ଏକକ - ୭ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସଂରଚନା

୭.୦. ଉପକ୍ରମ

୭.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୭.୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ

୭.୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

୭.୪. ସାରାଂଶ

୭.୫. ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଉତ୍ତର

୭.୬. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୭.୭. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୭.୦. ଉପକ୍ରମ

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାର ଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତି ଚିରସ୍ମରଣୀୟ । ଏହି ଛବିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ରବି ଓ ନୀତା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଖାଉଛନ୍ତି ଓ ବହୁତ ଖୁସି ଅଛନ୍ତି । ଏହାର କାରଣ ଜାଣିଛନ୍ତି ? ହଁ, ସେମାନେ ଏପରି ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଛନ୍ତି ଯେଉଁଠି ଶିକ୍ଷାର ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପରିବେଶ ଦେବା । ଏହା ସେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ, ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଥାଇ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ଧାରଣା ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଆଦି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ।

୭.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟିକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କରିସାରିଲା ପରେ ତୁମେ ସମର୍ଥ ହେବ:

- ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ନିରାପଦ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାରେ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ବାୟୁ ଚାଳାଚଳ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୂଚିତ କରିବାରେ ।
- ଶ୍ରେଣୀରେ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବାରେ ।
- ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାରେ ।

୭.୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମାଜର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମୌଳିକ ଅଙ୍ଗ । ଗୋଟିଏ ସମାଜର ମୂଳଦୁଆ, ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶରେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଖାଇବା, ଖେଳିବା, ବିଭିନ୍ନ ସାମଗ୍ରୀ ଅନ୍ୟ ସହ ବାଣ୍ଟିବା ଓ ସାଙ୍ଗ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖିଥାଏ । ସେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଆହୁରି ଅନେକ କଥା ସହ ପରିଚିତ ହୁଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଏ ଦିଗଗୁଡିକ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୭.୨.୧. ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ

ପିଇବା ପାଣିର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସଗୁଡିକ ହେଉଛି କୂଅ, ନଦୀ, ପୋଖରୀ, କଳ, ଟ୍ୟାପ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଆଜିକାଲି ନଦୀଗୁଡିକରେ ଲୁଗା ଓ ବାସନକୁସନ ଧୋଇବା, ଆବର୍ଜନା ଫିଙ୍ଗିବା, କଳକାରଖାନା ଗୁଡିକରୁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରିତ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବିଧିବିଧାନ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେଉଛି । ସହର ମାନଙ୍କରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ପାଇଁ RO (Reverse Osmosis) ପରି ବୈଷୟିକ କୌଶଳ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ବଡ଼ବଡ଼ ସହର ଓ ନଗରମାନଙ୍କରେ ଜଳଯୋଗାଣ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିଷଦ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ଦିଲ୍ଲୀର ମହାନଗର ନିଗମ (MCD) ।ଜଳଯୋଗାଣ ପୂର୍ବରୁ ଜଳକୁ ନୂତନ ବୈଷୟିକ କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧିତ କରାଯାଏ । ଭାରତର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଓ ଛୋଟଛୋଟ ଗ୍ରାମଗୁଡିକରେ ଲୋକେ କୂପ, ନଳକୂପରୁ ଜଳସଂଗ୍ରହ କରି କଳସୀ, ବାଲ୍‌ଟି, ମାଟିହାଣ୍ଡି ଇତ୍ୟାଦିରେ ରଖନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ଏହା ରହିବା ଉଚିତ -

- ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

- ସଞ୍ଚିତ ଜଳକୁ ଘୋଡ଼ଣୀ ଦ୍ୱାରା ଢାଙ୍କି ରଖିବା ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଇବା ପୌରପରିଷଦମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ । ଆମ୍ଭେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ -

- ଜଳ ସଞ୍ଚିତ କରାଯାଉଥିବା ଟାଙ୍କିଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ରୂପେ ସଫା କରାଯାଉଥିବ ।

- ସଫା କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିବରଣୀ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ରଖାଯାଉଥିବ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀ ଜଳ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ଜଳ ବିଶୋଧକ, କ୍ଲୋରିନ୍ ବଟିକା ଆଦି ଉପଲବ୍ଧି କରାଇବେ ।

- ଜଳ ଅପଚୟ ନ ହୋଇ ତାହା ଯେପରି ବଗିଚା କାମ, ଚଟାଣ ସଫା କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଯାଇପାରିବ, ସେଦିଗରେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରାଇବେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

୧. ଜଳ ବିଶୋଧନ କରିବାର ଯେକୌଣସି ଚାରୋଟି ପଦ୍ଧତି ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

୭.୨.୨. ପରିଷ୍କାର ପାଇଖାନା ଓ ପରିସ୍ରାଗାର

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ହିଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସଫେଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

(କ) ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଭୂମିକା:

- ସହ ଶିକ୍ଷା ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

- ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ତଥା ସାପ, କୀଟପତଙ୍ଗ ଆଦି ଭୟରୁ ନିଜକୁ ନିଶ୍ଚିତ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବେ ।

- ପାଇଖାନାଗୁଡିକରେ କବାଟ ଲାଗିବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ବନ୍ଦକରିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

- ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ପରିଚାରିକାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତଦାରଖ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

- ସଫେଇ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଭୂତଳ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ପାଇଖାନା ଓ ପରିସ୍ରାଗାର ଦିନକୁ ଦୁଇ ଥର ସଫା ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

- ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଯୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ଜଳ ଯୋଗାଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହେବା, ପାଇଖାନା ସଫେଇ ଦ୍ରବ୍ୟର ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର ତଦାରଖ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

(ଖ) ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା:

- ପାଇଖାନା ଓ ପରିସ୍ରାଗାରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷକ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ, ଯାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା -

- ଠିକ୍ ଭାବେ କବାଟ ବନ୍ଦ କରିବା ଓ ଖିଡକି ଲଗାଇବା ।

- ସଫା କରିବା ପାଇଁ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

- ଆବର୍ଜନାକୁ ଆବର୍ଜନା କୁଣ୍ଡରେ ପକାଇବା ।

- ବ୍ୟବହାର ହେଉନଥିବା ସମୟରେ ପାଇଖାନାର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବଲବ ବନ୍ଦକରିବା ।

- ସାବୁନ୍, କାଦୁଅ କିମ୍ବା ପାଉଁଶ ଦ୍ୱାରା ହାତ ସଫା କରିବା ।

- ଜଳ ଅପଚୟ ନ କରିବା ।

- ଅନ୍ୟ କେହି ପାଇଖାନା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମୟରେ କବାଟକୁ ବାହାରୁ ବନ୍ଦ ନ କରିବା ।

- ପାଇଖାନା ଓ ପରିସ୍ରାଗାରର ବେସିନକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଢଙ୍ଗରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୨

୧. ଦିନକୁ କେତେଥର ପାଇଖାନା ସଫା ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ହାତ ସଫା କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ?

୩. କେଉଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ପାଇଖାନା ଓ ପରିସ୍ରାଗାରର ଆବ୍ୟଶ୍ୟକତା ଥାଏ ?

୭.୨.୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ଘରୁ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଆସିଥାନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ ସେମାନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପାଉଛନ୍ତି । କେତେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ ନିଜେ ବାଢି ଖାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ଅଛି । ପିଲାମାନେ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରହିବା ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

- ଶିକ୍ଷକ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତଧୋଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଖାଦ୍ୟବଣ୍ଟନ ଓ ଖାଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଘରୁ ଆଣିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଚରଣକୁ ଶିକ୍ଷକ ତଦାରଖ କରିବେ ।

- ରୋଷେଇଘରେ ଖାଦ୍ୟରନ୍ଧନ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟବଣ୍ଟନ ସମୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରିବେ ।

- ଭୋଜନ ପାଇଁ ପିଲାମାନେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଥାଳି ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବେ ।

- ଭୋଜନାଳୟରେ ଖାଦ୍ୟସୁରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯିବ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଫାଟକ ନିକଟରେ ବୁଲାବିକାଳିଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରି କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ

ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ପରିବାରକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଯିବ । ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତକରଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ, ସେମାନେ ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ ବଳକା କିମ୍ବା ବାସିଖାଦ୍ୟ ନ ଦେବା ପାଇଁ କୁହାଯିବ ।

ଏହିପରି ଭାବେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରିତ କରିବେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୩

୧. ନିମ୍ନ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ 'ଠିକ୍ ' କିମ୍ବା 'ଭୁଲ୍' ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

(ଖ) ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଥାଳିରେ ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଗ) ଖାଦ୍ୟରନ୍ଧନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପୋଷାକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଘ) ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ପରିବାରକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

୭.୨.୪. ହାତ ଧୋଇବା ସୁବିଧା

ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇଥାନ୍ତି । ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଧରିବା, ଆବର୍ଜନା ଫିଙ୍ଗିବା, ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା, ଖେଳିବା, କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା ଓ ଶୌଚ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାତଧୋଇବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ହାତଧୋଇବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା କେତେକ ସୁବିଧା ହେଉଛି:-

- ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଜଳଯୋଗାଣ

- ସର୍ବନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଶିଶୁପ୍ରିୟ ବେସିନ୍‌ର ହାତ ଧୂଆ

- ସାବୁନ୍ ଓ ହ୍ୟାଣ୍ଡୱାସର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା

- ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ସହାୟତାରେ ପ୍ରାକ୍ - ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ହାତଧୋଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା

- ହାତ ଧୋଇବା ସ୍ଥାନକୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍

- ପିଲାମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାନୁଯାୟୀ ବେସିନ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ପାଣି ବାଲ୍‌ଟି, ମଗ୍ ଓ ସାବୁନ୍‌ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିଶ୍ଚିତ ରହିବା ଦରକାର

- ଶିକ୍ଷକ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ହାତଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଆଉ କେତେକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସର ଗଠନ ପାଇଁ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରିବେ ଯେପରି ସାବୁନ୍, ମଗ୍, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବ୍ୟବହାର ପରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବେ ଓ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯିବେ ନାହିଁ, ଜଳ ଅପଚୟ କରିବେ ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦି । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସୁସ୍ଥତା, ଜଳ ଉପରେ ସ୍ଲୋଗାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ହାତ ଧୋଇବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୪

୧. କେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ତା'ର ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ?

____

____

____

୨. ଜଳ ଅପଚୟ ନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଲୋଗାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

____

____

____

୭.୨.୫. ଜଳ ନିଷ୍କାସନ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ସଫା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହେବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନ ହେଲେ ଜମି ରହୁଥିବା ଦୂଷିତ ପାଣିରେ ମଶା ସହଜରେ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଡେଙ୍ଗୁ ଆଦି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁପସ୍ଥିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିହେବାର ଏହା ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ରଖିବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଏକ ଅଲଗା ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀମାନେ ନିମ୍ନ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ନେବା ଉଚିତ୍ :

- ନାଳଗୁଡିକୁ ଆବରଣଯୁକ୍ତ କରିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଏଡାଇ ହେବ ।

- ନିୟମିତ ରୂପେ ନାଳଗୁଡିକୁ ସଫା କରାଇବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାଳଗୁଡ଼ିକ ଅବରୋଧ ହେବନାହିଁ ।

- ପାଇପଲାଇନ୍‌ରେ ଜଳପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ନ ହେବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ମରାମତି କରାଇବା ।

- ନିୟମିତଭାବେ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଓ କୀଟନାଶକ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ତଥା ମଶା, ମାଛିଙ୍କର ବଂଶବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନ ବିଷୟଗୁଡିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ-

- କୌଣସି ପିଲାକୁ ଖୋଲାନାଳ ପାଖରେ ଖେଳିବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- ନାଳ ଅବରୋଧ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ସେଠାକୁ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟ ଯେପରି ବଲ୍, ପଥର, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଥଳୀ, ରୁମାଲ, ଭଙ୍ଗା ପେନ୍ସିଲ୍, କଲମ ଇତ୍ୟାଦି) ଫିଙ୍ଗିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ କରିବେ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଜମି ରହୁଥିବା ମଇଳା ପାଣିରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକରେ କମ୍ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଥିବାରୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ପଡିବ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀ, ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତା, ଅବିଭାବକ, ଗୋଷ୍ଠୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା କମିଟି, ପିତାମାତା, ସମସ୍ତଙ୍କ ସହଯୋଗ ଓ ମିଳିତ, ଉଦ୍ୟମରେ ସବୁ ଅସୁବିଧାକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୫

୧. ନିମ୍ନ ସ୍ତମ୍ଭକୁ ଯୋଡ

ସ୍ତମ୍ଭ - ୧	ସ୍ତମ୍ଭ - ୨
ଆବରଣଯୁକ୍ତ ନାଳ	ଯଦି ଜଳ ଜମି ରହେ
ପାଇପ ମରାମତି	ଜଳ ଅବରୋଧ ଏଡାଇବା ପାଇଁ
ଜୀବାଣୁନାଶକ ପ୍ରୟୋଗ	ଦୁର୍ଘଟଣା ଏଡାଇବା ପାଇଁ
ନିୟମିତ ସଫାକରିବା	ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ରୋକିବା ପାଇଁ

୭.୨.୬ ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା

ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ ଓ ସହରୀକରଣ ଯୋଗୁଁ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ସହିତ ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା ବର୍ତ୍ତମାନର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା ଯାହା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ଏହାର ସଚେତନତା ପାଇଁ ଆମେ ଯଦି ବିଦ୍ୟାଳୟସ୍ତରରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ତେବେ ପ୍ରଦୂଷଣର ବ୍ୟାପକତାକୁ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ଆମେ ନିମ୍ନ ଚାରୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ (4RS) ମାଧ୍ୟମରେ ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା କରିପାରିବା ।

- ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବା (Refuse)
- ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରିବା (Reuse)
- ହ୍ରାସ କରିବା (Reduce)
- ପୁନଃ ଚକ୍ରଣ କରିବା(Recycle)

ପରିବେଶକୁ ଆବର୍ଜନାମୟ କରୁଥିବା କେତେକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ । କେତେକ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ କ୍ରମେ ତାହାର ବ୍ୟବହାରକୁ ସୀମିତ କରିବା । ତଥାପି ଯେଉଁ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡିକ ପରିବେଶରେ ଆବର୍ଜନା ସୃଷ୍ଟିକରୁଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃଚକ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ କରିବା ।

ଶ୍ରେଣୀରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ତିନୋଟି ଅଳିଆ କୁଣ୍ଡ 'କ', 'ଖ' ଓ 'ଗ' ଶ୍ରେଣୀରେ ରଖାଯାଉ । 'କ' କୁଣ୍ଡ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, 'ଖ' କୁଣ୍ଡ କେବଳ କାଗଜ ଓ 'ଗ' କୁଣ୍ଡ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍, ପଲିଥିନ୍,ଧାତବ ଜିନିଷ ପକାଇବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଆବର୍ଜନାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଠିକ୍ କୁଣ୍ଡରେ ପକାଇବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଏକ ଗାତ ଖୋଳି କୁଣ୍ଡ 'କ'ର ଆବର୍ଜନା ପକାଯାଉ । ସେଥିରେ ନିୟମିତ ମାଟି, ଶୁଖିଲାପତ୍ର, ଛୋଟଛୋଟ ଡାଳ, କାଠିକୁଟା ଆଦି ପକାଇଲେ କିଛିଦିନ ପରେ ତାହା କମ୍ପୋଷ୍ଟ ସାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ ।

କୁଣ୍ଡ 'ଗ' ରେ ଥିବା ଆର୍ବଜନା ଯଥା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ, ପଲିଥିନ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବେଶ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ଜଳାଇଲେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଭଳି କ୍ଷତିକାରକ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେଗୁଡିକୁ ଏଣେତେଣେ ଫିଙ୍ଗିବା କିମ୍ବା ଜଳାଇବା ନାହିଁ ବରଂ ପୁନଃଚକ୍ରଣ ପାଇଁ ବିକ୍ରୟ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୬

୧. ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଚାରୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ (4 'R's) କ'ଣ ?

----

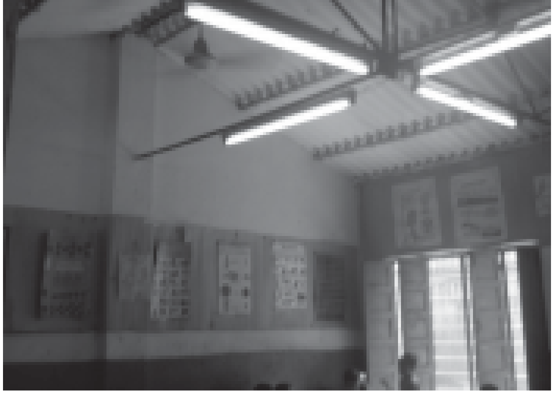
୨. ଆବର୍ଜନାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଥିବା କେତୋଟି ସାମଗ୍ରୀର ନାମ କୁହ ?

୭.୨.୭. ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଖରା ପାଗ ହେଉ କି ମେଘୁଆ ପାଗ, ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଉଚିତ୍ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ପରିବେଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାଶୀଳତାରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ସ୍ଥଳେ କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକ ତାହାର ବିପରୀତ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକ ଖୋଲାଥିବାରୁ ପିଲାମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଆଲୋକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସହରାଞ୍ଚଳର ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଆଲୋକ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ।

- ସହରାଞ୍ଚଳର ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକର ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଚାରି / ପାଞ୍ଚଟି ଟ୍ୟୁବ୍‌ଲାଇଟ୍ ଲଗାଯିବା ଉଚିତ୍ ।



- ପ୍ରତିଫଳନ ପ୍ରଭାବରେ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷ ଅଧିକ ଆଲୋକିତ ହେବା ପାଇଁ ଶ୍ରେଣୀର କାନ୍ଥରେ ତୈଳରଙ୍ଗ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶ୍ରେଣୀକାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହର ଆଲୋକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ନିୟମିତ ରୂପେ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷର ବିଦ୍ୟୁତ ୱ୍ୟାରିଂ ତଦାରଖ କରି ଖରାପ ହୋଇଥିବା ଅଂଶକୁ ବଦଳାଇ ନୂଆ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ମରାମତି କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷର ସବୁଠାରୁ ଆଲୋକିତ ସ୍ଥାନରେ ଦୃଷ୍ଟିବାଧିତ ପିଲାଙ୍କୁ ବସାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୭

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

୧. ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷଗୁଡିକର କାନ୍ଥକୁ ------------ ରଙ୍ଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ଓ୍ୱାରିଂ ରେ ତାର ଖରାପ ଥିଲେ ତାହାକୁ ------------- କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ଶ୍ରେଣୀର ସବୁଠାରୁ ଆଲୋକିତ ସ୍ଥାନରେ ---------------- ପିଲାଙ୍କୁ ବସାଇବା ।

୭.୨.୮. ବାୟୁ ଚଳାଚଳ

ଯେଉଁଠି ବି ଆମେ ବସୁ, ଛିଡାହେଉ ବା ଶୋଉ ନା କାହିଁକି, ସେଠାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବାୟୁଚଳାଚଳ ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଝରକା ହେଉଛି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ । ଯେଉଁ ଶ୍ରେଣୀ କକ୍ଷରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଭଲଥାଏ । ସେହି ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରହନ୍ତି ଓ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଅପେକ୍ଷା ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ଥାଏ, କିମ୍ବା ଝୁପୁଡିରେ ଚାଲେ କିନ୍ତୁ ସହରାଞ୍ଚଳର ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡିକ ପକ୍କା ଓ ଛାତଘରେ ଚାଲୁଥିବାରୁ ବାୟୁଚଳାଚଳ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଝରକା ରହିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବା ସହ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ଅଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ଶୀତଋତୁରେ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହେବନାହିଁ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୮

(୧) ଉତ୍ତମ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଶ୍ରେଣୀ କକ୍ଷ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଉପାୟ କ'ଣ ?

----

(୨) ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ କାହିଁକି ବାୟୁଚଳାଚଳ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ ?

୭.୨.୯. ଉପଯୁକ୍ତ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶିକ୍ଷଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ଶ୍ରେଣୀମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷଣକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ହେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା, ଲିଖନ କାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରଦର୍ଶନ ଇତ୍ୟାଦି ସମୟରେ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷକ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ନିକଟତର ହେବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ପିଲାର ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଚଳନ ବାଧିତ, ଦୃଷ୍ଟିବାଧିତ, ଶ୍ରବଣ ବାଧିତ ପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ପିଲାଥିଲେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ –

ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ କରାଯାଇପାରେ–

୧. ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ତମ୍ଭ ବା ଦଳରେ ବସିବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା : ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏପରି ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ଆଖି ମିଶାଇ ପାରିବେ ।

୩. ଲିଖନ କାର୍ଯ୍ୟ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କଳାପଟାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିପାରୁଥିବା ଉଚିତ୍ ।

୪. କଳାକୃତି ପ୍ରଦର୍ଶନ: ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବା ପିଲା: ଚଳନ ବାଧିତ ପିଲାଙ୍କୁ କବାଟ ନିକଟରେ, ଦୃଷ୍ଟିବାଧିତ ପିଲାଙ୍କୁ କଳାପଟା ନିକଟରେ, ଶ୍ରବଣ ବାଧିତ ପିଲାଙ୍କୁ ଶ୍ରେଣୀଆଗରେ ବସାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୬. ଦୁଷ୍ଟାମି କରୁଥିବା ପିଲାକୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିକଟରେ ବସାଇବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିକଟରୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

୭. ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷକ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଶ୍ରେଣୀରେ ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କ ବସିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଅଛି ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ – ୯

୧. ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ସହିତ ବସିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଯୋଡ଼ ।

ସ୍ତମ୍ଭ – ୧	ସ୍ତମ୍ଭ– ୨
୧. ଲିଖନ କାର୍ଯ୍ୟ	(କ) ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିକଟରେ ବସାଇବା ଉଚିତ. ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରିବ ।
୨. ମୂଲ୍ୟାୟନ	(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା କଳାପଟାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖିପାରୁଥିବା ଉଚିତ୍ ।
୩. ଦୁଷ୍ଟାମି କରୁଥିବା ପିଲା	(ଗ) ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଥିବା ଉଚିତ୍ ।

୭.୨. ୧୦. ଅନୁକୂଳ ଆବେଗିକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ

ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ସାଜସଜ୍ଜାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଚରଣ ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୁସଂପର୍କକୁ ନେଇ ଶିକ୍ଷଣ ପରିବେଶ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷଣ ପରିବେଶ କହିଲେ କେବଳ ଭୌତିକ ପରିବେଶକୁ ନୁହେଁ, ଆବେଗିକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଏ । ତେଣୁ ଶିକ୍ଷକ ଏପରି ଏକ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ୍, ଯେଉଁଠି ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଏ ।

ଏପରି ପରିବେଶରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ନିଜର ଓ ନିଜକୁ ଦକ୍ଷ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିବାରୁ ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅଂଶୀଦାର ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଓ ଶ୍ରେଣୀକାର୍ଯ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(କ) ଅଭିବାଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ: ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ଶ୍ରେଣୀକୋଠରୀର ଦ୍ୱାର ନିକଟରେ ନାମଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭାଷଣ କଲେ ପିଲାଟି ଦିନ ଆରମ୍ଭରୁ ନିଜକୁ ସହଜ ମନେକରିବ ।

(ଖ) ସ୍ୱାଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ: ନୂଆ କରି ଆସିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇ ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଶ୍ରେଣୀକାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଯିବ ।

(ଗ) ବସିବାସ୍ଥାନର ପରିବର୍ତ୍ତନ: ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆବେଗିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ରେଣୀରେ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବସିବାସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଓ ନୂଆନୂଆ ସାଙ୍ଗ ତିଆରି କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ସାମାଜିକ ଭାବବିନିମୟ ଓ ଆବେଗିକ ବନ୍ଧନକୁ ଏହା ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

(ଘ) ଜଣ ଜଣ କରି ସଂପର୍କ: ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ଉଚିତ୍; ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ମୁକ୍ତଭାବେ ନିଜର ସମସ୍ୟା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରିପାରିବ । ସେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇପାରିବ ।

(ଙ) ସହପାଠୀ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ : ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସହପାଠୀମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକତା ସମୟରେ ସହାୟତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷଣ ସହ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୋଇଥାଏ ।

(ଚ) ଭେଦଭାବ ବିରୋଧୀ ନୀତି : ଶିକ୍ଷକ, ଶ୍ରେଣୀରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ପାଇଁ ଲିଙ୍ଗଗତ, ଜାତିଗତ, ଧର୍ମଗତ, ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଭେଦଭାବ କରିବା ଉଚିତ ନହେଁ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସାଙ୍ଗ, ନିଜର ସଫଳତା ଓ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସତ ଘଟଣା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କହିପାରିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବେ । କୌଣସି ପିଲା ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ହୀନମନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି ନ ହେବା ପାଇଁ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୧୦

(୧) ଶ୍ରେଣୀ କକ୍ଷ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ ଏବଂ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛି, ଏହାକୁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ କିପରି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବେ ?

୭.୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ, ଉପଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ସଂପର୍କରେ ସୂଚିତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୭.୩.୧. ଖାଦ୍ୟ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ପୂର୍ବକାଳରେ, ମାନବ ତାର କ୍ଷୁଧା ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଗଛର ପତ୍ର, ଫଳ, ଓ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଥିଲା । ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକତା ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ନ ଥିଲା । କାଳକ୍ରମେ ସେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ପୌଷ୍ଟିକତା ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହେଲା ଓ ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କଲା ।

"ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ଜଣେ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀର ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଉପାଦାନ ବା ଉପାଦାନ ସମୂହ ମିଳିଥାଏ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ନାମିତ" ।

ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ପ୍ରାଣୀମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ବାୟୁ, ଜଳ ଓ ମାଟିରୁ ମିଳୁଥିବା ଖଣିଜଲବଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ସବୁଜ ଉଦ୍ଭିଦ ନିଜେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ସେଗୁଡିକ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଫଳ, ତୈଳ, ମସଲା, ସୁସ୍ୱାଦୁ ପାନୀୟ ଆଦି ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପ୍ରାଣୀମାନେ ଆମକୁ କ୍ଷୀର, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମହୁ ଇତ୍ୟାଦି ରୂପରେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ଆମର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଓ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ଏହା ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆମକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷକ ଯଥା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଜୀବସାର ଇତ୍ୟାଦି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୋଷକ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶ୍ୱେତସାର(ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ) – ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ହେଉଛି ଧାନ, ଗହମ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ।

ସ୍ନେହସାର(ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ) – ଏହାର ଉତ୍ସଗୁଡିକ ହେଉଛି ଘିଅ, ଲହୁଣି, ଖାଇବା ତେଲ, ମଞ୍ଜି, ଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦି ।

ପୁଷ୍ଟିସାର (ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ) – ଏହାର ଉତ୍ସଗୁଡିକ ହେଉଛି ଡାଲି, ଛେନା, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ, ଇତ୍ୟାଦି ।

ଖଣିଜ ଲବଣ (ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ) – ଏହାର ଉତ୍ସ କ୍ଷୀର, ଛେନା, ଡାଲି, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଜୀବସାର (ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ) – ଏହାର ଉତ୍ସ ଫଳ, ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ।

ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ) – ଏହାର ଉତ୍ସ ପନିପରିବା, ସାଲାଡ୍, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଜଳ – ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଜଳ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ :

ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିନ୍ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୋଷକ ରହିବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଆମର ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଣତ କରେ । ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ସଂଜ୍ଞାକୃତ

ଟିପ୍ପଣୀ

କରାଯାଇପାରେ, ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ସେହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ କି ଖାଦ୍ୟର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ଥାଏ ଓ ଯାହାକୁ ବୟସ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ମିଳି ନଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଉପଯୁକ୍ତ ସମାହାରରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସବୁପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା କାରକଗୁଡିକ ହେଲେ –

- ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ଶରୀରର ଆକାର
- ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା
- ଜଳବାୟୁ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି
- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନ

ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ବୟସ, ସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣର ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକମାନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଉ ।

– ବଢୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ ।

– ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀର ଗଠନ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଜୀବସାର ଆବଶ୍ୟକ ।

– ଗର୍ଭବତୀ ଓ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମାଆମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବଢୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଜରୁରୀ ।

– ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ପାଇବା ନିମିତ୍ତ, ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରୁ ସେଗୁଡିକ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦ ।

ମାଂସ ଜାତୀୟ:- ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି । ଆମିଷାଶୀ ଓ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୋୟାବିନ୍, ବିନ୍ସ, ମଟର, ଡାଲି, ବାଦାମ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଞ୍ଜି ।

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଜାତୀୟ :- ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପରିବା ।

ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ :- ଗହମ, ଧାନ, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ, ବାର୍ଲି ଇତ୍ୟାଦି ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୧

୧. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟରେ ------------------ ପୋଷକଟି ଅଧିକ ଥାଏ ।

(ଖ) ପନିପରିବାରେ ଅଧିକ ଥିବା ପୋଷକଟି ---------------- ।

(ଗ) --------------- ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।

(ଘ) ଚା' ଓ --------------- ଆମକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ପାନୀୟ ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି ।

(ଙ) ଆମକୁ ଅଣ୍ଡା ଯୋଗାଉଥିବା ପ୍ରାଣୀଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ କୁକୁଡା,------------- ।

(ଚ) ମହୁମାଛି ଠାରୁ ଆମେ ----------------- ପାଉ ।

୨. ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ଥିବା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀଦ୍ୱାରା ପୂରଣ କର ।

ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ   ମାଂସ ଜାତୀୟ/ ନିରାମିଷାଶୀ   ଫଳଜାତୀୟ   ଶସ୍ୟଜାତୀୟ

୭.୩.୨. ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରୋଗ ରହବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅସୁସ୍ଥତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ ଓ ଦୀର୍ଘଦିନର ଅସୁସ୍ଥତା ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଜଣକୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ, ଆନୁବଂଶିକ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ହୋଇପାରେ । ଏହି ପାଠରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ରୋଗର ଅର୍ଥ :

ରୋଗଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ହେଉଛି,ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ମିଳିମିଳା, ଆଖିଧରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର କାରଣ:

ସମ୍ଭବତଃ, ତୁମେ ଭାବୁଥିବ ଯେ ରୋଗ କେବଳ ବାୟୁ କିମ୍ବା ଛୁଇଁବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ଯେପରିକି ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ, କୀଟପତଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

ତୁମେ ଜାଣ ଯେ ଆମ ଚାରିପଟେ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜୀବାଣୁ ସବୁ ଉପସ୍ଥିତ ଏବଂ ସେମାନେ ଚାରିଗୋଟି ଉପାୟରେ ବ୍ୟାପୀ ପାରିବେ ।

୧- ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ

୨- ବାୟୁ

୩- ସଂସର୍ଗ / ସ୍ପର୍ଶ

୪- କୀଟ ପତଙ୍ଗ

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ: ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଓ ରଖାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡଣୀ ଦ୍ୱାରା ଆବଦ୍ଧ କରାଯାଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ବଣ୍ଟନ ସମୟରେ ମଇଳାହାତ୍, ବାସନ କୁସନର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ । ଏହି ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ ।

ବାୟୁ: କୌଣସି ଲୋକକୁ ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ମିଳିମିଳା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥିଲେ ସେ କଥାବର୍ତ୍ତା କରିବା, କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ବାୟୁକୁ ଚାଲିଆସେ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ସମୟରେ ସେହି ରୋଗଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥଲୋକର ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ସଂସର୍ଗ / ସ୍ପର୍ଶ – ଏହା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆମେ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ରୋଗ ହୋଇଥିବା ଲୋକକୁ ଛୁଇଁଲେ କିମ୍ବା ତା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ କୌଣସି ଜିନିଷ ଯେପରିକି ତଉଲିଆ,

ଟିପ୍ପଣୀ

ରୁମାଲ, ଚଦର, ବିଛଣାଚଦର, ଗାମୁଛା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କଲେ ସେହି ରୋଗ ଆମକୁ ମଧ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

କୀଟପତଙ୍ଗ : କୀଟପତଙ୍ଗ ଯଥା ମାଛି, ମଶାଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମାଛି ଅପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ବସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ବସିଲେ ତା'ର ଶରୀରରେ ଲାଗି ଆସିଥିବା ରୋଗଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଚାଲିଆସେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ହଇଜା ବା କଲେରା ବ୍ୟାପେ । ସେହିପରି ମଶାଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଡେଙ୍ଗୁ ଆଦି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ସଂକ୍ରାମକ ଓ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ:

ଯେଉଁ ରୋଗଗୁଡିକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ ତାହାକୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗଗୁଡିକୁ ଡିଆଁରୋଗ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଉଦାହରଣ - ସର୍ଦ୍ଦି, ମିଳିମିଳା, ଗାଲୁଆ, ହାଡ଼ଫୁଟି, ଯକ୍ଷ୍ମା, ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଜଳାତଙ୍କ ଆଦି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଅଟେ ।

ଯେଉଁ ରୋଗଗୁଡିକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ, ସେଗୁଡିକୁ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ମଧୁମେହ ଇତ୍ୟାଦି । ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମାଆର ଉଚ୍ଚଚାପ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ତାର ପିଲାକୁ ରକ୍ତଚାପ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କ୍ଷୀଣ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ

କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କିଛି ତଥ୍ୟ -

ରୋଗର ନାମ	ମାଧ୍ୟମ	ଲକ୍ଷଣ	ପ୍ରତିଷେଧକ	ଚିକିତ୍ସା
ବସନ୍ତ	ବାୟୁ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶ	ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ବାନ୍ତି, କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା	ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି	ପୃଥକ ରହିବା, ଉପଚାର
ହାଟଫୁଟି	ବାୟୁ, ସଂସ୍ପର୍ଶ	ଜ୍ୱର, ଦେହବ୍ୟଥା, ଅଧିକ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା	ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ଟୀକାକରଣ	ପୃଥକ ରହିବା, ଉପଚାର
ମିଳିମିଳା	ବାୟୁ, ସଂସ୍ପର୍ଶ	ଜ୍ୱର, କାଶ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା	ଟୀକାକରଣ	ପୃଥକ ରହିବା, ଉପଚାର,
ଲହରାକାଶ	ବାୟୁ, ସଂସ୍ପର୍ଶ	ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର, କାଶିକାଶି ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ	ସଅଳ ନିଦାନ, ଡି.ପି.ଟି	ପ୍ରତିଜୀବୀ ଔଷଧ ସେବନ
ଯକ୍ଷ୍ମା	ବାୟୁ, ସଂସ୍ପର୍ଶ	କାଶ, ଜ୍ୱର	ବି.ସି.ଜି. ଟୀକାକରଣ	ଯକ୍ଷ୍ମା ବିରୋଧି ଔଷଧ

ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

୧. ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ।

୨. ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ଓ କ୍ଷୀରକୁ ଫୁଟାଇବା ।

୩. ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ, ଫଳ, ମିଠା, ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ।

୪. କଟାଯାଇଥିବା ଫଳ ଓ ପରିବା କିଣିବାରୁ ନିବୃତ ରହିବା ଓ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି କଟାହୋଇ ରହିଥିବା ଫଳ କିମ୍ବା ପରିବା ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ ।

୫. ସମସ୍ତ ବାସନକୁସନକୁ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇବା ।

୬. ରୋଷେଇ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା ।

୭. ଘର ଓ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

୮. ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥିବା ଅଞ୍ଚଳରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।

୯. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା । (ନିୟମିତ ଗାଧୋଇବା, ନଖ କାଟିବା ଓ ସଫାରଖିବା, ମୁଣ୍ଡ ସଫାରଖିବା, ସଫା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଇତ୍ୟାଦି ।)

୧୦. ଘର ଓ ଘରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ।

୧୧. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ବ୍ୟତୀତ ଏଣେତେଣେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଆଦି ପକାଇବା ନାହିଁ ।

୧୨. କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ରୁମାଲ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବା ।

୧୩. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟୀକାକରଣ କରାଇବା ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୨

୧. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରୋଗ ସହିତ ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକୁ ଯୋଡ ।

ସ୍ତମ୍ଭ - ୧	ସ୍ତମ୍ଭ - ୨
୧) ଯକ୍ଷ୍ମା	କ) ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ଓ ଅତ୍ୟଧିକ କାଶ
୨) ହାଡ଼ଫୁଟି	ଖ) ଜ୍ୱର ଓ କଫ
୩) ଲହରାକାଶ	ଗ) ଜ୍ୱର ଓ କାଶ
୪) ମିଳିମିଳା	ଘ) ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ବାନ୍ତି

ପ୍ର. ନିମ୍ନ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ୟ କିମ୍ବା ମିଥ୍ୟା ଦର୍ଶାଅ ।

(କ) ସର୍ବଦା ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

(ଖ) ଘରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସଫା ରଖିବା ।

(ଗ) କାଶିବା ସମୟରେ ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ ।

(ଘ) ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା ଅନାବଶ୍ୟକ ।

(ଙ) ପାଣିକୁ ଖୋଲା ରଖିବା ନାହିଁ ।

(ଚ) ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଟୀକାକରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୭.୩.୩. ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ

ଇଚ୍ଛାକୃତ ବା ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବେ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସ୍ଥିତି ହେଉଛି ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ । ସାଧାରଣ ଅର୍ଥରେ ଏହା ମାନବ ଶରୀରର ବାହ୍ୟଗଠନ ଅଟେ । ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ତରଳ

ପଦାର୍ଥର ସଞ୍ଚାଳନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ ।

ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ଅର୍ଥ:

ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ଅର୍ଥ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ । ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବିବେଚିତ ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀଟି ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ହୋଇନପାରେ ।

ଶରୀର ତଥା ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡିକର ଆପେକ୍ଷିକ ସ୍ଥିତି ହେଉଛି ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ । ଉତ୍ତମ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ଶକ୍ତି ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମୌଳିକ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀଗୁଡିକ ହେଲା–

- ଛିଡା ହେବା
- ବସିବା
- ଶୋଇବା

ଛିଡାହେବା : ଉପଯୁକ୍ତ ଛିଡାହେବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଳଖ ଓ ଭୂମିସହ ଲମ୍ବଭାବରେ ରହେ । ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରେ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରହେ । ଏହି ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ବିକୃତି ନ ହେବା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ଛିଡା ହେବା ଅନୁଚିତ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ବସିବା: ବସିବା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଳଖ ଓ ଭୂଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଚୌକିରେ ବସିବା ସମୟରେ ନିତମ୍ବ ଚୌକିର ପଶ୍ଚାତ ଭାଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ପାଦ ଆନୁଭୂମିକ ଭାବରେ ଚଟାଣରେ ରହେ । ଏକକାଳୀନ ତିରିଶ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବସିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଶୋଇବା : ଆମ ଶରୀରର ମେରୁଦଣ୍ଡରେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବକ୍ରତା ରହିଛି । ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ବକ୍ରତାଗୁଡ଼ିକ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଗଦି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ତାହା ଅଧିକ ନରମ ନ ହୋଇ ଦୃଢ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପଯୁକ୍ତ ତକିଆ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଛିଡା ହେବାକୁ ହେଲେ, ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ କଡକୁ ମାଡି ଶୋଇବା । ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାଧରି ଗୋଡକୁ ଖଟତଳକୁ ନେଇ ଉଠିବା ଉଚିତ୍ ।

ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରୁନଥିଲେ ତା'ର ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଆମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଲୋକଙ୍କର କୌଣସି ନା କୌଣସି ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି ଅଛି । ଏହି ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି କିଛିଟା ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଏବଂ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ମୁଖ୍ୟ ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧. ପଶ୍ଚାତ କୁଜ ଅବସ୍ଥା : ଏଥିରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶରୀରର ସାମନାପଟକୁ ବକ୍ର ହୋଇଥାଏ ଓ ପିଠିପଟେ କୁବ୍ଜ ବାହାରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିକାର: ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ ଓ ନମନୀୟ କରିବା ।

୨. ସମ୍ମୁଖ କୁଜ ଅବସ୍ଥା: ଏହି ବିକୃତିରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ପଛକୁ ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ ଓ ପେଟପେଟକୁ କୁଜ ବାହାରେ, ପିଠିପଟ ଖାଲୁଆ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରତିକାର: ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ରେଣୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଓ ଉଦରର ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ କରିବା । ଶାରୀରିକ ଓ ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ ।

୩. ପାର୍ଶ୍ୱ କୁଜ ଅବସ୍ଥା: ଏହି ଭଙ୍ଗୀବିକୃତିରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବଙ୍କା ହୋଇଥାଏ । ଛାତି ସାମନାପଟକୁ ବାହାରିପଡ଼େ ।

ପ୍ରତିକାର : ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ ।

୪) ଚେପଟା ପାଦ : ମଣିଷର ତଳିପାଦର ଏକ ବକ୍ରତା ରହିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଦର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ନାହିଁ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ତଳିପାଦର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶକରେ ତାହାର ପାଦକୁ ଚେପଟା ପାଦ କୁହାଯାଏ । ଯାହାଏକ ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି ଅଟେ ।

ପ୍ରତିକାର : ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଳିଦ୍ୱାରା ସିଡି ଚଢିବା, ଦଉଡିଡିଆଁ, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ ।

୫. ବହିର୍ନତ ଜାନୁ: ଏହି ବିକୃତିରେ ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟ ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଣ୍ଠୁତଳକୁ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ବହୁତ ମେଲା ହୋଇଥାଏ ଓ ଭିତର ଆଡ଼କୁ କୋଣ କରି ରହିଥାଏ । ଯାହାଫଳରେ ପାଦର ଗୋଇଠି ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ପର୍ଶକରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିକାର : ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ । ଆଣ୍ଠୁକୁ 'V'ଆକୃତିରେ ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦକରିବା, ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା, ଶୋଇବା ସମୟରେ ଦୁଇଗୋଡ଼ ମଝିରେ ତକିଆ ରଖିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

୬. ଅନ୍ତର୍ନତ ଜାନୁ :- ଏହି ବିକୃତିରେ ଦୁଇଗୋଡ଼ର ନଳୀହାଡ଼ ଧନୁଭଳି ଭିତରପଟକୁ ବାଙ୍କିଯାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଦଦ୍ୱୟ ଯୋଡି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରଠାରୁ ବହୁତ ଅଲଗା ରୁହନ୍ତି ।

ପ୍ରତିକାର : ବୟସ ଅନୁସାରେ ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ : ୧୩

୧. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ଛିଡାହେବା, -------ଓ ------ହେଉଛି ମୌଳିକ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ।

(ଖ) ମେରୁଦଣ୍ଡ ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାଙ୍କିରହିବା ବିକୃତିକୁ------କୁହାଯାଏ ।

(ଗ) ତଳିପାଦର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିଲେ ସେହି ଭଙ୍ଗୀବିକୃତିକୁ -----କୁହାଯାଏ ।

(ଘ) ଯେଉଁ ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତିରେ ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟ ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ପର୍ଶକରେ କିନ୍ତୁ, ଗୋଇଠି ସ୍ପର୍ଶ କରେ ନାହିଁ , ସେହି ଭଙ୍ଗୀବିକୃତିକୁ -----କୁହାଯାଏ ।

୭.୩.୪. ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ

ଆମର ନିତିଦିନିଆ ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଯାହାର ଯେତେଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ, ସେ ସେତିକି ନିଜ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରେ । ଯଦି ଆମେ ଏକ ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା, ତେବେ ଆମକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅଭ୍ୟାସର ଅର୍ଥ:

ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାନ ପ୍ରକାରରେ ବାରମ୍ବାର କରିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କୁହାଯାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭ୍ୟାସ ତାର ଅବଚେତନରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସ

ଅଭ୍ୟାସ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର-

(କ) ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ

(ଖ) ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ	ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ
୧. ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ଶୋଇବା	୧. ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍ ଖାଇବା
୨. ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା	୨. ବେଖାତିରଭାବ
୩. ଶୃଙ୍ଖଳା	୩. ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା
୪. ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ	୪. ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ
୫. ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ	୫. ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ରହିବା ।
୬. ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା	୬. ନଖ କାମୁଡିବା
୭. ସୁସ୍ଥ ମନୋଭାବ	
୮. ଦୈନିକ ବ୍ୟାୟାମ	

ପିତାମାତାଙ୍କ ଭୂମିକା :

ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆଦର୍ଶ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସର ବିକାଶ ନିମିତ୍ତ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ଯୋଗାଇବା ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଦେବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ପିତାମାତା ନିମ୍ନ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତାଇବା ।

୨. ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ହେବା ।

୩. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ବୁଲାଇନେବା ।

୪. ପିଲାମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ କରିବା ।

୫. ପିଲାମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଅବଗତ ହେବା ।

୬. ଉପଯୁକ୍ତ ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ।

୭. ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଭଲପାଇବା ଦର୍ଶାଇବା ଓ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ।

୮. ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ କରିବା ।

୯. ନିଜର ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା:

ପିଲାମାନେ ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସେମାନେ ପିତାମାତାଙ୍କ କଥା ଭୁଲ୍ ପ୍ରମାଣିତ କରନ୍ତି ଓ ଶିକ୍ଷକ ଯାହା କହିଥାନ୍ତି ତାହା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଖରେ ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ରହେ ଓ ଏହି ସମୟ ତା'ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଭଲଗୁଣଗୁଡିକର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି । ସାମଗ୍ରୀକଭାବେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ।

୨. ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଛାଡି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅଭିପ୍ରେରିତ କରିବା ।

୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ସଂପୃକ୍ତି କରିବା

୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଲେଖା ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ବିନିମୟ କରିବା

୫. ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବା ।

୬. ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୭. ଶୃଙ୍ଖଳିତ, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷକ, ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ।

ଯଦି ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକ ସମ୍ମିଳିତ ଭାବେ ଏ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବେ ତେବେ ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତରରେ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଭଲ ମଣିଷ ସମାଜ ଗଠନ କରିପାରିବୁ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୪

୧. କେତେକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ	ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ
----------	--------------------
----------	--------------------
----------	--------------------

୨. କେତେକ କଥା ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କର ଯାହାକୁ ତୁମେ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ବିନିମୟ କର ।

ଟିପ୍ପଣୀ

____

____

୩. କେଉଁ ପ୍ରକାରେ ତୁମେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କର ?

____

____

୭.୬ ସାରାଂଶ

ଆପଣମାନେ ଜାଣିଲେ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଯଥା ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ, ହାତ ଓ ଧୋଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଦୂଷିତ ଜଳ ଓ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ବସିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ସର୍ବୋପରି ଏକ ସହାୟକ ତଥା ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା, ଉତ୍ତମ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ଧାରଣା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ, ସେଗୁଡ଼ିକର ଲକ୍ଷଣ ଓ ବ୍ୟାପିବାର କାରଣ ସହିତ ନିରାକରଣ ଉପାୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କଲ । ପିଲାମାନେ ନିଜର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ବସିବା, ଛିଡା ହେବା, ଶୋଇବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ସହ କରିବେ । ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବେ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତର ଉତ୍ତମ ନାଗରିକ ରୂପେ ଗଢିତୋଳିବା ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣଗୁଡିକ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ନିବିଷ୍ଟ କରାଇବା, ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଉତ୍ତମ ଗୁଣଗୁଡିକର ବିକାଶ, ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ନ ହୋଇ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୭.୫. ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ ପାଇଁ ଉତ୍ତର

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

(୧) ଫୁଟାଇବା, ଛାଣିବା, କ୍ଲୋରିନ୍ ବଟିକା, RO ପଦ୍ଧତି

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୨

(୧) ଦୁଇଥର (୨) ସାବୁନ/କାଦୁଅ/ପାଉଁଶ (୩) ସହ ଶିକ୍ଷା ବିଦ୍ୟାଳୟ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୩

୧ (କ) ଠିକ୍ (ଖ)ଭୁଲ୍ (ଗ) ଠିକ୍ (ଘ) ଭୁଲ୍

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୪

(୧) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ, ଆବର୍ଜନା ଫିଙ୍ଗିବା ପରେ, କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ପରେ, ପାଇଖାନା ଯିବା ପରେ ।

(୨)

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୫

(୧) ସ୍ତମ୍ଭ - ୧	ସ୍ତମ୍ଭ-୨
ଆବରଣଯୁକ୍ତ ନାଳ	ଦୁର୍ଘଟଣା ଏଡାଇବା ପାଇଁ
ପାଇପ ମରାମତି	ଜଳ ଅବରୋଧ ନ ହେବା ପାଇଁ
ଜୀବାଣୁ ନାଶକ ପ୍ରୟୋଗ	ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ରୋକିବା ପାଇଁ
ନିୟମିତ ସଫାସୁତୁରା	ଜଳ ଜମି ନ ରହିବା ପାଇଁ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୬

(୧) ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବା, ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ହ୍ରାସ କରିବା, ପୁନଃଚକ୍ରଣ କରିବା ।

(୨)

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୭

(୧) ତୈଳରଙ୍ଗ (୨)ପ୍ରତିସ୍ଥାପନ (୩) ଦୃଷ୍ଟିବାଧିତ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୮

(୧) ଝରକା (୨)ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷଗୁଡିକ ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ଥାଏ କିମ୍ବା ଝୁପୁଡିରେ ଚାଲେ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୯

(୧) ୧ - ଖ

୨ - ଗ

୩ - କ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୦

(୧) ଅଭିବାଦନ, ସ୍ୱାଗତ, ସ୍ଥାନ ଅଦଳବଦଳ, ଜଣ ଜଣ କରି ସଂପର୍କ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୧

୧ (କ) ଶ୍ୱେତସାର (ଖ) ଭିଟାମିନ୍ (ଗ) କ୍ଷୀର (ଘ) କଫି (ଙ)ବତକ (ଚ) ମହୁ

୨. ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ମାଂସପେଶୀୟ/ ନିରାମିଷାଶୀ ଫଳଜାତୀୟ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ

କ୍ଷୀର	ଛେଳି ମାଂସ / ବିନ୍ସ	ଆମ୍ବ	ଧାନ
ଲହୁଣି	କୁକୁଡା ମାଂସ /ମଟର ଛୁଇଁ	ସେଓ	ଗହମ
ଛେନା	ଅଣ୍ଡା / ଡାଲି	ଲିଚୁ	ବାଜରା
ପନିର	ମାଛ / ବିରି	ପଣସ	ମାଣ୍ଡିଆ

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୨

୧) ୧-ଗ 　 ୨-ଘ 　 ୩-କ 　 ୪-ଖ

୨) (କ) ସତ୍ୟ 　 (ଖ) ସତ୍ୟ 　 (ଗ) ମିଥ୍ୟା 　 (ଘ) ମିଥ୍ୟା 　 (ଙ) ସତ୍ୟ 　 (ଚ) ସତ୍ୟ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୩

୧ 　 (କ) ବସିବା, ଶୋଇବା 　 (ଖ) ପାର୍ଶ୍ୱ କୁଜ ଅବସ୍ଥା

(ଗ) ଚେପଟା ପାଦ 　 (ଘ) ବହିର୍ନତ ଜାନୁ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧୪

୧. ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ	ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା	ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍, (ଚାଓମିନ୍, ବର୍ଗର ଆଦି) ଖାଇବା
ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା	ବେଖାତିର ଭାବ
ଦୈନିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା	ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ

୨.

୩.

୭.୬. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

K.S. Sidhu - School organisation and administration sterling publishers private ltd. New Delhi

Uttam Kumar Singh, A.K. Nayak - Physical Education Commonwealth publishers, New Delhi.

www. who. int/ foodsafety

www. dpi.state.nc. us.

www. my superchargedlife.com

୭.୭. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡିକ ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍‌ପଣୀ ଲେଖ ।

(କ) ନିରାପଦ ପାନୀୟ

(ଖ) ଆବର୍ଜନା ପରିଚାଳନା

(ଗ) ଉପଯୁକ୍ତ ବସିବା ପଦ୍ଧତି

(ଘ) ବାୟୁ ଚଳାଚଳ

୨. ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିକ୍ଷକ କିପରି ଏକ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ?

୩. ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଥ କ'ଣ ? ଏହାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୪. ସଂକ୍ରାମକ ଓ ଅଂଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

୫. କେତେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ନାମ ଓ ବ୍ୟାପିବାର ମାଧ୍ୟମ ଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୬. ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି କ'ଣ ? ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭଙ୍ଗୀବିକୃତି ଓ ସେଗୁଡିକର ପ୍ରତିକାରଗୁଡିକ ଲେଖ ।

୭. ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କ'ଣ ? ପିଲାମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।