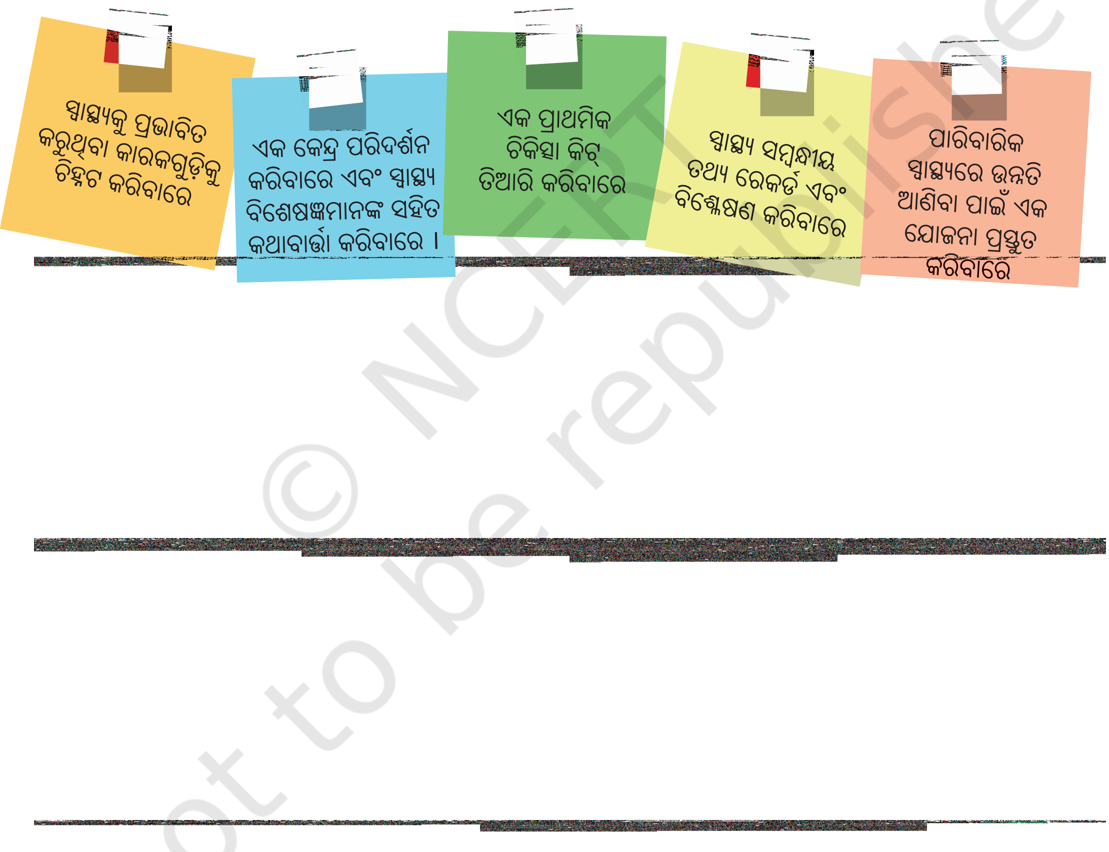
ପ୍ରକଳ୍ପ ୬

ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିପାଖାତା

0785CH06

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ତୁମକୁ ତୁମ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ବଜାୟ ରଖିବା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତୁମେ ଏକ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିପାଖାତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଏବଂ ତୁମ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବ ।

ପ୍ରକଳ୍ପର ଅଂଶବିଶେଷ ଭାବେ, ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ:



ଚିତ୍ର ୬.୧: ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

© NCERT not to be republished

ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆବେଗିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବୁଝାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ସମଗ୍ର ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହ ଜଡ଼ିତ ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ନିଦ୍ରା, ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରକ (ଚିତ୍ର ୬.୧) ସମେତ ଅନେକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଦିଓ ଏହି ସମସ୍ତ କାରକ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଭିନ୍ନ। ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଏକ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିପାଖତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବିଷୟରେ ।

ତୁମେମାନେ ଉଭୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଛ । ତୁମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣ ଯେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ତୁମ ସୁଖି ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମେ ହୁଏତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବ ଏବଂ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଥିବ ଯେ ଏହା ତୁମକୁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିନଥାଏ, ବରଂ ଦିନସାରା ଶାନ୍ତ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରହିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଯାହା କରୁଛ ସେଥିରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବା ସହିତ ତୁମେ ଅଧିକ ନମନୀୟ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଯାଅ ।

ତୁମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିଛ ଯେ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଆମକୁ କାମ କରିବା ଓ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବିଶ୍ରାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ନିଜକୁ ମରାମତି କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମେ ସତେଜ ହୋଇ ଉଠୁ ଓ ଆଉ ଏକ ଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଉ । ତେଣୁ, ବୟସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି, ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଶୋଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଦୟା ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ସହିତ, ତୁମେ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଓ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତାଇବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ତଥାପି, ଏହି ସମସ୍ତ ପ୍ରୟାସ ସତ୍ତ୍ୱେ, ଲୋକମାନେ ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରଣ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ତେଣୁ, ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ପରିବାରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସମୟୋଚିତ ଟୀକାକରଣ, ସଂକ୍ରମଣ ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା, ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସଫା ରଖିବା ଓ ମଶା ପ୍ରଜନନ ନକରିପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍ଥାନରେ ଯେପରି ପାଣି ଅଟକି ନାହିଁ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା । କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବେ ଏବଂ କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବେ ତାହା ଜାଣିବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ତେଣୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କାରକଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର – ଖାଦ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ନିଦ୍ରା, ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ପରିବେଶଗତ କାରକ ।

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପରେ, ତୁମେ ଏହି କାରକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଏବଂ ତୁମର ତଥା ତୁମ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବ । ତୁମେ ରେକର୍ଡ ବିକଶିତ ଏବଂ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବ ଏବଂ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିପାଖାତାରେ ତୁମ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ଲେଖିବ ।

ମୁଁ କ'ଣ କରିପାରିବି?

ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା, ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ:

1. ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ
2. ପରିବାରର ଯେକୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ
3. ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓ ଘରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ
4. ପରିବାରରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ

ମୋର କ'ଣ ଦରକାର ପଡ଼ିବ?

1. ଟିପାଖାତା ଏବଂ ଷ୍ଟେସନାରୀ ପାଇଁ/ନୋଟବୁକ୍ ସିଟ୍ ଏବଂ ବାଇଣ୍ଡର୍
2. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସାମଗ୍ରୀ (ଛୋଟ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍, ସୂତା ବଲ୍ କିମ୍ବା ସ୍ୱାବ୍, ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଟେପ୍, ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର ଜୀବାଣୁନାଶକ, ମାସ୍କ ଏବଂ ଗ୍ଲୋଭସ୍, ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ ମଲମ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ମୌଳିକ ଔଷଧ, ଲୁଣ, ଚିନି, ଓ. ଆର୍.ଏସ୍, ଥର୍ମୋମିଟର, ଟ୍ୱିଜର୍, କଇଁଚି, ପିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ, ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ)।

ମୁଁ ନିଜକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବି?

1. ତୁମକୁ ସମସ୍ତ ସୁରକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଉପକରଣ ଓ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

© NCERT not to be republished

2. ଡାକ୍ତରଖାନା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର (ପିଏଚସି)/ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର (ସିଏଚସି) ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ, ନିଜର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ନିଜକୁ ଓ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧ । ପରିଦର୍ଶନ ପରେ ଭଲ ଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା କଥା ମନେରଖ ।
3. ସଂକ୍ରମଣର ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହୃତ ଗ୍ଲୋଭସ୍, ମାସ୍କ ଏବଂ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।
4. ଆହତ, ଛୋଟ ପିଲା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ହୁଅ।
5. ବିବିଧତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କର, ଶରୀର ଆକୃତି, ଆକାର କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କୁ ବିଚାର କର ନାହିଁ ।

ଇଣ୍ଟରନେଟ ସୁରକ୍ଷା: ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗ । ଯାଞ୍ଚ ନକରି କିଛି ଅପଲୋଡ୍ କିମ୍ବା ଡାଉନଲୋଡ୍ ନକରିବାକୁ ସାବଧାନ ରୁହ । କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ସେୟାର କର ନାହିଁ ।

ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ କ'ଣ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ କାରଣ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଜାଣ ।

ତୁମ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନେ, ତୁମ ପିତାମାତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକ

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କେତେକ କାରକ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ । ସେମାନେ କିପରି ଆମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି, ଦୟାକରି ତାହାର ଉଦାହରଣ ଦିଅ । ତୁମେ ଯେଉଁ କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଭାବୁଛ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼

1. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭାବ
2. ପ୍ରଦୂଷଣ (ଯଥା, ଶବ୍ଦ, ବାୟୁ, ମୃତ୍ତିକା, ଜଳ)
3. ଅପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ
4. ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ
5. ଏକାକୀତ୍ୱ
6. ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ
7. ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ
8. ଟିଭି ମୋବାଇଲ/ଫୋନର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର
9. ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଚିନ୍ତା କରିପାର

© NCERT not to be republished

10. କେଉଁ କାରକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ତୁମେ କିଛି କରିପାରିବ ଏବଂ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ?

....

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ।

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ

1. **ଭୋଜନର ପୁନରାବୃତ୍ତି:** ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ ଏବଂ ୧-୨ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସକୁ ରୋକାଯାଇପାରେ ।
2. **ଜଳପାନ:** ପାଚନ, ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଅତି କମରେ ୬-୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
3. **ଘରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୀମିତ କର:** ଏପରିକି ଡାଲି ଭଜା ଏବଂ ବାହାରୁ ଅର୍ଡର କରାଯାଇଥିବା ଭାତ ପରି ଏକ 'ସରଳ ଭୋଜନ' ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇନପାରେ କାରଣ ତୁମେ ତେଲର ପରିମାଣ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହଁ କିମ୍ବା ଡାଲି ତାଜା ରନ୍ଧା ହୋଇଛି କି ବାସି ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହଁ । ତେଣୁ, ବାହାରୁ ଅର୍ଡର କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ସ୍ନାକ୍ସ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଚିପ୍ସ), ଚିନିଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଏବଂ ଭଜା ଖାଦ୍ୟକୁ ସୀମିତ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ।

ଶୋଇବା ଢାଞ୍ଚା

1. ଶୋଇବା ଅବଧି ବୟସ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଆଦର୍ଶ ଭାବେ, ପ୍ରାୟ ୯-୧୧ ଘଣ୍ଟା–ଶୋଇବା ୬-୧୩ ବୟସର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ, ଯେତେବେଳେ କି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୮-୯–ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଯଥେଷ୍ଟ । ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ୧୧ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
2. ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ମଧ୍ୟ ଏକ ନିୟମିତ ଶୋଇବା କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ (ଶୋଇବା ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଏକା ସମୟରେ ଉଠିବା); ଏହା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଘଣ୍ଟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
3. ଶବ୍ଦ, ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ, କିମ୍ବା ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଶଯ୍ୟା ପରି ବ୍ୟାଘାତ ନିଦ୍ରା ଢାଞ୍ଚାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ।
4. ସହଜରେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପାଇଁ, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ସ୍କ୍ରିନ୍ ଟାଇମ୍, ଜୋରରେ ସଙ୍ଗୀତ, କିମ୍ବା ଭାରୀ ଭୋଜନ ପରି ଉତ୍ତେଜକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା

1. ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଭାବ ଏବଂ ଏକ ଗତିହୀନ ଜୀବନଶୈଳୀ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଭାବରେ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ।
2. ସ୍ଥିରତା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତେଣୁ ତୁମେ ଏକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚୟନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା

© NCERT not to be republished

ତୁମେ ପସନ୍ଦ କର । ଏହା ଯୋଗ, କ୍ରୀଡା କିମ୍ବା ଏକ ସରଳ ଚାଲି ହୋଇପାରେ ।

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା

ଯେପରି ଆମର ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଅନେକ କାରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ, ସେହିପରି ଆମର ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଝଗଡା, ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ, ପରିବାର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ । ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପରସ୍ପର ସହ ଜଡ଼ିତ, ଏବଂ ଉଭୟ ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା ଓ ଖେଳ ଏବଂ କ୍ରୀଡା ସମେତ ଫଳପ୍ରଦ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ, ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବାରେ

ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମୋତେ କ'ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଇପାରନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ନିଜ ପ୍ରକଳ୍ପ ଉପରେ କାମ ଜାରି ରଖିବ, ତୁମେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ତୁମେ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିପାରିବ ଏବଂ ତୁମ ଆଖପାଖର ପରିବେଶଗତ କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ । ତୁମେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିପରି ପ୍ରଦାନ କରିବ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ସେବା କିପରି ପାଇବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଶିଖିବ । ଶେଷରେ, ତୁମେ ନିଜ ତଥା ନିଜ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ଆଣିବ । ଏସବୁ ତୁମ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତିକାର ଅଂଶବିଶେଷ ହେବ ।

ତୁମେ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଖୋଜିବା ଦ୍ୱାରା ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିପାରିବ ।

ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମୌଳିକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପଦକ୍ଷେପ, ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଟିପସ୍, ସାଧାରଣ ଆଘାତ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଇତ୍ୟାଦି କିୱାର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ତୁମେ ଖୋଜିପାରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨ : ତୁମେ ଏବଂ ତୁମ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବା

ତୁମେ ଏବଂ ତୁମ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ତୁମ ମନରେ କେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁ ଆସୁଛି?

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ କିମ୍ବା ଏପରିକି କୌଣସି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ତୁମ ହ୍ୟାଣ୍ଡବୁକରେ ଲେଖ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ – କେତେକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ନମୁନା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ିଲେ, ଉତ୍ତର ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ମନେରଖ ।

not to be republished

1. ମୋ ସାନ ଭଉଣୀର ବୟସ ୪ ବର୍ଷ । କାହିଁକି ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ଥଣ୍ଡା ହେଉଛି?
2. ଯଦି ଘରେ କେହି ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ କ'ଣ କରିପାରିବି?
3. ମୋ ପିତାମାତା ପ୍ରାୟତଃ "କୁହନ୍ତି, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ"ଟିଭି ଦେଖ ନାହିଁ । ଏମିତି କାହିଁକି?
4. ମୋ ଜେଜେମା' କାହିଁକି ଖାଇବାକୁ ମନା କରନ୍ତି?
5. ....
....
6. ....
....
7. ....
....
8. ....
....

ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉତ୍ତର ପାଇବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ମାନ୍ୟତାପ୍ରାପ୍ତ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ(ଆଶା/କର୍ମୀ) ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଶିକ୍ଷକ କର୍ମୀଙ୍କ ଭଳି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ କଥା ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ପ୍ରକଳ୍ପରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: ଡାକ୍ତରଖାନା ପରିଦର୍ଶନ/ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର (ପିଏଚସି)/ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର (ସିଏଚସି)

ଏକ ଡାକ୍ତରଖାନା ପିଏଚସି ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ତୁମକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଏକ ଗଭୀର ବୁଝାମଣା ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତୁମେ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଜୀବନରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ। ସେମାନଙ୍କୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର, ସେମାନେ କିପରି ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କର, ସେମାନେ କେଉଁ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର କର ଓ ରୋଗୀଙ୍କ ଆରାମର ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯାଏ (ଚିତ୍ର ୬.୨) ।

ଚିତ୍ର ୬.୨: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଭାବ ବିନିମୟ

ତୁମେ ଭେଟିଥିବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ

ଅନୁରୋଧ କର ଏବଂ କିଟ୍ ର ରଖିବା ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ଔଷଧର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୋଧ କର । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ସହାୟକ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କର ଯାହା ଭବିଷ୍ୟତରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜରୁରୀକାଳୀନ ନମ୍ବର, ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ନମ୍ବର) ।

ତୁମେ ପୂର୍ବରୁ ଚିହ୍ନଟ କରିଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ, ତୁମେ ଭେଟିଥିବା ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି । ତୁମ ମନରେ ଆସୁଥିବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ ।

ମନେରଖ, ଯଦିଓ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ତୁମେ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଠାରୁ ଅନୁମତି ମାଗି ପାରିବ ।

ପରିଦର୍ଶନର ତାରିଖ
ଏବଂ ସମୟ:
ଅବସ୍ଥାନ: କେନ୍ଦ୍ରର/ପ୍ରକାର (ଡାକ୍ତରଖାନା-ସିଏଚସି//ପିଏଚସି
ଅନ୍ୟ)
କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ-ତୁମେ
ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥିବା
ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନାମ-ଜରୁରୀକାଳୀନ
ସମ୍ପର୍କ: ଜରୁରୀକାଳୀନ
ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର:
ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ
ଫୋନ୍ ନମ୍ବର: ଜାତୀୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ନମ୍ବର (ପୋଲିସ୍, ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ, ଅଗ୍ନିଶମ): ୧୧୨ ଜାତୀୟ ନମ୍ବର: ୧୦୮
ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ:

ତୁମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଟିପାଖାତା ପାଇଁ: ତୁମେ ଡାକ୍ତରଖାନାପରିଦର୍ଶନ କରିବା ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ଲେଖ ।

1. ତୁମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା କ'ଣ?

   ....

   ....

2. ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ କେଉଁ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଟୀକାକରଣ, ବାହ୍ୟ ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା, ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ, ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚିକିତ୍ସା, ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିକିତ୍ସା)?

   ....

   ....

3. ଆମ ଅଞ୍ଚଳରେ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ? ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ରୋକିପାରିବା?

   ....

   ....

© NCERT not to be republished

4. ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ? ଯଦି କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟେ, ତେବେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ?

....

....

5. ରୋଗୀଠାରୁ କେତେ ପଇସା ନିଆଯାଏ? ବିଲିଂ କିପରି କରାଯାଏ? ପଇଠ କିପରି କରାଯିବ? କୌଣସି ରିହାତି ଦିଆଯାଇଛି କି (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏବଂ ସାମରିକ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପାଇଁ)?

....

....

6. କାହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି ନା ଆମେ ଘରେ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବୁ ତାହା ଆମେ କିପରି ସ୍ଥିର କରିବୁ?

....

....

7. ଯଦି କେହି ରାତିରେ କିମ୍ବା ଛୁଟିରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ?

....

....

8. ଔଷଧ ଖାଇବା ସମୟରେ କେଉଁସବୁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍?

....

....

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ଥରେ ତୁମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ବ୍ୟବହାରକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପରେ ଓ ବୁଝିବା ପରେ, ତୁମେ ଏହାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିଜେ ତିଆରି କରିପାରିବ ।

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ, ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଛୋଟ ଛୋଟ କ୍ଷତ, ଦୁର୍ଘଟଣା ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରୁ । ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ। ଏହା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ମୌଳିକ ଔଷଧ ସହିତ ସଜ୍ଜିତ । ତୁମେ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯୋଜନାର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ତୁମ ଘରେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ମଧ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

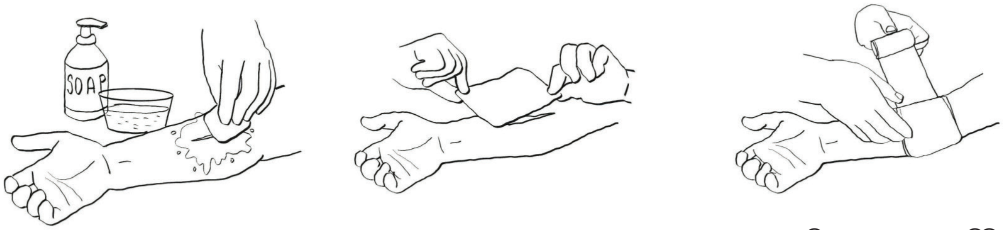
ଯେଉଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ତୁମେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିପାରିବ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

1. ଛୋଟ ଛୋଟ କଟା ପାଇଁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଟାଇ (ଚିତ୍ର ୬.୩) ।
2. ସାମାନ୍ୟ ପୋଡ଼ା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା (ଚିତ୍ର ୬.୪) ।
3. ଜଳୀୟାଂଶର ଅଭାବ ସମୟରେ ଓ.ଆର.ଏସ. ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା (ଚିତ୍ର ୬.୫) ।

ମନେରଖ, ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ।

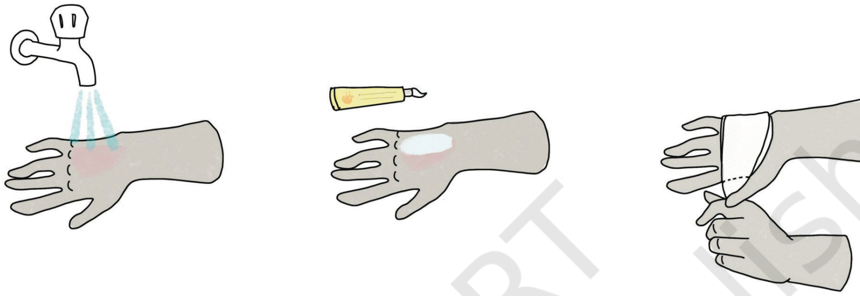
© NCERT not to be republished

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ କର୍ମଶାଳା ଆୟୋଜନ କରିପାରିବ । କର୍ମଶାଳା ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ, ଯିଏ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ କିମ୍ବା ପିତାମାତା ହୋଇପାରନ୍ତି ।



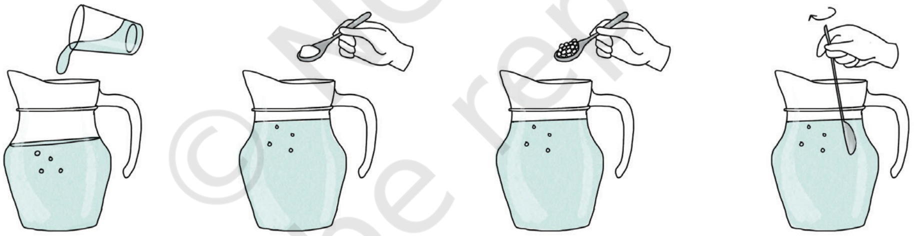
(କ) କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ସଫା କର ।   (ଖ) କ୍ଷତ ଉପରେ ଗଜ ରଖ ।   (ଗ) କ୍ଷତ ଚାରିପଟେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ବାନ୍ଧିଦିଅ ।

ଚିତ୍ର ୬.୩: ସାମାନ୍ୟ କ୍ଷତ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା



(କ) ପ୍ରବାହିତ ଟ୍ୟାପ୍ ପାଣି ତଳେ ଧୋଇ ଦିଅ ।   (ଖ) ମଲମ ଲଗାଅ ।   (ଗ) ଆଲଗା ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ା ଉପରେ କୌଣସି ଚାପ ନପଡ଼ିବ ।

ଚିତ୍ର ୬.୪: ପୋଡ଼ାଜଳା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା



(କ) ଏକ ଲିଟର ପାଣି ନିଅ ।   (ଖ) ଛୋଟ ଚାମଚରେ ଅଧା ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାଅ ।   (ଗ) ଏଥିରେ ୮ ଚାମଚ ଚିନି ମିଶାଅ ।   (ଘ) ଭଲ ଭାବେ ଘାଣ୍ଟ ।

ଚିତ୍ର ୬.୫ : ଏକ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ କର୍ମଶାଳା ସୃଷ୍ଟି କରିବା

ଏହି ଫର୍ମାଟ୍ ତୁମକୁ କର୍ମଶାଳାର ଆୟୋଜନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

କର୍ମଶାଳାର ସମୟ: ____________________

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ: ____________________

ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନକାରୀ (ବିଶେଷଜ୍ଞ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ସହିତ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇପାରନ୍ତି): ____________________

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ____________________

© NCERT not to be republished

କର୍ମଶାଳାର ବିଷୟବସ୍ତୁ

୧. ମୌଳିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ।

୨. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୱେଷଣ : ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ରେ କେଉଁସବୁ ସାମଗ୍ରୀକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇପାରିବ, ତାହା ସ୍ଥିର କର । ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଆଘାତ ଏବଂବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଘଟୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଓ କେଉଁସବୁ ଉପାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିବ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାର ବିମର୍ଶ କର ।

୩. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ଏବଂ ନାମକରଣ କରିବା ।

୪. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା : ତୁମେ ବାଛିଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଏକ ପ୍ରଶସ୍ତ ଧାତୁ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ପକେଟ ସହିତ ଏକ ଛୋଟ ବ୍ୟାଗରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତୁମେ କାର୍ଡବୋର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ବିଭାଜକ ତିଆରି କରିପାରିବ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ତୁମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ପାଇପାରିବ ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ବାକ୍ସ କିମ୍ବା ବ୍ୟାଗରେ ରଖିପାରିବ । ବାକ୍ସ କିମ୍ବା ବ୍ୟାଗ୍ ରେ 'ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ରେ ସବୁ ଜିନିଷର ନାମ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫ .ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ଅଭ୍ୟାସ : ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମୌଳିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବାବେଳେ ନୋଟ୍ କର, ଯେପରିକି କଟାପାଇଁ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ ଲଗାଇବା, ଛୋଟ ପୋଡ଼ା ଚିକିତ୍ସା, ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍, ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି। ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଥରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୬. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ କେଉଁଠି ରଖିବେ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା : ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍, କିନ୍ତୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପହଞ୍ଚ ବାହାରେ ।

ଚିତ୍ର ୬.୧ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଦର୍ଶାଉଛି । ଆଉ କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ?

ଆମର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରୟାସ ସତ୍ତ୍ୱେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ 'ପ୍ରତିଷେଧକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା କେତେକ ରୋଗକୁ ଏଡ଼ାଯାଇପାରିବ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପୋଷଣ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ, ନିଦ୍ରା, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ପରିବେଶ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାପାଇଁ ଯତ୍ନ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ଯଥାସମ୍ଭବ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ । ଏହା କରିବା ପାଇଁ, ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚିତ୍ର ୬.୬: ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ର ଉପାଦାନ

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫ : ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକ

ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ତୁମେ ହୁଏତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ଯେ ଶିଶୁମାନେ ବହୁତ ଥର ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ଶୋଇଥାନ୍ତି ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଅପରାହ୍ନରେ ବିଶ୍ରାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ତୁମ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଭିନ୍ନ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କେତେକ ପରିବାରର ପିତାମାତା ଏବଂ ଏକ କିମ୍ବା ଅଧିକ ପିଲା ଅଛନ୍ତି, କେତେକ ମିଳିତ ପରିବାର ଏବଂ ଅନେକ ପିଢ଼ି ଏକା ଘରେ ରହୁଛନ୍ତି, କେତେକ କେବଳ ଜଣେ – ପିତାମାତା ଏବଂ ଏକ ସନ୍ତାନକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଅନେକ ଭିନ୍ନତା ସମ୍ଭବ । ତେବେ, ଆମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ପରିବାରରେ ସମସ୍ତ ବୟସର ଲୋକ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ପାରିବାରିକ ବନ୍ଧୁ ରହିବେ ।

ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି, ନିମ୍ନଲିଖିତ ବୟସ ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ମୌଳିକ–ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କିଛି–ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସଂଗ୍ରହ କର: (i) ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍, (ii) ୬ରୁ୧୮ ବର୍ଷ, (iii) ୧୯ରୁ ୩୦ ବର୍ଷ, (iv)–୩୧ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ, (v) ୪୬ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ, (vi) ୬୦ ବର୍ଷରୁ–ଅଧିକ । ଯଦିଓ ତୁମ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ଏହି ବୟସ/ବର୍ଗରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ତୁମେ ଜଣେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଠାରୁ ସୂଚନା/ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବ । ତୁମେ ତୁମ ଟିପାଖାତାରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କ–ପାଇଁ ୩ରୁ ୪ ପୃଷ୍ଠା ବ୍ୟବହାର କର କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ ବର୍ଗ ପାଇଁ ଅଲଗା ବିଭାଗ ତିଆରି କରିପାରିବ ।

ତୁମେ ପଚାରିପାରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର କେତେକ ଉଦାହରଣ ସାରଣୀ ୬.୧ରେ ଦିଆଯାଇଛି। ତୁମର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ହୋଇନପାରେ; ତୁମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାର। ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ପରେ ସୂଚନା ପୂରଣ କର ।

© NCERT not to be republished

ସାରଣୀ ୬.୧: ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥ୍ୟର ସାରଣୀକରଣ

ନାମ	
ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ	
ଲିଙ୍ଗ	
ବୟସ	

ବର୍ଗ	ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ	ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ
ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ	ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ତୁମେ କେତେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ?	୧/୨/୩/ଅଧିକ
	ତୁମେ କେତେ ଥର ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଅ?	ଦୈନିକ/୩–୪ ଥର ସପ୍ତାହରେ/୦–୨ ଥର
	ତୁମେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଡାଲି ଏବଂ ଶସ୍ୟ ସାମିଲ କର କି?	ହଁ/ନା
	ତୁମେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଦୁଗ୍ଧଜାତ/ ଦ୍ରବ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କର କି?	ହଁ/ନା
	ତୁମେ କେତେ ଥର ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଅ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଚିପ୍ସ) ଏବଂ ଚିନି କିମ୍ବା ସଫ୍ଟ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ଖାଅ?	ଦୈନିକ/ସାପ୍ତାହିକ/କ୍ୱଚିତ୍
	ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ (ଗ୍ଲାସରେ ପାଖାପାଖି ପରିମାଣ)?	
ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା	ତୁମେ କୌଣସି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମରେ ନିୟୋଜିତ ଅଛ କି?	ହଁ/ନା
	ଯଦି ହଁ, ତେବେ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ କର? (ଯଥା, ଚାଲିବା, ଯୋଗ, କ୍ରୀଡ଼ା)	
	ତୁମେ ସପ୍ତାହରେ କେତେ ଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କର?	
ଶୋଇବା ଢାଞ୍ଚା	ତୁମେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଅ?	
	ତୁମେ ସାଧାରଣତଃ କେଉଁ ସମୟରେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଅ ଏବଂ ଉଠ?	
	ଦିନରେ ହାଲୁକା ଶୁଅ କି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ କେତେ ଦିନ ପାଇଁ?	
	ତୁମେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣ (ଟିଭି, ଫୋନ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର) ବ୍ୟବହାର କର କି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିବ?	
	ତୁମ ଶୋଇବା ସ୍ଥାନଟି ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ କି?	

© NCERT not to be republished

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା	ତୁମେ କେତେ ଥର ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତିତ ଅନୁଭବ କର?	ସବୁବେଳେ/କେବେକେବେ/କେବେ ନୁହେଁ
	ଆରାମ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କର? (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କାହା ସହିତ କଥା ହୁଅ, ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣ, ବ୍ୟାୟାମ କର, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ରୁଚି)?	
	ତୁମର ଅନ୍ୟ କିଛି ରୁଚି କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଛି ଯାହା ତୁମେ ଉପଭୋଗ କର? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।	
	ତୁମେ ନିଜ ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗୁଛ କି?	ସବୁବେଳେ/କେବେକେବେ/କ୍ୱଚିତ୍
	ବିଶ୍ରାମ ନେବା କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କେତେ ସମୟ ନିଅ?	ଦୈନିକ/କେବେକେବେ/କେବେ ନୁହେଁ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଟୀକାକରଣ ଆବଶ୍ୟକତା, ନିୟମିତ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା କୌଣସି ଅବସ୍ଥା, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରାମର୍ଶ)?		
ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସୂଚନା ଆବଶ୍ୟକ କି?		

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ନିଦ୍ରା ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିଲା । ତଥାପି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ପରିବେଶ କାରକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କର ।

ତୁମ ଆଖପାଖର ପରିବେଶକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କର ଏବଂ ସାରଣୀ ୬.୨ ରେ ଥିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ।

ସାରଣୀ ୬.୨: ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଶ୍ନ

ପରିବେଶ.	ତୁମ ଘରର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଖୋଲା ଡ୍ରେନ୍ ଅଛି କି? ଏପରି କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଅଛି କି ଯେଉଁଠାରେ ପାଣି ଜମା ହୋଇ ରହିଥାଏ?	
	ଏପରି କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଅଛି କି ଯେଉଁଠାରେ ପାଣି ଅଟକି ରହିଛି, ଯେଉଁଠାରେ ମଶାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ସ୍ଥଳ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି?	

© NCERT not to be republished

	ତୁମ ଘର ନିକଟରେ ସମୟୋଚିତ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ ଅଛି କି?	
	ତୁମ ଆଖପାଖରେ ଥିବା କୌଣସି ନଦୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଜଳାଶୟଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ?	
	ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଶିଳ୍ପ /ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଅଛି କି?	
	ତୁମ ଘରେ ବାୟୁର/ ଗୁଣବତ୍ତା କ'ଣ/(ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ ଧୂଆଁ, ଶିଳ୍ପ ଇତ୍ୟାଦି)?	
	ତୁମ ଘର ନିକଟରେ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣର କୌଣସି ଉତ୍ସ ଅଛି କି?	

ପ୍ରଦୂଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ଟାବଲେଟ୍/ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା

ଶବ୍ଦକୁ ଡେସିବେଲ୍ (ଡ଼ିବି) ରେ ମାପ କରାଯାଏ । ୮୫ ଡିବି ରୁ ଅଧିକ ଶବ୍ଦ ମଣିଷ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ତୁମେ ଏକ ଟାବଲେଟ୍-ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ରେ ଆପ୍ ବ୍ୟବହାର/କରି ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ମାପ କରିପାରିବ ।

ମୁଖ୍ୟ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଶବ୍ଦ ପରିମାପ ଆପ୍ ଖୋଜ:

ତୁମେ ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ (ଆଇ.ଏମ୍.ଡ଼ି.) ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ପରିବେଶ ନିରୀକ୍ଷଣ ସେବାର ମାଉସାମ ୱେବସାଇଟରେ ତୁମ ଜିଓଟାଗ୍ ସ୍ଥାନରେ ବାୟୁ ଗୁଣବତ୍ତା ସୂଚକାଙ୍କ (ଏ.କ୍ୟୁ.ଆଇ.) ମଧ୍ୟ ପାଇପାରିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ପାଖରେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ତଥ୍ୟ ଅଛି ଏବଂ ତୁମ ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ତୁମ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଏବଂ ତୁମ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ପାନୀୟ ଜଳର ଗୁଣବତ୍ତା ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାନୀୟ ଜଳ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଦୂଷିତ ଜଳ ଡାଇରିଆ, କଲେରା, ଟାଇଫଏଡ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭଳି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ପାଣିର ଗୁଣବତ୍ତା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପିଇବା ନିରାପଦ ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ; ଏହା ତୁମ ପରିବାରକୁ କ୍ଷତିକାରକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

© NCERT not to be republished

ପାଣି ପିଇବା ଯୋଗ୍ୟ କି ନାହିଁ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ । H୨S ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ ଟେଷ୍ଟ କିଟ୍ ହେଉଛି ଏକ ସରଳ ପଦ୍ଧତି ଯାହା ପାଣିରେ ଜୀବାଣୁଗତ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

H_2S ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ ଟେଷ୍ଟ କିଟ୍ ର ବ୍ୟବହାର

1. ବୋତଲରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିହ୍ନ (୨୦ ମିଲି) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିର ନମୁନା ନିଅ ।
2. ବୋତଲକୁ ଢାଙ୍କି ଭଲ ଭାବେ ମିଶାଅ । ପାଣିର ରଙ୍ଗ ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ବ୍ରାଉନ୍ ହୋଇଯିବ ।
3. ଏହି ବୋତଲକୁ କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ (ପ୍ରାୟ ୨୫ –୩୫ °ସେ.) ରଖ । କମ୍ ତାପମାତ୍ରା କ୍ଷେତ୍ରରେ, ବୋତଲକୁ ଏକ ଉଷ୍ମ କପଡ଼ାରେ ଆବୃତ କରି ଏକ ଉଷ୍ମ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।
4. ୨୪ରୁ ୨୮ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବୋତଲକୁ ବ୍ୟାହତ କର ନାହିଁ ।
5. ବର୍ତ୍ତମାନ ନମୁନାର ରଙ୍ଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର (ଚିତ୍ର ୬.୭) ।

ପରୀକ୍ଷଣର ବ୍ୟାଖ୍ୟା

1. ଯଦି ରଙ୍ଗ ବଦଳେ ନାହିଁ ଏବଂ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ବାଦାମୀ ରହେ: ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ।
2. ଯଦି ରଙ୍ଗ କଳା ହୋଇଯାଏ: ପାଣି କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ଚିତ୍ର ୬.୭: ଏଚ୍$_2$ଏସ୍ ପରୀକ୍ଷଣ

ଜଳ ନମୁନାର ଉତ୍ସ:_____________
ପରୀକ୍ଷା ତାରିଖ:–_______________
ଫଳାଫଳ ତାରିଖ (୨୪.୪୮ ପରୀକ୍ଷା ହେବାରଘଣ୍ଟାଏ ପରେ): ________________
ବୋତଲରେ ପାଣିର ରଙ୍ଗ: ________________
ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ: ହଁ/ନା

ଯଦି ତୁମେ ଦେଖନ୍ତି ଯେ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ନୁହେଁ, ତେବେ ଏହି ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପଦ ବିଷୟରେ ଜଣା, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତୁମେ ଏକ ପୋଷ୍ଟର ରଙ୍ଗ କରିପାରିବ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜଳ ଉତ୍ସ ନିକଟରେ ରଖିପାରିବ ।

ତୁମ ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପରିବାରର ବୟସ୍କ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଫଳାଫଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ କିପରି ପାଣି ସଫା କରିବେ ତାହା ଶିଖ ।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୬: ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ତଥ୍ୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ କାରକ ପାଇଁ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ତୁମ ପାଖରେ ଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର । ଏହା ତୁମକୁ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହି ବିଶ୍ଳେଷଣ ଆଧାରରେ ତୁମେ ସାରଣୀ ୬.୩ ପୂରଣ କରିପାରିବ ।

ସାରଣୀ ୬.୩: ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ

ସୁସ୍ଥ ବିଶ୍ଳେଷଣ ସାରାଂଶ			
ନାମ		ବୟସ	
କାରକ	କିଛି ଚିନ୍ତାର କାରଣ ରହିଛି କି?	କିଏ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିବ?	କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନେବା ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ (ସମାଜ, ନିଜେ, ଡାକ୍ତର, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ଅନ୍ୟମାନେ)?
ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ			
ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା			
ଶୋଇବା ଢାଞ୍ଚା			
ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା			
ପରିବେଶ.			

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କର, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ହେତୁ ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ), ଶିଶୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି), ଏବଂ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର (ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ) ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୭: ତୁମ ଏବଂ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ପରିବେଶରେ କେତେକ ଜିନିଷର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଏବଂ ଉପସ୍ଥିତି ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛ । କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଏବଂ କିଏ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆଖପାଖ – ଅଞ୍ଚଳରେ ମଶା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କରିପାରିବ, ତୁମେ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ କରିବ କି? କିମ୍ବା ସମ୍ପୃକ୍ତ ପୌର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସମର୍ଥନ ନିଅ ?

© NCERT not to be republished

ତୁମ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଆଧାରରେ ସାରଣୀ ୬.୧କୁ ପୂରଣ କର ।

ସାରଣୀ ୪.୧: ପ୍ରତିଷେଧକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପଦକ୍ଷେପ

କ୍ରମ ନଂ.	କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ଚିନ୍ତିତ କର?	ଏହି ବିଷୟଟିର ଯତ୍ନ ନିଆଯାଉଛି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ?	ତୁମେ ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ସୂଚନା ଦେବ?	ତୁମେ କିଛି କରିପାରିବ କି? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହା କ'ଣ?

କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ: ଏକ ଭିଜା ଗର୍ତ୍ତ ତିଆରି କରିବା

ଗର୍ତ୍ତକୁ ଭିଜାଇ ଦିଅ

ଅଚଳ ଜଳ ହେଉଛି ମଶାଙ୍କ ପ୍ରଜନନ ସ୍ଥଳ । ତେଣୁ, ରୋଷେଇ ଘର କିମ୍ବା ଗାଧୋଇବା ସ୍ଥାନ ଚାରିପାଖରେ ଅତିରିକ୍ତ ପାଣି ଶୋଷିବା ପାଇଁ ଭିଜାଇ ଗର୍ତ୍ତ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଜଳ ଉତ୍ସ ବୋରୱେଲ୍ ଠାରୁ ଅତି କମରେ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଏକ ଭିଜାଇ ଗର୍ତ୍ତ ତିଆରି କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ କୋଠା ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ (ଚିତ୍ର ୬.୮) ।

ଚିତ୍ର ୬.୮: ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ସୋକ୍ ପିଟ୍ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି

ଭିଜାଇ ଗର୍ତ୍ତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସରଣ କର (ଚିତ୍ର ୬.୯):

1. ଏକ ୧ ମି. × ୧ମି. × ୧ମି. ଗର୍ତ୍ତ ଖୋଳ ଯେଉଁଠାରେ ଅତିରିକ୍ତ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହେବ ।
2. ବାଲି ଏବଂ ଇଟାର ୨୦ ସେ.ମି. ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ସ୍ତର ତିଆରି କର ।
3. ଏହା ପରେ, ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବାଲିର ଏକ ୧୦ ସେ.ମି. ମୋଟା ସ୍ତର ତିଆରି କର ।
4. ଅତିରିକ୍ତ ଜଳକୁ ସୋକ୍ ପିଟ୍ କୁ ନେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କର ।

ଚିତ୍ର ୬.୯: ଏକ ସୋକ୍ ପିଟ୍ ରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଏକ ଡ୍ରମ୍ ଏବଂ ପାଇପ୍ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ (କ୍ରସ ସେକ୍ସନାଲ୍ ଭିଉ)

ତୁମେ ଗର୍ତ୍ତରେ ଏକ ପୁରୁଣା ଡ୍ରମ୍ ମଧ୍ୟ ରଖିପାରିବ । ଏଥିରେ ଛିଦ୍ର କର ଏବଂ ଡ୍ରମ୍ ଭିତରେ ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ କର (ଚିତ୍ର ୬.୯) ।

ଏହି ଭିଜାଇ ରଖାଯାଇଥିବା ଗର୍ତ୍ତ ଅଟକି ରହିଥିବା ଜଳକୁ ରୋକିବ, ତେଣୁ ମଶାଙ୍କ ପ୍ରଜନନକୁ ରୋକିବ ।

© NCERT not to be republished

ତୁମ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ତଥ୍ୟର ବିଶ୍ଳେଷଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ଏହି ଆଲୋଚନା ଆଧାରରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଏହାର ଆଖପାଖରେ ପରିବେଶଗତ କାରଣରୁ ଅସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ତୁମ ଶ୍ରେଣୀ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଲେଖ ।

....

....

....

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୮: ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିବାରଣ କରିବା

ନିରାକରଣ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିରୋଧ ସର୍ବଦା ଭଲ । ତେଣୁ, ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ଆଧାର କରି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାରକ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ?

ତୁମେ ନିଜ ପରିବାର ସହିତ କେଉଁ ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ।

1. ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଘରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ, ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ, ଯେପରିକି ଚିପ୍ସ ଏବଂ ପ୍ୟାକେଜ୍ ହୋଇଥିବା ସ୍ନାକ୍ସ)
   (a) ....
   (b) ....
   (c) ....
2. ଶୋଇବା (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏକା ସମୟରେ ଶୋଇବା, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଉପକରଣରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା)
   (a) ....
   (b) ....
   (c) ....
3. ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ଯୋଗ କରିବା)
   (a) ....
   (b) ....
   (c) ....
4. ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରାତିରେ ଏକାଠି ଖାଇବା, ପରିବାର ଏବଂ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଖେଳ ଖେଳିବା)
   (a) ....
   (b) ....
   (c) ....

© NCERT not to be republished

5. ପରିବେଶ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମଶା ଜାଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ)

(a) ....

(b) ....

(c) ....

6. କୌଣସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାକୁ ହେବ

(a) ....

(b) ....

(c) ....

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ମ୍ୟାଲେରିଆ ଆମ ଦେଶର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ । ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରମିତ ମହିଳା ଆନୋଫିଲିସ୍ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି, ମଶା ଜାଲ ବ୍ୟବହାର କରି ମ୍ୟାଲେରିଆକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏକ ସରଳ ସମାଧାନ ଅଛି ଯାହା ମଶା କାମୁଡ଼ାକୁ ରୋକିବା ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରି ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।

ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିବା କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ତୁମକୁ ଫଳାଫଳ ଦେଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଥିବା ପାଞ୍ଚଟି ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ କର । ସାରଣୀ ୬.୫ ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେମ୍ପଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ମାସିକ ଟ୍ରାକ୍ କର ।

ସାରଣୀ ୬.୫ : ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ପାଇଁ ନିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ସୂଚକ

ଆକ୍ସନ ଟ୍ରାକର୍ (ମାସ)				
ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ / ତାରିଖ	ରାତି ୯.୩୦ରେ ଶୋଇବାକୁ ଯାଅ ।	ଏକାଠି ରାତ୍ରି ଭୋଜନ କର ।	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କର ।	

© NCERT not to be republished

ଆମର ପୂର୍ବଜମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଗଭୀର ଭାବେ ଅବଗତ ଥିଲେ । ବୃହଦାରଣ୍ୟକ ଉପନିଷଦ ର ଏକ ଶ୍ଲୋକା ରେ କୁହାଯାଇଛି:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत ।।

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି:

ସମସ୍ତ ଚେତନ ପ୍ରାଣୀ ଶାନ୍ତିରେ ରୁହନ୍ତୁ,
କେହି ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ,
ସମସ୍ତେ ଦେଖନ୍ତୁ କ'ଣ ଶୁଭ, କେହି ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ପରିବାରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ନିଜ ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତିକାକୁ ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହ ବ୍ୟବହାର କର ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ମୁଁ କ'ଣ ଶିଖିଛି?

1. ତୁମ ମତରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃତ୍ତିଧାରୀଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ ଦୁଇଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଶିଖିଥିଲ?

   ....

   ....

2. ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମକୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତଥାପି ଆମେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁନାହୁଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇଥାଉ । ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ? ଏହାକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିବ?

   ....

   ....

ମୁଁ କ'ଣ କଲି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗିଲା?

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ବୁଝିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ତୁମେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ବିତାଇଛ ତାହାର ଆନୁମାନିକ ପରିମାଣ ଗଣନା କର । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଟାଇମଲାଇନରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିତ କର । ଯଦି ତୁମେ ପୁସ୍ତକରେ ପରାମର୍ଶ

© NCERT not to be republished

ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଠାରୁ ଅଧିକ କରିଛ, ଦୟାକରି ସଂଖ୍ୟା ଓ ସମୟ ଯୋଗ କର ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	୧	୨	୩	୪	୫	୬	୭	୮
ଲାଗିଥିବା ସମୟ (ପିରିୟଡ଼)	---	---	---	---	---	---	---	---

ମୁଁ ଆଉ କ'ଣ କରିପାରିବି?

1. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶିଶୁ ଡାଇପର୍, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଡାଇପର୍, ସମୟ ସରିଯାଇଥିବା ଔଷଧ, ବ୍ୟବହାର ନହୋଇଥିବା ଔଷଧ ଇତ୍ୟାଦି । ତୁମେ କେବେ ଚିନ୍ତା କରିଛ ଯେ ଏହି ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ କିପରି ନିଷ୍କାସନ କରାଯାଏ? ତୁମ ଘର ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସମାନ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଏକ ଯୋଜନା ଅନ୍ୱେଷଣ କର ଏବଂ ଲେଖ ।
2. ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃତ୍ତିଧାରୀଙ୍କ ସହାୟତାରେ ତୁମ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ପୋଲିଓ ଟୀକାକରଣ ଅଭିଯାନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କର ।
3. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଅନଲାଇନ୍ ପୋର୍ଟାଲ୍ ଇ-ସଞ୍ଜୀବନୀର ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ୍ ସୁବିଧା ଅନ୍ୱେଷଣ କର (ଚିତ୍ର ୬.୧୦) । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ଜାଣ ।

ଚିତ୍ର ୬.୧୦: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଇ-ସଞ୍ଜୀବନୀ ପୋର୍ଟାଲ

not to be republished © NCERT

ଚିନ୍ତା କର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ

1. ତୁମେ କ'ଣ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲ?
2. ତୁମେ କେଉଁ ସବୁ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲ?
3. ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତୁମେ ଭିନ୍ନ ଭାବେ କ'ଣ କରିବ?
4. ତୁମ ମତରେ, ପାନୀୟ ଜଳ କିପରି ପ୍ରଦୂଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ପିଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ବୋଲି ତୁମେ କିପରି ନିଶ୍ଚିତ କରିବ?
5. ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କାର୍ଯ୍ୟର କିଛି ଉଦାହରଣ ଚିହ୍ନଟ କର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ଆଶା କର୍ମୀ, ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ, ପରାମର୍ଶଦାତା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବ କି? ଚାରିଆଡ଼କୁ ଦେଖ, ଲୋକଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅ ଏବଂ ନିଜର ଉତ୍ତର ଲେଖ ।

© NCERT not to be republished