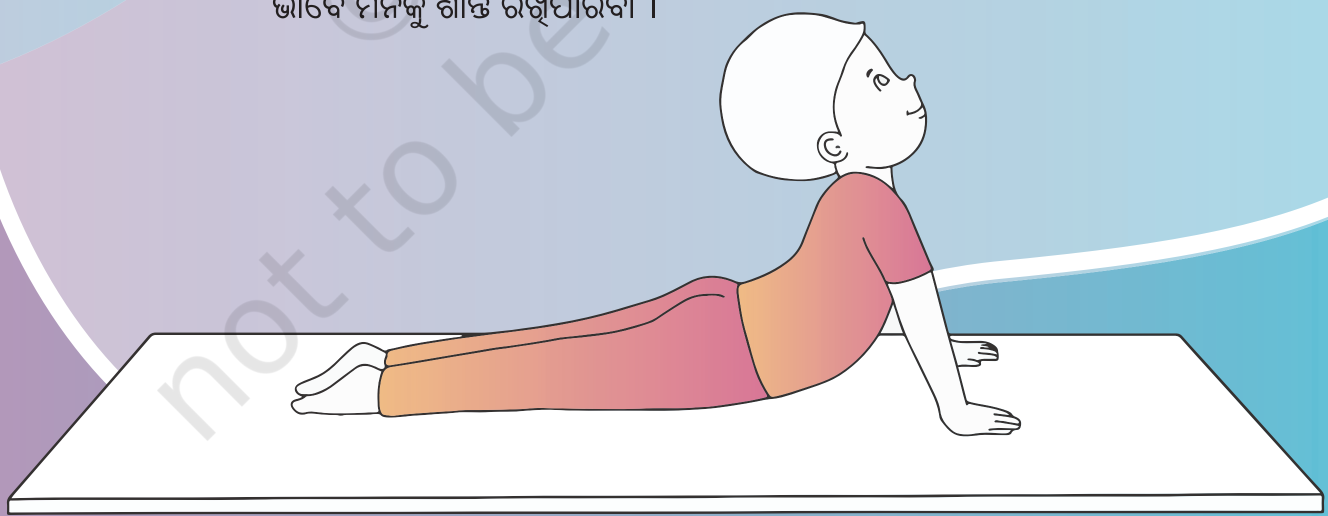
ବିଷୟ-୩

ଯୋଗ

ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଯୋଗ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆମର ଖୁସି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖାଇବାର ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଶରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଏକ ଆନନ୍ଦିତ ମାନସିକତା ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ଏହି ବିଷୟରେ ଆମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, କିପରି ଜଣେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା, କିପରି ଭାବେ ଅନ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା, ଆମ ଶରୀରକୁ କିପରି ମଜବୁତ ଓ ନମନୀୟ କରିପାରିବା ଏବଂ କିପରି ଭାବେ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିପାରିବା ।



© NCERT not to be republished

୬ଷ୍ଠ ପାଠ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

339CH06

ଯୋଗ - ୧

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ ରହିବା

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଖେଳିବା ଭଳି ଅନେକ କାମ କରିଥାନ୍ତି, ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା, ରଙ୍ଗ କରିବା ଏବଂ ଗୀତ ଗାଇବା ଆଦି ଯାହା ଆମକୁ ଖୁସି କରିଥାଏ । ତୁମେ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଟିକ୍ କର ।

☐ ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା

☐ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା

☐ ପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା

© NCERT not to be republished

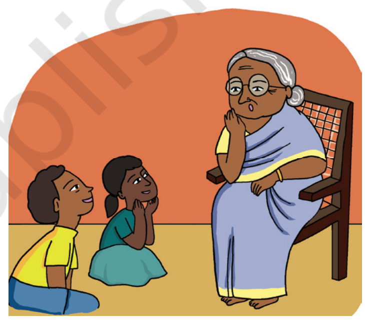
ରଙ୍ଗ କରିବା

ଗାଇବା ଏବଂ ନାଚିବା

ପାଣିରେ ଖେଳିବା

ଘରେ ଏକାଠି ବସି ଖାଇବା

ପଢ଼ିବା



କାହଣୀ ଶୁଣିବା

1. ତୁମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପସନ୍ଦ କର କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ନିମ୍ନରେ ଲେଖ ।

____

____

2. ଶ୍ରେଣୀରେ ଥିବା ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଆନନ୍ଦିତ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅନୁଭୂତିକୁ ବିନିମୟ କର ।

© NCERT not to be republished

ସୁସ୍ଥ ରହିବା

ତୁମ ମତରେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଟିକ୍ କର ।

☐ ଘରର ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

☐ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା

☐ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

☐ ସାଇକେଲ ଚଲାଇବା

☐ ଖେଳିବା

© NCERT not to be republished

☐ ଗାଢ ନିଦରେ ଶୋଇବା

☐ ପାର୍କରେ ଖେଳିବା

☐ ପହଁରିବା

1. ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ତୁମ ସାଥିଙ୍କେ ସହ ଆଲୋଚନା କର ।

   (କ) ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କର ?

   (ଖ) ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ପଡ଼ିଆରେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଖେଳ ?

   (ଗ) ତୁମେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅ ?

2. ତୁମେ କେଉଁ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ କର ?

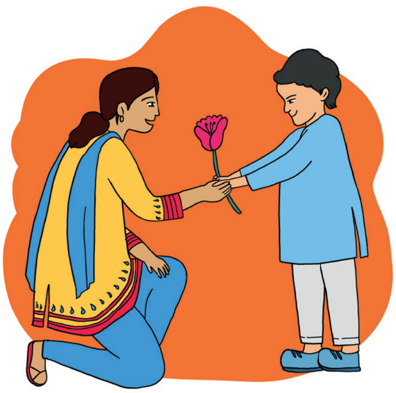
   (କ) ________________________________

   (ଖ) ________________________________

© NCERT not to be republished

ଦୟାଳୁ ହେବା

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଶୀଳ ହୋଇ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିଥାଉ। ଛବିଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ ଏବଂ ତୁମେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଟିକ୍ କର-



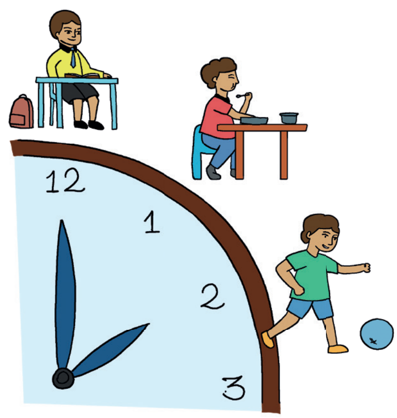
 କୃତଜ୍ଞତା ଦର୍ଶାଇବା

ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା

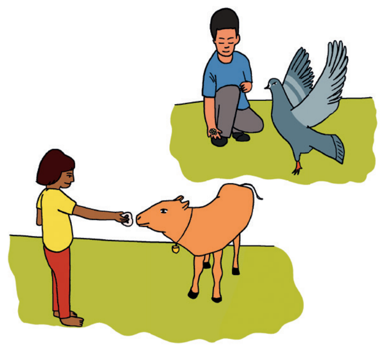
ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଆଖପାଖକୁ ସଫା ରଖିବା



ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

© NCERT not to be republished



☐ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ବାଣ୍ଟିବା

☐ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ରହିବା

☐ ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା

1. ଏକ ଛୋଟ ଦଳରେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର :
   (କ) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଝଗଡ଼ା କର ସେତେବେଳେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କର ?
   (ଖ) ଯଦି ତୁମ ବନ୍ଧୁ ତଳେ ପଡ଼ି ଆଘାତ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?
   (ଗ) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭାରୀ ବ୍ୟାଗ୍ ଧରି ଯାଉଥିବାର ଦେଖ ସେତେବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?
   (ଘ) ଯେତେବେଳେ କେହି ତୁମକୁ 'ଧନ୍ୟବାଦ' କୁହନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କର ?
2. ତୁମ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ତୁମେ କିପରି ଆଚରଣ ଆଶା କରୁଛ ? ଶ୍ରେଣୀରେ ତୁମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଜଣାଅ ।

ସମସ୍ତେ ସବୁବେଳେ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ଏହା ଜଣା ଅଛି ଯେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଖୁସି କରିଥାଏ ।

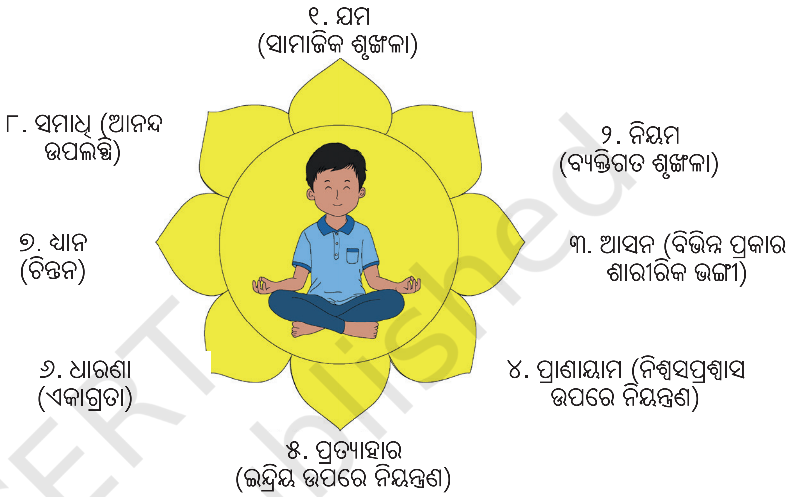
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁଖି, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଦୟାଳୁ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ପ୍ରିୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ, ତୁମେ ଜାଣ କି ଆମକୁ ସୁଖୀ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଜଣେ ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତି କରିବାର ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଉପାୟ ଅଛି ? ଏହାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ଏହାର ଆଠଟି ଦିଗ ରହିଛି, ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ଯଦି ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ୮ଟି ଦିଗକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ତେବେ ଆମ ଜୀବନ ଆନନ୍ଦମୟ ହେବ। ଛବିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମଗୁଡିକ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୈଳୀ ବିଷୟରେ ଆମେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିଖିବା। ଆସ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀ ଯମ ଏବଂ ନିୟମରୁ ଆମ ଯୋଗ ଯାତ୍ରାରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ।



ଯୋଗ ୨

ଯମ (ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ)

ଯମ ଅର୍ଥ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମର ପ୍ରିୟ ଖେଳନାଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଦେବା କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା । ଏହା ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖେ । ଯମ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର - ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ । ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଯମ ଶିଖିବା । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଅହିଂସା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଅହିଂସା ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି, କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି ତାହା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଅନ୍ୟକୁ ଆଘାତ ନ ମିଳେ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ମଣିଷ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ

© NCERT not to be republished

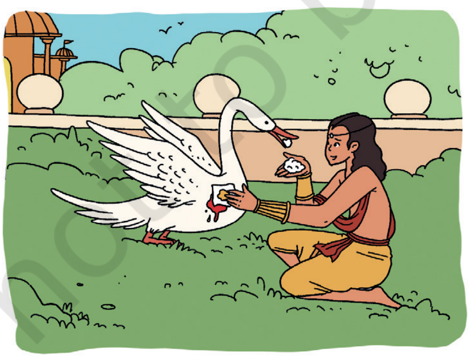
ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ।

ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାହାଣୀ ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ।

ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ଦୟାଶୀଳତା

ଏକ ସମୟରେ କୋଶଳ ଦେଶରେ ଦୁଇ ଜଣ ରାଜକୁମାର ଥିଲେ । ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ତାଙ୍କ କୋମଳ ଓ ଦୟାଳୁ ସ୍ୱଭାବ ପାଇଁ ପରିଚିତ ଥିବା ବେଳେ ତାଙ୍କ ଭାଇ ରାଜକୁମାର ଦେବଦତ୍ତ କଠୋର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଥିଲେ ।

ଦିନେ ରାଜକୁମାରମାନେ ଧନୁ ଓ ତୀର ଧରି ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଦେବଦତ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଉଡୁଥିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ହଂସକୁ ଶର ନିକ୍ଷେପ କଲେ। ସିଦ୍ଧାର୍ଥ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୀରଟି ହଂସରେ ବାଜିବାରୁ ସେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଲା । ଏହା ଦେଖି ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଛି ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଆହତ ପକ୍ଷୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ି ଆସିଲେ । ସେମାନେ ସତର୍କତାର ସହ ଏହାର ଆଘାତର ଚିକିତ୍ସା କରିଲେ ।



ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ହଂସର ଯତ୍ନ ନେଲେ । ଶେଷରେ ସେ ସୁସ୍ଥ ହଂସକୁ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇ ମୁକ୍ତ କରିଦେଲେ ।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

1. ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ ଗଠନ କରି ଆଲୋଚନା କର:
   (କ) କାହାଣୀର କେଉଁ ଚରିତ୍ର ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗିଲା - ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ନା ରାଜକୁମାର ଦେବଦତ୍ତ ?
   (ଖ) ଯଦି ତୁମେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତ, ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?
   (ଗ) ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାର କିଛି ଅନୁଭୂତିକୁ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ବିନିମୟ କର ।
2. ଘରେ ଏହି କାହାଣୀ ଶୁଣାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର:
   (କ) ଯେତେବେଳେ କେହି ଆମକୁ ଦୁଃଖ ଦିଅନ୍ତି, ଆମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁ?
   (ଖ) ଯଦି ଆମେ ଅତୀତରେ କାହାକୁ ଆଘାତ ଦେଇଛୁ, ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍?
   (ଗ) ଆମ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦପ୍ରତି ଆମେ କିପରି ଦୟାଳୁ ହୋଇପାରିବା ?

ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆମ ପ୍ରତି ଦୟା ଏବଂ କରୁଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆମେ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଏହା ହେଉଛି ଅହିଂସା! ସେହିଭଳି ପ୍ରକୃତି, ପଶୁପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ ଦୟାଶୀଳ ଓ କ୍ଷମାଶୀଳ ହେବା ଦରକାର।

ଆଶା କରୁଛୁ ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ଏହି କାହାଣୀ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରିବ । ଏବେ ଆସ ଶୌଚ ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଣିବା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଅହିଂସା ବିଷୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ।ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଉଦ୍ଭିଦ ପ୍ରତି ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ଏହିପରି ଅନୁଭୂତି ଅଛି କି?

© NCERT not to be republished

ଯୋଗ ୪

ନିୟମା (ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ)

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟର କିଛି କର୍ଯ୍ୟ ଘରେ କରିବା, ଦୈନନ୍ଦିନ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ନିୟମ । ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ନିୟମ ରହିଛି ଯଥା - ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତାପସ, ସ୍ୱଧ୍ୟାୟ, ଈଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନ ।

ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଗୋଟିଏ କରି ନିୟମ ଶିଖିବା । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଶୌଚ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଶୌଚ ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ ଶରୀର, ମନ ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା । ଶରୀରକୁ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ହାତ ଧୋଇବା ଆଦି ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ରୋଧିତ ନ ହୋଇ, ନରମ ସ୍ୱଭାବରେ କଥା କହିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ନମ୍ରତା ଭାବ ରଖିବା ସହ ମନକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

"ମେଳାରେ ଲଡୁ" କାହାଣୀ ତୁମକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ। ଆସ ଏହା ପଢ଼ିବା ।

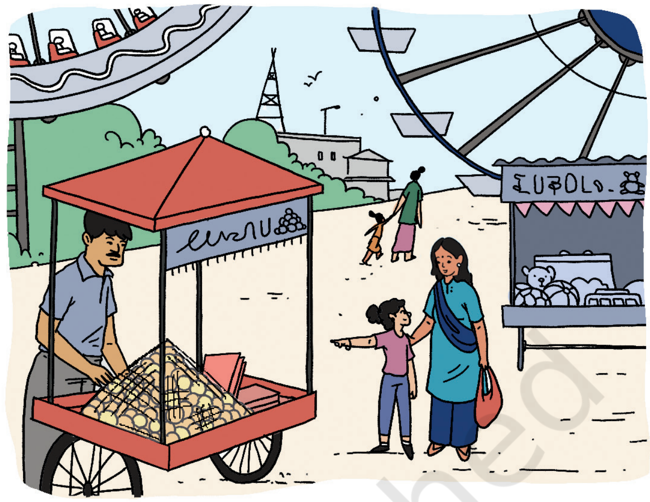
not to be republished © NCERT

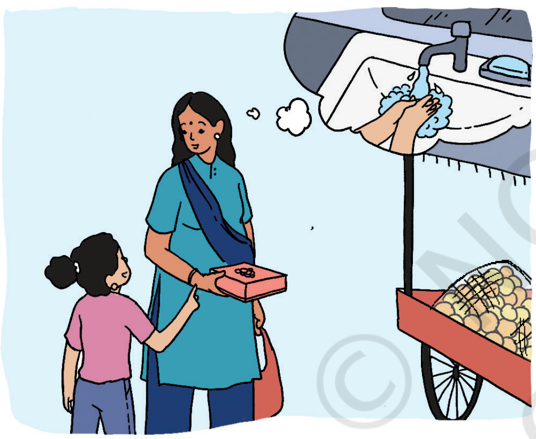
ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ପଥରରେ ଚିହ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ନଦୀ ପରି । ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଥରେ ଏହା ଗଠିତ ହେଲେ, ସାରା ଜୀବନ ଆମ ସହିତ ରୁହେ ।

ମେଳାରେ ଲଡ଼ୁ

ଆଶା ଏକ ଛୋଟ ଝିଅ ଥିଲା ଯିଏ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲା । ମିଠା ଓ ଜଳଖିଆ ତାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଥିଲା । ଦିନେ ଆଶାର ମା' ତାକୁ ଗାଁର ମେଳାକୁ ନେଇଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ଖେଳନା ଓ ମିଠା ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଅନେକ ଦୋକାନ ଥିଲା । ଆଶା ତାର ପ୍ରିୟ ଲଡ଼ୁ ଦେଖି ମା'ଙ୍କୁ ତା' ପାଇଁ ଲଡ଼ୁ କିଣିବା ପାଇଁ କହିଲା ।





ତା' ମା' କିଛି ଲଡ଼ୁ ଆଣିଲେ ଏବଂ ଘରେ ପହଁଚିବା ପରେ ଆଶାକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବାକୁ କହିଲେ। "ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ କାରଣ ତୁମେ ମେଳାରେ ଅନେକ ଜିନିଷକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଛ", ବୋଲି ତାର ମା' ତା'କୁ କହିଲେ ।

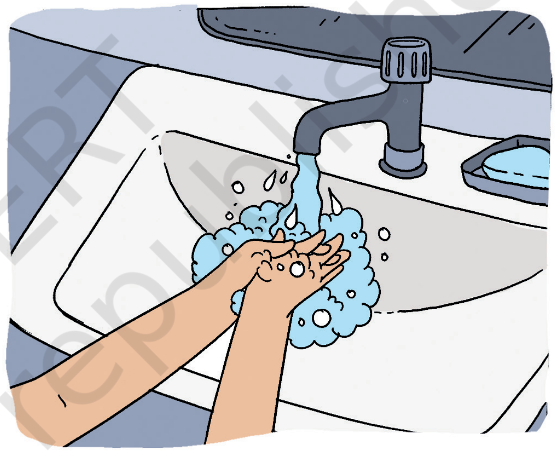
ଆଶା ଲଡ଼ୁ ଖାଇବାରୁ ନିଜକୁ ଅଟକାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ; ଯେତେବେଳେ ତା' ମା' ତାଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ଗୋଟିଏ ଲଡ଼ୁ ନେଇ ଖାଇଦେଲା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶୌଚ ବିଷୟରେ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ସାଧାରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା)। ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ଆଖପାଖକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିପାରିବେ ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ଘରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

ପରଦିନ ଆଶାର ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରୁ ମା' ତା'କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ କିଛି ଔଷଧ ଖୁଆଇଲେ।



ଆଶା ନିଜ ମା'ଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇଲା - ସେ କହିଥିଲେ ଘରକୁ ଆସି ହାତ ଧୋଇ ଲାଡୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ତୁମେ କେବେ ହାତ ଧୋଇବ ? ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ବାକ୍ୟଗୁଡିକୁ ଟିକ୍ କର :

1. ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ।
2. କାଦୁଅରେ ଖେଳିବା ପରେ ।
3. ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ।
4. ପାଦ ଛୁଇଁବା ପରେ ।

ନିଜ ହାତକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ସ୍ଲୋଗାନ ଲେଖ ଯେପରିକି "ସ୍ୱଚ୍ଛ ହାତ ହିଁ ସୁରକ୍ଷିତ ହାତ" ।

© NCERT
not to be republished

ଯୋଗ ୫

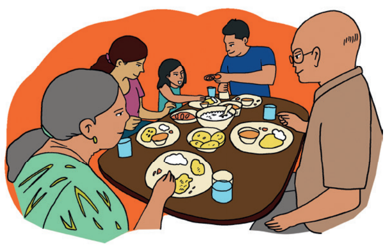
ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଟିକ୍ କର ।

1. ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଦାନ୍ତକୁ ବ୍ରଶ କରିବା
2. ଗାଧୋଇବା
3. ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ସାଧୁ ଶବ୍ଦରେ କଥା ବାର୍ତ୍ତା କରିବା ।
4. ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ।
5. କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ।
6. ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା କରିବାନି ।
7. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଖୁସିରେ ବସ୍ତୁ ବାଣ୍ଟିବା ।
8. ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ଦେଖିବା ।
9. କାଶ ହେଲେ ମୁହଁକୁ ହାତରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ।
10. କେବଳ ଡଷ୍ଟବିନ୍ ରେ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ଫିଙ୍ଗିବା ।

© NCERT not to be republished

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ

କେମିତି ଖାଇବା ?

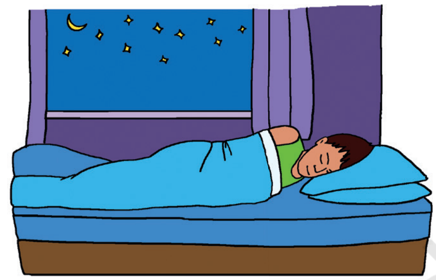


ପରିବାର ସହ ମିଶି ଖାଅ ।

ତୁମ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା କର ଏବଂ ଥାଳିରେ ଯାହା ଦିଆଯାଇଛି, ତାହା ଖୁସିରେ ଖାଅ ।

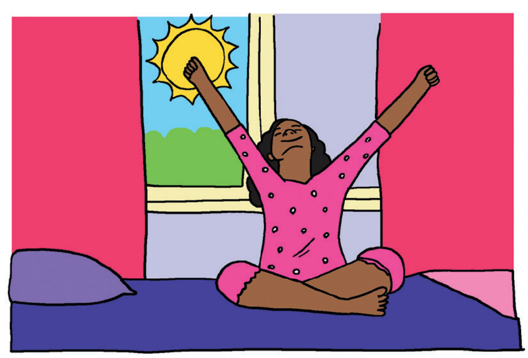
ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କର ନାହିଁ।

କେମିତି ଶୋଇବା ?



ଭଲ କାହାଣୀ ପଢ଼ କିମ୍ବା ଶୁଣ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇଯାଅ ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଟିଭି କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କର ନାହିଁ।



ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠ ।

© NCERT not to be republished