the right amount of energy for each age group.

### প্রকল্পের বিষয়বস্তু:

ক) ক্যালোরি চার্টটি পড়ার পর প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার, জলখাবার, রাতের খাবারের জন্য একটি ডায়েট চার্ট প্রস্তুত কর।

#### **গ্রুপ 1: শিশু (বয়স 2-8)**

- প্রতিদিন প্রায় 1,200 - 1,800 ক্যালোরি

#### **গ্রুপ 2: প্রিটিনস (বয়স 9-13)**

- মেয়েরা (9-13 বছর): প্রতিদিন প্রায় 1,400 - 2,200 ক্যালোরি

#### **গ্রুপ 3: কিশোর (বয়স 14-18)**

- মেয়েরা (14-18 বছর): প্রতিদিন প্রায় 1,800 - 2,400 ক্যালোরি

#### **গ্রুপ 4: প্রাপ্তবয়স্ক**

- মহিলা (19-30 বছর): প্রতিদিন প্রায় 2,000 - 2,400 ক্যালোরি

#### **গ্রুপ 5: প্রাপ্তবয়স্ক**

- মহিলা (31-50 বছর): প্রতিদিন প্রায় 1,800 - 2,200 ক্যালোরি

### **গ্রুপ 6: প্রাপ্তবয়স্ক**

- মহিলা (51+ বছর): প্রতিদিন প্রায় 1,800 - 2,000 ক্যালোরি

### **গ্রুপ 7: প্রাপ্তবয়স্ক**

- পুরুষ (19-30 বছর): প্রতিদিন প্রায় 2,400 - 3,000 ক্যালোরি

### **গ্রুপ 8: প্রাপ্তবয়স্ক**

- পুরুষ (31-50 বছর): প্রতিদিন প্রায় 2,200 - 2,800 ক্যালোরি

### **গ্রুপ 9: প্রাপ্তবয়স্ক**

- পুরুষ (51+ বছর): প্রতিদিন প্রায় 2,000 - 2,600 ক্যালোরি

### **Project content:**

- a) Refer to the calory chart and prepare a diet chart for breakfast, mid-morning snack, lunch, snack, dinner.**

Group 1: **Children (Age 2-8)**      Around **1,000 - 1,400 calories** per day

Group 2: **Preteens (Age 9-13)**      Around **1,400 - 2,200 calories** per day

Group 3: **Teens (Age 14-18)**

- **Girls (14-18 years):** Around **1,800 - 2,400 calories** per day

Group 4: **Adults**

- **Women (19-30 years):** Around **2,000 - 2,400 calories** per day

Group 5: **Adults**

- **Women (31-50 years):** Around **1,800 - 2,200 calories** per day

Group 6: **Adults**

- **Women (51+ years):** Around **1,800 - 2,000 calories** per day

Group 7: **Adults**

- **Men (19-30 years):** Around **2,400 - 3,000 calories** per day

Group 8: **Adults**

- **Men (31-50 years):** Around **2,200 - 2,800 calories** per day

Group 9: **Adults**

- **Men (51+ years):** Around **2,000 - 2,600 calories** per day

খ) এর জন্য প্রাতঃরাশ, মধ্য সকালের জলখাবার, দুপুরের খাবার, জলখাবার, রাতের খাবারের জন্য 5 পৃষ্ঠা সম্বলিত একটি ডায়েট চার্ট বুকলেট প্রস্তুত কর। প্রতিটি পৃষ্ঠার বিষয়বস্তু অবশ্যই সুসংগঠিত হতে হবে।

ডায়েট চার্টে যে খাবারগুলি অন্তর্ভুক্ত করবে তার ক্যালোরির মান খুঁজে বের কর। মোট ক্যালোরি লক্ষ্য গোষ্ঠীর সাথে প্রাসঙ্গিক হতে হবে (তথ্য দেওয়া হয়েছে)।

b) For this, prepare a Diet Chart Booklet containing 5 pages for breakfast, mid-morning snack, lunch, snack, dinner. The content of each page must be well organised.

Find out the calorific value of the food items that you will include in the diet chart. The total calory must be relevant to the target group (data has been provided).

গ) পুস্তিকাটিতে প্রাসঙ্গিক ছবি সুন্দর ভাবে ব্যবহার করবে।

c) The booklet must contain relevant pictures placed in an aesthetic way.

ঘ) বন্ধুত্বপূর্ণ উপায়ে নিজের গ্রুপে কাজ করবে।

d) Work in your group in a friendly way

ঙ) পুস্তিকাটিতে ব্যবহৃত তথ্যের উৎস উল্লেখ করবে।

e) Mention the source of the information used in the booklet.

**এই প্রকল্পের শেষে, তুমি:**

- সুখম খাদ্যের ধারণা এবং দৈনন্দিন জীবনে এর গুরুত্ব বুঝতে পারবে।
- বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি (কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, তেল, ভিটামিন এবং খনিজ) এবং শরীরে তাদের ভূমিকা সম্পর্কে শিখবে।
- বয়স এবং কার্যকলাপের উপর ভিত্তি করে মানুষের ক্যালোরি চাহিদা সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করবে।
- নিজের এবং অন্যদের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট চার্ট পরিকল্পনা করতে পারবে।
- স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করা এবং জাঞ্চ ফুড এড়ানোর মূল্য উপলব্ধি করবে।
- কীভাবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস শারীরিক বৃদ্ধি, শক্তি এবং রোগ প্রতিরোধে অবদান রাখে তা শিখবে।



এই প্রকল্পটি তোমাকে তোমার নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও সচেতন হতে সাহায্য করবে।

**By the end of this project, you will have:**

- Understood the concept of a **balanced diet** and its importance in daily life.
- Learned about the **different types of nutrients** (carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals) and their roles in the body.
- Gained knowledge about the **calorie needs** of people based on age and activity level.
- Developed the ability to **plan a healthy diet chart** for myself and others.
- Realized the value of making **healthy food choices** and avoiding junk food.
- Learned how proper eating habits contribute to **physical growth, energy, and disease prevention**.

This project shall help you become more aware of your own health and how you may take care of it through good nutrition.

নম্বর বিভাজন (Marks allotment):

বিষয়বস্তু – ১০ নম্বর

Content – 10 Marks

ভাষা এবং সৃজনশীলতা – ৫

Language and Creativity – 5 Marks

উপস্থাপনা এবং গ্রন্থপঞ্জি – ৫

Presentation and Bibliography – 5 Marks

# EVALUATION RUBRIC

	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1
<b>Content</b> 5 pages containing 5 diet plans Calorific value of all food items mentioned	Completely done	1 diet plan missing 80% calorific values correct	2 diet plan missing 60% calorific values correct	3 diet plan missing 40% calorific values correct	Demonstrates no understanding of the topic, the content lacks accuracy
	2.5+2.5	2+2	1.5+1.5	1+1	0.5+0.5
<b>Language and Creativity</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct syntax</li> <li>• Appropriately designed Cover Page</li> <li>• Use of page borders</li> <li>• Pictures placed aesthetically</li> <li>• Neat presentation</li> </ul>	Correct syntax. Proof of creative presentation 5 points present	1- criterion missing	2- criteria missing	3- criteria missing	Error in syntax in all sentences. No proof of creativity
	5		3		1
<b>Presentation and Bibliography</b>	All bibliography mentioned correctly		Any 3-bibliography mentioned correctly		Search engines mentioned instead of web addresses

## **SUBJECT: SANSKRIT 3<sup>RD</sup> LANGUAGE**

### **TOPIC: HEALTHCARE AND WELLNESS**

#### **Learning Objectives:**

- To understand the meaning and importance of healthcare and wellness.
- To learn about different healthcare services like hospitals, doctors, and medicines.
- To explore healthy habits such as proper hygiene, balanced diet, and regular exercise.
- To understand the connection between physical and mental well-being.
- To encourage students to take responsibility for their own health from a young age.
- To create awareness about how lifestyle choices affect overall wellness.

Good health is one of the greatest gifts in life. Healthcare and wellness play a very important role in helping us live a strong, happy, and active life.

Healthcare means getting proper medical help, vaccinations, and regular check-ups to treat or prevent sickness. Doctors, nurses, hospitals, and medicines are all part of healthcare. It helps people recover from illness and stay protected from diseases.

Wellness, on the other hand, is about the everyday choices we make to stay healthy. This includes eating nutritious food, drinking clean water, getting enough rest, exercising regularly, and keeping our minds stress-free and happy.

When we take care of both our body and mind, we feel more energetic, focused, and joyful. Wellness also teaches us to stay away from harmful habits and to take care of our environment too.

In today's world, where many people face stress and health problems, learning about healthcare and wellness is more important than ever — especially for children, because healthy kids grow up to be strong and smart citizens!

As a part of your Sanskrit Project,

- Draw a poster showcasing the good sides of Healthcare and wellness
- Make a Comic art on "5 Golden ways to become healthy"
- Mention "5 R's of Healthcare and Wellness in Sanskrit with adequate pictures
- Use proper Title & Pictures
- Label all the pictures properly
- Make a proper Cover Page

#### **Learning Outcome**

After completing this project, students will be able to understand the importance of staying healthy through both proper healthcare and daily wellness habits. They will be able to explain how doctors, hospitals, and medicines help treat illnesses, and

how good habits like eating nutritious food, exercising, staying clean, and getting enough rest can prevent many health problems. Students will also become more aware of the need to care for their mental health by staying positive and stress-free. Overall, they will learn to take better care of themselves and make smarter choices for a healthy life.

### **RUBRICS FOR EVALUATION**

Skills	Competency			
	4	3	2	1
Content (4 marks)	Information is accurate, complete, and highly relevant to the topic	Information is mostly accurate and relevant with minor errors.	Limited information with several errors or off-topic details.	Very little or incorrect information presented.
Research (4 marks)	Shows excellent research with strong examples and variety of sources.	Good research shown with a few examples and relevant facts.	Minimal research effort with few facts or examples.	No evidence of research or examples.
Creativity (4 marks)	Highly creative use of colours, layout, and ideas that stand out.	Good creativity shown through neat and interesting design.	Limited creativity; project looks plain or rushed.	No creative effort shown.
Art Integration (4 marks)	Art is beautifully used to enhance the project and clearly connects to the topic.	Art is used well and supports the project.	Art is used minimally or doesn't relate to the topic well.	No use of art in the project.
Overall Presentation (4 marks)	Extremely well-organized, neat, and visually appealing	Well-organized and mostly neat with good visual appeal.	Presentation is average; some parts may be messy or unclear.	Very messy or incomplete presentation.