ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷା

ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ

ପ୍ରକାଶକ

ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା

କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ
ପଞ୍ଚମପତ୍ର (FC- 5)

ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷା

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ନିମନ୍ତେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ

ପ୍ରଥମବର୍ଷ

(Textbook prescribed for the students of Regular and Distance Education Programme for Diploma in Elementary Education)

ପ୍ରକାଶକ :

ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା

ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷା

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ

ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ଓ ମଞ୍ଜୁରୀପ୍ରାପ୍ତ

© ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା

ଲେଖକମଣ୍ଡଳୀ :

ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବ୍ରହ୍ମ

ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ନେହପ୍ରଭା ମହାପାତ୍ର

ଡଃ. ଶକ୍ତି ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର

ଶ୍ରୀ ତାପସ କୁମାର ନାୟକ

ଶ୍ରୀମତୀ କଳ୍ପନା ପଟ୍ଟନାୟକ

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଡଃ. କାଳିପ୍ରସନ୍ନ ମିଶ୍ର

ଶ୍ରୀ ନୃସିଂହ ଚରଣ ନାୟକ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୧୩ / ୨୦,୦୦୦

ଆର୍ଟପୁଲ୍ : **ଗ୍ରାଫ୍ ଏନ୍ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ,** ଓଡ଼ିଆ ବଜାର, କଟକ

ମୁଦ୍ରଣ : ଶ୍ରୀ ନିଳକଣ୍ଠ ପ୍ରେସ୍, ବିଡ଼ାନାସି, କଟକ

ମୂଲ୍ୟ : ଟ.୩୦.୦୦ଙ୍କା (ତିରିଶି ଟଙ୍କା ମାତ୍ର)

Reproduction of the book in whole or in part in any form is prohibited except with prior permission of the publisher

ମୁଖବନ୍ଧ

ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଉନ୍ନତମାନର ଶିକ୍ଷକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଜଣେ ଭଲ ଶିକ୍ଷକ କହିଲେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଉ ଯାହାଙ୍କଠାରେ ଶିକ୍ଷାଶାସ୍ତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ସଂପର୍କରେ ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଥିବ । ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଷୟଗତ ଜ୍ଞାନ ଓ ତାହାର ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ କୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶେଷ ଧାରଣା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର - ୨୦୦୯ (NCFTE - 2009) ରେ ଏହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ସହିତ ଜଣେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷକ (Total Teacher) ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆମ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନବୀକରଣ କରାଯାଇଛି । ସେହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟର DIET/DRC/ST School ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଡିପ୍ଲୋମା ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୁଖ୍ୟତଃ ସ୍ୱ-ଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକା ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ସନ୍ନିବେଶ କରାଯାଇଛି । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଧାରାବାହିକ ଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ 'ତୁମ ପାଇଁ କାମ' ଦିଆଯାଇଛି । ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ ନିମନ୍ତେ 'ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା'ରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଦିଆଯାଇଛି । ତତ୍ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକ ଶେଷରେ 'ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ' ଓ 'ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକସୂଚୀ'ର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏହା ଏକ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ । ଏଥିରେ ମୁଦ୍ରଣଗତ ତଥା ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଭୁଲ୍ ଥାଇପାରେ । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଢାଉଥିବା ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ତଥା ଏହାକୁ ପଢୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏଥିରେ ଥିବା ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତିକୁ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆଣିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସଂସ୍କରଣଗୁଡ଼ିକରେ ଏଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯାଇ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରିଥିବା ଲେଖକ ଓ ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀକୁ ମୁଁ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ ତରଫରୁ ସାଧୁବାଦ ଜଣାଉଛି । ଆଶା କରାଯାଏ, ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଆମ ରାଜ୍ୟର ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଏକ ନୂତନ ଦିଗ ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

ସଭାପତି

ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା

ସୂଚୀ

	ଏକକର ନାମ	ପୃଷ୍ଠା
ପ୍ରଥମ ଏକକ :	କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା (Art & Aesthetics Education)	୧-୨୩
ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ :	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା (Health and Nutrition Education)	୨୪-୪୯
ତୃତୀୟ ଏକକ :	ଶାରିରୀକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା (Physical Education & First Aid)	୫୦-୬୯
ଚତୁର୍ଥ ଏକକ :	କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା (Work Education)	୭୦-୯୧
ପଞ୍ଚମ ଏକକ :	ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା (Education for peace)	୯୨-୧୦୮

==========

ଏକକ - ୧

କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା

(Art and Aesthetic Education)

ଗଠନକ୍ରମ

୧.୧ : ଉପକ୍ରମ

୧.୨ : ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୧.୩ : କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା

- ୧.୩.୧ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ
- ୧.୩.୨ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା
- ୧.୩.୩ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ପରିସର
- ୧.୩.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ
- ୧.୩.୫ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁବନ୍ଧ

୧.୪ ଦୃଶ୍ୟ କଳାର ଗୁଣାବଧାରଣା

- ୧.୪.୧. ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
- ୧.୪.୨ ଦୃଶ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ
  - ୧.୪.୨.୧ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ
  - ୧.୪.୨.୨ ଚିତ୍ରଣ
  - ୧.୪.୨.୩ ଝୋଟି ଓ ରଙ୍ଗୋଲି
  - ୧.୪.୨.୪ ସାଜସଜ୍ଜା
  - ୧.୪.୨.୫ କୋଲାଜ
  - ୧.୪.୨.୬ ମୂର୍ତ୍ତି ଗଠନ
- ୧.୪.୩ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଶିକ୍ଷଣର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ
- ୧.୪.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଶିକ୍ଷଣର ମୂଲ୍ୟାୟନ

୧.୫ : ଅଭିନୟ କଳାର ଗୁଣାବଧାରଣା

- ୧.୫.୧ ଅଭିନୟ କଳାର ଅର୍ଥ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
- ୧.୫.୨ ଅଭିନୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ
  - ୧.୫.୨.୧ ସଙ୍ଗୀତ
  - ୧.୫.୨.୨ ନୃତ୍ୟ
  - ୧.୫.୨.୩ ନାଟକ
- ୧.୫.୩ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅଭିନୟ କଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶିକ୍ଷଣର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ
- ୧.୫.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅଭିନୟ କଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶିକ୍ଷଣର ମୂଲ୍ୟାୟନ

୧.୬ ସାହିତ୍ୟ କଳା

୧.୬.୧ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଅର୍ଥ

୧.୬.୨ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୧.୬.୩ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ

୧.୬.୩.୧ ଗଳ୍ପ ଲିଖନ

୧.୬.୩.୨ କବିତା ଲିଖନ

୧.୬.୩.୩ ନାଟକ ଲିଖନ (କ୍ଷୁଦ୍ର ନାଟକ)

୧.୬.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସାହିତ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ

୧.୬.୫ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସାହିତ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

୧.୭ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

୧.୮ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧.୯ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧.୧୦ - ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୧.୧ ଉପକ୍ରମ

"ବିଗତ କେତେ ଦଶନ୍ଧି ଧରି ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକିୟାରେ କଳାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବାରମ୍ବାର ତର୍କ, ଆଲୋଚନା ଏବଂ ବିଚାର କଲାପରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ କୌଣସି ଅଗ୍ରଗତି ହୋଇପାରିନାହିଁ । କଳାଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ପରିବର୍ତେ ଆମର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦିନକୁ ଦିନ ଯୁବ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ତଥା ସୃଜନଶୀଳ ମନଗୁଡିକୁ କଳାକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରୁଛି । ଅତିବେଶୀ ହେଲେ ଏହାକୁ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଉକ, ଏକ ଅବସର ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିଚାରକରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛି ।କଳାକୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ, ବାର୍ଷିକ ଦିବସ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ ପରିଦର୍ଶନର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିନଗୁଡିକରେ ସ୍କୁଲର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କେବଳ ମାତ୍ର ଏକ ସାଧରଣ ସାଧନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ କଳାର ମାନକୁ ନ୍ୟୁନ କରିଦିଆଯାଇଛି ।''

- ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର- ୨୦୦୫

ଶିଶୁର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ଓ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପରିବେଶକୁ ବିଚାର କରି ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରା ଯାଇଥାଏ । ଆମେ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଜାଣିଛୁ ଯେ ଶିଶୁର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ସେ କେତେଗୁଡିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଥାଏ । ଯେମିତି ଚିତ୍ର କରିବା, ନାଚ କରିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ମୂର୍ତ୍ତି ତିଆରି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁ ତା'ର ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ନିଜକୁ ବ୍ୟକ୍ତି କରିବା ପାଇଁ ମଣିଷର ଏହି ନିବିଡ଼ ଅନୁରାଗ ହିଁ ସକଳ କଳା ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳ । ତା'ର ପ୍ରତିଟି ସୁନ୍ଦର ସୃଷ୍ଟି ହିଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କଳାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାର ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପ୍ରକାଶ ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ କଳା ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଶିକ୍ଷାକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଧାରାକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ଏକକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର -୨୦୦୫, ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ- ୨୦୦୯ ଏବଂ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର ୨୦୦୯ ରେ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

୧.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକଟି ପଢି ସାରିବା ପରେ ଆମେ

- କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ବୁଝାଇ ପାରିବ ।
- କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅନୁବନ୍ଧ (ସଂପର୍କ) ବୁଝାଇ ପାରିବ ।
- ଦୃଶ୍ୟ କଳା, ଅଭିନୟ କଳା ଏବଂ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରବ ।
- ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ କଳା, ଅଭିନୟ କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷଣ- ଶିକ୍ଷାଦାନର ଉପାୟ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ ।
- ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟ କଳା, ଅଭିନୟ କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ କଳା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂଗଠନ କରିପାରିବ ।
- ଦୃଶ୍ୟ କଳା, ଅଭିନୟ କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିପାରିବା ।

୧.୩ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା (Art and Aesthetic Education)

ମଣିଷ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଧାରରେ ତା'ର ଭାବନାର ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିପ୍ରକାଶକୁ କଳା କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳାତ୍ମକ ସୃଷ୍ଟି (ନାଟକ, ସଂଗୀତ, ଚିତ୍ରଙ୍କନ.....ଇତ୍ୟାଦି) ଓ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅବବୋଧର ଶିକ୍ଷାକୁ ଆମେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କହିଥାଉ । ଏହି କଳା ହେଉଛି ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୃଷ୍ଟି । ମଣିଷ ଏହି କଳା ମାଧ୍ୟମରେ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିନ୍ତା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ଯେହେତୁ କଳାତ୍ମକ ପ୍ରକାଶକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ବୁଝିପାରନ୍ତି, ତେଣୁ କଳାକୁ ଏକ ସର୍ବଜନାଦୃତ ଭାଷା କୁହାଯାଇପାରେ । କେତେ ଜ୍ଞାନୀଗୁଣୀ ଲୋକ କହନ୍ତି - "କଳା ହେଉଛି ହୃଦୟର ଭାଷା ଏବଂ ତା'ର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅନେକାଂଶରେ ହୃଦୟ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାହ୍ୟ ।'' ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ କଳାଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ସର୍ବଜନାଦୃତ କଳା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହ ଓ ପ୍ରେରଣା ପାଇଥାନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ କଳା ସୃଜନଶୀଳ ଆବେଗର ପରିପ୍ରକାଶ ନିମିତ୍ତ ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ତଥା ସାର୍ଥକ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ସୃଜନଶୀଳ ଆବେଗକୁ ଯଥାର୍ଥ ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ।

୧.୩.୧ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ

କଳାର ଅର୍ଥ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ ଓ ବିସ୍ତୃତ । ବିଭିନ୍ନ ଦାର୍ଶନିକ, କଳାକାର, କଳାବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । କେତେକ କହନ୍ତି - "କଳା ହେଉଛି କଳାକାରର ମନର ଏକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି" । କିଏ କହନ୍ତି - "କଳା ହେଉଛି ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ଭାବବିହ୍ୱଳତା ।'' ଅନ୍ୟ କିଏ କହନ୍ତି "କଳା, କଳା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ" । ଆଉ କିଏ କିଏ କହନ୍ତି - "କଳା ପ୍ରକୃତିର ନକଲ କିନ୍ତୁ ଅସଲି ପ୍ରକୃତି ନୁହେଁ ।" ଯାହାବି ହେଉ, କଳା ସମାଜର ମୁକୁର, କଳା ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, କଳା ପ୍ରବାହିତ ଓ ଗତିଶୀଳ କିନ୍ତୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, "କଳା" ହେଉଛି ମଣିଷର ନିଜ ଅନୁଭବ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାର ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସ୍ୱାଧିନ ପରିପ୍ରକାଶ । କଳା ହେଉଛି ସୃଜନଶୀଳ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ । ଶିଶୁର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଅଭିଳାଷ ଓ ଆଗ୍ରହ ଅନୁସାରେ ତା'ର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ମାଧ୍ୟମ ଯୋଗାଇ ଦେବା ହିଁ କଳା ଶିକ୍ଷା । କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ । ଗୋଟିକର ବ୍ୟତିରେକ ଅନ୍ୟଟି ଅର୍ଥହୀନ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ ଯେଉଁ କଳା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ, ତାହା କଳା ପଦବାଚ୍ୟ ନୁହେଁ ଏବଂ ଯେଉଁଠାରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅଛି ତାହା ଏକ କଳାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ କଳା ଶିକ୍ଷାକୁ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦିଆ ଯାଇଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ, କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷାକୁ ଆମେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କହିଥାଉ, ଯାହାକି ଶିଶୁର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଅଭିଳାଷ ଓ ଆଗ୍ରହ ଅନୁସାରେ ତାର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ପରିପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧ୍ୟମ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । କଳା ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନ ଧର୍ମୀ ଶିକ୍ଷା ଯାହାକି ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ ।

୧.୩.୨ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ କଳା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା

ଶିଶୁ ଠାରେ ଅନୁଭବ କରିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା ଓ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ତା'ର ପରିବେଶ ତାକୁ କଳ୍ପନା କରି ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଆଗ୍ରହୀ କରାଏ । ଶିଶୁର ଏହି ଗୁଣଟି ତା'ର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ଆକୃତି ଅଙ୍କନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏସବୁ ସୃଜନଶୀଳ ଆବେଗ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶିଶୁଠାରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ଯେହେତୁ କଳା ଏକ ପ୍ରକାଶର ମାଧ୍ୟମ, ତେଣୁ ଏହା ସହଜରେ ଶିଶୁର ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଆକର୍ଷଣ କରେ । ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏହି ମାଧ୍ୟମକୁ ଆପେ ଆପେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଏ ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ଶିଶୁର ପରିବେଶ ନାନା ପ୍ରକାର ଘଟଣା ପ୍ରବାହ ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ ଶିଶୁ ମନରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେ ଏହି ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ମନ ଭିତରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଓ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କ ନିଜ ମନ ମୁତାବକ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ନିଜର ଭାବଗତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଏହି ସବୁ ଆନୁମାନିକ ଅର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂଆ ଲାଗେ । କ୍ରମେ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ସେ ପରିଚିତ ହୁଏ । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ଓଷା ବ୍ରତ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏସବୁ ହେଲା ଶିଶୁ ମନରେ ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟିର ଉପାଦାନ । ଏସବୁରୁ ଶିଶୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ତାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରେ ।

ଶିଶୁର ଏହି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଅଭିଳାଷ ଓ ଆଗ୍ରହ ଅନୁସାରେ ତା'ର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ କଳା ଶିକ୍ଷା ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧ୍ୟମ ଯୋଗାଇ ଦିଏ । ଶିଶୁର ଭାବନାର ସହଜ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ସଜ୍ଜୀକରଣ, ମୂର୍ତ୍ତି ଗଠନ, ନୃତ୍ୟ, ଗୀତ, ବାଦ୍ୟ ଓ ଅଭିନୟ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଯୋଗୀ । ପୂର୍ବେ କଳା ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରକାର ଭଙ୍ଗୀ ବା କୌଶଳ ଆୟତ୍ତ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନର କଳା ଶିକ୍ଷା ଶିଶୁ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଓ କେତେକ କ୍ରମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଆଧାରିତ । ବର୍ତ୍ତମାନର କଳା ଶିକ୍ଷାରେ କୌଣସି ବୟସ ଅନୁଭୂତିର ଚାପ ନ ଥିବାରୁ ତାହା ଶିଶୁର ସ୍ୱକୀୟ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ଦେଉଛି । ଏହି ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଦର୍ଶାଇ ଦେଉଛି ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ନିଜସ୍ୱ ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ମନ ଭିତରେ ନିଜସ୍ୱ ଜଗତ ଅଛି । ଏହି ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ସେ ତା'ର ବିଷୟବସ୍ତୁ ନିର୍ବାଚନ କରେ ଓ ତତ୍ ସଂପର୍କିୟ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କଳା ମାଧ୍ୟମରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରେ ।

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା, ପରିବେଶ ଓ ଶିକ୍ଷାର ପରିସର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । ତେଣୁ କଳା ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁର ପରିବେଶ ଓ ଜ୍ଞାନ ପରିସରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

୧.୩.୩. କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ପରିସର

କଳା ତିନୋଟି ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ଯଥା - ଦୃଶ୍ୟ କଳା, ଅଭିନୟ କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ କଳା । ପ୍ରତ୍ୟକ ରୂପର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ରହିଛି । ଅଙ୍କନ, ଚିତ୍ରଣ, ଅଳଙ୍କାରିକ ନକ୍ସାଙ୍କନ, ମୂର୍ତ୍ତିଗଠନ, ମୁଖା ଓ କଣ୍ଢେଇ ତିଆରି, ଛାଞ୍ଚ ତିଆରି ଇତ୍ୟାଦି ଦୃଶ୍ୟ କଳାର ବିଭାଗ ଭାବେ ପରିଚିତ, ଏବଂ ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ, ସଂଗୀତ, ବାଦ୍ୟ ଓ ଅଭିନୟ ଆଦି ଅଭିନୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ । ଠିକ୍ ସେହିପରି

ଗଳ୍ପ ଲିଖନ, କବିତା ଲିଖନ, ନାଟକ, ଉପନ୍ୟାସ ଲିଖନ ଇତ୍ୟାଦି ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ବା ବିଭାଗ । ଏହି ସବୁ ବିଭାଗ ସଂପର୍କିତ ବିଷୟବସ୍ତୁ ହିଁ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ।

କଳା

ଦୃଶ୍ୟକଳା	ଅଭିନୟ କଳା	ସାହିତ୍ୟ କଳା
• ଅଙ୍କନ	• ଗୀତ	• ଗଳ୍ପ ଲିଖନ
• ଚିତ୍ରଣ	• ନୃତ୍ୟ	• କବିତା ଲିଖନ
• ଝୋଟି ଓ ରଙ୍ଗୋଲି	• ସଙ୍ଗୀତ	• ନାଟକ ଲିଖନ
• ମୂର୍ତ୍ତିଗଠନ	• ବାଦ୍ୟ	
• ମୁଖା ଓ କଣ୍ଢେଇ ତିଆରି	• ନାଟକ	
• କୋଲାଜ୍ ଇତ୍ୟାଦି		

୧.୩.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ

ମଣିଷର ହୃଦୟ ସହିତ କାଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ହିଁ କଳା ବିଦ୍ୟାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । କବି, ଗାୟକ, ଅଭିନେତା, ଚିତ୍ରକର ଆଦି କଳା ବିଦ୍ୟା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ହୃଦୟକୁ ଦର୍ଶକ ଏବଂ ଶ୍ରୋତାଙ୍କ ହୃଦୟ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ କଳାଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ଜଣେ ଜଣେ କୁଶଳୀ କଳାକାର ରୂପେ ସମାଜରେ ଠିଆ କରାଇବା, ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ରୁଚି, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ, ସୁକୁମାର ମନୋବୃତ୍ତି, କଳ୍ପନା ପ୍ରବଣତା, ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଶକ୍ତି, କୌତୁହଳୀ ମନୋଭାବ, ସୃଜନଶୀଳ ଆବେଗ ଆଦିକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରି ସେମାନଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଇବା ହିଁ କଳା ଶିକ୍ଷାର ମୋଟାମୋଟି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମଗତ କଳାତ୍ମକ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବା ଓ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଂଗେ ସଂଗେ ତା'ର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି ଓ ଚେତନାର ବିକାଶ କରିବା କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନା ଦିଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳା ଶିଶୁର ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ରାଜ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ (୧ମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)ରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ତା'ର ସୂଚନା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

କଳା ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା -

- ଶିଶୁମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣର ପରିପ୍ରକାଶ ତଥା ମୌଳିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବେ ।
- ସେମାନେ ନିଜର ଅଭିରୁଚି ଓ ସୃଜନଶକ୍ତିର ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କଳା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିବେ ।
- ନିଜର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତିର ବିସ୍ତୃତ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ଶିଖିବେ ।
- ପାରମ୍ପରିକ କଳାରେ ଥିବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବେ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଦର କରି ଶିଖିବେ ।
- ମାର୍ଜିତ ରୁଚି ଓ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ତଥା ଉତ୍ତମ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଅଧିକାରୀ ହେବେ ।
- ନିଜର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଶକ୍ତି, କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମଭିବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆଦି ବିକାଶ କରିବେ ।

ଏହି ସବୁ ସାଧାରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଶିକ୍ଷାର ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷଣ ଉପଲବ୍ଧି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

- ପିଲାମାନେ ନିଜର ପରିବେଶରେ ଥିବା ସାଧାରଣ ବସ୍ତୁ / ଦୃଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସରଳ ରେଖାଙ୍କନ କରିପାରିବେ ।
- ନିଜ ରୁଚି ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣ ବସ୍ତୁ ଦୃଶ୍ୟର ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ରେଖାଙ୍କନ କରିପାରିବେ ।
- ସ୍ଥାନୀୟ ଜନଜୀବନ ଓ ପ୍ରକୃତିକୁ ଚିତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ।
- ସହଜ କୋଲାଜ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।
- ଜୀବଜନ୍ତୁ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷର ମଡ଼େଲ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।
- କାଗଜପଟି, ଛିଣ୍ଡାକନା, ତୁଳା, ସୋଲ ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରି ବିଭିନ୍ନ କଣ୍ଢେଇ ଓ ମୁଖା ତିଆରି କରିପାରିବେ ।
- ନିଜ ପରିବେଶ ଓ ସେଥିରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାକୁ ଆଧାର କରି ରଚିତ ସଂଗୀତ, ନୃତ୍ୟ ଓ ନାଟକରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।
- ଛୋଟଛୋଟ ଗପ, ଗୀତ ଲେଖିପାରିବେ ।
- ଜଣାଶୁଣା ଚରିତ୍ରର ଅଭିନୟ କରିପାରିବେ ।

୧.୩.୫ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁବନ୍ଧ ।

କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଅତି ବ୍ୟାପକ । ସାହିତ୍ୟ, ଗଣିତ, ଇତିହାସ, ଭୂଗୋଳ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ସୃଜନଶୀଳତାର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଶିକ୍ଷଣକୁ ସରସ, ସୁନ୍ଦର ଓ ବୋଧଗମ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଶିକ୍ଷାଦେବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏସବୁ ଏପରି ଭାବରେ ସଂଯୁକ୍ତ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା ଭାବରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ କଳା ବିଦ୍ୟାକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଦ୍ୟାର ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଓ ତଦନୁଯାୟୀ ଅନୁବନ୍ଧ କରାଇବା କଳାଶିକ୍ଷା ଯୋଜନାର ଏକ ଅଙ୍ଗ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ କଳାଶିକ୍ଷା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟର ଅନୁବନ୍ଧ ସଂପର୍କରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

୧. ଭାଷା ଶିକ୍ଷା : ଭାଷା ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଥମ ଆଧାର ହେଉଛି ଶୁଣିବା ଓ କହିବା । ନକଲ କରିବା, କଥୋପକଥନ, ପୁନରାବୃତ୍ତି, ବର୍ଣ୍ଣନା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମାଧ୍ୟମ । ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ସାଧନ ସାମଗ୍ରୀର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯଥା - କଣ୍ଢେଇ, କଥୋପକଥନ ଚାର୍ଟ, ଚିତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଶିକ୍ଷଣକୁ ବାସ୍ତବମୁଖୀ କରାଇଥାଏ । ଅଭିନୟ ଓ କବିତା ଆବୃତି ମଧ୍ୟ ଭାଷା ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଭାଷା ଶିକ୍ଷା ସହିତ କଳା ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା : ଗାଁ, ସହର ବଜାରରେ ଘଟିଯାଉଥିବା ଘଟଣା ଉପରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ଗଳ୍ପ, କବିତା, ଲିଖନ, ତର୍କ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକ ବାସ୍ତବମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ । କଳାଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଯେ କେବେଳ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା ବାସ୍ତବମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ମେଳା ମହୋତ୍ସବ, ଜାନିଯାତ୍ରା, ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ହେଉଥିବା ସାଜସଜ୍ଜା, ଝୋଟି, ମୁରୁଜ, ଚିତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖି ପିଲାମାନେ କଳାଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

୩. ଗଣିତ ଶିକ୍ଷା : ଗଣିତ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଗାଣିତିକ ପ୍ରମାଣ ପାଇଁ ରେଖା ଚିତ୍ର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗଣିତ ପଢ଼ାଇବାବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଧାରଣା ହେବା ସଂଗେସଂଗେ ରଙ୍ଗ, ରୂପ, ଆକାର ଓ ଦୂରତା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଗଣିତ ଓ କଳା ଏକତ୍ର ଶିକ୍ଷା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

୪. ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା : ବିଜ୍ଞାନର ସଫଳ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ନିମନ୍ତେ ଉପକରଣର ବ୍ୟବହାର ଅନିର୍ବାର୍ଯ୍ୟ । ଚିତ୍ର, ମଡ଼େଲ, ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଉଦ୍ଭିଦ ବିଜ୍ଞାନ ବା ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନ ବିଷୟ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା ଛଡ଼ା ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷଣ ସଂଗେ ସଂଗେ କଳାଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ଓ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ଇତିହାସ ଶିକ୍ଷା : ଅତୀତର ଘଟଣାବଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସମୟରେ ପ୍ରତିଛବି, ମାନଚିତ୍ର ଆଦି ଦେଖାଇ ଶିକ୍ଷାକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବାକୁ ହୁଏ । ସମୟର ଠିକ୍ ଧାରଣା ପାଇଁ ସମୟ ରେଖା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଫଟୋ ଚିତ୍ର, ହସ୍ତାଙ୍କିତ ଚିତ୍ର, ମାନଚିତ୍ର, ପ୍ରତିଛବି, ବିବରଣୀମୂଳକ ଚିତ୍ର, ସମୟ ରେଖା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଏକ ସମୟରେ ଇତିହାସ ଓ କଳାଶିକ୍ଷା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

୬. ଭୂଗୋଳ ଶିକ୍ଷା : ଭୂଗୋଳ ଶିକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଇତିହାସ ଭଳି ଚିତ୍ର, ମାନଚିତ୍ର, ଗୋଲକ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଭୂଗୋଳ ଶିକ୍ଷା ସହିତ କଳାଶିକ୍ଷା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ, ଚିତ୍ରକଳା, ଅଭିନୟ ଓ ସାହିତ୍ୟ କଳା ବିନା ଶିକ୍ଷା ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର ଓ ବୋଧଗମ୍ୟ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେବେ ଆମମାନଙ୍କୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ ଜ୍ଞାନର ଅନୁଶୀଳନ ନିମନ୍ତେ ଉକ୍ତ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ସହିତ ଏକ ଉନ୍ନତ ରୁଚି ସଂପନ୍ନ ତଥା ଉଦ୍‌ଯୋଗୀ ମନୋଭାବ ଦରକାର । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ କଳାକୁ ସମନ୍ୱିତ କରି ଶିକ୍ଷା ଦେବାର କୌଶଳ ହାସଲ କରିପାରିବା ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୧

(କ) କଳା କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

(ଖ) କଳାଶିକ୍ଷାକୁ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ବୋଲି କାହିଁକି କୁହାଯାଏ ?

(ଗ) ଇତିହାସ ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର କେଉଁ କଳା ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ହୋଇପାରିବ ?

୧.୪ ଦୃଶ୍ୟକଳାର ଗୁଣାବଧାରଣ (Appreciation of Visual Art)

ଭାବ ବିନିମୟ ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ । ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ସ୍ପର୍ଶେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଚିତ୍ରକଳା ଓ ମୂର୍ତ୍ତୀକଳା ଏହାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗ । ଏହି ପ୍ରକାର କଳା ଶିଶୁର ମନରେ ଅଫୁରନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଶିଶୁ ହୃଦୟରେ ଥିବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ । ଏ ପ୍ରକାର କଳାରୁ ଶିଶୁ ପ୍ରଥମେ ଆନନ୍ଦ ପାଏ ଏବଂ ପରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେ ମଜ୍ଜିଯାଏ । ନିଜର ଚିନ୍ତା ଓ ନିଜର ଢଙ୍ଗରେ ସେ ନୂଆ ଚିତ୍ରଟି ଆଙ୍କି ବସେ ବା ନୂଆ ମୂର୍ତ୍ତୀ ଗଢ଼ି ବସେ । କାର୍ଯ୍ୟଟି ଶେଷ ହୋଇ ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କଳାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ନିଜେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ସାଜେ । ଏଥିରେ ଉଭୟ କଳାକାର ଓ ଦର୍ଶକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ସହିତ କଳାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।

ଦୃଶ୍ୟକଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣ ସ୍ତର ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଯେପରି ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ିଥାଏ, ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଏହି କଳା ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

୧.୪.୧ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

. ଦୃଶ୍ୟକଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇବା ।

. ଶିଶୁ ମନରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ପ୍ରତି ଅନୁରାଗ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ।

. ଶିଶୁର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ତା'ର ସୃଜନାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ।

. ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

. ନିଜର ଅଭିରୁଚିକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କଳା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ।

. ଅନୁକରଣରୁ ନୂତନତା ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ନେବା ।

. କଳା ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଶିଶୁକୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭଶୀଳ କରିବା ।

୧.୪.୨ ଦୃଶ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ

ଦୃଶ୍ୟକଳାର ଅନେକ ରୂପ / ବିଭାଗ ରହିଛି / ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଆବଶ୍ୟକ ବିଭାଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

୧.୪.୨.୧ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ (Drawing)

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଭାବ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୈଳୀରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଶିଶୁମାନେ ସାଧାରଣତଃ କଳ୍ପନାବିଳାଶୀ ଓ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଅଙ୍କନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅଙ୍କନ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଯଥା -

୧. ଆଦର୍ଶ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ (Model Drawing)

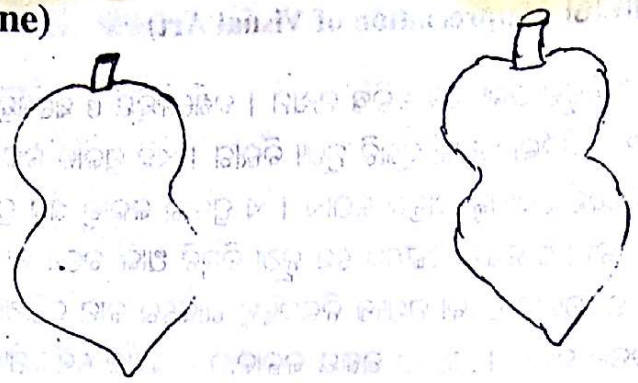
୨. ମୁକ୍ତ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ (Memory Drawing)

୧. ଆଦର୍ଶ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରଣାଳୀ - ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟଭିତ୍ତିକ ଅଙ୍କନ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ବସ୍ତୁ ବା ଚିତ୍ର ରଖାଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ବା ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖି ସେହିପରି ଅଙ୍କନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି ।

୨. ମୁକ୍ତ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରଣାଳୀ - ମୁକ୍ତ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ମନରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ବା ଚିତ୍ର ଚୟନ କରି ତାକୁ ଚିତ୍ରରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି ।

ମୁକ୍ତ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ହେଉ ବା ଆଦର୍ଶ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ହେଉ ଚିତ୍ର କରିବା ସମୟରେ ଚିତ୍ରକରକୁ କେତେକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଥା -

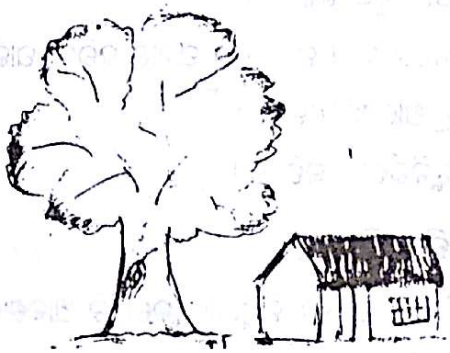
୧. ରେଖା (Line)



ଉପର ଦୁଇ ଚିତ୍ରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜଣା ପଡୁଛି ଯେ, ପ୍ରଥମ ଚିତ୍ରଟି ସବଳ ରେଖା ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍କନ କରାଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଚିତ୍ରଟି ଦୁର୍ବଳ ରେଖା ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍କନ ହୋଇଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ରେଖାଗୁଡ଼ିକ ଝାପସା ବା ଦୁର୍ବଳ ନ ହୋଇ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲେ ଚିତ୍ରଟି ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଆକାର (Form)

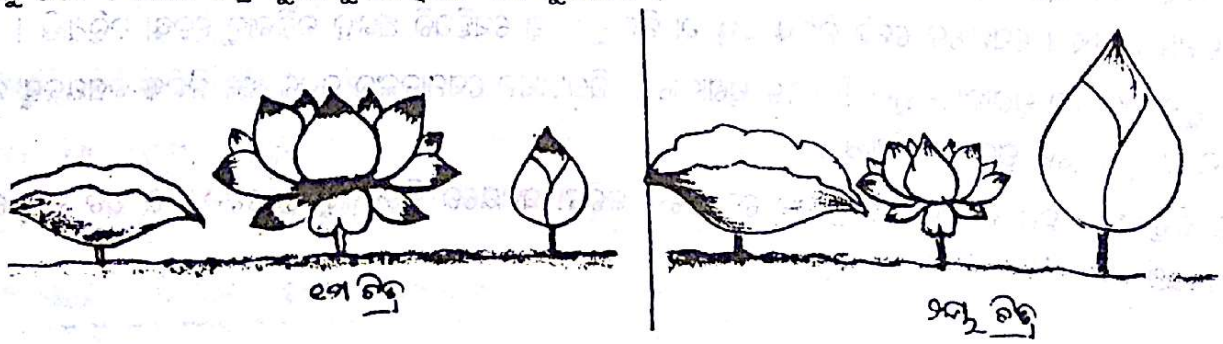
ଚିତ୍ରର ମାପ ଦିଆଯାଇଥିଲେ ସେହି ଅନୁସାରେ ଚିତ୍ରର ଆକାର ଠିକ୍ କରାଯିବ । ମାତ୍ର ମାପ ଦିଆ ନ ଥିଲେ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବିଷୟ ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଚିତ୍ରର ଆକାର ଠିକ୍ କରି କରାଯିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ-ଗୋଟିଏ ଗଛ ପାଖରେ କୁଡ଼ିଆ ଘରର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରାଯିବ । ଗଛଟି ବଡ଼ ଦୃମ ହୋଇଥିଲେ ଘରର ଆକାର ନିଶ୍ଚିତ ସାନ ହେବ । ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଉପରୁ ତଳକୁ ବଡ଼ ଓ ଡାହଣରୁ ବାମକୁ ସାନ ହେବ ।



୩. ଅନୁପାତ (Proportion)

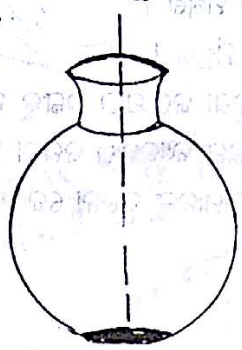
ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷର ଆକୃତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଚିତ୍ରାଙ୍କନରେ ଅନୁପାତ କୁହାଯାଏ । ଉପର ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇଲା ଭଳି ପଦ୍ମ ପତ୍ର, ପଦ୍ମକଢ଼ ଓ ପଦ୍ମଫୁଲ ମଧ୍ୟରେ ଆକୃତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅର୍ଥାତ୍ ଫୁଲର ଲମ୍ବ ଓ ପ୍ରସ୍ଥର ଅନୁପାତ ତୁଳନାରେ ପଦ୍ମକଢ଼ ବା ପତ୍ରର ଲମ୍ବ ଓ ପ୍ରସ୍ଥ ହେବା ବିଧେୟ । ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ରରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷ ରହିବ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସମାନୁପାତିକ ହେଲେ ଚିତ୍ର ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ ।

ସାନ ଜିନିଷର ଆକାର କେତେ ସାନ ହେବ ଏବଂ ବଡ଼ ଜିନିଷର ଆକାର କେତେ ବଡ଼ ହେବ ତାହା ବିଚାର କରି ଚିତ୍ର କରିବାକୁ ହେବ । ଉପର ଚିତ୍ର ଦୁଇଟିକୁ ଦେଖିଲେ ଏହା ବୁଝିହେବ ।



୪. ସମତା (Symmetry)

ଚିତ୍ରାଙ୍କନରେ ଆନୁପାତିକ ବିନ୍ୟାସ ଜନିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ସମତା କୁହାଯାଏ । କେତେକ ଚିତ୍ରର ବିନ୍ୟାସ ଓ ସଜ୍ଜୀକରଣ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଯଦି ଚିତ୍ରଟିର ମଝିରେ ଗାର ଟାଣି ଦୁଇ ଭାଗ କରାଯାଏ, ତେବେ ଦୁଇଟି ଯାକ ଭାଗ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଏକ ପ୍ରକାର ହେବ ।



ଉପର ଚିତ୍ରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଏହା ବୁଝିହେବ ଯେ, ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ଏହି ଭଳି ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରୁଥିବାରୁ ଏଥିପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

୫. ଚିତ୍ରରେ ଦୂରତା (Prospective in Art)

ଚିତ୍ରରେ ଦୂର ଜିନିଷ ସାନ ଦେଖାଯାଏ ଓ ପାଖ ଜିନିଷ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ । ଚିତ୍ରରେ ଦୂର ଜିନିଷ ଯେଉଁ ଅନୁପାତରେ ସାନ ହୁଏ ତାହାକୁ **ପରିପ୍ରେକ୍ଷଣ** କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅନୁସାରେ ଚିତ୍ରରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିକ ଜିନିଷ ଦେଖାଯିବ, ଦୂରକୁ ଦୂରକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଦେଖାଯିବ ।

ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଦୃଶ୍ୟଚିତ୍ରରେ ଆକାଶ ଓ ସ୍ଥଳଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ଦିଗ୍‌ବଳୟ ରେଖା ଥାଏ । ଦର୍ଶକ ଏହି ଦିଗ୍‌ବଳୟକୁ ଚାହିଁଲେ ତାର ଆଖିର ସମାନ୍ତରାଳରେ ଦିଗ୍‌ବଳୟରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହାକୁ **ଅଦୃଶ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ (Vanising Point)** କୁହାଯାଏ । ଏହା ଚିତ୍ରର ଆଧାର ଭାବରେ କାମ କରେ ।

୬. ରଙ୍ଗ (Colour)

ଚିତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକତାନୁସାରେ ରଙ୍ଗ ଦିଆଯାଏ । ଚିତ୍ରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ନୀଳ, ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ପ୍ରଭୃତି ଉଜ୍ଜଳ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ତିନି ରଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଏହା ଛଡା ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ରଙ୍ଗର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମେ ଜାଣିବା ଦରକାର- କେଉଁ କେଉଁ ଉଜ୍ଜଳ ରଙ୍ଗ ମଶିଲେ କେଉଁ ଯୌଗିକ ରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

କେତେକ ଉଜ୍ଜଳ ବା ପ୍ରାଥମିକ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର କରି କିପରି ଯୌଗିକ ରଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପାରିବ ତାର ଏକ ସୂଚନା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ହଳଦୀ ଓ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଆନୁପାତିକ ମିଶ୍ରଣ ।
- ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ଲାଲ ଓ ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଆନୁପାତିକ ମିଶ୍ରଣ ।
- କମଳା ରଙ୍ଗ ପାଇଁ ଲାଲ ଓ ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର ଆନୁପାତିକ ମିଶ୍ରଣ ।

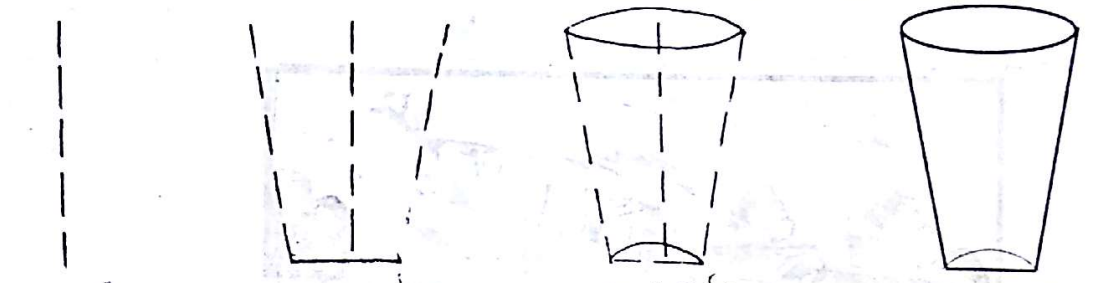
ଏହି ଭଳି ପ୍ରତ୍ୟେକ ରଙ୍ଗର ମିଶ୍ରଣ ଅନୁପାତକୁ କମ୍ ବା ବେଶୀ କରାଯାଇ ରଙ୍ଗକୁ ଗାଢ଼ ବା ଫିକା କରାଯାଇଥାଏ । ଚିତ୍ରରେ ରଙ୍ଗ ଦେଲା ବେଳେ ସର୍ବଦା ପ୍ରକୃତିରେ ଥିବା ବାସ୍ତବ ରଙ୍ଗ ସଦୃଶ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ । ଏବଂ କେଉଁ ରଙ୍ଗ ପାଖରେ କେଉଁ ରଙ୍ଗ ରହିଲେ ଚିତ୍ରଟି ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯିବ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଚିତ୍ରର ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାରକୁ ବିଚାରକୁ ନେବା ବିଧେୟ ।

୭. ଭାରସାମ୍ୟ (Balance)

ଗୋଟିଏ ଛବି ମଧ୍ୟରେ ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷର ଛବି ରହିବ, ସେଗୁଡିକ ଏପରି ଭାବରେ ରହିବ ଯେ, ଯେପରି କୌଣସି ଅଂଶରେ ଅଧିକ ଜିନିଷ ଅଙ୍କା ଯାଇ ଅନ୍ୟ ଅଂଶଟି ଖାଲି ଛାଡି ଦିଆଯାଇଛି । ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ରଙ୍ଗ ଦେଲାବେଳେ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ୍ୟ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ କେତେକ ନମୁନା ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ ପ୍ରଣାଳୀ

ଆମେ ଅନୁଭୂତିରୁ ଜାଣିଛୁ ଯେ, ସବୁ ବୟସର ପିଲା ସବୁ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଶିଖାଇଲା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା, ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଆଗ୍ରହ ଦେଖିବାକୁ ପଡିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନେ ଗ୍ଲାସ ବା ବାଲ୍‌ଟିର ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବେ । ତାହା କିପରି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁଯାୟୀ ଅଙ୍କନ କରିବେ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।



୧ମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୨ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୩ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୪ର୍ଥ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ଗ୍ଲାସର ଚିତ୍ର କଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଭୂମି ଉପରେ ଉପରୁ ତଳକୁ ଗୋଟିଏ ସରଳ ରେଖା ଟାଣିବା । ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଦୁଇ ପଟେ ଦୁଇଟି ତୀର୍ଯ୍ୟକ୍ ରେଖା ଟାଣିବା ଏବଂ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତାର ମୁହଁର ଗୋଲ ଅଂଶ ଓ ତଳର ଅଧା ଗୋଲ ଅଂଶ ଅଙ୍କନ କରିବା । ଏହିଭଳି କିଛି ଚିତ୍ର କଲାବେଳେ ପିଲାମାନେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁସାରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିପାରିବେ । ଥରେ ଏହି ଧାରାଟିକୁ ବୁଝିଗଲେ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ନିଜ ଢଙ୍ଗରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିପାରିବେ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅଶ୍ୱତଥ୍ ପତ୍ର, ବାଲଟି, କଳସୀ, ଥାଳି, ଚା' କପ୍, ଜଗ୍, ମଗ୍..... ଇତ୍ୟାଦି ଚିତ୍ର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ବିଧେୟ ।

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ପିଲାମାନେ ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଅଙ୍କନ କରୁଥିବା କେତେକ ଚିତ୍ର

ଗୃହ ଉପକରଣ - ଗ୍ଲାସ, ବାଲ୍‌ଟି, ମଗ, କପ, ପ୍ଲେଟ୍, ଦାଆ, କରତ

ଫଳ- ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆତ,ପିଜୁଳି, କଦଳୀ, ସେଓ,କମଳା, ବେଦନା, ପଣସ

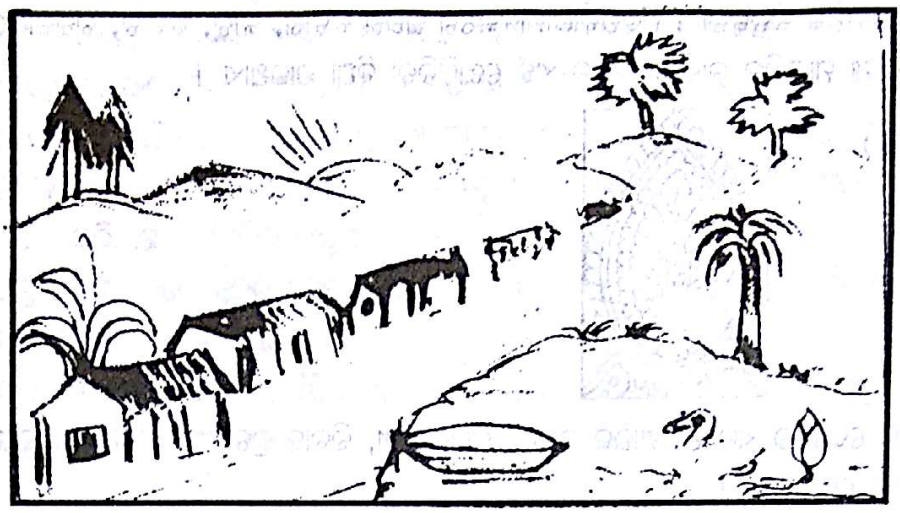
ପରିବା- ବାଇଗଣ, କଲରା, ଲାଉ, ଟମାଟୋ, ଭେଣ୍ଡି

ଫୁଲ- କଇଁ,ପଦ୍ମ, ଦୋଦରା,ମନ୍ଦାର

ପତ୍ର- ଅଶ୍ୱତଥ, କଇଁ,ପଦ୍ମ,ଆମ୍ବ

ଗଛ- କଦଳୀ, ନଡ଼ିଆ,ପାଇନ୍,ତାଳ

ଭୂଦୃଶ୍ୟର ଚିତ୍ର (Landscape)



ଚିତ୍ରାଙ୍କନରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ଭୂ-ଦୃଶ୍ୟର ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାଶ ଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପ୍ରଥମେ ଏକକ ଚିତ୍ର ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ କୌଶଳ ହାସଲ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ସେମାନେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟକୁ ଚିତ୍ରରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି ।

୧.୪.୨.୨ ଚିତ୍ରଣ (Painting)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୁଚି, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରକାଶ ଶୈଳୀ ରହିଥାଏ । ଏ ସବୁକୁ ସାକାର ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ପିଲାମାନେ ତିତ୍ରାଙ୍କନ କରି ତା' ଉପରେ ଚିତ୍ରଣ ବା ରଙ୍ଗ ଲେପନ କରିଥାନ୍ତି । ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବହୁତ ସମୟରେ ମନାଇଛା ରଙ୍ଗ ଦେଇଥାନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିନିଷର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରଙ୍ଗ ବଷୟରେ ସେମାନେ ଧାରଣା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିସାରିବା ପରେ ସେମାନେ କିପରି ରଙ୍ଗ ଦେବେ, କେଉଁ ଜିନିଷର ରଙ୍ଗ କିପରି ହେବ,ଏ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କୁ ଧାରଣା ଦେବା ଉଚିତ । ଚିତ୍ରଗୁଡିକ ଯେତେ ବାସ୍ତବ ରଙ୍ଗରେ ଚିତ୍ରିତ ହେବ ସେତେ ଭଲ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଭୂ - ଦୃଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଚିତ୍ର କଳାବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ରଙ୍ଗ ଦେଇପାରିବେ ।

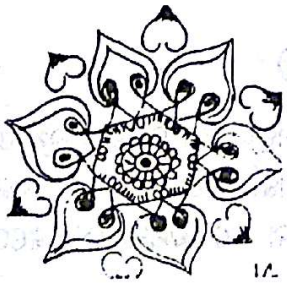
୧.୪.୨.୩ ଝୋଟି ଓ ରଙ୍ଗୋଲି (Design)

କୌଣସି ରେଖାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଆଳଙ୍କାରିକ ନକ୍ସାଙ୍କନ (ମଣ୍ଡନ କଳା) କୁହାଯାଏ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସୁନ୍ଦର ଓ ସାବଲୀଳ ଭାବରେ ରେଖା ଓ ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ତଥା ଚିତ୍ରଣ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଆଳଙ୍କାରିକ ନକ୍ସାଙ୍କନ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଚିତ୍ରର ନମୁନା ଆମେ ସାଧାରାଣତଃ ଘରର ଚଟାଣରେ ପକା ଯାଇଥିବା ଝୋଟି ଚିତ୍ର, ମୁରୁଜ, ଶାଢୀ ଧଡ଼ିର ଚିତ୍ର ଆଦିରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ ।

ଶିଶୁକୁ ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଏହି ଆଳଙ୍କାରିକ ନକ୍ସାଙ୍କନ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସେ କଳାପଟା ବା ଧଳାପଟାରେ ଶାଢ଼ୀଧଡ଼ିର ଚିତ୍ର ବା ଅନ୍ୟ ଆକୃତି କରି ଧାରଣା ଦେଇଥାନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପିଲାମାନେ ନିଜ କଳ୍ପନାରୁ ଠିକ ସେହି ଧରଣର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନକ୍ସା ଆଙ୍କିଥାନ୍ତି ।

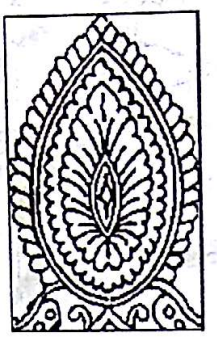
ଏହି ପ୍ରକାର ଚିତ୍ରର ଗୋଟିଏ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଯେ, ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିତ୍ର ପରି ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଅନୁପାତ ଜନିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅବବୋଧ ବିଶେଷ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଜ୍ୟାମିତିକ ଏକକ ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଝୋଟି ଚିତ୍ର (Alpna)



ଏହି ପ୍ରକାର ଆଳଙ୍କାରିକ ଚିତ୍ରାଙ୍କନରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବଟା ପାଣି ବା ଧଳା ଖଡି ପାଣିରେ କରା ଯାଇଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଚିତ୍ରକଳା । ପର୍ବପର୍ବାଣୀମାନଙ୍କରେ ଘରର ଚଟାଣ, କାନ୍ଥ, କବାଟ, ଚଉକାଠରେ ଝୋଟି ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କରାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ମାଙ୍ଗଳିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକରେ ଏହି ଝୋଟିଚିତା ଦିଆ ଯାଇଥାଏ ।

ମୁରୁଜ ଚିତ୍ର (Muruja)



ମୁରୁଜ ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶରେ ଏକ ପାରମ୍ପାରିକ କଳା । ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ବିବାହ ବ୍ରତ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସର୍ବାଗ୍ରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଗୁଣ୍ଡ ରଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଚଟାଣ ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ନକ୍ସା ଅଙ୍କନ କରାଯାଏ ତାହାକୁ ମୁରୁଜ ଚିତ୍ର କୁହାଯାଏ । ଏହି ପଂଚବର୍ଣ୍ଣୀ ମୁରୁଜର ପାଂଚଟି ରଙ୍ଗ ହେଲା - ଧଳା, କଳା, ଲାଲ, ହଳଦୀ ଓ ସବୁଜ । ଏବେ ଏହି ସବୁ ରଙ୍ଗ ପଥର ଗୁଣ୍ଡରେ ହେଲାଣି କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବରୁ ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଥିଲା । ଯେମିତି -

ଧଳା - ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ
କଳା - ନଡିଆ ଶଢେଇ ପୋଡାଗୁଣ୍ଡ
ସବୁଜ - ଶୁଖିଲା ବେଲ ବା ଗେଣ୍ଡୁ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡ
ହଳଦୀ - ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ବା ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଓ ହଳଦୀ ମିଶ୍ର ଗୁଣ୍ଡ
ଲାଲ - ପୋଡ଼ା ଇଟା ଗୁଣ୍ଡ

ଆଜି ମଧ୍ୟ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଏ ପ୍ରକାର ଗୁଣ୍ଡ କରି ମୁରୁଜ କରାଯାଉଛି ।

ମେହେନ୍ଦି (Mehendi)

ବିଭିନ୍ନ ମାଙ୍ଗଳିକ ଉତ୍ସବମାନଙ୍କରେ ଝିଅ ଓ ବୋହୂମାନେ ହାତକୁ ଚିତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ସଜାଇଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ **ମେହେନ୍ଦି** କହନ୍ତି । ଏହି ଚିତ୍ର କଲାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଜ୍ୟାମିତିକ ଓ ଆଳଙ୍କାରିକ ମଣ୍ଡନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ମେହେନ୍ଦି ଗୋଟିଏ ଧରଣର ଗଛ । ତା'ର ପତ୍ରକୁ ତେନ୍ତୁଳିରେ ବାଟି ଏକ କାଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତରେ ଅଙ୍କନ କରାଯାଏ । ଏହା ଶୁଖିଗଲା ପରେ ଲାଲଗେରୁ ରଙ୍ଗ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତରେ ରହେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ଏହା ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି ।

୧.୪.୨.୪ ସାଜସଜ୍ଜା ବା ସଜ୍ଜୀକରଣ (Decoration)

ରଙ୍ଗବେରଙ୍ଗ ପୋଷାକ, ଅଳଙ୍କାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଜାଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ନିଜର ଘର ଭିତର ଓ ବାହାର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ମନ୍ଦିର, ଗୀର୍ଜା, ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ଇତ୍ୟାଦି ସଜାଇଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ନିଜେ ଆନନ୍ଦ ପାଇବା ସହିତ ଅନ୍ୟକୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ କେତେ ଗଭୀର ରହିଛି ତାହା ଜାଣି ହୁଏ ।

୧.୪.୨.୫ କୋଲାଜ (Collage)

ଦୃଶ୍ୟକଳାରେ କୋଲାଜ ତିଆରି କରିବା ଅତି ସହଜ ଉପାୟ । ଏଥିରେ ଶିଳ୍ପୀ ଗୋଟିଏ କନା / କାଠପଟା ବା କାଗଜ ପଟା ଉପରେ ଟୁକୁରା କାଗଜ, ଖଣ୍ଡକନା, ପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଅଠାରେ ଲଗାଇ ବା ସିଲେଇ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ବିଭିନ୍ନ ଛବି ବା ଦୃଶ୍ୟକୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ରଙ୍ଗ ପରବର୍ତ୍ତେ ଟୁକୁରା କାଗଜ, ପତ୍ର, କନା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଅଠା ସାହାଯ୍ୟରେ ଲଗାଇ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ବିଶେଷ କରି ପିଲାମାନେ ଗଣେଶ ପୂଜା, ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଟୁକୁରା କାଗଜରେ "ସ୍ୱାଗତଂ, ଓଁ" ଇତ୍ୟାଦି ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । ପିପିଲିର ଚାନ୍ଦୁଆ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାର କୋଲାଜ୍ ।

ଅତି ପାଖରୁ ଚିତ୍ରଟି ସେତେ ସୁନ୍ଦର ଦେଖା ଯାଉନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୂରରୁ ଏହା ବିଶେଷ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

୧.୪.୨.୬ ମୂର୍ତ୍ତୀ ଗଠନ (Statue)

ମୂର୍ତ୍ତୀ ଗଠନ ଏକ କଠିନ କଳା । ମୂର୍ତ୍ତିଟିଏ ମାଟି, କାଠ, ପଥର, ପିତଳ କିମ୍ବା ତମ୍ବା ଭଳି ଧାତୁରୁ ତିଆରି କରାଯାଏ ।

ମୂର୍ତ୍ତୀ ଗଠନ କଳା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଯଥା -

୧. ଗୋଲାକାର ଓ ତ୍ରିମାତ୍ରିକ

୨. ସ୍ଥୀତ ଭାସ୍କର୍ଯ୍ୟ

ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା, ଦୁର୍ଗାପୂଜା, ଗଣେଷ ପୂଜା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଯେଉଁ ମୂର୍ତ୍ତୀ ମାଟିରେ ତିଆରି କରାଯାଏ ତାହା ଗୋଲାକାର ଓ ତ୍ରିମାତ୍ରିକ ବିଭିନ୍ନ ଧାତୁରୁ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ମୂର୍ତ୍ତୀ ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ, ତାହାକୁ ସ୍ଥୀତ ଭାସ୍କର୍ଯ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ପୁରୁଣା ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କରେ ଏହି କଳା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ଦୃଶ୍ୟ କଳାର ଏହିସବୁ ରୂପ ଛଡ଼ା ପାତ୍ର ଚିତ୍ର (Pot Art), ଟେରାକୋଟା, ବାଲୁକା ଚିତ୍ର (Sand Art), ଟେଡ଼ି (Teddy) ଇତ୍ୟାଦି ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗରେ ବେଶ୍ ଆଦର ପାଇଲାଣି । ଶିକ୍ଷକ ଏହିସବୁ କଳା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ସଂଗ୍ରହ କରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହାର କଳା କୌଶଳ ଶିଖାଇ ପାରିବେ ।

୧.୪.୩ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ

ଦୃଶ୍ୟକଳା କହିଲେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଚିତ୍ରାଙ୍କନକୁ ବୁଝିଥାଉ । ତେଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଖାତାଟିଏ କରି ବର୍ଷକୁ ୧୦ ବା ୧୨ ଟି ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଶିଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଦୃଶ୍ୟକଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ଆହରଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯେମିତି ସବୁପ୍ରକାର ଦୃଶ୍ୟ କଳାର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇପାରିବ ଆମକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ-ଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷକ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆୟୋଜନ କରିବା ବିଧେୟ ।

- ସାପ୍ତାହିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୃଶ୍ୟକଳାର ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବେ ଯେମିତି କେବେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, କେବେ ଚିତ୍ରଣ, କେବେ କୋଲାଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ପୁଣି କେଉଁ ଦିନ ମେହେନ୍ଦି, ଟେରାକୋଟା କାର୍ଯ୍ୟ ..... ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟରେ ରହିବ ।
- ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏହିସବୁ କଳାକାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରାଇବେ ।
- ନିଜ ଅଂଚଳରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭାଗ ନେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୋଲାଜ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ପତ୍ରରୁ ଚିତ୍ର, ମୂର୍ତ୍ତୀ ତିଆରି ଇତ୍ୟାଦି କଳା କାର୍ଯ୍ୟ ଦେବେ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କର କଳାକୃତୀକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଦର୍ଶନ ବୋର୍ଡ଼ରେ ନିୟମିତ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଇବେ ।
- ନିଜ ଅଂଚଳର ଚିତ୍ରକର ବା ଶିଳ୍ପୀମାନଙ୍କୁ ଡାକି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବେ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କଳାକୃତୀ ପ୍ରଦର୍ଶନର ଆୟୋଜନ କରିବେ ।
- ଯେ କୌଣସି ଉତ୍ସବ ଦିନ ଯଥା - ପ୍ରବେଶିକା ଉତ୍ସବ, ବିଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିବସ, ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ, ପୂଜା ଇତ୍ୟାଦିରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଜ୍ଜୀକରଣ କରାଇବା ସହିତ ଅଗଣାରେ ଝୋଟି, ମୁରୁଜ ଚିତ୍ର କରାଇବେ । ହାତରେ ମେହେନ୍ଦି ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଆମ ପାଖ ଅଂଚଳରେ କଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ହେଉଥିଲେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଲାଇନେବେ ।

• ଜଣେ ମୁର୍ତ୍ତୀଶିଳ୍ପୀ ସହାୟତାରେ ବଡ଼ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଣେଶ ପୂଜା ଓ ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା ପାଇଁ ମୁର୍ତ୍ତୀ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।

• ବିଦ୍ୟାଳୟ ବଗିଚାରେ ବିଭିନ୍ନ ଡିଜାଇନରେ ବା ନକ୍ସାରେ ଫୁଲ ଗଛ ବା ଘାସ ଗଛ ଲଗାଇପାରିବେ ।

• ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରଗତିକୁ ବାପାମାଆଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏସବୁ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ିବ ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିବେ ।

୧.୪.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମୂଲ୍ୟାୟନ କଥା କହିଲେ ଆମେ ବୁଝିଥାଉ ଯେ, କିଛି ବିଷୟରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା କିନ୍ତୁ ପିଲାର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ବିଶେଷ କରି କଳାଶିକ୍ଷାରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କେବଳ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ଏଣୁ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ କେତୋଟି ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟକରି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ତାର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• ପିଲାମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା କଳାକୃତୀଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି କେବଳ ମାର୍କ ବା ଗ୍ରେଡ଼ ଦେଲେ ହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହିଟିକୁ ସେ କାହିଁକି କଲା, କିପିର କଲା, ତାକୁ କିପରି ଲାଗିଲା ଇତ୍ୟାଦି ପିଲା ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ବୋର୍ଡ଼ରେ ଥିବା ଅନ୍ୟର କଳାକୃତୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• କେଉଁ ପିଲା ଆଗ୍ରହର ସହିତ ନିୟମିତ ଭାବେ କଳା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗ ନେଉଛି ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• ପିଲା ନିଜର ବହି ବସ୍ତାନି କିପରି ରଖୁଛି, ନିଜ ଘରକୁ ବା ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହକୁ କିପରି ସଜାଉଛି, ନିଜେ କେତେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହୁଛି, ଏ ସବୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଫାଇଲ କରି ତାଙ୍କର କଳାକୃତୀଗୁଡ଼ିକୁ ସାଇତି ରଖିଲେ ପିଲାର ପ୍ରଗତି ଜଣା ପଡ଼ିବ ।

• ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିଆ ଯାଉଥିବା କଳା କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କରୁଛନ୍ତି କି କାହା ଦ୍ୱାରା କରାଉଛନ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

• ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ନିଜର କଳାକୃତୀର ଭଲମନ୍ଦ ବିଚାର କରିବାକୁ କୁହାଯିବ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କଳାକୃତୀର ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ବିଚାର କରିବାକୁ ଦିଆଯିବ ।

• ପିଲାମାନେ ପାଠ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଲେଖିଲା ବେଳେ କିପରି କଳାର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କଲେ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାୟ ଦେଖାଯିବ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୨

(କ) ଚିତ୍ରରେ ସମତା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ?

(ଖ) କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଉଜ୍ଜଳ ରଙ୍ଗ ?

(ଗ) ଝୋଟି ଚିତା ଓ ମୁରୁଜ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଣ ?

(ଘ) ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବିଧେୟ ?

୧.୫ ଅଭିନୟକଳାର ଗୁଣାବଧାରଣା (Appreciation of Performing Art)

ଶିଶୁର ବାହର ଦୁନିଆ ଏକ ଛବିଳ ଦୁନିଆ । ସେ ତାହାର ରୂପ, ଲାବଣ୍ୟକୁ ଆକୃତି ରେଖା ଓ ରଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଅନୁରୂପ ଭାବରେ ସୃଷ୍ଟି ଆରମ୍ଭରୁ ମଣିଷ ତା'ର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଭାବକୁ ତା'ର ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରିଛି । କ୍ରମେ ଏହା ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ, ଅଭିନୟର ରୂପ ଧାରଣ କରିଛି ।

ମଣିଷର ଶରୀର ନବରସ ଦ୍ୱାରା ସମୃଦ୍ଧ । ଏଥିରେ ହାସ୍ୟ, ଶୃଙ୍ଗାର, ବୀର, ଭୟାନକ, କରୁଣ, ଅଦ୍ଭୁତ, ରୌଦ୍ର, ବିଭତ୍ସ ଓ ଶାନ୍ତ ପରି ନଅ ପ୍ରକାରର ଭାବ ବା ରସ ରହିଛି । ଏହା ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ବୁଝାଯାଇପାରେ । କଳାକାର

ଏହାକୁ ଉପଲବଧି କରି ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରେ ଏବଂ ଦର୍ଶକ ଏହାକୁ ସେହି ରସ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁଭବ କରେ ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ନୃତ୍ୟ, ଗୀତ, ଅଭିନୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା କଳା ହିଁ ଅଭିନୟ କଳା ।

୧.୫.୧ ଅଭିନୟ କଳାର ଅର୍ଥ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟ କଳା ପରି ଅଭିନୟ କଳା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାକୁ ଦେଖିହୁଏ, ଶୁଣିହୁଏ ଏବଂ ଉପଲବଧି କରିହୁଏ । ଏହି କଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ କଳାକାର ଅଭିନୟ ତଥା ସ୍ୱର, ଲୟ, ତାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଭାବନାକୁ ରୂପ ଦେଇଥାଏ । ଏହି କଳା ଉଭୟ ଦର୍ଶନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଶ୍ରବଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଉପଭୋଗ କରାଯାଏ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଅଭିନୟ ବା ଗୀତ ଗାୟନ ବା ବାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବିକଶିତ କରିବାରେ ଏହା ବଳିଷ୍ଠ ସାଧନ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶମୁଖୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ସୁପ୍ତ ପ୍ରତିଭାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଇବା ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ କରାଇବାରେ ଅଭିନୟ କଳା ବହୁଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

- ଅଭିନୟ କଳା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂକୋଚର ଅବସାନ ଘଟାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ କରାଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଃସଙ୍କୋଚରେ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ।
- ପିଲାମାନେ ଯାହା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତାହାକୁ ହିଁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଅଭିନୟ କଳାବେଳେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମାନୁଭୂତି (Self realisation) ଆତ୍ମାଭିବ୍ୟକ୍ତିର (Self expression) ରୂପ ନିଏ ।
- ଅଭିନୟ କଳା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସ୍ୱତଃ ଏକତାବଦ୍ଧ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶିକ୍ଷା ପାଇଥାନ୍ତି । ଭିନ୍ନତା ମଧ୍ୟରେ ଭାବଗତ ଐକ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଅନୁକରଣପ୍ରିୟ ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଚରିତ୍ରରେ ଅଭିନୟ କଳାବେଳେ ସେହି ଚରିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ଆବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଆବେଗିକ ବିକାଶରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆସେ ।
- ଏହି କଳା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ନିଜକୁ ନିଜେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଦେଇଥାଏ ।

୧.୫.୨ ଅଭିନୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ

ଅଭିନୟ କଳା ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣତଃ ସଙ୍ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ ଓ ନାଟକ ଆଦି ବିଭାଗ ଆଲୋଚନା ପରିସରକୁ ଆସେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୋଲି ମନେ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ସୂତ୍ର ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିବେଷଣ ସମୟରେ (ଅଭିନୟ ବା ଗୀତ ଗାୟନ ବା ସଙ୍ଗୀତ) କଳାକାର ବିମୋହିତ ହୋଇ ପରିବେଷଣ କରେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଶ୍ରୋତା ବା ଦର୍ଶକ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ରସର ଅବଧାରଣା କରେ । ଅର୍ଥାତ୍ ନାଟ୍ୟକାର, ଅଭିନେତା ଓ ଦର୍ଶକ ଗୋଟିଏ ରସ ଉପଲବଧି କରନ୍ତି । ଭରତମୁନିଙ୍କ ମତରେ ଏହାକୁ ରସ ନିଷ୍ପତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତୋଟି ଅଭିନୟ କଳା ବିଷୟରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

୧.୫.୨.୧ ସଙ୍ଗୀତ (Music)

ଶାସ୍ତ୍ରକାରଙ୍କ ମତରେ ଗୀତ, ବାଦ୍ୟ ଓ ନୃତ୍ୟ ଏହି ତିନୋଟି କଳାର ସମାହାରକୁ ସଂଙ୍ଗୀତ କୁହାଯାଏ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୀତକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । କାରଣ ଗୀତକୁ ଅନୁସରଣ କରି ବାଦ୍ୟ ଗତି କରେ ଏବଂ ନୃତ୍ୟ ଗୀତର ଭାବନାକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରେ । ବାଦ୍ୟ ବାଦନର ସଂଯୋଗରେ ଗୀତ ଅଧିକ ଶ୍ରୁତିମଧୁର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ନୃତ୍ୟ ତା'ର ଭାବକୁ ଅଙ୍ଗ ପରିପାଟିରେ ହୃଦୟଗ୍ରାହୀ କରାଏ । ବହୁଦିନ ଧରି ସଙ୍ଗୀତ ଏହି ଧର୍ମରେ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ହେଉଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ନୃତ୍ୟକୁ ବାଦ ଦେଇ ଗୀତ ଓ ବାଦ୍ୟକୁ ଏକକ ଭାବରେ ସଙ୍ଗୀତର ପରିସରଭୁକ୍ତ କରାଗଲା ।

ସଙ୍ଗୀତ ସାଧାରତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା :- ୧. ମାର୍ଗ ସଙ୍ଗୀତ ଓ

୨. ଦେଶୀ ସଙ୍ଗୀତ

ଯେଉଁ ସଙ୍ଗୀତ ଆଳାପ ଆଦି ଗାୟନ କ୍ରିୟା ତଥା ବ୍ୟାକରଣ ବିଧିବିଧାନ ଓ ଅନୁଶାସନ ସମ୍ବଳିତ ତାକୁ **ମାର୍ଗ ସଙ୍ଗୀତ** ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଳାପ ଆଦି ନ କରି ସ୍ୱଇଚ୍ଛା ବା ସ୍ୱ-ଅନୁରାଗ ବଳରେ ସାଧାରଣରେ ଯାହା ଗାନ କରାଯାଏ, ତାହାକୁ **ଦେଶୀ ସଙ୍ଗୀତ** କୁହାଯାଏ ।

ଉଭୟ ପ୍ରକାର ସଙ୍ଗୀତରେ କେତୋଟି ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ନାଦ, ସ୍ୱର ଓ ସପ୍ତକ । ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଠାରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

ନାଦ : ସଙ୍ଗୀତ ଏକ ଧ୍ୱନ୍ୟାତ୍ମକ କଳା । ଏହି ଧ୍ୱନିକୁ ସାଙ୍ଗୀତିକ ଭାଷାରେ ନାଦ କୁହାଯାଏ । ନାଦ ସଙ୍ଗୀତର ପ୍ରଥମ ମୌଳିକ ଉପାଦାନ । ଏହା ହେଉଛି ଗୀତର ଆତ୍ମା ସ୍ୱରୂପ । ନାଦ ଦୁଇଟି ଅକ୍ଷର ନା ଓ ଦ ସମନ୍ୱୟରେ ସୃଷ୍ଟି । ଏହା ଏକ ସଙ୍ଗୀତାତ୍ମକ ଶବ୍ଦ ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅକ୍ଷରର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଷ୍ୟ ଅଛି । ନ-ଅକ୍ଷର ବାୟୁକୁ ଓ ଦ-ଅକ୍ଷର ଅଗ୍ନିକୁ ବୁଝାଏ । ପ୍ରାଚୀନ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞମାନେ ବାୟୁ ଅଗ୍ନିର ସଂଯୋଗରେ ଜାତ ଧ୍ୱନିକୁ ସାଙ୍ଗୀତିକ ଭାଷାରେ ନାଦ କହୁଥିଲେ ।

ସ୍ୱର : ସଙ୍ଗୀତରେ ଥିବା ଅସଂଖ୍ୟ ନାଦ ମଧ୍ୟରେ ୨୨ଟି ନାଦକୁ ଶ୍ରୁତି ଭାବରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ଏକକାଳୀନ ଏହି ୨୨ଟି ଶ୍ରୁତିକୁ କଣ୍ଠଦ୍ୱାରା ବା ଯନ୍ତ୍ର ସଙ୍ଗୀତ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏଣୁ ଏହି ୨୨ଟି ଶ୍ରୁତି ମଧ୍ୟରୁ ଉପଯୋଗୀ ତଥା ରଂଜକତା ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ କେବଳ ୭ଟି ଶ୍ରୁତିକୁ ସଙ୍ଗୀତରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ମନୋରଂଜନ ଧର୍ମୀ ଏହି ୭ଟି ଶ୍ରୁତିକୁ ସ୍ୱର କୁହାଯାଏ । ଏହି ସପ୍ତ ସ୍ୱରଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ସଡଜ (ସା), ଋଷଭ (ରେ), ଗାନ୍ଧାର (ଗା), ମଧ୍ୟମ (ମା), ପଞ୍ଚମ (ପ), ଧୈବତ (ଧା) ଓ ନିଷାଦ (ନ) । ଏହି ୭ଟି ସ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଧ୍ୱନୀ / ରାବରୁ ଆସିଥିବାର ମତ ପ୍ରାଚୀନ ସଙ୍ଗୀତ ଶାସ୍ତ୍ରକାମାନଙ୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଏହି ମତ ଅନୁସାରେ ସଡଜ ବା ସା-ସ୍ୱର ମୟୁର, ଋଷଭ ବା ରେ - ସ୍ୱର ଚାତକ, ଗାନ୍ଧାର ବା ଗା ସ୍ୱର ଛାଗ, ମଧ୍ୟମ ବା ମା - ସ୍ୱର କୌଂଚ୍ର, ପଂଚମ ବା ପା - ସ୍ୱର କୋକିଳ, ଧୈବତ ବା ଧା - ଦର୍ଦ୍ଦୁର ତଥା ନିଷାଦ ବା ନି ସ୍ୱର ହସ୍ତୀ ଆଦି ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ରାବରୁ ଆନୀତ । ଶାସ୍ତ୍ରକାରଙ୍କ ମତରେ ଋଷଭ ଓ ଧୈବତ ସ୍ୱର ଯଥା କ୍ରମେ ବୃଷଭ ଓ ଅଶ୍ୱର ଧ୍ୱନିରୁ ଆସିଥିବାରୁ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ।

ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ଧାରା

ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ଏକ ବିରାଟ ଇତିହାସ ରହିଛି । ଏହାର ପ୍ରାମାଣିକ ନିଦର୍ଶନ ସିନ୍ଧୁ ସଭ୍ୟତାରୁ ମିଳେ । ଏହା ଭାରତରେ ଖ୍ରୀ.ପୂ. ୧ମ ଓ ୨ୟ ଶତାବ୍ଦୀରୁ ଖ୍ରୀ.ଅ. ୪ର୍ଥ ଶତାବ୍ଦୀ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଐତିହାସିକଙ୍କର ମତ । ନାଟ୍ୟଚାର୍ଯ୍ୟ ଭରତ ମୁନିଙ୍କର ନାଟ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ସର୍ବପ୍ରଥମ ତଥା ଆଦି ପ୍ରାମାଣିକ ଗ୍ରନ୍ଥ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତ । ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନୀ ବା ଉତ୍ତର ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଓ କର୍ଣ୍ଣାଟକୀ ବା ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ ଓଡ଼ିଶାର ଅତି ପ୍ରାଚୀନ ସଙ୍ଗୀତ । ଓଡ଼ିଶୀକୁ ମଧ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏଣୁ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତର ତ୍ରିବିଧ ରୂପ ଯଥା - ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନୀ, କର୍ଣ୍ଣାଟକୀ ଓ ଓଡ଼ିଶୀ ଆଦି ଦେଖିବାକୁ ପାଉଛୁ ।

ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନୀ ସଙ୍ଗୀତ : ଉତ୍ତର ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ଧାରାକୁ ସାଧାରଣତଃ ହିନ୍ଦୁସ୍ଥାନୀ ସଙ୍ଗୀତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅମିର ଖୁସ୍ରୁ ଏହି ସଙ୍ଗୀତର ଅନ୍ୟତମ ପୁରୋଧା । ତାଙ୍କର ଅବଦାନ ଉତ୍ତର ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତୁଳନୀୟ । ସେ ଆଲ୍ଲାଉଦ୍ଦୀନଙ୍କ ଦରବାରରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ଭାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥିଲେ । ପରେ ପରେ ଆକବରଙ୍କ ଦରବାରରେ ଥିବା ମହାନ ଗାୟକ ତାନ୍‌ସେନ୍ ଓ ବୈଜୁ ବାଓ୍ୱାରାଙ୍କ ଅବଦାନ ଏହି ସଙ୍ଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତୁଳନୀୟ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦିଗମ୍ବର ପାଲୁସକର ଓ ବିଷ୍ଣୁ ନାରାୟଣ ଭାତଖଣ୍ଡେଙ୍କର ଅବଦାନ ଅନନ୍ୟ ।

କର୍ଣ୍ଣାଟକୀ ସଙ୍ଗୀତ : ସାଧାରଣତଃ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ କର୍ଣ୍ଣାଟକୀ ସଙ୍ଗୀତ କୁହାଯାଏ । ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଏହି ସଙ୍ଗୀତର ବିକାଶ ପାଇଁ ତିନି ଜଣ ବିଶିଷ୍ଟ ପୁରୋଧା ଯଥା - ଶ୍ୟାମ ଶାସ୍ତ୍ରୀ, ମଥ ସ୍ୱାମୀ ଦୀକ୍ଷିତ ଓ ତ୍ୟାଗରାଜ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ । ତ୍ୟାଗରାଜ ଉତ୍ତର ଭାରତର ତାନସେନଙ୍କ ପରି ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଜଣେ ଅସାଧାରଣ ଓ ଅଲୌକିକ ପ୍ରତିଭା ସଂପନ୍ନ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ । ତାଙ୍କ ରଚନାବଳୀ କର୍ଣ୍ଣାଟକୀ ସଙ୍ଗୀତର ପ୍ରାଣ ସଦୃଶ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ପଞ୍ଚମ ରତ୍ନ ହେଉଛି ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତକୁ ତାଙ୍କର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ । ଭାଷା, ଭାବ ଓ ସ୍ୱର ରଚନାର ଅପୂର୍ବ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏଥିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ : ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଳିତ ଉଚ୍ଚାଙ୍ଗ ବା ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସଙ୍ଗୀତର ରଚନା ସମ୍ରାଟ ଖାରବେଳଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହାତୀ ଗୁମ୍ଫା ଶିଳାଲେଖ, ଭରତମୁନିଙ୍କ ନାଟ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର ଓ ତତ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚର୍ଯ୍ୟା ସାହିତ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । ଓଡ଼ିଶାର ସଙ୍ଗୀତ ଇତିହାସରେ କବି ଜୟଦେବ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ରଚିତ ରାଗରାଗିଣୀ ଆଧାରିତ ତାଳବୋଧ - ଗୀତ ଗୋବିନ୍ଦ ସମଗ୍ର ଭାରତର ସାହିତ୍ୟ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ଜଗତକୁ ଓଡ଼ିଶାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଦାନ। ତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ କବି ଦୀନକୃଷ୍ଣ, କବିସମ୍ରାଟ ଉପେନ୍ଦ୍ର ଭଂଜ, କବିସୂର୍ଯ୍ୟ ବଳଦେବ ରଥ ଆଦିଙ୍କ ରଚିତ ଛାନ୍ଦ ଓ ପଦ୍ୟାବଳୀ ଓଡ଼ିଶୀ ସଙ୍ଗୀତକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିଛି ।

୧.୫.୨.୨ ନୃତ୍ୟ (Dance)

ନୃତ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାକୁ ସଙ୍ଗୀତ ଠାରୁ ଅଲଗା ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । ନୃତ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ଯଥା - ପଲ୍ଲୀ ନୃତ୍ୟ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ । ଏଠାରେ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ପଲ୍ଲୀ ନୃତ୍ୟ (Folk Dance)

ଭାରତର ଗାଁ ଗହଳି ଅଂଚଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୃତ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପଲ୍ଲୀ ନୃତ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଯଥା ଓଡ଼ିଶାର ଝୁମର, ସମ୍ବଲପୁରୀ, ଡାଲଖାଇ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପଲ୍ଲୀନୃତ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ରହିଥିବା ପରମ୍ପରା ଏହି ନୃତ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଭିତ୍ତିଭୂମି । ଏହି ନୃତ୍ୟରେ ଉଭୟ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ (Classical Dance)

ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ଭାରତର ସର୍ବପ୍ରଥମ ତଥା ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ ନୃତ୍ୟ । ଅଞ୍ଚଳ ଭେଦରେ ଏହି ନୃତ୍ୟ ଭାରତରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ନାମିତ । ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟରେ ମୁଦ୍ରା ଅନୁସାରେ ନୃତ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ନୃତ୍ୟର ବ୍ୟାକରଣ ଅନୁସାରେ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତରେ ପ୍ରଚଳିତ ୬ଟି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟର ନାମ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

୧. ଭାରତନାଟ୍ୟମ୍	୨. କଥକ	୩. ମଣିପୁରୀ
୪. କଥାକଳୀ	୫. କୁଚିପୁଡ଼ୀ	୬. ଓଡ଼ିଶୀ

୧.୫.୨.୩ ନାଟକ (Drama)

କୌଣସି କାହାଣୀକୁ ଚରିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ମଞ୍ଚସ୍ଥ କରିବାକୁ ନାଟ୍ୟକଳା କୁହାଯାଏ । ସମସ୍ତ କଳା ମଧ୍ୟରେ ନାଟ୍ୟକଳାକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କଳା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହି କଳାରେ ସମସ୍ତ କଳାର ସମନ୍ୱୟ ଘଟିଥିବାରୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ଉଭୟ ଦୃଶ୍ୟ ଓ ଶ୍ରାବ୍ୟ କଳା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ସର୍ବୋତ୍ତମ ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି । ନାଟକକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରଯାଇପାରେ ଯଥା - (କ) ଲୋକ ନାଟକ (ଖ) ବିଦଗ୍ଧ ନାଟକ ।

ଓଡ଼ିଶାର ମୁଖ୍ୟ ଲୋକନାଟକ ମଧ୍ୟରେ ବାଲେଶ୍ୱରର ଦଣ୍ଡନାଚ ଓ ଯାତ୍ରା, ମୟୁରଭଞ୍ଜର ଛଉ ନାଚ, ଭଦ୍ରକର ମୋଗଲ ତାମସା, କଟକର ଯାତ୍ରା ଓ ପାଲା, ପୁରୀର ନାଗା ନୃତ୍ୟ, ଖୋର୍ଦ୍ଧାର ପାଇକ ନାଚ ଏବଂ ଗଂଜାମର ପ୍ରହ୍ଲାଦ ନାଟକ ଅନ୍ୟତମ ।

ବିଦଗ୍ଧ ନାଟକ ମୁସଲମାନମାନଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ରାଜତ୍ୱ ପରେ ଓ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ରାଜତ୍ୱ କାଳରେ ଭାରତରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

୧.୫.୩ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅଭିନୟ କଳା ଶିକ୍ଷାଦାନର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ

ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଭିନୟ କଳା ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

- ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭାବ ଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପୂର୍ବକ ସଙ୍ଗୀତ ଗାନ ବା ଆବୃତ୍ତି କରାଇପାରିବେ ।
- ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ କରାଇପାରିବେ ।
- ଦଳଗତ ଭାବେ ଲୋକଗୀତ ଅଭିନୟ କରାଇବେ ।
- ନାଟକୀୟ ଢଙ୍ଗରେ ନିଜ ନିଜ ବକ୍ତବ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବେ ।
- ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକର ଉପଯୁକ୍ତ ବିଷୟ ନିର୍ବାଚନ କରି ତା'ର ଅଭିନୟ କରାଇବେ ।

୧.୫.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅଭିନୟ କଳା ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

ବିଶେଷକରି ଅଭିନୟ କଳାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭିତରେ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଯଥେଷ୍ଟ ସତର୍କତାର ସହିତ ପରୋକ୍ଷ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରିଖିବା - ୩

୧. ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାସ୍ତରରେ ଅଭିନୟ କଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।
୨. ଶାସ୍ତ୍ରକାରଙ୍କ ମତରେ ସଙ୍ଗୀତ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?
୩. ସପ୍ତକ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ?
୪. ନାଟ୍ୟଶାସ୍ତ୍ରର ମୂଳ ରଚୟିତା କିଏ ?
୫. ଭାରତର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟଗୁଡ଼ିକିର ନାମ ଲେଖ ?
୬. ପଲ୍ଲୀ ନୃତ୍ୟ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ଭିତରେ ଫରକ କ'ଣ ?

୧.୬ ସାହିତ୍ୟ କଳା (Literature)

ମଣିଷ ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ଭାଷା ଓ ସାହିତ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । ଭାଷା କେବଳ ଭାବ ବିନିମୟର ମାଧ୍ୟମ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ମଣିଷର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଭାବକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ । ଯେତେବେଳେ ଏହି ମାଧ୍ୟମ ପ୍ରକୃତିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ମନର ଉଦ୍‌ବେଳନ ସମନ୍ୱୟରେ ଗପ, କବିତା ବା ଉପନ୍ୟାସର ରୂପ ନିଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ସାହିତ୍ୟ ପାଲଟିଯାଏ । ସାହିତ୍ୟ ମଣିଷର ଏକ କଳାତ୍ମକ ପରିପ୍ରକାଶ ତେଣୁ ଏହାକୁ ସାହିତ୍ୟ କଳା (literature) ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୧.୬.୧ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଅର୍ଥ

ମଣିଷ ମନର ଭାବ ଶବ୍ଦ ସମ୍ଭାରର ସଂଯୋଜନାରେ ଗପ, କବିତା, ନାଟକ ବା ଉପନ୍ୟାସର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏହାକୁ ସାହିତ୍ୟ କଳା କୁହାଯାଏ । ଏହା ମଣିଷର ସୃଜନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ଯାହା ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ମଣିଷର ଐତିହ୍ୟକୁ ବଂଚାଇ ରଖିଛି । ଏହି କଳା ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ଭିତରେ ଥିବା ନବ ରସର ଉଦ୍ରେକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ରସରେ ରସାଣିତ । ଯଥା - ଭାବଗତ ରସ ଓ ଭାଷାଗତ ରସ ।

ଗପ ହେଉ ବା କବିତା ହେଉ ଯେଉଁ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ବା ଭାବରେ ଏହା ଲେଖାଯାଇଥାଏ, ସେହି ଭାବ ପାଠକ ପାଖରେ ପହଂଚି ଥାଏ ଏବଂ ସେ ସେଥିରୁ ଆନନ୍ଦ ପାଏ, ତାହାକୁ **ଭାବଗତ ରସ** କୁହାଯାଏ । ଯେମିତି "ଉଠିଲୁ ଏଡ଼େ ବେଗି କାହିଁକିରେ" । ଏଠାରେ ଭାବଗତ ରସ ହେଉଛି ମାଆର ବାତ୍ସଲ୍ୟ ମମତା । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେଉଁ ଧାରାରେ ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା ହୋଇ ଗପ, କବିତା ବା ଉପନ୍ୟାସର ସୁନ୍ଦରତା ବଢ଼େ, ତାହାକୁ **ଭାଷାଗତ ରସ** କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷକରି କବିତା ଲେଖିବା ବେଳେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଯଥେଷ୍ଟ ରହିଥାଏ । କାରଣ ଭାଷା ଚାତୁରୀରେ ହିଁ କବିତାର ରୂପସଜ୍ଜା ହୋଇଥାଏ ।

୧.୬.୨ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

- ସାହିତ୍ୟ କଳା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆବେଗରେ ସନ୍ତୁଳନ ଆସିଥାଏ ।
- ଉତ୍ତମ ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷ କରାଇଥାଏ ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଉନ୍ନତ ଭାଷା ବିନ୍ୟାସ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।
- ମନର ଉଦ୍‌ବେଳନ ଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରି ପିଲାମାନେ ଆନନ୍ଦ ପାଆନ୍ତି ।
- ସାହିତ୍ୟ କଳାରେ ଆଗ୍ରହ ଥିଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟ ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ଆଗ୍ରହ ଆସିଥାଏ ।

- ସାହିତ୍ୟ କଳା ପରିପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଗୁଣ ଓ ସତ୍‌ଚିନ୍ତନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ମାର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ ।
- ଧିରେ ଧିରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁଲିଖନ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ କ୍ରମେ ସେମାନେ ଭାଷା ପଟୁତା ହାସଲ କରନ୍ତି ।

୧.୬.୩ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ

ସାହିତ୍ୟ କଳା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କର୍ମ ସଙ୍ଗୀତ ଲେଖିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉପନ୍ୟାସ ଲେଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତୃତ । ଏଥିରେ ରହିଥାଏ, ଗପ, କବିତା, ନାଟକ, ଉପନ୍ୟାସ, ଭ୍ରମଣ କାହାଣୀ, ଜୀବନୀ, ଆତ୍ମଜୀବନୀ ଇତ୍ୟାଦି । ଆମେ ଏଠାରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟକଳାର ରୂପଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ।

୧.୬.୩.୧ ଗଳ୍ପ ଲିଖନ

ଗଳ୍ପ ହେଉଛି ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଏକ ଗଦ୍ୟ ରୂପ । ପିଲାମାନେ ଗପ ଶୁଣିବାକୁ, ଗପ କହିବାକୁ ଓ ଗପ ଲେଖିବାକୁ ବହୁତ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଅତି ସହଜ । ଯେ କୌଣସି ଘଟଣା ଓ ଚରିତ୍ରକୁ ନେଇ ଏହା ଲେଖାଯାଏ । ଏହାର କାୟା ଉପନ୍ୟାସ ପରି ବଡ଼ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ପିଲାମାନେ ଏଥିରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । ଗଳ୍ପଟି କଳ୍ପନା ପ୍ରସୂତ ହୋଇପାରେ ବା ସତ୍ୟ ଘଟଣା ଆଧାରିତ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରର ପିଲାମାନେ ପଶୁପକ୍ଷୀ ବିଷୟରେ ଗପ ଲେଖିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି ।

ଗପଟିଏ ଲେଖିଲା ବେଳେ .....

- ଗପଟିର କଥା ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଗପ ପାଇଁ ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଗପର ଭାଷା ସହଜ ଓ ବୋଧଗମ୍ୟ ହେବା ବିଧେୟ ।
- ଗପରେ କ୍ଲାଇମାକ୍ସ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଗପଟି ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ହଠାତ୍ ଶେଷ ହୁଏ ।
- ଗପଟି ଆରମ୍ଭ କରି ଏକାଥରକେ ଶେଷ କରିବା ଦରକାର, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ମୌଳିକତା ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସଂପାଦନା କଲାବେଳେ କିଛି ଧାରଣାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଗପ ଲେଖିଲାବେଳେ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, କିଏ କାହାପାଇଁ ଲେଖୁଛି, ଅର୍ଥାତ୍ ଗପଟିର ପାଠକ କିଏ ।
- ଗପଟିର ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଓ ସରଳ ହେଲେ ଭଲ ।

୧.୬.୩.୨. କବିତା ଲିଖନ

ଗପ ଲିଖନ ପରି କବିତା ଲିଖନ ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ଏହାର ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା ଗପର ଶବ୍ଦ ସଂଯୋଜନା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ତଥାପି ବାଲ୍ୟ ବୟସରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏହି ଦକ୍ଷତା ଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ମାର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ପିଲାମାନେ ଛୋଟ ଛୋଟ କବିତା ଲେଖିଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ କବିତାର ପଦ ଓ ପାଦରେ ଶବ୍ଦ ସଂଖ୍ୟା ବେଶୀ ବା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯାହା କବିତାର ଭାଷାଗତ ରସ ଆସ୍ୱାଦନରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

କବିତାଟିଏ ଲେଖିଲା ବେଳେ .....

- କବିତାର ଆକାର ଛୋଟ ହେବା ବିଧେୟ ।
- କବିତାର ପାଦଗୁଡ଼ିକରେ ବେଶୀ ଶବ୍ଦ ସଂଖ୍ୟା ରହିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- କବିତାଟିକୁ ଲେଖିଲା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ ।
- କବିତା ଲେଖିଲାବେଳେ କବିତାର ରସ ପିଲାଙ୍କର ମନଛୁଆଁ ହେବା ଦରକାର ।

- ସରଳ ଶବ୍ଦରେ କବିତାର ନାମ କରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- କବିତାର ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ କ୍ଲିଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

୧.୬.୩.୩ ନାଟକ ଲିଖନ (କ୍ଷୁଦ୍ର ନାଟକ)

ପିଲାମାନେ ଷଷ୍ଠ / ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପଢ଼ିଲାବେଳକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ନାଟକ ଲେଖିବାରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ଦେଖୁଥିବା ଘଟଣାକୁ ଆଧାର କରି ସେମାନେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ସେ ନାଟକଟିର ଅଭିନୟ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ସଂଳାପ ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଜ ଅନୁଭୂତି ଓ ଅନୁଭବର ପରିଚାୟକ । ଏହା ମଧ୍ୟମରେ ସମାଜର ସତ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିପାରନ୍ତି ।

ନାଟ୍ୟ ରଚନାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

କଥାବସ୍ତୁ (Fact) - ଯଦିଓ ନାଟକର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପକଥା ରହିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ କଥାବସ୍ତୁ ରହିଥାଏ । ଏହି ମୁଖ୍ୟ କଥାବସ୍ତୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୫ଟି ସନ୍ଧି ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରି ପରିଣତି ଆଡ଼କୁ ଗତିକରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ମୁଖ, ପ୍ରତିମୁଖ, ଗର୍ଭ, ବିମର୍ଷ ଓ ନିର୍ବହଣ ।

ଚରିତ୍ର (Character) - ଚରିତ୍ର ନାଟକର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଚରିତ୍ରକୁ ବାଦ ଦେଇ ନାଟକର ପରିକଳ୍ପନା ଅସମ୍ଭବ । ନାଟକର କଥାବସ୍ତୁକୁ ଗତିଶୀଳ କରିବା ପାଇଁ ଚରିତ୍ରର ଭୂମିକା ଅନନ୍ୟ । ଚରିତ୍ର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା - ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ର ଓ ଗୌଣ ଚରିତ୍ର । ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରମାନେ ନାଟକରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ କରି ନାଟକର କଥାବସ୍ତୁକୁ ପରିଣତି ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଗୌଣ ଚରିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ନାଟକର ଗତିଶୀଳତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ସଂଳାପ (Dialogue) - ନାଟକର ମୂଳ କଥା ହେଲା ସଂଳାପ । ଏଣୁ ଚରିତ୍ର ଉପଯୋଗୀ ଭାଷାରେ ସଂଳାପ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନାଟକ ପୌରାଣିକ ହେଉ, ଐତିହାସିକ ହେଉ ବା ସାମାଜିକ ହେଉ ସଂଳାପଗୁଡ଼ିକ ଭାବବ୍ୟଞ୍ଜକ ଓ ରସ ଉଦ୍ଦୀପକ ହେବା ବିଧେୟ ।

ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ (Climax) - ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ନାଟକର ପ୍ରାଣ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଯଥା - ଅର୍ନ୍ତଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ବର୍ହିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ଚରିତ୍ରର ନିଜ ଭିତରେ ଉପୁଜିଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହେଉଛି ଅର୍ନ୍ତଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ । ଘଟଣା ପ୍ରଧାନ ନାଟକରେ ଚରିତ୍ରର ଅର୍ନ୍ତଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଚରିତ୍ର ଚରିତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଉପୁଜୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ହିଁ ବର୍ହିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ।

ଦୃଶ୍ୟ (Scene) - ନାଟକର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଘଟି ଯାଉଥିବା ଘଟଣାକୁ ଦୃଶ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ନାଟକ କ୍ଷୁଦ୍ର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ ।

୧.୬.୪ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସାହିତ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ-ଶିକ୍ଷଣର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ-ଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟ ସର୍ବସ୍ୱ ନ ହୋଇ ଦୃଶ୍ୟ କଳା ଓ ଅଭିନୟ କଳା ସହିତ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଯୋଗ ରହିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଥମିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଥିବା ଭାଷା (ଏକ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟ) ର ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ହୋଇପାରିବ, ଯଦି ବର୍ଷର ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଗଳ୍ପ ଲିଖନ, କବିତା ଲିଖନ ଓ ଆବୃତ୍ତି, ନାଟକ ଇତ୍ୟାଦି ସଂଗଠନ କରାଯିବ । ଏଥିପାଇଁ କେତୋଟି ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି ।

- ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କବିତା, ଗପ, ନାଟକ ଲିଖନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସଂଗଠନ କରିବା ।
- ମାସିକ କାନ୍ଥ ପତ୍ରିକା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନ ବୋର୍ଡ଼ରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଲେଖାକୁ ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ।
- ବାର୍ଷିକ ମାଗାଜିନ ପ୍ରକାଶ (Publish) କରିବା ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ନାଟକର ଅଭିନୟ କରାଇବା
- ମଝିରେ ମଝିରେ ସାହିତ୍ୟ ଧର୍ମୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଡାକି ଗପ ଆସର ବା କବିତା ଆସର ଆୟୋଜନ କରିବା ।
- ବଡ଼ ବଡ଼ ଲେଖକ ଓ କବିମାନଙ୍କ ଲେଖା (ସ୍ତର ଉପଯୋଗୀ) ଉପରେ ସମୁହ ଚର୍ଚ୍ଚାସଭା ଆୟୋଜନ କରିବା ।

• ଜହ୍ନମାମୁଁ, ମନ ପବନ, ଶିଶୁ ଲେଖା ଇତ୍ୟାଦି ପୁସ୍ତକରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଲେଖା କାଟି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଓ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

• ପିଲାମାନଙ୍କ ଲେଖାକୁ ସମୀକ୍ଷା କଲାବେଳେ ବେଶୀ ସଂଶୋଧନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ବେଳେ ବେଳେ ପିଲାର ଭାବନାରେ ମୌଳିକତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା'ର ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ ।

୧୬.୫ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସାହିତ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

- ଗପ, କବିତା, ନାଟକ ଲିଖନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରୋଫାଇଲ ତିଆରି କରି ସେଥିରେ ଏହାର ପ୍ରଗତିର ଫଳ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ।
- ପ୍ରଗତି ପତ୍ରରେ ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ରଖିବା ।
- ପିଲାମାନଙ୍କର ଲେଖା ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା .....ଇତ୍ୟାଦି ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୪

୧. ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୨. ନାଟକର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୩. କବିତା ଲିଖନର ତିନୋଟି ଦିଗ ଲେଖ ।

୧.୭ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

• ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣର ପରିପ୍ରକାଶ । ସେମାନଙ୍କର ଅଭିରୁଚି ଓ ସୃଜନଶକ୍ତିର ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିସ୍ଥିତିର ବାସ୍ତବ ଅଧ୍ୟୟନ, ପାରମ୍ପରିକ କଳାରେ ଥିବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନର ଚିହ୍ନଟ, ମାର୍ଜିତ ରୁଚି ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଶକ୍ତି, କଳ୍ପନାଶକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ ଇତ୍ୟାଦି ।

• ଦୃଶ୍ୟ କଳା, ଅଭିନୟ କଳା ଓ ସାହିତ୍ୟ କଳା ହେଉଛି କଳା ପ୍ରକାଶର ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମ । ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ସଜ୍ଜିକରଣ, କୋଲାଜ, ମୁର୍ତ୍ତୀ ଗଠନ ମେହେନ୍ଦି, ନକ୍ସାଙ୍କନ ଇତ୍ୟାଦି ଦୃଶ୍ୟକଳାର ରୂପ ସେହିପରି ସଙ୍ଗୀତ, ନୃତ୍ୟ, ନାଟକ ଓ ଅଭିନୟ ହେଉଛି ଅଭିନୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ଏବଂ ଗଳ୍ପ ଲିଖନ, କବିତା ଲିଖନ ହେଉଛି ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ।

• ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଳା ଶିକ୍ଷାଦାନ କଲାବେଳେ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ଦେଇ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଳା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟିକରି, ସେମାନଙ୍କ କଳା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ କଳାକୃତୀକୁ ସମ୍ମାନ ବଢ଼ାଇବା ।

• ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କେବଳ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ପିଲାମାନଙ୍କର କଳା ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, କଳାକାର୍ଯ୍ୟ, ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୧.୮ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧.(କ) ମଣିଷ ସମାଜ ଓ ତା'ର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାରୁ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଭାବନାକୁ ରୁଚିପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ସ୍ୱାଧିନ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ କଳା କୁହାଯାଏ ।

(ଖ) କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ । ଯେଉଁଠାରେ କଳା ଥାଏ ସେଠାରେ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଥାଏ । ତେଣୁ କଳା ଶିକ୍ଷାକୁ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

(ଗ) ଇତିହାସ ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ଫଟୋ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, ମାନଚିତ୍ର ତିଆରି କରିବା, ରିଲିଫ୍ ମାନଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କଳା ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ହୋଇଥାଏ ।

୨. (କ) ଚିତ୍ରର ଆନୁପାତିକ ବିନ୍ୟାସ ଜନିତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଚିତ୍ରରେ ସମତା କୁହାଯାଏ ।

(ଖ) ଉଜ୍ଜଳ ରଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ନୀଳ, ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ।

(ଗ) ଝୋଟି ଚିତା ଓ ମୁରୁଜ ଚିତା ଉଭୟ ହେଉଛି ନକ୍ସାଙ୍କନ କଳା । ଅରୁଆ ଚାଉଳ ବା ଧଳା ଖଡ଼ି ପାଣିରେ ଚଟାଣ ଉପରେ ଝୋଟି ଚିତା କରାଯାଏ ଏବଂ ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ବା ପଥର ଗୁଣ୍ଡ ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁରୁଜ ଚିତ୍ର କରାଯାଏ ।

(ଘ) ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କଲାବେଳେ ରେଖା, ଆକାର, ଅନୁପାତ, ସମତା, ଦୂରତା, ରଙ୍ଗ ଓ ଭାରସାମ୍ୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯିବା ବିଧେୟ ।

୩. (କ) ଅଭିନୟ କଳାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଥିବା ପ୍ରତିଭା ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ କରିବା ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ ବିଚାରକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍କୋଚ ଭାବକୁ ଦୂର କରିବା ।
- ବିଭିନ୍ନତା ମଧ୍ୟରେ ଏକତ୍ୱର ଧାରଣା ଦେବା ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଆବେଗିକ ବିକାଶ ସାଧନା କରିବା ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମନରେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଓ ଆତ୍ମବିଚାର ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

(ଖ) ଶାସ୍ତ୍ରକାରଙ୍କ ମତରେ ଗୀତ, ବାଦ୍ୟ ଓ ନୃତ୍ୟ କଳାର ସମାହାରକୁ ସଙ୍ଗୀତ କୁହାଯାଏ ।

(ଗ) ସଙ୍ଗୀତରେ ଥିବା ଅସଂଖ୍ୟ ନାଦ ମଧ୍ୟରୁ ୨୨ଟି ନାଦକୁ ଶ୍ରୁତି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ସା ଠାରୁ ନି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୋରଂଜନ ଧର୍ମୀ ସ୍ୱରର ସମାବେଶକୁ ସପ୍ତକ କୁହାଯାଏ ।

(ଘ) ନାଟ୍ୟ ଶାସ୍ତ୍ରର ମୂଳ ରଚୟିତା ହେଉଛନ୍ତି ଭରତ ମୁନି ।

(ଙ) ଭାରତର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଓଡ଼ିଶୀ, ଭାରତନାଟ୍ୟମ, କଥକ, ମଣିପୁରୀ, କୁଚିପୁଡ଼ି ଓ କଥାକଳୀ ।

(ଚ) ଭାରତର ପଲ୍ଲୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଯେଉଁ ସବୁ ନୃତ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ତାହାକୁ ପଲ୍ଲୀ ନୃତ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ନୃତ୍ୟଶିଳ୍ପୀ ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁଦ୍ରା ବା ବ୍ୟାକରଣ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ହେଉଛି ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ ଓ ବ୍ୟାକରଣ ସିଦ୍ଧ ।

୪. (କ) ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସାହିତ୍ୟ କଳାର ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଗଳ୍ପ ଲିଖନ, କବିତା ଲିଖନ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର ନାଟକ ଲିଖନ ।

(ଖ) ନାଟକର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - କଥାବସ୍ତୁ, ଚରିତ୍ର, ସଂଳାପ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଦୃଶ୍ୟ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ।

(ଗ) କବିତାଟି ଲେଖିଲାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

- କବିତାର ଆକାର ଛୋଟ ହେବା ବିଧେୟ ।
- କବିତାର ପାଦଗୁଡ଼ିକରେ ବେଶୀ ଶବ୍ଦସଂଖ୍ୟା ରହିବା ଅନୁଚିତ ।
- କବିତାଟିକୁ ଲେଖିଲା ବେଳେ ବାରମ୍ବାର ପଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୧.୯ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. କଳାଶିକ୍ଷା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ? ଅନ୍ୟ ବିଷୟ ସହିତ ଏହାର ଅନୁବନ୍ଧ ଆଲୋଚନା କର ।

୨. ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କେତେ ପ୍ରକାର ଲେଖ । ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବିଧେୟ ?

୩. ଅଭିନୟ କଳା ଓ ଦୃଶ୍ୟକଳାର ବିଭାଗଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଶ୍ୟକଳା ଓ ଅଭିନୟ କଳା ଶି
ଆଲୋଚନା କର ।

୪. ନାଟକ ଲିଖନର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୫. ଭାରତର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ସଙ୍ଗୀତ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

୬. ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ସାହିତ୍ୟ କଳା ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।

୭. ନାଟକର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୧.୧୦ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଳା ଓ କର୍ମ ଶିକ୍ଷା - ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, କଟକ ।

୨. ଚିତ୍ର ସାହିତ୍ୟ - ଶ୍ରୀ ବିନୋଦ ରାଉତରାୟ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ।

୩. କଳାର ବିଚାର - ଶ୍ରୀ ଗୋପାଳ କାନୁନ୍‌ଗୋ, ଗ୍ରନ୍ଥ ମନ୍ଦିର, କଟକ ।

୪. ଓଡ଼ିଶାର ନାଟ୍ୟ କଳା - ଶ୍ରୀ ଗିରିଜା ଶଙ୍କର ରାୟ, ପ୍ରାଚୀ ପ୍ରକାଶନ ।

୫. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଳା ଓ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା (ସ୍ୱ-ଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକା) - ଏସ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

==========

ଏକକ : ୨

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା

(Health and Nutrition Education)

ଗଠନକ୍ରମ :

୨.୧ ଉପକ୍ରମ

୨.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୨.୩ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଓ ସଂଜ୍ଞା

- ୨.୩.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
- ୨.୩.୨ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
- ୨.୩.୩ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
- ୨.୩.୪ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

୨.୪ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପଦ୍ଧତି ଓ କୌଶଳ

- ୨.୪.୧ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା
- ୨.୪.୨ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ
- ୨.୪.୩ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
- ୨.୪.୪ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ

୨.୫ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି

- ୨.୫.୧ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ
- ୨.୫.୨ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଅର୍ଥ ଓ ଏହାର ପ୍ରଭାବ
- ୨.୫.୩ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର
- ୨.୫.୪ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଶିକ୍ଷା
- ୨.୫.୫ ନିଶା ସେବନର ପରିଣତି ଓ ପ୍ରତିକାର

୨.୬ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ

୨.୭ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

୨.୮ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୨.୯ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୨.୧୦ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୨.୧ ଉପକ୍ରମ

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପଢ଼ିସାରିଛ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (୨୦୦୫)ରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଅଛି । ସେଥିରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସଫଳତା ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡିତ କରି ଗ୍ରହଣ ନ କରି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟସ୍ରୋତରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିଲେ ଯାଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ । ୧୯୪୦ ମସିହାରେ ସ୍କୁଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଛଅଟି ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଯଥା – ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସ୍କୁଲ ପରିବେଶ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ।

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ଅପପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ହିଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ।

ଏକଥା ଆମମାନଙ୍କୁ ଭଲଭାବେ ଜଣା ଯେ- କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ଏକ ସ୍ପର୍ଶକାତର ବିଷୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ପାଇବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଏ ଦିଗରେ ଥିବା ଅନେକ ପାରମ୍ପରିକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଯେପରିକି ନାନାବିଧ ରୋଗ, ନିଶା ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି / ଏଡ଼ସ୍ ର ସଂକ୍ରମଣ ଆଦିର ଶିକାର ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜ୍ଞାନ ଗଠନ ଓ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିବ ।

ଉପରୋକ୍ତ ତଥ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ । ବିଶେଷ କରି ଦୁର୍ବଳ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିରୁ ଆସିଥିବା ପିଲା ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେମାନେ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବ । ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ କରାଯାଏ ଏବଂ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆସ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୨.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକଟି ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆମେ -

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଜାଣି ଶିଶୁର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶରେ ଏହାର ଭୂମିକା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଗଠିତ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ।
- ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିର ସଂଜ୍ଞା ବୁଝିବା ସଂଗେସଂଗେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବାଖ୍ୟା କରିବା ।
- ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତତ୍ତ୍ୱ ବୁଝି ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ଦର୍ଶାଇବା ।
- ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର କୌଶଳକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ।
- ଅପପୁଷ୍ଟିର ସଂଜ୍ଞା ଓ ଅର୍ଥ ବୁଝାଇବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର କାରଣ ବୁଝି ନିରାକରଣ ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ।

• HIV / AIDS ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା ।

• ନିଶା ଔଷଧ ସେବନର ଭୟାବହତା ଜାଣି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମନରେ ନିଶା ସେବନ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା ।

୨.୩ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଓ ସଂଜ୍ଞା

ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆମେ ମୋଟା ପତଳା, ଡେଙ୍ଗା ଓ ଗେଡ଼ା ଆଦି ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଭିନ୍ନତା ଥିବା ଲୋକ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଆନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ସମାନ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ । ସେମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ତୁମର କିଛି ଧାରଣା ଥାଇପାରେ ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଜାଣିପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ । କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ମନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ଧାରଣା ଥାଏ । ଯଥା -

(କ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଅଟନ୍ତି ।

(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ପତଳା ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ନୁହଁନ୍ତି ।

(ଗ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି ।

(ଘ) ନିଜ ବୟସନୁଯାୟୀ ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଅଟନ୍ତି ।

(ଙ) ମୋଟା ବା ପତଳା, ଡେଙ୍ଗା ବା ଗେଡ଼ା ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ସୂଚକ ଅଟେ ।

(ଚ) ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଧନୀ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା -୧- ଉପରୋକ୍ତ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ି କୁହ ଯେ, କେଉଁ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ତୁମେ ରାଜି ବା ଅରାଜି ।

ଉପରୋକ୍ତ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ଏହିପରି ଧାରଣାର ସ୍ପଷ୍ଟୀକରଣ ହୋଇଯିବ । ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ହୃଷ୍ଟପୃଷ୍ଟ ଦେଖାଗଲେ ଆମେ ତାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟ କହିପାରବା ନାହିଁ । କାରଣ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ନ ପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ତଥା ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବାହାରକୁ ନିରୋଗ ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷଟିଏ କହିବା ସର୍ବଦା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବାହାରକୁ ନିରୋଗ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା -୨ - ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଠିକ୍ ଓ କେଉଁଟି ଭୁଲ୍ ।

(କ) ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ଅଟନ୍ତି ।

(ଖ) ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସୁସ୍ଥ, ସେ ସର୍ବଦା ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଅଟନ୍ତି ।

(ଗ) କେବଳ ନିରୋଗ ଶରୀର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଚାୟକ ନୁହେଁ ।

(ଘ) ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ହିଁ ତା'ର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଉତ୍ତମ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳଗ୍ରହଣ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । କାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଓ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନ ନୁହେଁ । ଏହା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ନୈତିକ ଶିକ୍ଷାର ବିକାଶକୁ ବୁଝାଏ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

୨.୩.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ : ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା (World Health Organisation) ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂଜ୍ଞା ହେଉଛି – "Health is a state of complete physical mental and social wellbeing and not merely an absence of disease or informity" ତେଣୁ କେବଳ ନୀରୋଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନିବିଡ଼ ସଂପର୍କ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ଯଥା- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ପରିବେଶଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ପରିମଳ)ରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା ।

- **ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା :** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟର ଅମୂଲ୍ୟ ସଂପଦ । ଏହି ସଂପଦର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ନିଜ ଶରୀରର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ନଚେତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଯଥା – ଦାନ୍ତ, ଚର୍ମ, କେଶ, ନଖ, ଚକ୍ଷୁ ଇତ୍ୟାଦିର ଯତ୍ନ ନେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ପୋଷାକପତ୍ରର ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ "ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା" କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ ବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହେଉ ସମସ୍ତଙ୍କର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

- **ପରିବେଶଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବା ପରିମଳ :** ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ପାଖ **ପରିବେଶର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା** ବା **ପରିମଳ** ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ରହି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ପରିବେଶର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବା ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ତୁମେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ନିଜ ପରିବେଶର ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ, ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦକୁ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରେ ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା – ୩ : ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ?

୨.୩.୨ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ :

ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ଅନେକାଂଶରେ ନିଜ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ନିଜ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଯତ୍ନ ନେବା ସହିତ ନିଜ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସଚେତନ କରାଇପାରିବେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରିବାକୁ କହିପାରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା – ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳ ଓ କସରତ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏହି ବିଷୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକରେ ବିଶଦ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ପରିବେଶଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ତୁମେ ଜାଣ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶଟିଏ ଲୋଡ଼ା । ପରିବେଶ କହିଲେ ମଣିଷକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ବୃକ୍ଷଲତା, ଜୀବଜନ୍ତୁ, ନଦୀନାଳ, ପାହାଡ଼ ଓ ପର୍ବତ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବୁଝାଏ । ଏହି ପରିବେଶ ଆମ ଜୀବନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସହ ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନହେଲେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଶିକାର ହେବେ । ନିର୍ମଳ ପରିବେଶ ହିଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିଥାଏ ଓ ନିରୋଗ ଜୀବନ ଦେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ଓ ବିଶେଷ କରି ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ହିଁ ନିଜର ଘରଦ୍ୱାର ସଫା ରଖିବାକୁ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କହିବେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ପରିବେଶବିତ୍‌ମାନେ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ସହିତ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଲାଗି ଜନ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛନ୍ତି । ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା ତଥା ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେପରି ପ୍ରତିବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ (ଜୁନ୍ ମାସ ୫ ତାରିଖ)କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଳନ କରିବେ । ଏହିଦିନ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ୟ ବୌଦ୍ଧିକ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ହିଁ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇପାରିବେ ଯେପରି ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିପାରିବେ ।

୨.୩.୩ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଉଭୟ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସ୍ଥିତି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ, ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ବାସସ୍ଥାନ, ପରିମଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ପରିବାର ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭଳି ଉଭୟ ପରିବେଶରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ପାନୀୟ ଜଳ ଉପରେ ଆସନ୍ତୁ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଏଥିରେ ଜଳର ଶୁଦ୍ଧତା କ'ଣ, ପାନୀୟ ଜଳର ଉତ୍ସ, ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ କରିବାର ଉପାୟ,ଜଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୧ : ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କର ।

(କ) ସରକାରଙ୍କର କେଉଁ ବିଭାଗ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳଯୋଗାଣର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥାଏ ?

(ଖ) ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ କି କି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ?

ଆମ ରାଜ୍ୟ ସରକାର RCFCE ACT-2009 ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଉପଲବ୍ଧ ନିମନ୍ତେ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜଳଯୋଗାଣ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବିଭାଗ ସହାୟତାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ - ଜଳ ହିଁ ଜୀବନ । ମଣିଷ ଭୋଗୁଥିବା ଶତକଡ଼ା ୬୦ ଭାଗ ରୋଗ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳ ବ୍ୟତୀତ ରାଜ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ଅଞ୍ଚଳର ପାନୀୟ ଜଳର ସମସ୍ୟା ଉତ୍କଟ । ଲୋକଙ୍କୁ ମାଇଲ ମାଇଲ ବାଟ ପାନୀୟ ଜଳ ଆଣିବା ପାଇଁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଖରାଦିନେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ଉତ୍କଟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଜୀବନ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିବ ଯେ କେଉଁ ଜଳ ତାହେଲେ ନିରାପଦ ବା ଶୁଦ୍ଧ ?

ଯେଉଁ ଜଳ ବର୍ଣ୍ଣହୀନ, ସ୍ୱାଦହୀନ ଓ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ, ତାହା ନିରାପଦ/ଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୪

ସାଧାରଣତଃ ଗାଁ ଗହଳିରେ କେଉଁ କେଉଁ ଉତ୍ସର ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଜଳରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ?

- ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ରୁ ୬୦ ଇଞ୍ଚ ବର୍ଷା ହୋଇଥାଏ । ଯଦିଓ ବର୍ଷା ପାଣି ପରିଷ୍କାର ମାତ୍ର ଏହା ଦୂଷିତ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

- ସାଧାରଣଭାବେ ପୋଖରୀ ଓ ନଦୀଜଳକୁ ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ମାତ୍ର ତାହା ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଏହି ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ କରି ପିଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ କରିବାର ଉପାୟ :

ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପମ୍ପ, ନଳକୂପ ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ କୂଅରୁ ପାଣି ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥାନ୍ତି - ସେହି କୂଅରେ

- କୂଅର ଚାରିପଟେ ୨ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାର ପାଚେରୀ (କୂଅ ଫନ୍ଦ) କରିବା ।
- କୂଅକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଘୋଡ଼ଣୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- କୂଅକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କୂଅକୁ ଉଝାଳିବା ସହ ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇବା । ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇବାର ନିୟମ ଅଛି । ୮ ଫୁଟ ବ୍ୟାସ ବିଶିଷ୍ଟ କୂଅରେ ୫ ଫୁଟ ଗଭୀରର ପାଣିଥିଲେ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଆଉନସ୍ ପାଉଡ଼ର ପକାଯାଏ ।
- କୂଅ ନିକଟରେ ଗାଧୁଆ ଓ ଲୁଗାପଟା ସଫା ନ କରିବା ।
- କୂଅଠାରୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨୫ ଫୁଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ପାଇଖାନା ବା ଖତଖାତ ନ ରହିବା ।

ପାନୀୟ ଜଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ଉପାୟ :

ଘରେ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ମାଠିଆରେ ରଖାଯିବାର ଦେଖିଥିବ । ପାନୀୟ ଜଳ ବିଶୋଧିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପିଇବା ସମୟରେ କେତେକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧- ମାଠିଆର ମୁହଁ ଖୋଲା ରହିଲେ ପାଣି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଢାଙ୍କୁଣି ଦେଇ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

୨- ପାଣି ମାଠିଆରେ ହାତ ପୁରାଇ ପାଣି ଆଣିବେ ନାହିଁ ।

୩- ମାଠିଆରୁ ପାଣି ଆଣିବା ପାଇଁ ପରିଷ୍କୃତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାତ୍ର କିମ୍ବା ଡଙ୍କି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

୪- ଯଥା ସମ୍ଭବ ପାଣି ଛାଣିବା ଯନ୍ତ୍ର (ଫିଲ୍‌ଟର) ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବ କାରଣ ଫିଲଟର୍ ପାଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୫ :

(କ) ପୋଖରୀ ଓ ନାଳର ଜଳ ନିରାପଦ କି ? ଯଦି ହଁ/ନାଁ, କାହିଁକି ?

(ଖ) ଏହି ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଜଳ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ କି କି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି, ଲେଖ ।

ପୋଖରୀ ଓ ନାଳ ପାଣି ବିଶୋଧନ

ଏହାକୁ ପାନୀୟ ଜଳରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

- ସେହି ପାଣିକୁ କପଡ଼ାରେ ଛାଣି ୨୦ ରୁ ୨୫ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଇଲେ ଏହା ପାନୀୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ ।
- କ୍ଲୋରିନ୍ ବଟିକା ଓ ଫିଟିକିରି ପକାଇ ମଧ୍ୟ ପୋଖରୀ ଓ ନାଳର ପାଣିକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସାଧାରଣ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନିୟମ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତଦାରଖ କରିବେ । ତଦାରଖ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପଡ଼ୋଶୀ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୨ :

ତୁମ ଅଂଚଳରେ କେତୋଟି ପରିବାର ଫିଲଟର (ପାଣିଛଣା ଯନ୍ତ୍ର) ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କର ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ପରି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଗୃହ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କରିବା ବିଧେୟ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୃହ ପରିବେଶକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କରିବାର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ଏଣେତେଣେ ନ ପକାଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ପୋତିଦେବା କିମ୍ବା ପୋଡ଼ିଦେବା ।

୨ - ଘରେ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।

୩ - ଘର ପାଖାପାଖି ଅଂଚଳରେ ପାଣି ଜମିବାକୁ ନ ଦେବା ।

୪ - ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପାଖରେ ଥିବା ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାରେ ଜମୁଥିବା ପାଣି ଅଂଚଳରେ କୀଟନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।

୫ - ଘର ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଚାରିପାଖରେ ବୃକ୍ଷରୋପଣ, ବଗିଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

୨.୩.୪ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର ୨୦୦୫ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ - "କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ଆଳ ଦେଖାଇ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ପାଇଁ ନ୍ୟସ୍ତ କରାଯାଇଥିବା ସମୟରୁ କଟାଯିବ ନାହିଁ ।" ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖେଳକୁଦ, ବ୍ୟାୟାମ, ବିଶ୍ରାମ ଓ ନିଦ୍ରା ତା'ର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । RCFCE ACT- 2009 ର ଧାରା ୧୯ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଖେଳପଡ଼ିଆ ଓ ଖେଳ ଉପକରଣ ମିଳିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅଧିକାର । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହି ଅଧିକାରରୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ବଂଚିତ ହେବ ନାହିଁ ।

ତୁମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବ । ଯଦି କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳକୁଦ ପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥାଏ, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଏପରି ଅନାଗ୍ରହର କାରଣ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବ । ଯଥା -

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସହପାଠୀଠାରୁ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଲାଜୁଆ ହୋଇଥିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦେବ ।

- ସାଙ୍ଗସାଥୀ ସହ ମିଶିପାରୁ ନଥିଲେ ମିଶିକରି ଖେଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବ ।
- ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନ ଥିଲେ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଖେଳ ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମୟ ସମୟରେ କୌଣସି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଇପାରେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି କରାଇବ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ହୋଇ ନଥାଏ । ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ନହେଲେ ସାମଗ୍ରୀକ ବିକାଶ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାମାଜିକ ଓ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା
- ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କଳହ ଓ ବିବାଦ
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ଆଚରଣ
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଂପୃକ୍ତି
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆବେଗ ଓ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ।

ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି, ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ସଂପର୍କ, ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତି ସହଯୋଗୀ ମନୋଭାବ, ସହପାଠୀମାନଙ୍କର ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କ ଆଦି ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଏ, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବ ଏବଂ ଏହା ତା'ର ଅଧ୍ୟୟନରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୩ :

ନିଜଗଡ଼ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନମିତା ବୋଲି ଜଣେ ବାଳିକା ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢ଼େ । ସେ ପାଠରେ ମନ ଦିଏନି କିମ୍ବା ଖୁସି ମନରେ ଖେଳକୁଦ କରେ ନାହିଁ । କେଉଁ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ନମିତା ପାଠ ଓ ଖେଳକୁଦ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେଉ ନାହିଁ, ତୁମେ ଭାବିଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୨.୪ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପଦ୍ଧତି ଓ କୌଶଳ

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ଅଭ୍ୟାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଯଥା -

(୧) ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା
(୨) ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାଭ୍ୟାସ
(୩) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
(୪) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ

ଆସ, ଏହି ସବୁ ଦିଗ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୨.୪.୧ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା -

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି ବୋଲି ଏ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଅବଗତ ହୋଇ ସାରିଲଣି । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ହେଉଛି ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯେଉଁଠାରେ କି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସଂପର୍କୀୟ ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ଆସୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ, ନଖ ଓ ପିନ୍ଧି ଆସୁଥିବା ପୋଷାକପତ୍ର ସଫା ଅଛି କି ନାହିଁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ପରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ତଦାରଖ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ପାଇଖାନା ଯିବା ସମୟରେ ଚପଲ ବ୍ୟବହାର, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଦେଖାଶୁଣା କରାଇ ପାରିବେ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାକ୍ସ ରଖିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର କିଛି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ଅଥବା ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ପଡ଼ି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାକ୍ସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ପରିମାଣର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ (କ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପ୍ରସାରଣ ସେବା, (ଖ) ଗୋଷ୍ଠୀ ସେବା ଓ (ଗ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଶିକ୍ଷାଦାନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଆସ, ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(କ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପ୍ରସାରଣ ସେବା

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଓ ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବାହାରକୁ ଯାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କରାଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇପାରିବ ।

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ଡକାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଆଲୋଚନା ସଭାରେ ଆୟୋଜନ କରିବା ।
- ରେଡ଼ିଓ ଓ ଦୂରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାରିତ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଆଲୋଚନା ଶୁଣିବା ଓ ଦେଖିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ଦିବସଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଳନ କରିବା । ଯଥା -

ତାରିଖ	ଦିବସର ନାମ
ଏପ୍ରିଲ୍ ୭	ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ
ଜୁନ୍ ୫	ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ
ଜୁଲାଇ ୧୧	ବିଶ୍ୱ ଜନସଂଖ୍ୟା ଦିବସ
ଅକ୍ଟୋବର ୧୫	ବିଶ୍ୱ ହାତଧୁଆ ଦିବସ
ଅକ୍ଟୋବର ୧୬	ବିଶ୍ୱ ଖାଦ୍ୟ ଦିବସ
ଡିସେମ୍ବର ୧	ବିଶ୍ୱ ଏଡ଼ସ୍ ଦିବସ

- ଆଞ୍ଚଳିକ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ଲା-କାର୍ଡ଼ ଧରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହର ପରିକ୍ରମା କରିପାରିବେ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଦିବସଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଳନ କରିବା ଅବସରରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ଯୋଗାଇପାରିବେ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ । ଏହିସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପ୍ରସାରଣ ସେବା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଇପାରିବା ।

(ଖ) ଗୋଷ୍ଠୀ ସେବା

ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଚାଲୁଥିବା ସର୍ବଶିକ୍ଷା ଅଭିଯାନର ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂପୃକ୍ତି ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଶିବିର ହେଉ ବା ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସଫଳତା ନିର୍ଭର କରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପୃକ୍ତି ଉପରେ । ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବନ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୀବନ ଅଙ୍ଗାଅଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ହିଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭୂମିକା ପିଲାମାନେ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ତୁମେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ମିଶି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଯଥା - ରାସ୍ତା, ପୋଖରୀ, କୂପ ଆଦି ସଫା ରଖିବା, ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବ । ଆସ, ତଳ ଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପରିସ୍ଥିତି - ୧ : ରଶ୍ମୀତା ବୋଲି ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼େ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତାକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହେ । ସେ କିପରି ନିୟମିତ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସିବ ତାହା ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ସମସ୍ୟା । ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ହିସାବରେ ତୁମେ ରଶ୍ମୀତାକୁ ନିୟମିତ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ ଗୋଷ୍ଠୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବ ।

- ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର ହେବାର କାରଣ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହାୟତାରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନେ ରଶ୍ମୀତାର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ତା' ଘରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବେ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ସହାୟତାରେ ରଶ୍ମୀତାର ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେଇବାର ଅଛି ଯେ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ଅଛନ୍ତି ।

(ଗ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଶିକ୍ଷାଦାନ

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ଆଖପାଖ ପରିବେଶ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ପରିଚିତ ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପରିବେଶକୁ ଆଧାର କରି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଯତ୍ନ (ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପରିବେଶ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ - ଜଣା ଅଜଣା), ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ରୋଗର ଘର (୪ର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା), ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଖାଦ୍ୟ, (୪ର୍ଥ ଓ ୫ମ ଶ୍ରେଣୀ)। ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ତାର ପ୍ରତିକାର ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା (୫ମ ଶ୍ରେଣୀ) ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି । ଏହିପରି ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପଢ଼ାଇବା ସମୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଇ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା ସଂଗେସଂଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଧାରଣାରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା ଆଣିପାରିବେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପାଠ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଯଥା- ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, କୁଇଜ୍, ବକ୍ତୃତା ଓ ସ୍ଲୋଗାନ ଲେଖିବା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଂପୃକ୍ତ କରାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ସକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ ।

୨.୪.୨ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ

ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଅଧିନିୟମ - ୨୦୦୯ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବାଳକ ଓ ବାଳିକା ନିମନ୍ତେ ପୃଥକ ପୃଥକ ଶୌଚାଳୟ ନିର୍ମାଣ ଓ ପିଇବା ପାଇଁ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଧିକାଂଶ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋଇଗଲାଣି ଓ ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହା ଉପଲବ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଉଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ତୁମର ମତାମତ ବ୍ୟକ୍ତ କର ।

ପରିସ୍ଥିତି - ୨ : ବିକାଶ ପାଇଖାନା ଯାଇ ପାଣି ଢ଼ାଳି ଆସୁନାହିଁ ତ ମମତା ଚପଲ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଶୌଚାଳୟକୁ ଯାଉଛି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ କ'ଣ କରିବ ?

ବିକାଶ ଓ ମମତା ଭଳି ଅନେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଖାନାର ବ୍ୟବହାର ଠିକ୍ ରୂପେ କରି ନଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ତଦାରଖ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତଦାରଖ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନି ଚଳିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ । ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-

(୧) ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳକୁ ପିଇବା ।

(୨) ପାନୀୟ ଜଳକୁ ମାଠିଆରେ ଘୋଡ଼ଣି ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ।

(୩) ପାନୀୟ ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ମାଠିଆ ଭିତରେ ହାତ ନ ବୁଡ଼ାଇ ଡଙ୍କି ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣି ଆଣିବା ।

(୪) ଯଥା ସମ୍ଭବ ଫିଲଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରି ପାଣି ପିଇବା ।

(୫) ପାଇଖାନା ଗଲାବେଳେ ପାଣି ଢ଼ାଳିବା ଓ ପରିଷ୍କାର କରି ଆସିବା ।

(୬) ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେବା ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ -୪: ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କର ।

ଅତି କମ୍‌ରେ ୫ଟି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ନାମ ଲେଖ, ଯାହା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନିଆଯାଏ ।

୨.୪.୩ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ବେଳେବେଳେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ତୁମେ ଅସ୍ୱସ୍ତିବୋଧ କର । ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ? ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନେଇ ନ ଥାନ୍ତି । ତତ୍ ସଂଗେ ସଂଗେ ନିଜ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ନେଇ ନଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନେବା ବିଷୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଧାରଣା ନ ଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ନୀତି ନିୟମ ମାନି ଚଳିନଥିବାରୁ ସେମାନେ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିଜ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଯତ୍ନ ନେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷଣକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁମ ହାତରେ । ସେମାନେ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ?

ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ କରିବାରେ ଦାନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ କଣିକାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ରହିଯାଇଥାଏ । ଭଲ ଭାବରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଯାଇ ସେହି ଖାଦ୍ୟ କଣିକାଗୁଡ଼ିକ ବାହରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ବାହାରକୁ ନ ବାହାରିଲେ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ରହିଲେ ସେଠାରେ ଜୀବାଣୁ ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦାନ୍ତରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତିଥର ଖାଇ ସାରି ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୫ : ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରୁଥିଲେ ତୁମେ କି କି କାର୍ଯ୍ୟ ହାତକୁ ନେବେ, ତାଲିକା କର ।

ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଚକୋଲେଟ୍ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ମିଠା ପଦାର୍ଥ ଖାଇ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ଏକାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ପ୍ରତିଦିନ ପିଲାମାନେ ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରଖିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତାହା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଘଷିବାକୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷକ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ । ତଦନୁଯାୟୀ ନଖ, ଚର୍ମ, ଆଖି, କେଶର ଯତ୍ନ ତଥା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ନ କଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ନାନା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ।

ପରିସ୍ଥିତି - (୩) : ସାଧାରଣତଃ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ସଫା ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧିନଥାନ୍ତି । ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଦାନ୍ତ ଘଷି ନ ଥାନ୍ତି । ଆଖିର ଲେଞ୍ଜରା ଛାଡ଼ି ନ ଥାଏ । କାହାର ହାତଗୋଡ଼ରେ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଲାଗେ । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଯତ୍ନ ନେବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଶିଖେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଅଙ୍ଗର ନାମ	ଯତ୍ନ ନେବେ କିପରି ?
କେଶ	କେଶ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ମଇଳା ହୋଇଥାଏ । କେଶକୁ ନିୟମିତ ସଫା ନ କଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ଉକୁଣି ଓ ରୂପି ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପାନିଆ ବିଶେଷ କରି ଶିଙ୍ଗ ପାନିଆରେ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଭଲ । ପାନିଆକୁ ମଧ୍ୟ ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦୁଇଥର ସଫା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ଆଖି	ଆଖି ମଣିଷର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ତେଣୁ ପିଲାଟିବେଳୁ ଆଖିର ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେପରି ଆଖିରେ ନେଞ୍ଜରା ନ ରହେ, ସେଥିପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଗଣ ଆଖିଠାରୁ ୨୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଦୂରରେ ରହି ବହିପତ୍ର ରଖି ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।
ନଖ	- ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା । - ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଥରେ ପିଲାମାନେ ନଖ କାଟିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତଦାରଖ କରାଯିବ । - ନଖ ନ କାଟିଲେ ନଖ ଭିତରେ ମଇଳା ପଶି ପାଟିବାଟେ ପେଟକୁ ଯାଇଥାଏ । - ମଇଳା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଦେହକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।
ଚର୍ମ	-ଚର୍ମ ଆମ ଶରୀରର ଆବରଣ । ଏହାର ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ କାଛୁକୁଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସବୁର ନିରାକରଣ ନିମନ୍ତେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ ରହିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୬ :

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଲୋକମାନେ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି, ସେହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ପରେ ପରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାଙ୍କର ନଖ, ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛେଦର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ତଦାରଖ କରିଥାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଓ ସାମଗ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଗତି ବିବରଣୀ ଫର୍ଦ୍ଦର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଗ୍ରେଡ଼ ଦେବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବେ ।

୨.୪.୪ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶୈକ୍ଷିକ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀପାଇଁ ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଭୌତିକ ପରିବେଶ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଚେରୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଖେଳପଡ଼ିଆ, ଶ୍ରେଣୀଗୃହର କାନ୍ଥ, କାନ୍ଥ କଳାପଟା ଇତ୍ୟାଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶର କେତେକ ସୂଚକ ହେଲା -

(୧) ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ପ୍ରଶସ୍ତ ବା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ ।

(୨) ପିଇବା ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ପାଣି ପିଇବା ସମୟରେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ।

(୩) ଖେଳିବା ପାଇଁ ଖେଳପଡ଼ିଆ ଓ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖେଳ ଉପକରଣ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ।

(୪) ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପାଇଖାନା ଯେପରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶକୁ ଏହା ଦୂଷିତ ନ କରେ ।

(୫) ବିଦ୍ୟାଳୟର ପାଚେରୀ ଓ କାନ୍ଥରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀତ ବାଣୀ ଲିଖନ ।

(୬) ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବିପଦମୁକ୍ତ ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ।

(୭) ବିଦ୍ୟାଳୟ ହତା ସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ମିଶି କରିବେ ।

(୮) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ।

(୯) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ତଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଆଲବମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ।

(୧୦) ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭାରେ ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଅନୁଚିନ୍ତା ପାଠ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୭ :

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଆଉ କି କି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଲେଖ ।

ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଉପରୋକ୍ତ ସୂଚକଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ସୁଯୋଗ ଦେଲେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତି ନୁରୁତ୍ସାହିତ ହେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ନିୟମିତ ଆସିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ହେବ । ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସିଲେ ତା' ପାଖରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଦୂରୀକରଣ ହୋଇପାରିବ । ତାହେଲେ ଯାଇ ଶିକ୍ଷକ ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆଣିବାର ସଫଳତା ହାସଲ କରିବେ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁକୂଳ ହୋଇପାରିବ ।

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିବସ ଅପ୍ରିଲ୍ ମାସ ୭ ତାରିଖରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ତର୍କସଭା ଓ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ବୟସାନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ମନରେ ବଶୀଭୂତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରୀକରଣ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

୨.୫ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି

ପରିସ୍ଥିତି - (୪) : ସଂଯୁକ୍ତା ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢ଼େ । ଖେଳକୁଦକୁ ତା'ର ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ । ଭାରି ଦୁର୍ବଳିଆ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଖାଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାରେ ତା'ର ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ ବୋଲି ଶିକ୍ଷକ ଦେଖିଛନ୍ତି । ଭାତ ସାଙ୍ଗରେ ଆଳୁଟିଏ ଥିଲେ ସେ ଖୁସି ହୋଇଥାଏ । ସେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବ, ତା'ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ, ଖେଳକୁଦ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବ ବା କେଉଁଠୁ ? ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି - ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ? ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି କ'ଣ ସମାନ ଅର୍ଥ ବୁଝାଉଥାଏ ?

ଖାଦ୍ୟ - ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଗଢ଼ିବା ଲାଗି ଓ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ଓ ଶକ୍ତି ମିଳେ ତାହା ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ।

ପୁଷ୍ଟି - ପରିପାକ କ୍ରିୟା ଶେଷରେ ଖାଦ୍ୟର ଆତ୍ମୀକରଣ ଘଟିଲା ପରେ, ତହିଁରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଶକ୍ତିର ବିନିଯୋଗ ଘଟିଥାଏ । ଶକ୍ତିର ବିନିଯୋଗରୁ ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ତାହା ହେଲା ପୁଷ୍ଟି ।

ଖାଦ୍ୟରୁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଏକ ଦୈନିକ ଇନ୍ଧନ କୁହାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ପୋଷଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବା ହେଲା ପୁଷ୍ଟି ।

ସଂଯୁକ୍ତା କଥାକୁ ଆଲୋଚନା କଲେ ଜାଣିବ ଯେ, ତା' ପାଖରେ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ । ତେଣୁ ଏହି ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଖାଦ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସଂଯୁକ୍ତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ । ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ହେଲେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି - ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମଣିଷ ଶରୀର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ପରିପାକ, ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଆଦି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଶକ୍ତି କେଉଁଠୁ ପାଉଛି ?

ଏହିସବୁ ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟର ସାରାଂଶ ଆମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କୋଷର ବିକାଶ କରିଥାଏ, ତନ୍ତୁର ଗଠନ କରିଥାଏ ଓ କ୍ଷୟ ହୋଇଥିବା ତନ୍ତୁ ଓ କୋଷର ପୁନଃ ଗଠନ କରିଥାଏ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ଫଳରେ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଶରୀର ଶକ୍ତି ପାଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୮ :

ତୁମ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇଥାନ୍ତି ? - ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ କି କି ପୋଷକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ, ତାହାର ଏକ ସାରଣୀ କର ।

ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା	ସେଥିରେ ଥିବା ୫ ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ପଦାର୍ଥ
ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ନାନା ଜାତିର ପନିପରିବା, ଫଳମୂଳ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି	୧. ଶ୍ୱେତସାର ୨. ପୃଷ୍ଟିସାର ୩. ସ୍ନେହସାର ୪. ଧାତୁ ସାର ୫. ଜୀବସାର (ଏହି ପୋଷକକ୍ଷମ ଉପାଦାନକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି ।)
ଆମ ଶରୀର ଓଜନର ଶତକଡ଼ା ୬୩ ଭାଗ ଜଳ । ତେଣୁ ଜଳକୁ ମଧ୍ୟ ଏକ ପୋଷକ ପଦାର୍ଥ କୁହାଯାଇପାରେ ।	

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା -୬: ୬୩% (ଜଳ) + ୧୭ ଭାଗ (ପୃଷ୍ଟିସାର) + ୧୨ ଭାଗ (ସ୍ନେହସାର) + ୭ ଭାଗ ଧାତୁସାର, ତେବେ ଶ୍ୱେତସାର କେତେଭାଗ କୁହ ?

୨.୫.୧ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା

ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଜାଣିସାରିଲଣି ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୋଷଣକ୍ଷମ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବଶରୀରରେ ପୃଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଜଳକୁ ନେଇ ଗଢ଼ା ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀରକୁ ଖାଦ୍ୟ ତିନୋଟି କାରଣରୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

(୧) ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ
(୨) ଶରୀରର ପୃଷ୍ଟିସାଧନ ପାଇଁ ଓ
(୩) ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୯ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଆମେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଆମ ଶରୀରର କି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ, ତାଲିକା କର ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା, ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖି ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ବିକାଶ ଘଟାଇବା ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ, ଯଥା-

- ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ
- ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ
- ଶରୀର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ

ଏହି ତିନିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଓ ପନ୍ଥା (PC-4) ପତ୍ରରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୧୦ :

ତୁମେ ଖାଉଥିବା କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କି କି ଖାଦ୍ୟସାର ମିଳିଥାଏ ? ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ନିଜ ଖାତାରେ ଲେଖ ।

ପୋଷକ ପଦାର୍ଥର ନାମ	କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ	ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ
ଶ୍ୱେତସାର		
ପୃଷ୍ଟିସାର		
ସ୍ନେହସାର		
ଧାତୁସାର		
ଜୀବସାର		
ଜଳ		

ତୁମେ ଉପରୋକ୍ତ ସାରଣୀରେ ଥିବା ପୋଷକ ପଦାର୍ଥର ନାମ ସହିତ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଓ ପନ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିଥିବ । ଏହା ତୁମର ଧାରଣାକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରିବ ।

୨.୫.୧. ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ସାଧାରଣତଃ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ନାନାଦି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଶରୀରର ପୃଷ୍ଟି ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ । ତାହେଲେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି - ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ?

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ସେହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଥିରେ କି ଖାଦ୍ୟର ସକଳ ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ଥାଏ ଓ ଯାହାକୁ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପୃଷ୍ଟି ସାଧନ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତରେ ମିଳି ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସବୁ ପ୍ରକାର ଉପାଦାନ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ । ବୟସ, ବୃତ୍ତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ଓ ଅନୁପାତ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ବିଭିନ୍ନତାକୁ ବିଚାର କରି ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲାଗି ଜାତୀୟ ପୃଷ୍ଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରୀକୃତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ସ୍ଥିରୀକୃତ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା ଜଣେ (୧୧ ବର୍ଷ) ପିଲାର ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଖାଇବାକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ଏଠାରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ପିଲାଟି ଚାରି ଥର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲାଟି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ପୋଷକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ନ ପାଇଲେ ତା'ର ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦିନକୁ ଦିନ କମିଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଅତିଶୀଘ୍ର ସେ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା (୧୧ ବର୍ଷର ପିଲା)

ଖାଦ୍ୟ	ଆମିଷାଶୀ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ନିରାମିଷାଶୀ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଚାଉଳ	୧୬୦	୧୬୦
ଅଟା	୧୬୦	୧୬୦
ଡାଲି	୬୦	୭୦
ଶାଗ ପରିବା	୧୦୦	୧୦୦
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୭୫	୭୫
ଫଳ	୬୦	୬୦୦
ଦୁଧ	୨୦୦	୪୦୦
ଚର୍ବି ଓ ତେଲ	୩୫	୩୫
ଚିନି ଓ ଗୁଡ଼	୫୦	୫୦
ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା	୫୦	୦

ଏ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଓ ପନ୍ଥା ପତ୍ରରେ ବିଶଦ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

୨.୫.୨ ଅପପୁଷ୍ଟି ଓ ଏହାର ପ୍ରଭାବ

'ଜଳ ବିହୁନେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ' ଓ 'ଜଳ ବହୁଳେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ' - ଏକଥା ସମସ୍ତେ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିଥିବେ । ଏ କଥାଟି ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ହେଲେ ଆମେ ନାନା ରକମର ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଉ । ସେହିଭଳି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କେତେକ ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଓ ମହିଳା ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ହେଲେ ଅପପୁଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କଲେ ସେମାନେ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ନ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ନିଜ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅପପୁଷ୍ଟି - ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସୁଥିବା ଅନେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଜନ୍ମଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇଥାଏ । ମା'କ୍ଷୀର ହେଉଛି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ଚାରିମାସ ପରେ ଶିଶୁ ତା'ର ଶରୀର ବିକାଶ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ପରିବା ସିଝା ପାଣି, ପାଚିଲା ଫଳରସ ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଉଚିତ । କେତେକ ମା' ସଚେତନ ନ ଥିବାରୁ ପିଲାମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଯଥା-

- ମାରାସ୍‌ମସ୍
- କ୍ୱାସିଓର୍କର

ଏହିପରି ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର 'ଖ' ଓ 'ଗ' ଅଭାବରୁ ଶିଶୁ ଅନେକ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ଓ ପନ୍ଥା (PC-4) ପତ୍ରରେ ବିଶଦ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ଏହି ବିଷୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ପୋଷକ ପଦାର୍ଥ ଅଭାବରେ	ରୋଗର ନାମ	ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ	ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା
ପୁଷ୍ଟିସାର	କ୍ୱାସିଓର୍କର	- ଶିଶୁର ଗୋଡ଼ ହାତ ମୁହଁ ଫୁଲିଯାଏ । - ବାଳ କହରା ଦିଶେ ଓ ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଦିଶେ । - ଶିଶୁକୁ ଜ୍ୱର, କାଶ ଓ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।	ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟସାର ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା - ପରିବା ତରକାରୀ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଦୋରଣ୍ଡା ଭାତ, ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର	ମାରାସମସ୍	- ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଚର୍ମତଳୁ ଚର୍ବିର କ୍ଷୟ ଘଟିଥାଏ । - ସେ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତା'ର ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ହୋଇପଡ଼େ । - ତା'ର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । - ସେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥାଏ ।	ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।
ଧାତୁସାର	ରକ୍ତହୀନତା	- ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । - ଜୀବାକୋଷରେ ଖାଦ୍ୟ ଜାରଣ (Oxidation) ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳେ ନାହିଁ ।	ଧାତୁସାର, ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବି, ସି ଏବଂ ଡ଼ି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । - ଲୌହ ଉପାଦାନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ - ଶାଗ, ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା ଓ ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଇବା ।
ଭିଟାମିନ୍ - ଡି	ରିକେଟସ୍ ଓ ଅଷ୍ଟିଓମାଲେସିଆ	- ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଅଭାବରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । - ରିକେଟ୍ସ ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଓ ଅଷ୍ଟିଓମାଲେସିଆ ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ।	- ଭିଟାମିନ୍ ଡି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ । - ତେଣୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ଧାରରେ ନ ରଖି ଖରାରେ ଶୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ।
ଧାତୁସାର	ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ	- ଶରୀରରେ ଆୟୋଡ଼ିନ ଅଭାବ ହେଲେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । - ଯେଉଁ ଅଂଚଳର ମୃତ୍ତିକାରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ନଥାଏ, ସେହି ଅଂଚଳର ଲୋକମାନେ ଏହି ରୋଗର ବେଶୀ ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । - ଏହାଦ୍ୱାରା ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ବେକରେ ଫୁଲା ଦେଖାଯାଏ । - ଶରୀରର ବିକାଶ ସହିତ ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।	- ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟ ଓ ପନିପରିବାରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଥାଏ । - ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲବଣର ବ୍ୟବହାର - ହରମୋନ ଓ ପଟାସିଅମ୍ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଦେଇ ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ
ଭିଟାମିନ୍ -ଏ	ଚର୍ମ ଓ ଆଖିରୋଗ ଅନ୍ଧାରକଣା	- ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ - ଚର୍ମ ଓ ଆଖି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ	- ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ଓ ଲହୁଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ - 'ଏ' ଅଧିକ ଥାଏ । - ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ, ପନିପରିବା, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଓ ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । - ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଭିଟାମିନ୍ ସେବନ କରିବା ।

ଭିଟାମିନ୍ - 'ବି'	ବେରିବେରି	- ଦେହରେ ପାଣି ଜମିବା ସହିତ ମୁହଁ, ହାତ ଫୁଲିଯାଏ । - ଗୋଡ଼ ହାତ ଝିମ୍‌ଝିମ୍ ହୁଏ ଓ ପାଦ ବଧିରା ଲାଗେ । - ଶିଶୁ ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ କାନ୍ଦିଥାଏ । ବାତ ମାରିବା ଯୋଗୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।	- ଭିଟାମିନ୍ ବି ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆଯାଏ । - ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଓ ଚୋକଡ଼ ମିଶା ଅଟାରେ ତିଆରି ରୁଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।
ଭିଟାମିନ୍ - 'ସି'	ସ୍କର୍ଭି	- ମାଂସପେଶୀ, ହାଡ଼ ଓ ଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । - ରକ୍ତସ୍ରାବ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାଗ ଦେଖାଯାଏ । - ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଫୁଲିଯାଏ । - ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବହେ ଓ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଥାଏ ।	- ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । - କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲେମ୍ବୁ, ଇତ୍ୟାଦି ଖଟା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୨.୫.୩ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଜ୍ଞାନ ପାଠରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଅଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ-

ପରିସ୍ଥିତି (୫) : ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀରେ ତୁଳସୀ ଓ ବାସନ୍ତି ଦୁଇଜଣ ବହୁତ ସାଙ୍ଗ । ପ୍ରଥମେ ତୁଳସୀକୁ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲା ବୋଲି ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଦିନ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସି ଆଉ ସାତଦିନ ଧରି ଆସି ନ ଥିଲା । କିଛିଦିନ ପରେ ବାସନ୍ତୀ ମଧ୍ୟ ଆସିଲା ନାହିଁ । ଶିକ୍ଷକ ତୁଳସୀ ଓ ବାସନ୍ତୀଙ୍କର ଆସିବାର କାରଣ ପଚାରି ବୁଝିବାରୁ ଜାଣିଲେ ଯେ ତୁଳସୀକୁ ଜ୍ୱର (ଭାଇରାଲ୍ ଫିଭର) ଓ ବାସନ୍ତୀକୁ ମଧ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୋଇଛି । ଏହା କାହିଁକି ହେଲା ?

କେତେକ ରୋଗ ଯଥା - ମିଳିମିଳା, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଗାଲୁଆ, ହାଡ଼ଫୁଟି, ଲହରାକାଶ, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ପରି ରୋଗ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଭଳି ରୋଗକୁ ଡିଆଁରୋଗ ବା ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଜଳ, ବାୟୁ, କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଭଳି ରୋଗ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଦେହକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର, ବାନ୍ତି, କଫ, କାଶ, ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଓ ବାୟୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଏହି ପ୍ରସଙ୍ଗଟିକୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷାରେ ପଢ଼ାଯାଉଛି । ଶିକ୍ଷକ ପିଲାଙ୍କୁ କହିଥାନ୍ତି ଯେ - ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ପିଲାଟି ପାଖ ପିଲାଟି ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ।

ରୋଗର ନାମ	ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି	ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ	ରୋଗର ପ୍ରତିକାର
ହଇଜା (Cholera)	କଲେରା ଭିବ୍ରିଓ ନାମକ ଏକ ବାକ୍ଟେରିଆ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।	ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ପାଟି ବାଟେ ପାଣି ବା ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଦେହକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଥରେ ଅନ୍ତଃନଳୀରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେ ଏହାର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ଅତି ତ୍ୱରିତ ହୋଇଥାଏ । - ରୋଗୀ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି ପରି ଝାଡ଼ା କରେ । - ବାରମ୍ବାର ମଳତ୍ୟାଗ କରେ ଓ ବାନ୍ତି କରେ । - ଅତିଶୟ ଜଳହାନି ଘଟି ୫-୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ ।	- ORS ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । - ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ, ପାଖ ପରିବେଶ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ହେତୁ ଏହି ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି । - ରୋଗୀର ମଳରେ ମାଛି ବସି ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ । - ପୂର୍ବେ ଏହା ଏକ ମହାମାରୀ ଭଳି ଦେଖା ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏବେ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରିଛି ।

ରୋଗର ନାମ	ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି	ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ	ରୋଗର ପ୍ରତିକାର
ମ୍ୟାଲେରିଆ	ଆଦିପ୍ରାଣୀ ପ୍ଲାସମୋଡ଼ିଅସ ଭାଇଭାକ୍ସ (Plasmodium Virax)	ବାହକ ମାଇ ଆନୋଫିଲିସ ମଶା ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ ରକ୍ତ ସହିତ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜୀବାଣୁ ମଶା ପେଟକୁ ଯାଏ । - ସେଠାରେ ଜୀବାଣୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । - ଯେତେବେଳେ ସେହି ମଶା ସୁସ୍ଥ ଲୋକକୁ କାମୁଡ଼େ ସେତେ ବେଳେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜୀବାଣୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ୧୨ରୁ ୧୮ ଦିନ ପରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକକୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ ।	- ଶୋଇବା ସମୟରେ ମଶାରି ବାନ୍ଧି ଶୋଇବା ଉଚିତ । - ଘର ପାଖରେ ଅଳିଆ ଗଦା, ପାଣି ଜମିଥିବା ଖାଲ, ବଣବୁଦା ନ ରଖି, ପାଖ ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିଲେ ମଶା ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ORS - Oral Rehydration Solution ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ - ବଜାରରୁ ORS ପ୍ୟାକେଟ୍ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉନାହିଁ; ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଆପଣ ଏହାକୁ ନିଜ ହାତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ଶିଖାଇବେ । ଯାହାଫଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଓ ବ୍ୟବହାର କରିବ କିମ୍ବା ଦରକାର ସମୟରେ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ପିଇବାକୁ ଦେଇପାରିବ । ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ଓ ଚାମୁଚେ ଚିନି ପକାଇ ଗୋଳାଇ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

୨.୫.୫ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି / ଏଡ଼୍ସ୍ ଶିକ୍ଷା -

ପରିସ୍ଥିତି (୬) : ହରିପୁର ଗାଁ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସନ୍ତୋଷ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ ପଢ଼େ । ତା'ର ବାପା ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ସୂତାକଳରେ କାମ କରନ୍ତି । ଗତ ଦୁଇ ମାସ ହେଲା ସେ ଗାଁକୁ ଆସି ଜ୍ୱରରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ଯେ ଆଉ ଉଠିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ହରିପୁର ଗାଁର ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବା ଆସିବା କରୁନାହାନ୍ତି । ଅଭିଭାବକମାନେ ସନ୍ତୋଷକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ନ ଆସିବାକୁ କହିବା ଲାଗି ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛନ୍ତି । ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୋଷ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳାମିଶା ଓ ଖେଳକୁଦ କରିବାକୁ ମନା କରୁଛନ୍ତି । ଡାକ୍ତରମାନେ ପରୀକ୍ଷା କରି କହିଲେ ସନ୍ତୋଷର ବାପାକୁ ଏଡ଼୍ସ୍ ହୋଇଛି ।

ଆସ, ତା'ହେଲେ AIDS କ'ଣ ? ଏହାର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ? ଏହା କିପରି ବ୍ୟାପେ ? ଏଥିରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବା ? ଏବଂ ଏହା ସହିତ କେଉଁ କେଉଁ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଜଡ଼ିତ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୧୧

ତୁମେମାନେ ଆଲୋଚନା କରି କୁହ ଯେ -

୧ - ବାପାଙ୍କୁ ଏଡ଼୍ସ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସିବାକୁ ମନା କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ କି ?

୨ - ଏଡ଼୍ସ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଘରକୁ ଯିବା ଆସିବା ନ କରିବା ଠିକ୍ କି ?

୩ - ଏଡ଼୍ସ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ପିଲାମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗର ମିଳାମିଶା ଓ ଖେଳକୁଦ କରିବାକୁ ମନା କରିବା ଉଚିତ୍ କି ?

ଏଡ଼୍ସକୁ ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଅଭାବ ଲକ୍ଷଣସମୂହ ବୋଲି (AIDS - Acquired Immune Difficiency Syndrome) କୁହାଯାଏ । HIV (Human Immunno deficiency Virus) ଏକ ଭୂତାଣୁ । HIV ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶରୀର ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ।

HIV ମଣିଷ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କଲାମାତ୍ରେ, ବ୍ୟକ୍ତି / କିଶୋର / ଯିଏ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତାଙ୍କୁ HIV + (ଏଚ୍ଆଇଭି ପଜିଟିଭ୍) ବୋଲି କୁହାଯିବ । HIV + ଚିହ୍ନଟ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ AIDS ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଯାଇ ନ ଥାଏ । ଏହି ଭୂତାଣୁ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ମଣିଷ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଆଉ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ସେତେବେଳେ ଯାଇ

ରୋଗୀକୁ AIDS ହୋଇଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହା କୌଣସି ଗୋଟିଏ ରୋଗ ନୁହେଁ । ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମିଯାଇଥିବାରୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ସେଥିରୁ ରୋଗୀକୁ ଆଉ ମୁକ୍ତି ମିଳି ନ ଥାଏ । ପରିଶେଷରେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ହୋଇନାହିଁ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ (୧୨) -

ନୂଆ ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଶରୀରରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ କିପରି , ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କର ।

ଏଡ଼ସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ବା ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବାହାରି ନାହିଁ । ଏହା କିପରି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ଏହାର କାରଣ କ'ଣ, ଏହା କି ପ୍ରକାର ରୋଗ, ଏ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ଓ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଏଡ଼ସ୍ ପାଇଁ ଔଷଧ । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଅଭାବରେ କିଶୋର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଇଛି - "KNOW AIDS, NO AIDS" । ଏଡ଼ସ୍ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ହିଁ ଏଡ଼ସ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇପାରିବ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପାଠ ପଢୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବରୁ ଅତି ସହଜରେ ଏହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ରକୃତରେ ଏଡ଼ସ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଛୁଇଁଲେ ଏଡ଼ସ୍‌ରେ କେହି ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି ବା ତାଙ୍କ ସହିତ ଖାଇଲେ ଏହା ହୋଇନଥାଏ ଏ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଏପରିକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧ ବନିତା, ଧନୀ, ଗରିବ, ଉଚ୍ଚ ଜାତି ଛୋଟ ଜାତି ସମସ୍ତେ ଏହି ବ୍ୟାଧିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ୧୯୮୧ ରେ ପ୍ରଥମେ ଏଡ଼ସ୍ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ୧୯୮୩ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମେ HIV ଭୂତାଣୁକୁ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏଡ଼ସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ - HIV ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଏଡ଼ସ୍ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ଛଅ ମାସରୁ ବହୁବର୍ଷ ସମୟ ଲାଗିପାରେ ।

ଶରୀରରେ HIV ଭୂତାଣୁର କ୍ରମାନ୍ୱୟ ପ୍ରଗତି -

HIV ସଂକ୍ରମିତ
↓
ଅବଧି ସମୟ ——— ୬ ସପ୍ତାହ - ୬ ମାସ (ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଦେଖାଯିବାର ସମୟ)
↓
ନୀରବ ସଂକ୍ରମଣ ——— ୫ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲା ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।
↓
ଏଡ଼ସ୍ ——— ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ ପତଳା ଝାଡ଼ା, ଜ୍ୱର, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ, ଚର୍ମରୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ।

HIV ଭୂତାଣୁ ବହନ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା ଉପରେ ଏଡ଼ସ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ନିର୍ଭର କରେ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଯାହାର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଟି AIDS ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ପଚିଶି ପ୍ରକାରର ଅନ୍ୟ ସୁବିଧାବାଦୀ ରୋଗ (Opportunities disease) ହୋଇଥାଏ ।

ଏଡ଼ସ୍‌ର ଅନେକ ଲକ୍ଷଣ ଥଣ୍ଡା ବା ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ଭଳି ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତାର ଲକ୍ଷଣର ଅନୁରୂପ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଏଡ଼ସ୍‌ରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କେତୋଟି ହେଉଛି -

୧. ହଠାତ୍ ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା

୨. ବାରମ୍ବାର ଜ୍ୱର ହେବା ଓ ରାତିରେ ଝାଳ ବୋହିବା

୩. ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବା

୪. ସାଧାରଣତଃ କଣ୍ଠ ଓ କାଖରେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯିବା

୫. କାରଣ ନ ଥାଇ କ୍ଲାନ୍ତିବୋଧ କରିବା

୬. କାରଣ ନ ଜାଣି ପାରିବା ଶୁଖିଲା କାଶ ହେବା

୭. ଜିହ୍ୱା ବା ପାଟିରେ ଧଳା ଦାଗ ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଦାଗ ହେବା

ଏଡ଼ସ୍ ବ୍ୟାଧିର ପରିଣତି

୧. ଅନେକ ଲୋକ ଭୂତାଣୁ ବହନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।

୨. ଏଡ଼ସ୍ ଏକ ମାରାତ୍ମକ ବ୍ୟାଧି । ଏହି ବ୍ୟାଧି ଚିହ୍ନଟ ହେବାର ୧୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିଯାଆନ୍ତି ।

୩. ଏହାର ଭୂତାଣୁ କେବେହେଲେ ରୋଗୀକୁ ମାରେ ନାହିଁ । କେବଳ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ ମରିଥାଏ ।

୪. ଏଡ଼ସ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି ନିମୋନିଆ ଜ୍ୱର ।

୫. ଭୂତାଣୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତୁକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ବିସ୍ମରଣ । କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବାରେ ଅକ୍ଷମତା, ଅନାସକ୍ତଭାବ, ଆଂଶିକ ପକ୍ଷାଘାତ, ସମନ୍ୱୟର ଅଭାବ ଓ ଶରୀରକୁ ଆୟତ୍ତାଧୀନ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ।

ଏଡ଼ସ୍ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଉପାୟ :

୧. ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ HIV ଭୂତାଣୁର ଉପସ୍ଥିତି ଜାଣିହୁଏ ।

୨. ସବୁଠାରୁ ସହଜ, ଶସ୍ତା ଏବଂ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ପରୀକ୍ଷା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ନିରୂପଣ କରିହୁଏ ।

୩. Western Blood Test, ELISA TEST ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ HIV + କି ନୁହେଁ ପରୀକ୍ଷା କରିହେବ ।

୪. ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏଡ଼ସ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିହୁଏ ।

ଏଡ଼ସ୍‌ର ସଂକ୍ରମଣ

୧. ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ, HIV+ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ନ ଥିବା ଛୁଞ୍ଚି, HIV ମା'ଠାରୁ ଛୁଆକୁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

୨. AIDS ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଦେହରେ ଫୋଡ଼ାଯାଇଥିବା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ଫୋଡ଼ିଲେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ HIV ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ଏଡ଼ସ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମା' ଏଡ଼ସ୍ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ମା'ଠାରୁ ସନ୍ତାନକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶତ ପ୍ରତିଶତ ହୁଏ ନାହିଁ (ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ) । ଡାକ୍ତରମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଆଧୁନିକ ଡାକ୍ତରୀ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ମା'ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ ନହେବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଯତ୍ନ ନେଇଥାନ୍ତି ।

୪. ଏଡ଼ସ୍ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ଫଳରେ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏଡ଼ସ ବ୍ୟାପିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।

(ଶିକ୍ଷକ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଏହି ଉପାୟଟି କହିଲା ବେଳେ, ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ । ଏହା ଏକ ସ୍ପର୍ଶକତାର ବିଷୟ । ପିଲାର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।)

୫. କେବଳ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ରକ୍ତରେ ଏଡ଼ସ୍ ଭୂତାଣୁ ମିଶିଲେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଟି HIV + ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୬. ଛୁଇଁଲେ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୭. ଏଡ଼ସ୍ ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ବ୍ଲେଡ୍ (ଯଦି ରକ୍ତ ଲାଗିଥାଏ) ବା କ୍ଷୁରକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

୮. ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ ।

୯. କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ ।

ଏଡ଼ସ୍‌ର ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା :

୧. ଏଡ଼ସ୍ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ନ ରଖିଲେ ।

୨. ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶୁଦ୍ଧ ନ ହୋଇଥିବା ଛୁଞ୍ଚିକୁ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ।

୩. ରକ୍ତ ନେବାର ଥିଲେ ଏହାକୁ HIV ସଂକ୍ରମିତ କି ନୁହେଁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନେବାକୁ ହେବ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଥିବା ଏଡ଼ସ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମିତି, ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । କେତେକ ତଥ୍ୟକୁ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଝିଅମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଓ ପୁଅମାନଙ୍କ ମନରେ ଥିବା ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାକୁ ଶିକ୍ଷକ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଏହି ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଡିସେମ୍ବର ୧ (ବିଶ୍ୱ ଏଡ଼ସ୍ ଦିବସ)ରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସହପାଠ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇପାରିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

(କ) ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Institutional Programms)

(ଖ) ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Community Based Programms)

(କ) ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନାମ

(୧) ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ
- ଚିତ୍ରାଙ୍କନ
- ପୋଷ୍ଟର / କାର୍ଟୁନ୍ ତିଆରି
- ସ୍ଲୋଗାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ
- ରଚନା ଲିଖନ
- ତର୍କସଭା
- ଏକକ ଅଭିନୟ / ଏକାଙ୍କିକା ନାଟକ ଅଭିନୟ (ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ମଧ୍ୟରେ)
- କୁଇଜ୍

(୨) ବିନା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ
- ଭାଷଣ ପ୍ରଦାନ
- ପାମ୍ଫଲେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି
- ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସ
- ସମବେତ ସଂଗୀତ
- ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଆୟୋଜନ
- ଚାର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ
- ସମବେତ ନୃତ୍ୟ
- ଭିଡ଼ିଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ
- ଘଟଣା ଅନୁଧ୍ୟାନ
- କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏଡ଼ସ୍ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ସଭା

ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସ - ଶ୍ରେଣୀ କକ୍ଷରେ ବାକ୍ସଟିଏ ରଖାଯିବା - ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପ୍ରଶ୍ନ ଲେଖି ସେଥିରେ ପକାଇବେ - ୧୫ ଦିନରେ କିମ୍ବା ମାସରେ ଥରେ ଶିକ୍ଷକ ସେହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରନ୍ତି, ନଚେତ୍ ଡାକ୍ତର ବା NGO ର ସଦସ୍ୟ ଯିଏକି AIDS ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ ସେମାନଙ୍କୁ ଡାକିପାରନ୍ତି ।

(ଖ) ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ରୂପରେଖ

- ସର୍ଭେ କାର୍ଯ୍ୟ
- ପ୍ରଥପ୍ରାନ୍ତ ନାଟକ ପରିବେଷଣ
- ନୃତ୍ୟ ଓ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ
- ପାଲା, ଦାସକାଠିଆ, ଦଣ୍ଡନାଚ, କଣେଇ ନାଚ
- ସ୍ଲୋଗାନ ସହ ପ୍ରଭାତ ଫେରି
- ସାଇକେଲ ରାଲି
- ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ
- ଲୋକନୃତ୍ୟ ଓ ଲୋକଗୀତ
- ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଥିବା ଗଛ, ପଥର ଓ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଲୋଗାନ ଲେଖା
- ଏଡ଼ସ୍‌ର ଭୟାବହତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା

ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଦିଆଗଲେ ପିଲାମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହୀ ହେବେ ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିବ ।

୨.୫.୫ ନିଶା ସେବନର ପରିଣତି ଓ ପ୍ରତିକାର

କେତେବେଳେ କୁସଙ୍ଗ ଦୋଷରୁ ତ କେତେବେଳେ ଗଭୀର ନୈରାଶ୍ୟ ବା ଅସହ୍ୟ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବା ସାମୟିକ ସୁଖଲାଳସା ପାଇଁ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ନିଶା ସେବନ କରିଥାନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ସାମୟିକ ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସ୍ଥାୟୀ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିଶାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଚାର ଲୋପ ପାଏ । ନିଶା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଫଳରେ ଏଡ଼ସ୍ ଆଦି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ନିଶାର ମାରାତ୍ମକତା ଓ ବିଷମୟ ଫଳ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ । ବିଭିନ୍ନ ସହପାଠ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ପୂର୍ବ ପୃଷ୍ଠାରେ ଆଲୋଚିତ) ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷକ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ଓ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇବେ । କାରଣ ସେହି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ହିଁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା "Educaiton is the only vaccine" । କେତେକ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା – ଧୂଆଁପତ୍ର, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ, ମଦ, ଅଫିମ ଓ ଚେତନା ହାରକ ନାରକୋଟିକ୍ ଡ୍ରଗ୍ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ହିସାବରେ ପରିଗଣିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ଖାଇଲେ କ୍ରମଶଃ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଥରେ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ତାକୁ ଛାଡ଼ିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏଭଳି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତଳେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଧୂଆଁପତ୍ର	ନିକୋଟିନ୍ ନାମକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ	ଧୂମପାନ ରୂପେ ଧୂଆଁପତ୍ରକୁ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ପିକା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଜାତ ହୁଏ ।	ନାକ, ତଣ୍ଟି ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କଳା ରଙ୍ଗର ଏକ ଆବରଣ ଜମି କାଶ ହୁଏ, ଜଳାପୋଡ଼ା ଅନୁଭବ ହୁଏ ।
ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ଭାଙ୍ଗ	କାନାବିସ୍ ସାଟାଇରା ନାମକ ଗଛର ଫୁଲ ଓ କଢ଼କୁ ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ପତ୍ରକୁ ଭାଙ୍ଗ	ନିଶା ସେବନରେ ମନରେ ଉଦ୍ଦୀପନା ଓ ଆନନ୍ଦ ଜାତ ହୁଏ ।	ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟ ରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହୁଏ । କ୍ଷୁଧା କମିଯାଏ, ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଓ ପରିଶେଷରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଗଳ ହୋଇଯିବାର ଡର ଥାଏ ।

ମଦ	ବିଦେଶୀ ମଦ, ଦେଶୀମଦ	ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।	ପାକସ୍ଥଳୀ, ହୃତପିଣ୍ଡ, ବୃକକ, ଯକୃତ୍ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ ।
ଅଫିମ	ପାପାଭର - ସୋମନିଫେରମ୍ ଗଛର ଅପରିପକ୍ୱ ଫଳର ରସରୁ ଏହା ତିଆରି ।	ସାମୟିକ ଉତ୍ତେଜନା	ମଣିଷକୁ ନିସ୍ତେଜ ଓ ଦୁର୍ବଳ କରି ପକାଏ ଓ କ୍ଷୁଧା କମିଯାଏ ।
ଚେତନା ହାରକ ପଦାର୍ଥ Narcotic drugs	ମରଫିନ୍, କୋକେନ୍, ହେରୋଇନ୍, ଏଲଏସ୍‌ଡ଼ି, ମାଣ୍ଡାକ୍ସ, ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର	ଶରୀରରେ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ଏହାକୁ ଶୁଙ୍ଘିକରି ମଧ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାନ୍ତି ।	ବ୍ୟକ୍ତିର ହିତାହିତ ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ସ୍ନାୟବିକ ବିକୃତି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

୨.୬ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶିକ୍ଷଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ପ୍ରଗତି ବିବରଣୀରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଟିପ୍‌ପଣୀ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥି ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତାଲିକା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଆକଳନ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ତନଖି ତାଲିକା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପୂରଣ କରିବେ ।

ତନଖି ତାଲିକା (Check List)

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ	ହଁ	ନାଁ	A	B	C
ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ଆସୁଛି ।					
ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧି ଆସୁଛି ।					
ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ ଆସୁଛି ।					
ନଖ ସଫା ରଖୁଛି ଓ ନିୟମିତ କାଟୁଛି ।					
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଉଛି ।					
ଚପଲ ପିନ୍ଧି ଶୌଚାଳୟକୁ ଯାଉଛି ।					
ଶୌଚାଳୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ପାଣି ଢ଼ାଳୁଛି ।					
ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହ ସଫାସୁତୁରା ରଖୁଛି ।					
ନିଜ ଖାତାବହିକୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖୁଛି ।					
ଶିକ୍ଷଣ ସାମଗ୍ରୀ ସଜାଡ଼ି ରଖୁଛି ।					
ବିଦ୍ୟାଳୟ ହତା ସଫେଇ କାମରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରୁଛି ।					
ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଅନୁପସ୍ଥିତ ରହୁଛି ।					

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ୧୦ଟି କାମରୁ ଯେ କୌଣସି ୮ଟି କାମ ନିୟମିତ କରୁଥିଲେ ଶିକ୍ଷକ 'A' grade ଦେବେ ।

୬ଟି କାମ ପାଇଁ 'B' grade ଦେବେ ।

୬ଟି କାମରୁ କମ୍ ହେଲେ 'C' grade ଦେବେ ।

୨.୭ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

● ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ଲୋକ ବାହାରୁ ନିରୋଗ, ହୃଷ୍ଟପୃଷ୍ଟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେମାନେ ସଦା ସର୍ବଦା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଆମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ କହିବା ଯାହାର କି ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ନୈତିକ ଅବସ୍ଥାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ସାଧନ ହୋଇଥିବ ।

● ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଓ ଏହାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବା । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କିପରି ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବେ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେବେ ଏ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ କହିଲେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶର ଅର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ନୈତିକ, ସାମାଜିକ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିକାଶ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଏକ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଅଧ୍ୟୟନ ।

● ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଏ । ଯଥା - ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶର ଗଠନ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବାହାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ, ତାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପ୍ରସାରଣ ସେବା, ଗୋଷ୍ଠୀ ସେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

● ସେହିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଓ ତା'ର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଟୀକାଦାନ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଇତ୍ୟାଦି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ଭାବେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଦ୍ରା ଯିବା ତଥା ନିଜର ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

● ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ପିଇବା ପାଣିକୁ ବିଶୋଧନ କରି ରଖିବା । ଦିଆଯାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦରକାର ।

● ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏହାର ଉପାଦାନ ଯଥା - ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବସାର, ଧାତୁସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଜଳ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରୁ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ ।

● ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଠିକ୍ ଅନୁପାତରେ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ମୁତାବକ ରହିଥାଏ ।

● ଶିଶୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ହେଲେ "କ୍ୱାସିଓର୍କର" ନାମକ ଅପପୁଷ୍ଟି ଘଟିଥାଏ ଓ ତାହା ଫଳରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ ।

● ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

୨.୮ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧. (କ), (ଖ), (ଘ), (ଙ), (ଚ) - ଅରାଜି

(ଗ) ରାଜି

୨. (କ) - ଭୁଲ୍

(ଖ) - ଭୁଲ୍

(ଗ) - ଠିକ୍ (ଘ) - ଠିକ୍

୩. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଓ ନିଜ ପରିବେଶର ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା

୪. ନଦୀ, ପୋଖରୀ, ନାଳ, ନଳକୂପ, କୂଅ ଇତ୍ୟାଦିର

୫. (କ) ନିରାପଦ ନୁହେଁ, କାରଣ - ଏହା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

(ଖ) ଜଳବାହିତ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଯଥା - ଟାଇଫଏଡ୍, ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଚର୍ମରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି

୬. ଶ୍ୱେତସାର - ୧ ଭାଗ ।

୨.୯ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ -

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କ'ଣ ? ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶରେ କିପରି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ- ଆଲୋଚନା କର।

୨. ପରିବାରରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପାଳନ କରିବାର ଉପାୟକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିପରି ନିଶ୍ଚିତ କରାଇପାରିବେ, ଆଲୋଚନା କର ।

୩. ଅପପୁଷ୍ଟି କାହାକୁ କହନ୍ତି ? ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅପପୁଷ୍ଟିରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ, ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୪. ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କ'ଣ ? "ଏଡ଼ସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା - ଏକ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର" - ଉକ୍ତିଟିର ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କର ।

୫. ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(କ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲେଖ ।

(ଖ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ଆଲୋଚନା କର ।

(ଗ) ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ୫ଟି ଉକ୍ତିରେ ଲେଖ ।

(ଘ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶର ୫ଟି ସୂଚକ ଲେଖ ।

(ଙ) ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସ କ'ଣ ? ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ବାକ୍ସ ମାଧ୍ୟମରେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ, ୮ଟି ବାକ୍ୟରେ ଲେଖ ।

୬. ଏକ ପଦରେ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(କ) କେଶ, ଆଖି, ନଖ ଓ ଚର୍ମର ଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ?

(ଖ) ଡିସେମ୍ବର ୧ ତାରିଖକୁ କେଉଁ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?

(ଗ) ଅକ୍ଟୋବର ୧୬ ତାରିଖକୁ କେଉଁ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଏ ?

(ଘ) HIV ର ଉପସ୍ଥିତି କେଉଁ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜାଣି ହୁଏ ?

(ଙ) ଗଳଗଣ୍ଡ କେଉଁ ପୋଷକ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବରେ ହୋଇଥାଏ ?

୨.୧୦ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଳା ଓ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା - ଦୂରଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

୨. ପରିବେଶ ଅଧ୍ୟୟନ - ୧ ବିଜ୍ଞାନ - ଦୂରଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଳା ଓ କର୍ମ ଶିକ୍ଷା - ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, କଟକ

୪. ଜନସଂଖ୍ୟା ଓ ବିକାଶ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦର୍ଶିକା - ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା

୫. Health, Physical Education & Recreation - Dr. K. K. Das & Dr. Kamala Das.

ଏକକ : ୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

(Physical Education & First - Aid)

ଗଠନକ୍ରମ

୩.୧ ଉପକ୍ରମ

୩.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୩.୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ

- ୩.୩.୧ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା
- ୩.୩.୨ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
- ୩.୩.୩ ଶାରୀରିକ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ

୩.୪ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ

୩.୫ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଓ ଏହାର ଚଳନଶୀଳତା

- ୩.୫.୧ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା
- ୩.୫.୨ ଶରୀର ଚଳନଶୀଳତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ
- ୩.୫.୩ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାବଭଙ୍ଗୀ
- ୩.୫.୪ ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର

୩.୬ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଓ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା

୩.୭ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଯୋଗାସନ

୩.୮ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଓ ବ୍ୟାୟାମ

୩.୯ ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷା

- ୩.୯.୧ ସାଧାରଣ ନିରାପତ୍ତା ଓ ଏହାର ନିୟମ

୩.୧୦ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

୩.୧୧ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

୩.୧୨ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୩.୧୩. ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୩.୧୪ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୩.୧. ଉପକ୍ରମ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଗ । ଶରୀରକୁ ମାଧ୍ୟମ କରି ଏବଂ ଉପଯୋଗ କରି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାକୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ସହଜ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଘଟିବା ସହିତ ଶିଶୁର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା ଶିଶୁର ଏକ ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରେ ଶିଶୁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ତାହାର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

୩.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆମେ -

- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ, ଧାରଣା, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରିବା ।
- ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବିଷୟରେ ସମ୍ୟକ ଧାରଣା ପାଇପାରିବା ।
- ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତା (Body Movement) ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ସହିତ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବା ।
- ସାଧାରଣ ଭଂଗୀ ବିକୃତି ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା।
- ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ।
- ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବା ।
- ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାବଦରେ ଅବଗତ ହେବା ।

୩.୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ

ଶିକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମ ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମ । ଶରୀରକୁ ମାଧ୍ୟମ କରି ଓ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାକୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ସହିତ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ କରାଇ ସମାଜରେ ଏକ ସୁନାଗରିକ ରୂପେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ସଂଜ୍ଞା ଦିଆଯାଇଛି ।

କୌଣସି ଏକ ସଂଗଠିତ କ୍ରୀଡ଼ା ଯାହାକି ଆମ ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ଏହା ବିଷୟରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ସଂଗଠିତ କ୍ରୀଡ଼ାର ପ୍ରଭାବକୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଇଥାଏ ।

୩.୩.୧ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା (Concept of Physical Education)

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଧାରଣରେ ସମସ୍ତ ମୌଳିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ କରାଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକତା ସୁଦୃଢ଼ କରାଇବା ସହିତ ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି (Satisfication) ଆଣି ଦେଇ ଏକ ସଫଳତମ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥି ସହ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ୪ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧. ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ବିକାଶ,

୨. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ବିକାଶ,

୩. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ଏବଂ

୪. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଆହୁରି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହେବା ସହ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବିଗତ ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାକୁ କେବଳ ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଏହାର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୋଲି ଧାରଣା ଥିଲା । ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା ଓ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଶରୀର ଗଠନ ଓ ବିକାଶ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ସାଧନ କରିଥାଏ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଅଛି । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ହିଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମାନସିକତାକୁ ବିକଶିତ କରାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ସାଧନ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ଶିକ୍ଷିତ ହେବା ସହିତ ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୧ : ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

୩.୧.୨ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ - ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଆଗେଇ ଯିବାକୁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷିତ କରିବା ସହିତ ତାହାର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ କରାଇ ତା'ର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ ସାଧନ କରାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ଭାବବାଚକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ ଯାହାକି ଏକ ଆଦର୍ଶକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବାଙ୍ଗ ଉନ୍ନତି ସାଧନ ସହ ଏକ ଉନ୍ନତ ସମାଜ ଗଠନ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମାର୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶିଶୁର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ (ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ) । ଉକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସାଧନ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

୨. ମାନସିକ ବିକାଶ

୩. ଅବସର ସମୟର ସୁବିନିଯୋଗ

୪. ସାମାଜିକ ବିକାଶ

• **ଶାରୀରିକ ବିକାଶ** - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଉକ୍ତ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗ ଚାଳନାରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ର ସବୁ ସୁସଂଗଠିତ ଓ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ବଳ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନେ ଅଧିକା ଅଭ୍ୟାସ କରି ତାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଭାଗ ନେଇ ଓ ସଫଳତା ହାସଲ କରି ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଗ୍ରାମ, ସହର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ ସୁନାମ ଆଣିଥାନ୍ତି ।

• **ମାନସିକ ବିକାଶ** - ମନ ଓ ଶରୀର ଉଭୟ ଅଙ୍ଗାଅଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ତେଣୁ ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ସୁସ୍ଥ ମନ ଗଠନ କରିବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାମାନଙ୍କରେ ଜିତିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବିକାଶ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ଏହାର ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଏହି ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

• **ଅବସର ସମୟର ସୁବିନିଯୋଗ** - ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ ବଳକା ସମୟକୁ ସୁଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଅବସର ସମୟ (କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନ ଥିବା ସମୟ) ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ ନ ହେଲେ ଏହା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

• **ସାମାଜିକ ବିକାଶ** - ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ଭଳି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତା ସମ୍ବଳିତ ଏକ ଦୃଢ଼ ମୂଳଭିତ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଶୃଙ୍ଖଳିତ କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଯଥା - ଉତ୍ତମ ଚରିତ୍ର ଗଠନ, ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ଓ ସାହାଯ୍ୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ନିସ୍ୱାର୍ଥପରତା, ଶୃଙ୍ଖଳା, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ସ୍ୱଦେଶପ୍ରେମ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବଳ, ଗତି, ସମନ୍ୱୟ ଓ ଦକ୍ଷତା ଆଦି ଶାରୀରିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଆହରଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ସହିତ ସହଯୋଗ, ମିତ୍ରତା, ନମ୍ରତା, ଆଦର, ପ୍ରଶଂସା ଇତ୍ୟାଦି ସାମାଜିକ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ କରାଇ ଏକ ସୁନାଗରିକ ହିସାବରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୨ : ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ୍ କ'ଣ ?

୩.୩.୩. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହତ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ :

ଶାରୀରିକ ତାଲିମ (Physical Training) :

ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ସୈନିକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ତାଲିମ ଦିଆଯାଏ ତାକୁ ଶାରୀରିକ ତାଲିମ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଶାରୀରିକ ତାଲିମ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଆରକ୍ଷୀ ବାହିନୀ, ଅର୍ଦ୍ଧ ସାମରିକ ବାହିନୀ ଓ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ଶାରୀରିକ ତାଲିମ୍ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ ତାଲିମ୍‌ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

(କ) ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାୟାମ (Conditioning)

(ଖ) ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀର ପରିଚାଳନା (Calisthenics and Free hand Exercises)

(ଗ) ଶାରୀରିକ କସ୍‌ରତ ଏବଂ ପଦଚାଳନା (Drill and Marching)

(ଘ) ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ (Gymnastics)

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା (Physical Fitness) :

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, ଏକ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସଂକେତ କରିଥାଏ । ଦକ୍ଷତାର ଆବଶ୍ୟକତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ପେଶା ଓ ବୃତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ଅନୁପାତ ଅଲଗାଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । ଯଥା- କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଢ଼େଇ ପାଇଁ ସୈନିକର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ବହୁତ ତାରତମ୍ୟ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ପେଷା, କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ମନୋଭାବ ଏବଂ ଅବସର ସମୟର ସୁବିନିଯୋଗ ଉପରେ ତା'ର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କମ୍ ବା ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଶରୀର ଗଠନ ଓ ଦୈନିକ ଚାଲିଚଳନ, ଧୂମପାନ, କାମର ଚାପ, ନିଦ୍ରା ଓ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପଂକ୍ତିକୁ ଆଧାର କରି ଆମେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତିଦିନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦାନ ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି କମ୍ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ହାଲିଆ ନ ହୋଇ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମାହିତ କରିପାରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯିବ ।

କ୍ରୀଡ଼ା (Sports)

ସମାଜରେ ଆଦୃତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ରୀଡ଼ା ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସମସ୍ତ ଆଦୃତ କ୍ରୀଡ଼ା ଯଥା - ଫୁଟବଲ୍, କ୍ରିକେଟ୍, ହକି, ଆଥଲେଟିକ୍ସ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥିରିକୃତ ନିୟମାବଳୀ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ । ଏହାର ନିୟମାବଳୀ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ କ୍ରୀଡ଼ାର ଉନ୍ନତିକୁ ଆଖିଆଗରେ ରଖି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ କ୍ରୀଡ଼ାକୁ ଏକ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ରୂପେ ଧରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖେଳାଳୀ, ଦେଖୁଥିବା ଦର୍ଶକ ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ସଂଗଠନମାନେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହିତ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରନ୍ତି ।

ଖେଳ (Play)

କ୍ରୀଡ଼ା ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନିୟମାବଳୀରେ ପରିଚାଳିତ ହେଉଥିଲାବେଳେ ଖେଳରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମାବଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିଚାଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖେଳ (Play) ସାଧାରଣତଃ ୩ ବର୍ଷରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ (Play) ପାଇଁ ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଭାଷାରେ ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ଖେଳ (Minor Games) ର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୩.୪ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ -

କ୍ରୀଡ଼ା ଶିଶୁର ସହଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ତେଣୁ ସେ କ୍ରୀଡ଼ାକୁ ସହଜରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତା'ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ପାଠ ଅପେକ୍ଷା କ୍ରୀଡ଼ା ବେଶି ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ବହୁ ସମୟ ଧରି ବସି ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଦୂର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହପାଠୀ ଓ ସହପାଠୀନିମାନଙ୍କ ସହିତ ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରାଇବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ତାଙ୍କ ଶରୀରର ଉତ୍ତମ ଗଠନ ସହିତ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ବିକଶିତ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବାରେ ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇଥାନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଏହା କେବଳ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କର ପରିଧି ଭିତରେ ସୀମିତ ଥାଏ । ଯଦିଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ରୀଡ଼ାକୁ ଏକ ମାଧ୍ୟମ କରିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ, ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ନାଗରିକ ହିସାବରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ଶିକ୍ଷାଦାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।

କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରାଙ୍ଗଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତମ ପରିବେଶ । ଏହି ପରିବେଶରେ ସେମାନେ ହିଂସା, ଦ୍ୱେଷ, ପରଶ୍ରୀକାତରତା, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ ପ୍ରଭୃତି ମନ୍ଦ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ପରିହାର କରି ସମଭାବାପନ୍ନ, ସମଦୃଷ୍ଟି ସଂପନ୍ନ, ଭକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ, ଖେଳୁଆଡ଼ ମନୋଭାବ ପ୍ରଭୃତି ସୁଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ଭିତରେ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି । କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ –

ପୁସ୍ତକ ପାଠ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ଦେଇଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥସବଳ ହୋଇଥାଏ । ପଠନ କରିଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ପାଳନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସଗତ କରାଇଥାନ୍ତି

ବ୍ୟାୟାମ ଜୀବନର ଏକ ବିଶେଷ ଗୁଣ ଅଟେ ଯାହା କି ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇବା ସହିତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା – ୩ :

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ସହିତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ କ'ଣ ?

୩.୫ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଏବଂ ଏହାର ଚଳନଶୀଳତା (Body Awareness and Movement)

ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଆଧାର ହେଉଛି ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତା । ଏହି ଚଳନଶୀଳତାକୁ ୪ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା

୨. ଚଳନଶୀଳତାର ପ୍ରକାର

୩. ଉନ୍ନତ ଚଳନଶୀଳତା

୪. ଚଳନଶୀଳତାର ଶରୀର ସହିତ ସଂପର୍କ

ଶରୀରର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ସନ୍ଧି ବା ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ମାଂସପେଶୀ ଗଣ୍ଠିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ ସ୍ନାୟୁକୁ ଅକାମୀ କରେ । କେତେକ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ଯୋଗୁଁ ପକ୍ଷାଘାତ ଦେଖାଦିଏ । ଅଙ୍ଗଚାଳନାରେ ଆଖି କାନ ଓ ଚର୍ମର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ଅଛି । ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରିକୃତ ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ସମାନ ନୁହେଁ । ମେରୁଦଣ୍ଡଟି ନିତମ୍ବ ଉପରେ ଥିବାରୁ ନିତମ୍ବର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଭଙ୍ଗୀ ବଦଳେ । ଶରୀରର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରାଏ । ଶରୀରର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବିକା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

୩.୫.୧ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା (Body Awareness)

ଶରୀର ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ବାହ୍ୟ ରୂପକୁ ସମାଜରେ ପରିଚିତ କରାଇଥାଏ । ଶରୀରର ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିଚୟ ଏବଂ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏହି ସଚେତନତା ଶରୀର ପ୍ରାକୃତିକ ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଶରୀରର ବଳ, ଶକ୍ତି ଓ ଉନ୍ନତ ଚଳନଶୀଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ସହ ଆନନ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଆମକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୧. ଆମକୁ ଶକ୍ତି (Energy) ଆଣିଦେବା ସହିତ ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ନିଦ୍ରା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧି କରାଇଥାଏ ।

୨. ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଚାପରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୩. ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସନ୍ଧି ଓ ଗଣ୍ଠିକୁ ତୈଳାକ୍ତ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀକୁ ସୂଚାରୁ ରୂପେ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ ।

୪. ଶରୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ପ୍ରତିପାଦିତ କରାଏ ।

୩.୫.୨ ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ

ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତାର ମାନ, ସମୟ, ଶକ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତା ଓ ଏହାର ଭାବଭଙ୍ଗୀ

ଶରୀର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଅସ୍ଥି ମଧ୍ୟରେ ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହିଁ ଚଳନଶୀଳତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ଖଞ୍ଜାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଚଳନଶୀଳତାକୁ ୬ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. ବକ୍ର ଅବସ୍ଥା (Flexion)
୨. ସଂପ୍ରସାରଣ (Extension)
୩. ଆବର୍ତ୍ତନ (Rotation)
୪. ଦୂରତ୍ୱ ଚଳନ (Abducation)
୫. ନିକଟ ଚଳନ (Adduction)
୬. ସମସ୍ତ ଚଳନ (Circunduction)

- **ବକ୍ର ଅବସ୍ଥା (Flexion)** : ସମସ୍ତ ବକ୍ର ଚଳଶୀଳତା (Bending movements) ଯାହାକି ଖଞ୍ଜା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ୨ଟି ଅସ୍ଥିର କୌଣିକ ଦୂରତ୍ୱ କମ୍ କରାଇଥାଏ ତାହାକୁ ବକ୍ର ଅବସ୍ଥା (Flexion) କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ କହୁଣୀ, ଆଣ୍ଠୁ ଇତ୍ୟାଦି ଖଞ୍ଜାମାନଙ୍କର ଚଳନ ଏହାର ଉଦାହରଣ ।

- **ସଂପ୍ରସାରଣ (Extension)** : ଶରୀର ଏହି ଚଳନ ବକ୍ର ଅବସ୍ଥାର ଚଳନର ବିପରୀତ । ଯେଉଁ ଚଳନ ଖଞ୍ଜା (Joint) ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ୨ଟି ଅସ୍ଥିର କୌଣିକ ଦୂରତ୍ୱକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ତାକୁ ସଂପ୍ରସାରଣ (Extension) ଚଳନ କୁହାଯାଏ । ଛିଡ଼ା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁର ଖଞ୍ଜା, ହାତକୁ ସିଧା କଲେ କହୁଣି ସ୍ଥିତ ଖଞ୍ଜା ଇତ୍ୟାଦି ସଂପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ସଂପ୍ରସାରଣ (Extension) ଚଳନ କୁହାଯାଏ ।

● **ଆବର୍ତ୍ତନ (Rotation) :** ଯେଉଁ ଚଳନ ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିମାନ ଶରୀର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳ ଥିବା ଖଞ୍ଜାମାନଙ୍କ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରନ୍ତି ସେହି ଚଳନକୁ ଆବର୍ତ୍ତନ (Rotation) ଚଳନ କୁହାଯାଏ । ଯଥା – ସ୍କନ୍ଧ ଓ ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କର ଚଳନକୁ ଆବର୍ତ୍ତନ (Rotation) ଚଳନ କୁହାଯାଏ ।

● **ଦୂରତ୍ୱ ଚଳନ (Abducation) :** ଯେଉଁ ଚଳନ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଶରୀରର ମଧ୍ୟଭାଗଠାରୁ ଦୂରକୁ ଯାଏ ତାହାକୁ ଦୂରତ୍ୱ ଚଳନ (Abducation) କୁହାଯାଏ । ଯଥା – ହାତକୁ ଉପରକୁ ଟେକିବା କିମ୍ବା କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳରେ ବାହାର କରିବା, ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟାର ଦୂରତ୍ୱକୁ ସଂପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ବଢ଼ାଇବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦୂରତ୍ୱ ଚଳନ (Abducation) କୁହାଯାଏ ।

● **ନିକଟ ଚଳନ (Adduction) :** ଦୂରତ୍ୱ ଚଳନ (Abducation) ର ବିପରୀତ ଚଳନ ହେଉଛି ନିକଟ ଚଳନ (Adduction) । ଯେଉଁ ଚଳନ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଭାଗର ନିକଟତର ହୁଏ ତାକୁ ନିକଟ ଚଳନ (Adduction) କୁହାଯାଏ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଶରୀରର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଆଣିବା । ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ପରସ୍ପର ନିକଟତର କରିବା ହେଉଛି ଏହାର ଉଦାହରଣ ।

● **ସମସ୍ତ ଚଳନ (Circunduction) :** ଯେଉଁ ଚଳନ (Movement) ରେ ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚଳନର ମିଶ୍ରଣ ଥାଏ ତାକୁ ସମସ୍ତ ଚଳନ (Circunduction) କୁହାଯାଏ । ଯଥା- କାନ୍ଧର ଗଣ୍ଠି ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଚଳନ, ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଠିର ଚଳନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ରତିଚଳନର ଉତ୍କର୍ଷତା ପାଇଁ ସମୟ, ଶକ୍ତି ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଧାରାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ଏବଂ ଚଳନ ଦକ୍ଷତାକୁ ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. ଗତିଶୀଳ (Locomotive)

୨. ଗତି ବିହୀନ (Non-Locomotor)

୩. କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ (Manipulative)

ଗତିଶୀଳ ଚଳନ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚଳନକୁ ବୁଝାଏ ।

୧. ଚାଲିବା (Walking)

୨. ଦୌଡ଼ିବା (Running)

୩. ଡ଼େଇଁବା (Jumping)

୪. ଗୋଟେ ଗୋଡ଼ରେ ଡ଼େଇଁବା (Hopping)

୫. ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା (Skipping) ଇତ୍ୟାଦି

ଗତିବିହୀନ ଚଳନ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚଳନକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଏ ।

୧. ନଇଁ ପଡ଼ିବା (Bending)

୨. ଗୋଡ଼ହାତ ପ୍ରସାରିତ କରିବା (Stretching)

୩. ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ି ଦେବା କିମ୍ବା କୁଣ୍ଡଳୀ କରଣ କରିବା (Twisting)

୪. ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା (Turning)

୫. ଠେଲିବା (Pushing)

୬. ଟାଣିବା (Pulling)

୭. ଉଠାଇବା (Lifting) ଇତ୍ୟାଦି

କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ ଚଳନ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ନିମ୍ନ ପ୍ରୟୋଗଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଯଥା :

୧. ଫୋପାଡ଼ିବା ବା ଧରିବା (Throwing & Catching)

୨. ପ୍ରହାର କରିବା (Striking)

୩. ପଦାଘାତ କରିବା (Kicking) ଇତ୍ୟାଦି ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା -୪ : ଚଳନ ଦକ୍ଷତା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ ଓ ଏହା କେତେ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ?

୩.୫.୩. ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଭାବଭଙ୍ଗୀ

ଶରୀରର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ସନ୍ଧି ବା ଗଣ୍ଠି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ମାଂସପେଶୀ ଗଣ୍ଠିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଠିଆ ହେବା ବେଳେ ଆଣ୍ଠୁ ପାଖର ଗଣ୍ଠି ପ୍ରସାରିତ ହୁଏ ଓ ବସିବା ବେଳକୁ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପାଇଁ ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଦାୟୀ । ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ସମାନ ନୁହେଁ । ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଠି ଶରୀର ଭଙ୍ଗୀ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ନିତମ୍ବ ଉପରେ ଅଛି । ଗୋଡ଼ ଘୁରାଇଲେ ଶରୀରର ଭଙ୍ଗୀ ବଦଳେ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ୪ଟି ସ୍ଥାନରେ ବକ୍ରତା ଅଛି । ନିତମ୍ବର କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଭଙ୍ଗୀ ବଦଳେ । ଠିଆ ହେବା, ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ବା ସିଧା କରିବା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କାଇବା, ପଛକୁ ଛୁଙ୍କିବା, ବାମ ଡାହାଣକୁ ବଙ୍କାଇବା, ମୁଣ୍ଡ ଏପଟ ସେପଟ କରିବା, ହସ୍ତଚାଳନା କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରାଏ । ଶରୀରର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ମଧ୍ୟ ଜୀବିକାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଲାମାନେ ୫ରୁ ୬ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତି । ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, ଖାଇବା, ଠିଆହେବା, ଚାଲିବା, ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ଓ ସନ୍ତୁଳନ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଉତ୍ତମ ଭଙ୍ଗୀ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ ଓ ସୁସ୍ଥ ମାନସିକତାର ପରିଚୟ ଦିଏ । ଏହା ସହିତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଓ ଶକ୍ତି ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୩.୫.୪. ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ଲୋକଙ୍କର କୌଣସି ନା କୌଣସି ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି (Postural Defect) ଅଛି । ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି କିଛିଟା ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ଏବଂ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରୁ ହୋଇଥାଏ । ନିର୍ଭୁଲ ଭଙ୍ଗୀ ଶରୀରକୁ ସୁନ୍ଦର ରୂପେ ଗଠନ କରିବା ସହିତ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଭଙ୍ଗୀ କହିଲେ ଶରୀରର ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଠିଆ ହେବା ତଥା ବସିବା ଆଦି ସମୟରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ସୁଷୁମ୍ନାର ଅବସ୍ଥାନକୁ ମୋଟାମୋଟି ବୁଝାଏ । ନିର୍ଭୁଲ ଭଙ୍ଗୀ ରକ୍ଷା କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅନ୍ୟତମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରି ନଥାଏ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏହା ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା, କାନ୍ଧ ଓ ବେକରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା (Spondalites), ଚଲାବୁଲାରେ କଷ୍ଟ ହେବା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ଜନ୍ମିବା, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆକୃତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଯୋଗୁ ମଧ୍ୟ ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡର ବିକୃତି -

ମେରୁଦଣ୍ଡର ବିକୃତିକୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା :-

୧. ପଶ୍ଚାତ କୁବ୍‌ଜତା (Kyphosis)

୨. ସମ୍ମୁଖ କୁବ୍‌ଜତା (Lordosis)

୩. ପାର୍ଶ୍ୱ କୁବ୍‌ଜତା (Scoliosis)

● ପଶ୍ଚାତ କୁବ୍‌ଜତା - କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ତରୁଣ ତରୁଣୀମାନେ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ରୁଗ୍‌ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଆନୁପାତିକ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ନ ଘଟିଲେ ଏହା ଶରୀରରେ ପଶ୍ଚାତ୍ କୁବ୍‌ଜତା ହେବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଶରୀର ସାମ୍‌ନା ପଟକୁ ବକ୍ର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପିଠି ପଟେ କୁବ୍‌ଜ ବାହାରିଥାଏ । ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବସିବା ଢଙ୍ଗର ଅଭ୍ୟାସ ପହଁରିବା, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହା କୁବ୍‌ଜତା କଷ୍ଟରୁ ଆରାମ ମିଳିବା ସହ କିଛି ପରିମାଣରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

● ସମ୍ମୁଖ କୁବ୍‌ଜତା - ଏହି ଧରଣର କୁବ୍‌ଜତା ପଶ୍ଚାତ୍ କୁବ୍‌ଜତାର ବିପରୀତ । ଏହା ବହୁତ କମ୍ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ପଛକୁ ବାଙ୍କି ଯାଏ ଏବଂ ପେଟ ପଟକୁ କୁଜ ବାହାରେ, ପିଠିପଟ ଖାଲୁଆ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା (Physiotherapy) ଏବଂ ଅସ୍ତ୍ରି ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

● ପାର୍ଶ୍ୱ କୁବ୍‌ଜତା - ପାର୍ଶ୍ୱ କୁବ୍‌ଜତା ସାଧାରଣତଃ ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହା ବଂଶଗତ ଗୁଣ (Heridity) ଦ୍ୱାରା ବେଶୀ ପ୍ରଭାବିତ । ଏହି ଧରଣ ବିକୃତିରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ବାମ ପଟକୁ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ପଟକୁ ବାଙ୍କି ରହେ । ଛାତି ସାମ୍‌ନା ପଟକୁ ବାହାରି ପଡ଼େ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଜାନୁର ବିକୃତି -

ଜାନୁ ବିକୃତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର । ତାହା ହେଲା -

୧. ବହିର୍ନତ ଜାନୁ (Knock knee or Genu Valgum)

୨. ଅନ୍ତର୍ନତ ଜାନୁ (Bow leg or Genu Varum)

● ବହିର୍ନତ ଜାନୁ - ଏହି ବିକୃତି ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁକୁ ଲଗାଲଗି କରି ଠିଆ ହେଲେ, ଆଣ୍ଠୁ ତଳକୁ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟା ବହୁତ ମେଲା ହୋଇଥାଏ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଲଗା ରୁହେ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଫାଙ୍କ ସାମାନ୍ୟ ଥାଏ । ଏହି ବିକୃତି ସାଧାରଣତଃ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଅଭାବରେ ହେଉଥିବା 'ରିକେଟ୍‌ସ୍' ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା (Physiotherapy) ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ବିକୃତି ଭଲ ହୋଇଯିବାର ବହୁ ଉଦାହରଣ ଅଛି ।

● ଅନ୍ତର୍ନତ ଜାନୁ - ଏହି ବିକୃତିରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ନଳୀହାଡ଼ ଧନୁଭଳି ଭିତର ପଟକୁ ବାଙ୍କିଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଦ ଦୁଇଟା ଯୋଡ଼ି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରଠାରୁ ବହୁତ ଅଲଗା ରୁହନ୍ତି । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇପାରେ ।

ପାଦର ବିକୃତି - ଛିଡ଼ା ହେବା ଓ ଚାଲିଲା ସମୟରେ ଶରୀର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଦର କାମ । ପାଦର କିଛି ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଦେଖା ଦେଲେ ତାହା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଚାଲିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନିତମ୍ବ, ଦୁଇପାଦ, ଦୁଇଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଆଦି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ବିକୃତି ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ କମିଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ, ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜୋତା ଓ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ଚେପ୍‌ଟା ପାଦ - ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ପାଦ ଚଟକା । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ପାଦର ତଳିପା ଖାଲୁଆ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଚାଲିଲା ବେଳେ ତଳିପାଦର ଆଗ ଆଉ ପଛ ପାଖ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିଲା ବେଳେ ମଝି ଅଂଶ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କର ପାଦ ଚେପଟା ସେମାନଙ୍କର ପାଦ ତଳିପାର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ବୟସ ସହିତ ଏହା ସୁଧୁରି ଯାଇଥାଏ । ପ୍ରତିକାର ସ୍ୱରୂପ ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସାର (Physiotherapy) ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣ ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ପାଇଁ ପ୍ରତିକାର

ନିର୍ଭୁଲ ଭଙ୍ଗୀର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଓ ଏହାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅଂଶ ବିଶେଷ । ପିଲାମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବସିବା, ପାଠପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, ଶୁଣିବା ଓ ଖେଳିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଠିକ୍ ଭଙ୍ଗୀକୁ ସଦାସର୍ବଦା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ସହିତ ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଙ୍ଗୀର ସଂଶୋଧନରେ ପରିବାର, ଶିକ୍ଷକ ଓ ସ୍କୁଲ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବେଞ୍ଚ୍ ଓ ଚଉକିରେ ବସନ୍ତି । ଡେସ୍କ ଉପରେ ବହିଖାତା ରଖନ୍ତି ଓ ପଢ଼ାଲେଖା କରନ୍ତି । ବସିବା ଓ ଲେଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତାକୁ ଚାହିଁ ବେଞ୍ଚ ଓ ଡେସ୍କ ଅନୁକୂଳ ନ ହେଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ଘଟିଥାଏ । ବସିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ନିତମ୍ବ ଗୋଟିଏ ସରଳରେଖାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବହିକୁ ଆଖିର ଅତି ପାଖରେ ବା ଦୂରରେ ରଖି ପଢ଼ିବା ଅନୁଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ପୁସ୍ତକକୁ ଅନ୍ୟୂନ୍ୟ ୩୦ ସେ.ମି ଦୂରରେ ଏବଂ ୬୦° କୌଣିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଧରି ପଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିଭଳି ଲେଖିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ବସିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଠିଆ ହେବା ଏବଂ ଚାଲିବା ଶରୀର ସବୁଠୁ ବଡ଼ କାମ । ଠିକ୍ ଓ ସିଧା ଭାବରେ ଠିଆ ହେବା ଏବଂ ଚାଲିଲା ବେଳେ ଆଗକୁ ଅନେଇ ସିଧା ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଛୋଟ ଦିନରୁ କରିବା ନିହାତି ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ଶରୀରରେ ଭଙ୍ଗୀ ବିକୃତି ମାନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

୩.୬ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ..

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ନିଜର ଶରୀର ମାଧ୍ୟମରେ ଏ ଦୁନିଆରେ ପରିଚିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶରୀର ମନୁଷ୍ୟର ପରିଚୟ ଦେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ସଂଘର୍ଷ କରେ । ଯେଉଁ ଶରୀର ଯେତେ ଦକ୍ଷ ସେ ଶରୀର ଜନ୍ମଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂଘର୍ଷରେ ବାଜିମାତ୍ କରିବାର ବହୁତ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଶରୀର ଦକ୍ଷତା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ସମାଜ ପ୍ରତି ତା'ର ଅବଦାନକୁ ପ୍ରତିପାଦନ କରେ ।

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ । କିନ୍ତୁ କାହା ପାଇଁ କେତେ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ନିର୍ଭର କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ, ବୃତ୍ତି, ବୟସ ଓ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଉପରେ । ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ଖେଳାଳୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ଯେଉଁ ଖେଳ ପାଇଁ ଯେତିକି ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ ତାହାକୁ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା – ଆମ ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଥିଲେ ଆମର ଦାୟିତ୍ୱ ଠିକ୍ ଭାବରେ ତୁଲାଇ ପାରିବା । ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତା'ର କ୍ରନ୍ଦନ ଓ ତା'ର ଗୋଡ଼ହାତ ହଲାଇବାରେ ସମସ୍ତ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । କ୍ରନ୍ଦନ ଏବଂ ଗୋଡ଼ହାତ ହଲାଇବା ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଶରୀରରେ ଜୀବନ ଥିବାର ସୂଚନା ଦିଏ । ଯେତେବେଳେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବା ଶରୀରର ସ୍ପନ୍ଦନ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଶରୀରକୁ ମୃତ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଉକ୍ତ ଉକ୍ତିରୁ ଆମେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ଯେ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆମ ଜୀବନ ଧାରଣର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା । ଉକ୍ତ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିଲେ ଆମର ସମାଜରେ ରହିବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ଏଣୁ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ସମସ୍ତ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ନିହାତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବେ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢ଼ାଉଥିବା ଶିକ୍ଷକ ଓ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କମ୍ ବେଶୀର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । କାରଣ ବୃତ୍ତି ଅନୁସାରେ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହର ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ପଢ଼ାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳି ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳ ଶିଖାନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ

ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ବେଶୀ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏକ ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକ ହେବା ପାଇଁ । ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କହିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଦାୟିତ୍ୱକୁ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ବ୍ୟକ୍ତି ହାଲିଆ ନ ହୋଇ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସଫଳ ଭାବରେ ରୂପାୟିତ କରିଥାଏ ।

ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା – ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ଉତ୍କର୍ଷତାକୁ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯାଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । କିନ୍ତୁ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାମାନଙ୍କରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚତର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ । ଏହା ଆୟୋଜିତ ଖେଳର ବିଭିନ୍ନ ପଟୁତା ଓ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ପାରଙ୍ଗମ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଣୁ ସେହି ଉଚ୍ଚତର ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା -୫ : ଜଣେ ଭଲ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ହେବା ପାଇଁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଦକ୍ଷତାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ?

୩.୭ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟମ ଓ ଯୋଗାସନ

ଯୋଗ ଶବ୍ଦଟି 'ଯୁଜ୍' ଧାତୁରୁ ଉଦ୍ଭୂତ । ଯୁଜ ଧାତୁର ଅର୍ଥ ଯୋଗ (ମିଶ୍ରଣ) କରିବା । ଯୋଗ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ପାତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଅସଂଖ୍ୟ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ମନକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯୋଗୀ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେ ।

ଏହି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଠଟି ସୋପନରେ ବିଭକ୍ତ । ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି । ଯୋଗ ସାଧନାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗୀ ନିଜକୁ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ଓ ସଦ୍‌ଗୁଣ ମାନଙ୍କର ବିକାଶ କରାଏ । କାରଣ ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁମାର୍ଗରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ କରିଥାନ୍ତି ଓ ଦୁର୍ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ସେହି ମାର୍ଗରୁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ନିବୃତ୍ତ କରି ଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଯୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ଯମ ଓ ନିୟମ ସଦ୍‌ଗୁଣ ମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଓ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ଯୋଗ ସାଧନର ତୃତୀୟ ସୋପାନ ହେଉଛି ଆସନ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ସମୂହକୁ ଆସନ କୁହାଯାଏ । ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରି କହିଛନ୍ତି "ସ୍ଥିର ସୁଖମାନସମ୍" ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଖ ପୂର୍ବକ ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ରହିବାକୁ ଆସନ କୁହାଯାଏ । ଆସନ ମନକୁ ଦୃଢ଼ତା ଓ ଏକାଗ୍ରତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନର ସମତୁଲତା ଓ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ରହେ । ଏହା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ବିକଶିତ କରାଇଥାଏ ।

ଆସନର ସଂଖ୍ୟା ଅଗଣିତ । ଯୋଗ ବିଶାରଦ ମାନଙ୍କ ମତରେ ଯେତେ ପ୍ରକାର ଜୀବଜନ୍ତୁ ଅଛନ୍ତି ସେତେ ପ୍ରକାର ଆସନ ଅଛି । କାରଣ ଜୀବଜନ୍ତୁ ମାନଙ୍କର ବସିବା, ଶୋଇବା ଏବଂ ଛିଡ଼ା ହେବା ଭଙ୍ଗୀକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଅଛି । ଅଗଣିତ ଆସନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮୪ ପ୍ରକାର ଆସନକୁ ସାଧାରଣରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଇଅଛି । ସମସ୍ତ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ୪ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – (୧) ବସିବା ଭଙ୍ଗୀ ଆସନ, (୨) ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ ଆସନ, (୩) ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରିବା ଆସନ, (୪) ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଭଙ୍ଗୀ ଆସନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସର ନିୟମ –

ଯୋଗାସନ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ହିତକାରୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ଅଭ୍ୟାସ ନ କଲେ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଯୋଗାସନ କରିବା ବିଧେୟ ।

(କ) ପବିତ୍ର ମନରେ ଆସନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଖ) ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆସନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଗ) ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଖାଲି ପେଟରେ ଆସନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଘ) ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆସନ କଲେ ତା'ର ସୁଫଳ ମିଳେ ।

ଯୋଗାସନରୁ ଲାଭ - ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଅପେକ୍ଷା ଯୋଗାସନ ଭିନ୍ନ । ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ହୁଏ । ଅସ୍ଥି, ପଞ୍ଜରା ଶକ୍ତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ସତେଜ ରହେ । ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ଯଥା - ମନନ, ସ୍ମରଣ, ଚେତନ, ବିବେକ, ଅନୁଶୀଳନ, ତର୍କ, କଳ୍ପନା, ବିଶ୍ଳେଷଣ ଇତ୍ୟାଦି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଉଚ୍ଚତର ସୋପାନକୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ନିରୋଗ ରହେ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ । ଏହା ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବା ସହିତ ଯୋଗରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୋପାନ ଯଥା - ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗାସନ -

ନିମ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଆସନଗୁଡ଼ିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଲାଭପ୍ରଦ ।

୧- ସିଦ୍ଧାସନ, ୨- ପଦ୍ମାସନ, ୩- ଭଦ୍ରାସନ, ୪- ମୁକ୍ତାସନ, ୫- ବଜ୍ରାସନ, ୬- ସ୍ୱସ୍ତିକାସନ, ୭- ସିଂହାସନ, ୮- ଗୋମୁଖାସନ, ୯- ବୀରାସନ, ୧୦- ଧନୁରାସନ, ୧୧- ଶବାସନ, ୧୨- ଗୁପ୍ତାସନ, ୧୩- ମତ୍ସ୍ୟାସନ, ୧୪- ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ, ୧୫- ଗୋରକ୍ଷାସନ, ୧୬- ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତନାସନ, ୧୭- ଉତ୍କଟାସନ, ୧୮- ସଂକଟାସନ, ୧୯- ମୟୁରାସନ, ୨୦- କୁକ୍କୁଟାସନ, ୨୧- କୁର୍ମାସନ, ୨୨- ଉତାନମଣ୍ଡକାସନ, ୨୩- ଉତାନକୁର୍ମକାସନ, ୨୪- ବୃକ୍ଷାସନ, ୨୫- ମଣ୍ଡକାସନ, ୨୬- ଗରୁଡ଼ାସନ, ୨୭- ଶଲଭାସନ, ୨୮- ମକରାସନ, ୨୯- ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ୩୦- ଭୂଜଙ୍ଗାସନ, ୩୧- ହଳାସନ, ୩୧- ଚକ୍ରାସନ, ୩୩- ଅର୍ଦ୍ଧମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ, ୩୪- ଧନୁରାସନ, ୩୫- ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ୩୬- ଶୀର୍ଷାସନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ରାଣାୟମ -

'ପ୍ରାଣାୟମ'ର ଅର୍ଥ ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା । ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବିତ ରହେ ଓ ପ୍ରାଣବାୟୁ (ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ) ନ ରହିଲେ ମୃତ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାର ଅର୍ଥ ନିଜ ଜୀବନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ । ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ନିରୋଗ ଓ ମନ ଶାନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼େ । ବୁଦ୍ଧି ଓ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟେ । ପ୍ରାଣାୟମ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଯଥା - (କ) ରେଚକ, (ଖ) ପୂରକ ଓ (ଗ) କୁମ୍ଭକ ।

ରେଚକ - ନିଶ୍ୱାସକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ରେଚକ କୁହାଯାଏ । ରେଚକ ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ା ବା ଗୋଟିଏ ନାକପୁଡ଼ା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ନାକପୁଡ଼ାରେ ରେଚକ କରିବା ସମୟରେ ନାସିକାର ଗୋଟିଏ ପୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ ରଖି ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ବାୟୁକୁ ଧିରେ ଧିରେ ତ୍ୟାଗ କରାଯାଏ ।

ପୂରକ - ନାସିକା ଭିତରକୁ ବାହାରର ବାୟୁକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଭିତରକୁ ନେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୂରକ କୁହାଯାଏ ।

କୁମ୍ଭକ - ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରହିତ ସ୍ଥିତିକୁ କୁମ୍ଭକ କୁହାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିରୋଧ କରି ପ୍ରାଣକୁ ଯଥାସ୍ଥିତି ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ କୁମ୍ଭକ କୁହାଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣାୟମ ଭିତରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାଣାୟମଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧- ନାଡ଼ି ଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟମ

୨- କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟମ

୩- ଅନୁଲମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟମ

୪- ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟମ

୫- ଶୀତଳୀ ପ୍ରାଣାୟମ

୬- ଶୀତ୍‌କାରୀ ପ୍ରାଣାୟମ

୭- ବସ୍ତ୍ରୀକା ପ୍ରାଣାୟମ

ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବେଳେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ପେଟ, ନାଭୀସ୍ଥଳ, ନାସାପଥ ଓ ପାଟି ପଛପଟ ଗଳାବାଟେ ହେଉଥିବା କ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଦରକାର ।

୩.୮ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳ, ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖେଳ ତଥା ବ୍ୟାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧ୍ୟମ । ଏ ସବୁର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ବହୁବିଧ ଗୁଣ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯଥା - ସାମାଜିକତା, ନୈତିକତା, ନିସ୍ୱାର୍ଥପରତା, ସ୍ୱଦେଶ ପ୍ରେମ, ଚରିତ୍ର ଗଠନ, ମାନବିକତା ଆଦିର ବିକାଶ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁନାଗରିକ ଭାବେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ତଥା ସେମାନଙ୍କର ଆବେଗର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ସାଧନ କରିବା । ଏଥିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳ, ଦୌଡ଼-କୁଦ, ବ୍ୟାୟାମ ଶିକ୍ଷଣ ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତର ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ -

୧- ଅଙ୍ଗଚାଳନା ଓ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Mass P.T. & Callisthemics)

୨- ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳ ଓ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା ମୂଳକ କ୍ରୀଡ଼ା (Minor game and Relay)

୩- ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଯୁକ୍ତ କ୍ରୀଡ଼ା (Major Games) ଯଥା - ଫୁଟବଲ୍, ଭଲିବଲ୍, ହକି, କବାଡ଼ି, ଖୋ ଖୋ, ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍, କ୍ରିକେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।

୪- ବିଭିନ୍ନ ଦୌଡ଼କୁଦ ଓ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦିତା ମୂଳକ ଖେଳ (Athletics & Combatives)

ଯଥା - ୧୦୦ମିଟର, ୨୦୦ ମିଟର, ୪୦୦ ମିଟର, ୮୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼, ବାଧା ଦୌଡ଼ (Hurdles), ଏବଂ ସଟ୍‌ପୁଟ୍, ଡିସ୍‌କସ୍, ଜାଭେଲିନ୍, ଲଙ୍ଗ୍‌ଜମ୍ପ, ହାଇଜମ୍ପ ଇତ୍ୟାଦି ଓ କୁସ୍ତି, ଜୁଡ଼ୋ, କରାଟେ ଇତ୍ୟାଦି ।

୫- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କସରତ୍, ଖେଳ, ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ (Skipping) ଇତ୍ୟାଦି ।

୬- ଯୋଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଇତ୍ୟାଦି

୭- ପାହାଡ଼ ଚଢ଼ା, ପହଁରିବା ଏବଂ ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା ଇତ୍ୟାଦି ।

୩.୯ ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷା (Safety Education)

ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଯାପନ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତେ କିଛି ନା କିଛି ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖିନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉକ୍ତ ଦୁର୍ଘଟଣା ମାନ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଆହତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ନେଇ ଯାଇଥାଏ । ଯଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଘଟଣାର ରୂପରେଖ ଓ ସେଥିରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟକୁ ଆମେ ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷା କହିଥାଉ ।

୩.୯.୧ ସାଧାରଣ ନିରାପତ୍ତା ଓ ଏହାର ନିୟମ

ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଆମେ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିଲେ ହେଁ କେତେକ ସମୟରେ ଆମେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଉ । ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣା ମାନ ଆମର ଘରେ ଏବଂ ବାହାରେ, ଆମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ଏହି

ଦୁର୍ଘଟଣା ମାନଙ୍କରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ଓ ସେଥିର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆମକୁ କିଛି ନିୟମ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷାର ନାମ ନେବ । ଏହି ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଦୁର୍ଘଟଣା ନ ହେବା ପାଇଁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷା ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ନିରାପତ୍ତା -

ଗୋଟିଏ ଘରେ ପ୍ରାୟ ସବୁ ବୟସର ଲୋକମାନେ ବାସ କରନ୍ତି । ପଡ଼ିଯିବା, ନିଆଁ ଲାଗିବା, ସକ୍ ଲାଗିବା, ବିଷ ଖାଇବା, କାଟି ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ସାଧାରଣ ଦୁର୍ଘଟଣାମାନ ଆମ ଘର ମାନଙ୍କରେ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆମ୍ଭେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଦୁର୍ଘଟଣାମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବା ।

୧ - କୋଠାଘର କିମ୍ବା ଆଜବେଷ୍ଟସ୍ ଛାଉଣି ଘର ସାଧାରଣତଃ ଚାଳ ଛପର ଘରଠାରୁ ନିରାପଦ । କାରଣ ଏଥିରେ ନିଆଁ ଲାଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ।

୨ - ଘରର ଚଟାଣକୁ ଶୁଖିଲା ଓ ସଫା ରଖିବା ।

୩ - ଚେୟାର, ଟେବୁଲ, କାଚ ଜିନିଷ, ଖେଳଣା, ଲୁହା ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆସବାବ ପତ୍ର ଘର ମଧ୍ୟରେ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାନିତ ହେଲେ ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁର୍ଘଟଣା ମାନଙ୍କରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିବା ।

୪ - ଔଷଧ, ବିଷ ପଦାର୍ଥ, ବିଦ୍ୟୁତ ଉପକରଣ, ଚୁଲା ଇତ୍ୟାଦି ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ହାତ ପାହାନ୍ତା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୫ - ରାତ୍ରିରେ ଡିବି, ମହମବତୀ ଇତ୍ୟାଦି ଜାଳି ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

୬ - ଶୀତ ରାତ୍ରିରେ ଘରକୁ ଗରମ ରଖିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଜଳନ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଲିଭାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୭ - ଘରର ଝରକା ତଥା ଦ୍ୱାର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଖୋଲା ରହିବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଘର ମଧ୍ୟକୁ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ତଥା ଆଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରିବାପାରିବ ।

୮ - ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୂପ, ପୁଷ୍କରିଣୀ, ଆବର୍ଜନା, ବୁଦାମୂଳ ପାଖରୁ ସତର୍କତା ସହିତ ଦୂରରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୯ - ଯେଉଁ ଖେଳନାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ସେସବୁକୁ ଶିଶୁକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ନଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୧୦ - ଏହାଛଡ଼ା ଗୃହକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ନିରାପତ୍ତା ବିପନ୍ନ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବହୁ ସମୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କାଟନ୍ତି । ଏଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ସେମାନଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନ ମୁତାବକ ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୧ - ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ଜାଗା ସମତଳ ହେବା ସହିତ ସଫା ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

୨ - ରାସାୟନିକ ପରୀକ୍ଷାଗାର, ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ତଦାରଖ କରିବା ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩ - ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ଓ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ସଂଯୋଗର ତ୍ରୁଟି ଦେଖାଦେଲେ ସଂଗେସଂଗେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୪ - ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଫାସୁତୁରା, ଶୌଚାଳୟର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିପତ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇ ପ୍ରତିକାରମାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଖେଳପଡ଼ିଆ ଓ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା -

୧. ଖେଳ ପଡ଼ିଆରୁ ପଥର, ଗୋଡ଼ି ଏବଂ ଆଘାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ବାହାର କରି ପଡ଼ିଆକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ଗୋରୁଗାଈ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ଚାରଣ ଭୂମି ନ ହେବା ଭଲ ।

୩. ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ନିହାତି ଜରୁରୀ ।

୪. ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସାମଗ୍ରୀ (First Aid) ସ୍କୁଲମାନଙ୍କରେ କିମ୍ବା ଖେଳପଡ଼ିଆ ନିକଟରେ ଥିବା ଦରକାର ଏବଂ ଏହି ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

ଗୃହ ବାହାରେ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା -

୧. ଟ୍ରାଫିକ୍ ନିୟମକୁ ମାନିବା ।

୨. ରାସ୍ତାରେ ଗଲାବେଳେ ସବୁବେଳେ ନିୟମ ମାନି ଯିବା ।

୩. ରାସ୍ତାର ଗୋଟିଏ ପାଖରୁ ଅନ୍ୟ ପାଖକୁ ଯିବାବେଳେ ରାସ୍ତାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାହିଁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ।

୪. ରେଳ ଲାଇନ ଅତିକ୍ରମ ସମୟରେ ଲାଇନର ଉଭୟ ଦିଗକୁ ଚାହିଁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ବ୍ରେକ୍ ଓ ଘଣ୍ଟି ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ ପରଖି ନେବା ଉଚିତ୍ ।

୬. ଅଭିଭାବକମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଡ଼କ ନିରାପତ୍ତା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୩.୧୦ -ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା । ସାଧାରଣତଃ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବାକୁ କିଛି ସମୟ ଲାଗେ । ଏହି ସମୟଟି ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । କାରଣ ଆଘାତ ଗଭୀର ଥିଲେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ କ୍ଷତକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉପଶମ କରିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଖାନା ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ ଥାଏ ।

ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାନଙ୍କରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସାର ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କରେ ଏଥି ନିମନ୍ତେ (ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା) ଆନୁସଙ୍ଗିକ ସୁବିଧା ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରଥମେ ଇଂଲଣ୍ଡରେ ୧୮୭୯ ମସିହାରେ ସେଣ୍ଟ ଜନ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଆସୋସିଏସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିଲା । ଆହତ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ସହିତ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଉପଚାର କରିବାକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଆହତ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତା'ର ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଆଉ ବେଶି ନ ବଢ଼ାଇ ତାକୁ ସୁସ୍ଥରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଗୁଣ :

କ – ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

ଖ – ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗ – ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନମ୍ର ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିବାର କୌଶଳ ଜଣା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଘ – ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକିବା ସହିତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ କିମ୍ବା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ କୌଣସି ଏକ ଯାନରେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଙ – ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ ଉପଲବ୍ଧି ନ ଥିଲେ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ବନ୍ଦୋବସ୍ତର ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମ :

କ – ତରବର ନ ହୋଇ ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସାର ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯୋଗାଇଦେବା ।

ଖ – କୌଣସି ଉପଚାର, ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଗ – କୌଣସି ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର ଅତିରିକ୍ତ ଭାବରେ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଘ – ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବା ସହିତ ଭଲ ହୋଇଯିବାର ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ।

ଙ – ଯଦି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ତା'ର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

ଚ – ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ କରାଇବା।

ଛ – ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା କରି ଘେରି ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପାଖରୁ ଅଲଗା କରି ଆହତକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ (Fresh Air) ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବା ।

ଜ – ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକକୁ ଦରକାର ନ ଥଲେ ଖୋଲିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଝ – କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା -୬ : ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା :

ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯିବା (Drowning)

କ - ପ୍ରଥମେ ବୁଡ଼ିଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମୁହଁ ତଳକୁ କରି ପେଟ ପଟେ ଶୁଆଇ ପିଠି ଉପରେ ଚାପ ଦେଲେ ତା'ର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ପାଣିଗୁଡ଼ିକ ମୁହଁ ପଟେ ବାହାରିଯିବ ।

ଖ - ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।

ଗ - ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ସମସ୍ତ ଓଦା ହୋଇଥିବା ପୋଷାକ ବାହାର କରି ତାହାକୁ ଶୁଖିଲା ପୋଷାକ ଓ କମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ଢାଙ୍କି ଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ତାକୁ ଗରମ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଚା' ଇତ୍ୟାଦି ଦେଲେ ସେ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଘ - ଅତି ଶୀଘ୍ର ରୋଗୀକୁ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ ଓ ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ (Dislocation and Fracture) :

କ - ରୋଗୀର ଶରୀର ଅବସ୍ଥାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖି ଉପାଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି କେଉଁଠାରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ ତା'କୁ ତୁରନ୍ତ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

ଖ - ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଅସ୍ଥିଭଂଗ ଓ ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ ହୋଇଥିବ ସେ ଅଙ୍ଗକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନ ଘୁଞ୍ଚାଇ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଉଚିତ । ସେଥି ନିମନ୍ତେ ଅସ୍ଥାୟୀ ରୂପରେ କୌଣସି ପଟା, ସ୍କେଲ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଯଦି ଆଘାତ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବାହ୍ୟ ଅଂଶର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ବସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା ଉଚିତ ।

ପୋଡ଼ିଯିବା (Burns) :

କ - ପୋଡ଼ିଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଭିଜାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଖ - ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସଫା ଓ ଶୁଖିଲା କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା ଉଚିତ ।

ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ (Electric Shock)

ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସମସ୍ତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥଳରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରି ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗରମ କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଦେବା ଦରକାର ଏବଂ ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା ଉଚିତ ।

କୁକୁର କାମୁଡ଼ା, ମହୁମାଛି ଦଂଶନ, ସାପ ଦଂଶନ ଇତ୍ୟାଦି :

କ - କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବା ଉଚିତ ।

ଖ - ମହୁମାଛି ଦଂଶନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୀଟ ଦଂଶନ ସ୍ଥାନକୁ ସୋଡ଼ା ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ । ଗୁରୁତର ରୋଗୀଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବା ଦରକାର ।

ଗ - ସର୍ପ ଦଂଶନ ସ୍ଥାନର କିଛିଟା ଉପରକୁ ଏକ କପଡ଼ାରେ ଜୋରରେ ବାନ୍ଧି ଦେଲେ ବିଷ ଶରୀରର ହୃଦୟ ମଧ୍ୟକୁ ଆସିବାରେ ଡେରି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚଳନକ୍ଷମ ନ କରି ତୁରନ୍ତି ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରୋଗୀକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଦରକାର ।

ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା -

କୋମଳମତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅସାବଧାନତା ବଶତଃ କିଛି କିଛି ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସ୍କୁଲ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ବାକ୍ସରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଦରକାରୀ ଔଷଧ ଇତ୍ୟାଦି ରହିବା ଦରକାର । ଏହି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ୨/୩ ଜଣ ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଏହି ବିଷୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ଥାନ ପାଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

୩.୧୧. ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ :

କ - ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଖ - ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ ।

ଗ - ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଓ ଏହାର ଚଳନଶୀତଳା ।

ଘ - ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭାବଭଙ୍ଗୀ, ଭଂଗୀ ବିକୃତି ଓ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ।

ଙ - ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ

ଚ - ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଓ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା

ଛ - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଓ ବ୍ୟାୟାମ

ଜ - ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷା, ସାଧାରଣ ନିରାପତ୍ତା ଓ ଏହାର ନିୟମ

ଝ - ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଏହାର ନିୟମ

୩.୧୨ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ୪ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧ - ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ବିକାଶ

୨ - ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ବିକାଶ

୩ - ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ

୪ - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାରୀରିକ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲକ୍ଷ୍ୟର ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମାର୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

୩. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏକ ଗୁଣାତ୍ମକ ବିକାଶକୁ ଦର୍ଶାଏ । ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ସବୁ ଶାରୀରି ବିଶେଷ ଓ ଏହାର ମାଧ୍ୟମ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନଗୁଡ଼ିକ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

୪. ଚଳନ(Movement)ର ଉତ୍କର୍ଷତା ହେଉଛି ଚଳନ ଦକ୍ଷତା । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସମୟ, ଶକ୍ତି ଓ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଧାରାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଚଳନ ଦକ୍ଷତା ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ଯଥା ଗତିଶୀଳ (Locomotive), ଗତିବିହୀନ (Non-Locomotive) ଏବଂ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ (Manipulative) ।

୫. ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ଏକ ଭଲ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ପାଇଁ ନିହାତି ଦରକାର । ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାର ଉତ୍କର୍ଷତାକୁ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯାଏ । ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ଖେଳର ପଟୁତା ଓ ପାରଙ୍ଗମ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୬. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଆହତ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତା'ର ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଆଉ ବେଶି ନ ବଢ଼ାଇ ତାକୁ ସୁସ୍ଥରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ତା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଚାର ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

୩.୧୩ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ :

୧ – ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ? ଏହା କିପରି ଶିଶୁର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୨ – ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସହିତ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ସଂପର୍କ ବିଶଦ୍ ରୂପେ ଆଲୋଚନା କର ।

୩ – ଶରୀର ପ୍ରତି ସଚେତନତା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଏ ? ଶରୀରର ଚଳନଶୀଳତା ବିଷୟରେ ବିଶଦ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୪ – "ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା" – ଏହି ଉକ୍ତିକୁ ବିଶଦ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

୫ – ନିରାପତ୍ତା ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ? ସାଧାରଣ ନିରାପତ୍ତା ଓ ଏହାର ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

୬ – ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବିଷଦ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୩.୧୪ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୧ – ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଳା ଓ କର୍ମ ଶିକ୍ଷା – ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, କଟକ

୨ – Physical Education for Schools - Dr. Sakti Ranjan Mishra

୩ – Health, Physical Education and Recreation - Dr. K K. Das & Dr. Kamala Das

==========

ଏକକ : ୪

କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା

(Work and Education)

ଗଠନକ୍ରମ

୪.୧ ଉପକ୍ରମ

୪.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୪.୩ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା

୪.୩.୧ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ

୪.୩.୨ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

୪.୪ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ

୪.୪.୧ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୪.୪.୨ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

୪.୫ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା

୪.୫.୧ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କର୍ମ

୪.୫.୨ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୌଳିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

୪.୬ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା

୪.୬.୧. କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ସିଲାବସ୍

୪.୬.୨ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରଣାଳୀ

୪.୬.୩ ମୂଲ୍ୟାୟନ

୪.୭ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

୪.୮ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୪.୯ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୪.୧୦ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୪.୧. ଉପକ୍ରମ

ଆମ ଦେଶର ସାମାଜିକ, ଆର୍ଥିକ, ରାଜନୈତିକ ତଥା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ଶିକ୍ଷାକୁ ଏକ ବିଶେଷ ଅର୍ଥ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ଜାତୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ଏହାକୁ ଉତ୍ପାଦନ ସହ ସଂପୃକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହା ସର୍ବଦା ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ଯେ, ଶିକ୍ଷା ଅନାଦିକାଳୁ ଶିଶୁ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆବେଗିକ, ସାମାଜିକ , ନୈତିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ସାଧନରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଶିକ୍ଷାକୁ କର୍ମ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିଲେ ଏହି ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କରିବା ସହିତ ତା'ର ଶାରିରୀକ ସକ୍ଷମତା, ମାନସିକ ଚିନ୍ତନ, ଅର୍ଥନୈତିକ ଉନ୍ନତି, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ସାମାଜିକ ପ୍ରଗତିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ତଥା ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ସ୍ତରରେ କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷାକୁ ସମନ୍ୱିତ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କର୍ମ ସହିତ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଉପଲବଧି କରି କୋଠାରୀ ଆୟୋଗ (୧୯୬୪-୬୬) ତାଙ୍କର ରିପୋର୍ଟରେ "ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା" (Education for National Development) ରେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଆମ ଦେଶର କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଜନସଂଖ୍ୟା ତଥା ଏହି ଜନସଂଖ୍ୟାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପରିପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ସହିତ କର୍ମକୁ ସଂପୃକ୍ତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କେବଳ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ / ମାନସିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ବିଷୟଗତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ତା'ର ସାମଗ୍ରୀକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ (କଳା, ହସ୍ତକର୍ମ, ବଗିଚାକାମ, ମାଟିକାମ ଇତ୍ୟାଦି) କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଏକକରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସାମଗ୍ରୀକ ବିକାଶ କିପରି ହୋଇପାରିବ ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ କର୍ମ ସହିତ ଶିକ୍ଷାର ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ଧାରଣା ଯଥା କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା (Work Experience) ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ କର୍ମ (SUPW) ଓ ସାଂପ୍ରତିକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା (Work Centred education) ର ଅର୍ଥ ଓ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଏହି ଏକକରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ରୂପାୟନ ନିମନ୍ତେ ଉପାୟ ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

୪.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକଟି ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆମେ

- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା, ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିପାରିବା ।
- ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଧାରଣା ପାଇପାରିବା ଓ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବା ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ତରରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା ।

୪.୩ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା (Work Experience) :

କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ "କର୍ମ" ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବିଧେୟ । ସାଧାରଣତଃ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାମକୁ (ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ମଜୁରୀ ଓ ଶୋଷଣ ସଂପର୍କିତ କାମ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ) ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହି କାମଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ତଥା ସଂସ୍କୃତି ସହ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ଏହି କର୍ମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରତିଭାର ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କର୍ମ ତଥା ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ଆନ୍ତରିକ ମନୋଭବାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷତା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ସାଧନ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆବେଗିକ ତୃପ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ଓ ସାମାଜିକ ସମୃଦ୍ଧିରେ କର୍ମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କର୍ମର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି କୋଠାରୀ ଆୟୋଗ (୧୯୬୪-୬୪) ଶିକ୍ଷାକୁ କର୍ମ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ ।

କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା କ'ଣ ? ଏ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ପାଇବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ଦୁଇଟି ସଂଜ୍ଞା ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ଭାରତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଆୟୋଗଙ୍କ (ଯାହା କୋଠାରୀ ଆୟୋଗ ନାମରେ ପରିଚିତ) ମତରେ -

"ବିଦ୍ୟାଳୟ ହେଉ, ଗୃହ ହେଉ, କର୍ମଶାଳା ହେଉ, କୃଷିକ୍ଷେତ୍ର ହେଉ, ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ହେଉ ବା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ହେଉ, ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେବା ହିଁ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ।

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି (୧୯୮୬) କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି -

"କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ, ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷା ସମସ୍ତ ସ୍ତରରେ ଦରକାରୀ ଉପାଦାନ ଭାବେ ବିବେଚିତ ହେଉଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ନିମନ୍ତେ ଦରକାରୀ ବସ୍ତୁ ବା ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷା ସ୍ତରର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବିଷୟ ରୂପେ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଗଠିତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଗ୍ରହ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ତଥା ଶିକ୍ଷା ସ୍ତର ଉପଯୋଗୀ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳର ଉନ୍ନତିକରଣ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଥିର କରାଯିବା ଦରକାର ।"

ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଦୁଇଟିଯାକ ସଂଜ୍ଞାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଆମେ ନିମ୍ନ ଧାରଣାରେ ପହଞ୍ଚିପାରିବା ।

- ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯେପରି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ସଂଗଠନ କରାଯାଇଥାଏ, ସେହିପରି କାମ କରିବାର ଅନୁଭୂତିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବେ ସଂଗଠନ କରାଗଲେ, ତାକୁ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା କୁହାଯିବ ।

- ଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତି ସଂଗଠନରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉପାଦେୟ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା ଲାଗି ବିଧିବଦ୍ଧ ଭାବେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥାଏ, ସେହିଭଳି କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଧନ୍ଦା, କଞ୍ଚାମାଲ, ହାତହତିଆର, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ସରଞ୍ଜାମ ସଂପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର, କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ ଓ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସଂଗଠନ ହୋଇଥାଏ ।

- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗ୍ରନ୍ଥକୀଟ ହେବାରୁ ମୁକ୍ତ କରି ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମ ଜଗତ ସହ ପରିଚିତ କରେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୧:

କର୍ମାନୁଭୂତିର ଆଉ କେତେ ଗୋଟି ଲକ୍ଷଣ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

ଶିକ୍ଷା ଓ କର୍ମକୁ ଯୋଡ଼ିବାର ପ୍ରୟାସ ୧୯୩୭ ମସିହାରେ ୱାର୍ଦ୍ଧା (ମହାରାଷ୍ଟ୍ର)ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିବା ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ମିଳନୀ (National Education Conference) ରେ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ସମ୍ମିଳନୀରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କର ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା (ବୁନିଆଦୀ ଶିକ୍ଷା) ଉପରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରାଯାଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଥିଲା ଯେ "ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିଖିବାର ଏକ ପନ୍ଥା / ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।" ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କୋଠାରୀ ଆୟୋଗ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ କର୍ମାନୁଭୂତିକୁ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରିଥିଲେ । କୋଠାରୀ ଆୟୋଗଙ୍କ ସୁପାରିଶ କ୍ରମେ ୧୯୬୮ର ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତିରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହୋଇଥିଲା । ୧୯୭୬ ମସିହାରେ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ (NCERT)ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ୧୦+୨+୩ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଗଲା ।

୪.୩.୧ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ, କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ପ୍ରବର୍ତ୍ତନର ଯଥାର୍ଥତା, ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୋଠାରୀ ଆୟୋଗଙ୍କ ସୁପାରିଶ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୂଚନା ଦେଉଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ନିଜର କର୍ମ ସଂପାଦନ କରିବା ଉଚିତ । କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସାକାର ହୋଇ ପାରିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଏ । କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ର କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

- ସାଂପ୍ରତିକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଷୟ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଏବଂ ତତ୍ତ୍ୱଭିତ୍ତିକ ହୋଇ ଯାଇଥିବାରୁ ପିଲାମାନେ ଶିକ୍ଷାକୁ ବୋଝ ବୋଲି ଭାବିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ବିଷୟ – କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ତା'ର ଚାରିପାଖର ଦୁନିଆର ଅଭିଜ୍ଞତାଠାରୁ ଦୂରେଇ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କର୍ମାନୁଭୂତିକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସାମିଲ କରାଯାଇ ପୁସ୍ତକ କୈନ୍ଦ୍ରିକତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

- ଶିଶୁର ଆବେଗର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ସାଧନ ଓ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜନ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ଅନ୍ୟତମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ଥିବା ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ଶକ୍ତି (ଯାହା ତାହାର ଉଚ୍ଛୃଙ୍ଖଳତା ଓ ଦୁଷ୍ଟାମିରେ ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଥାଏ) କୁ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବାର ଏକ ବାଟ ହେଉଛି କାର୍ମନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉତ୍ପାଦନମୂଳକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ଓ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଥାଏ ।

- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଶ୍ରମ ମର୍ଯ୍ୟାଦା (Dignity of labour) ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଷ୍ଠା, କର୍ମ ସଂପାଦନ ନିମନ୍ତେ ଆଗ୍ରହ, ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ମନୋଭାବର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷଣ ଉପଲବ୍ଧି ତା'ର ବାସ୍ତବ ଅନୁଭୂତି ଓ ଅନୁକରଣ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ବାସ୍ତବ ଅନୁଭୂତି ହାସଲ କରିଥାଏ ।

- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାରେ ପିଲାଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ।

- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଓ ପିଲାର ସାମାଜିକ ବିକାଶ ପରସ୍ପର ସହିତ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାରେ ପିଲାଟିଏ କେତେକ କାମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ କରିଥିବା ବେଳେ କେତେକ କାମ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ସଂପାଦନ କରିଥାଏ । ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ଠାରେ ସହଯୋଗ ମନୋଭାବ, ପରୋପକାର, ତ୍ୟାଗ, ସହିଷ୍ଣୁତା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଆଦି ଗୁଣ ତଥା ସଙ୍ଗଠନ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସାମଜିକୀକରଣ ତଥା ସାମାଜିକ ବିକାଶ ସମ୍ଭବପର ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କଣ୍ଢେଇ ତିଆରି କରିବା, ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଭଳି ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ଭାଗ ନେବା, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ଭଳି ଅନେକ କାମକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବାରୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ହେବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୨:

କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ ବିଜ୍ଞାନ, କାରିଗରୀ ତଥା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଥାନ୍ତି - କିପରି ?

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଧନ୍ଦାମୂଳକ (Vocational Education) ବା ଧନ୍ଦା ସର୍ବସ୍ୱ ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ବୃତ୍ତି ଚୟନ ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା (Technical Education) ନୁହେଁ ବରଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପ୍ରାକ୍ -ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ ନିମିତ୍ତ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଏହି ଉପବିଭାଗ (୪.୩.୧) ରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି ।

- ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାମଧନ୍ଦା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ପରିଚିତ ହେବେ ।
- ନିଜ ପାଇଁ ତଥା ପରିବାର, ସମାଜ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ର ପାଇଁ ଉତ୍ପାଦନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ ।
- ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଓ ଶ୍ରମିକର ମୂଲ୍ୟ ତଥା ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ବୁଝିବେ ।
- ଉତ୍ପାଦିତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା କଞ୍ଚାମାଲ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବେ । ତାହା ସହିତ ଉତ୍ପାଦନ କୌଶଳ ସଂପର୍କରେ ଶିଖିବେ ।
- ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସହଯୋଗ ଓ ଏକତା ଭାବର ବିକାଶ ହେବ ।
- ସେମାନେ ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ଅଧ୍ୟବସାୟୀ, ଆତ୍ମ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବେ ।
- ନିଜ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ସହ ନିଜ ପରିବେଶ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହୋଇ ତାହାର ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ ।
- ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା କଞ୍ଚାମାଲ ଓ ଜ୍ଞାନ କୌଶଳକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ ।

୪.୩.୨ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

କୋଠାରୀ ଆୟୋଗ (୧୯୬୪-୬୬) ଶିକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରିସରଭୁକ୍ତ କେତେକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଯେଉଁ ସୁପାରିଶମାନ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ତଳ ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ସ୍ତର	ବିଷୟବସ୍ତୁ
ନିମ୍ନ ପ୍ରାଥମିକ (୧ରୁ ୪ର୍ଥ /୫ମ ଶ୍ରେଣୀ)	କାଗଜକଟା, କାର୍ଡ଼ବୋର୍ଡ଼ କଟା, ମାଟିରେ କଣ୍ଢେଇ ଓ ଉପକରଣ ତିଆରି, ସୂତାକଟା କାମ, ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବୃକ୍ଷ ଚାରା ରୋପଣ, ମଞ୍ଜି ପୋତିବା, ଉଦ୍ୟାନ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଛୁଞ୍ଚିକାମ, ରନ୍ଧନ
ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ (୪ର୍ଥ/୫ମ-୭ମ/୮ମ ଶ୍ରେଣୀ)	ବେତ ଓ ବାଉଁଶ କାମ, ଛୁଞ୍ଚିକାମ, ବୟନ କାମ, ମାଟିପାତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତି କାମ, ନକ୍‌ସା କାମ, ଚମଡ଼ା କାମ, ଉଦ୍ୟାନ ତଥା ଫାର୍ମ କାମ
ନିମ୍ନ ମାଧ୍ୟମିକ (୮ମ-୧୦ମ ଶ୍ରେଣୀ)	କାଠକାମ, ବାସ୍କେଟ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ବୟନ କାମ, ଦରଜୀ କାମ, ମାଟିପାତ୍ର ନିର୍ମାଣ ମହମବତୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଲୁହାକାମ, ଚମଡ଼ା କାମ, ସାବୁନ ତିଆରି କାମ, ବିଜୁଳିବତୀ ମରାମତି କାମ, ରନ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟ, କାର୍ପେଟ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ବହି ବନ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟ, ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରକୋଷ ସାଜସଜ୍ଜା କାମ, ଖେଳଣା ତିଆରି, ପଶୁପାଳନ, ମୃତ୍ତିକା ସଂରକ୍ଷଣ, ଉଦ୍ୟାନ କର୍ମ
ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ (୧୧ ଓ ୧୨ ଶ୍ରେଣୀ)	କୃଷିକର୍ମ ଶିକ୍ଷା, ଶିଳ୍ପ ଓ ବାଣିଜ୍ୟ କର୍ମରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ କର୍ମ ଓ କେତେକ କର୍ମ କୌଶଳର ଶିକ୍ଷା

Source Kothari Commission Report (1964 - 66)

ଉପର ସାରଣୀରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଷୟବସ୍ତୁର ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣ କୌଶଳ ସ୍ଥିର କଲା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବୟସ, ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ଦକ୍ଷତା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ, ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା କଞ୍ଚାମାଲ ଆଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ନିକଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରର ସୁବିଧାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରଣାଳୀ ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ପ୍ରଦର୍ଶନ ପ୍ରଣାଳୀ : ଶିକ୍ଷକ କୌଣସି ଏକ କାମକୁ ନିଜେ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପରେ ପିଲାମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ଅନୁକରଣ କରି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କରି ଦେଖାଇବା ବେଳେ ସେସବୁର ଗଠନ କୌଶଳ ଓ ପ୍ରଣାଳୀ ସଂପର୍କରେ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି । ପିଲାମାନେ କାମ କରିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଭିତ୍ତିକ ପରାମର୍ଶ ଓ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଅନୁସାରେ କାମର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରଣାଳୀ : ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପିଲାମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ କିମ୍ବା ଦଳରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ତା'ର ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।' ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ କେଉଁ ପିଲା କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ତା'ର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ନିଜ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୂଲ୍ୟାୟାନ ହୁଏ। ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସମସ୍ୟାଟିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପ୍ରଣାଳୀ : ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ଭ୍ରମଣ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହର ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଥିବା କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ପରିଦର୍ଶନ ପାଇଁ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ପରିଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ, କର୍ମ କୌଶଳ ହାସଲ ଓ କାର୍ଯ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ବାସ୍ତବ ଅନୁଭୂତି ପାଇଥାନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସେହିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୩:

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପ୍ରଣାଳୀରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଗଲେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ବିଷୟଗତ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରିବ - କିପରି ?

୪.୪ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ (Socially Useful Productive Work - SUPW)

ପୂର୍ବ ବିଭାଗ (୪.୩)ରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମାଧ୍ୟମିକ ଓ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ବିଷୟବସ୍ତୁ, ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ସଂପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ୧୯୩୭ରେ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷାରେ କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ଆଣି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଓ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହା ପରେ କୋଠାରୀ ଆୟୋଗ (୧୯୬୪-୬୬) ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ୧୦+୨+୩ ଶିକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଉପର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ । କୋଠାରୀ ଆୟୋଗଙ୍କ ସୁପାରିଶରେ ଏହା କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ "ସାମାଜିକ ତଥା ଜାତୀୟ ସେବାକୁ କେତେକ ରୂପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଯିବା ସହ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ସ୍ତରରେ ଏହା ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ପରିଗଣିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । (ବିଭାଗ ୧.୩୯- ୧.୪୦)

ଏହା ପରେ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ (NCERT) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ୧୦ ବର୍ଷିଆ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ (୧୯୭୫)ର ସମୀକ୍ଷା କରି ଈଶ୍ୱର ଭାଇ ପଟେଲ କମିଟି (୧୯୭୭) ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥଲେ ଯେ "ପାଠ୍ୟକ୍ରମକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନ କାର୍ଯ୍ୟ ତଥା ଦେଶର ସାମାଜିକ ଅର୍ଥନୈତିକ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ସଂପର୍କିତ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।" ଏଥିରେ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

NCERT ର ଦଶ-ବର୍ଷିଆ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ସମୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିଲା ଯେ

"ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ କର୍ମକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାଠ୍ୟ ବିଷୟ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାକୁ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ କରିବା । ଏହି ପାଠ୍ୟ ବିଷୟର ଲକ୍ଷ୍ୟହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରେଣୀ କକ୍ଷ ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା । ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ କାମ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ନିୟମ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବା । ଏତଦ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ସାମଜିକ ପରିବେଶରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉଥିବା କାମଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ହେଉଛି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଏହା କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଚାରି କାନ୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହୋଇ ରହିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାର ଶିକ୍ଷାଦାନ କେବଳ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେବ ନାହିଁ । ତେଣୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଯୋଜନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସମୁଦାୟ (ଗୋଷ୍ଠୀ), ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସହଯୋଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।''

ଈଶ୍ୱର ଭାଇ ପଟେଲ କମିଟି(୧୯୭୭) ଙ୍କ ମତରେ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ (SUPW) ର ଅର୍ଥ "ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ହେଉଛି ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ, ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ କର୍ମ ଯାହାକି ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଭୌତିକ ପଦାର୍ଥ କା କର୍ମ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବ । (Socially Useful Productive Work is purposive meaningful manual work resulting in either goods or services which are useful to the community)

ଏହା ସମାଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପରିପୂରଣ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶ୍ରମଦାନ ସହିତ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ହେବା ସହ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ କାରଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ସାମଗ୍ରୀ ଉତ୍ପାଦନ କରି ନିଜେ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମାଜର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

୪.୪.୧ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ କର୍ମ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପିଲା କାମ କରି ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିଖିବ ଓ ରୋଜଗାର କ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଗଲା ।

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମନରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଏହା ହେଲେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଓ କର୍ମ ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ଓ ସେ ତା' ଚାରିପଟର କର୍ମଜଗତ ସହ ପରିଚିତ ହେବ ।

- ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହେଉଛି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତି ପରେ ଭବିଷ୍ୟତ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ ଅନ୍ୱେଷଣ ଓ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାୟ ତଥା ସେବା ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏ ପ୍ରକାରର କର୍ମ କରାଯାଇଥାଏ ।

- କାମ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ତତ୍ ସଂପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ତଥା ଉପାୟ ଆହରଣ କରିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ଏ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଶିକ୍ଷାଦେବାକୁ ସମାଜରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଭିତ୍ତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ସଂସ୍ଥା ସହ ଅବଗତ କରାଇବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

- ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ତଥା ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କରିଥାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୀବନରୁ ସେ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ତା' ମନରେ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ଓ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମିଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦେଶର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦିଗରେ ତା'ର ଅର୍ଥନୈତିକ ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଉପାର୍ଜନକ୍ଷମ କରାଇ

ତା'ର ଆର୍ଥିକ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାକୁ ଜଣେ ସଫଳ ନାଗରିକ ଭାବେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ହେଉଛି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

• ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହୃଦୟରେ ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ, ନୈତିକ ଓ ମାନବୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବା ସହିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି ଓ ବୃତ୍ତିଧାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ସହାନୁଭୂତି ସଂପନ୍ନ କରାଇ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଜାତୀୟ ଐକ୍ୟ ଓ ଜାତୀୟ ସଂହତି ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହେଉଛି ଏ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୪ :

ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଚିହ୍ନାଅ -

କ) କାମଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ଅବସର ବିନୋଦନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ଖ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସାମଜ ସେବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା

ଗ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଶରୀର - ମନ - ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ସମନ୍ୱୟ ସ୍ଥାପନ କରିବା

ଘ) ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଛୁଆ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ନମ୍ବର ଦେଇ ପରୀକ୍ଷାରେ ପାସ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ଙ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମ ତଥା ଶ୍ରମ କୌଶଳ ସଂପନ୍ନ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବା

ଚ) ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରିବା ପାଁଇ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କୁଶଳୀ ଶ୍ରମିକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା

ଛ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କରାଇ ତା'ର ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା

୪.୪.୨ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ସାମଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି କର୍ମର ପରିସର ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବା ବିଧେୟ । ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ପରିସର ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଛଅଟି ପ୍ରମୁଖ ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

କ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନ

ଖ) ଖାଦ୍ୟ

ଗ) ବାସଗୃହ

ଘ) ବସ୍ତ୍ର

ଙ) ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ (ଅବସର ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟ)

ଚ) ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସେବା ଓ ସମାଜ ସେବା

ଏହି ଛଅଟି ପରିସରରେ କେଉଁକେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।।

କ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନ :

- ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ହତା, ନିଜର ବାସଗୃହ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ନିକଟସ୍ଥ ଅଞ୍ଚଳରେ ସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା
- ଘରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ପାଇଖାନା ଓ ମୂତ୍ରଖାନାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା କରିବା
- ଗୃହ, ବିଦ୍ୟାଳୟର ଆସବାବ ପତ୍ର ସଫା କରିବା
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓ ଘରେ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଉପକରଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ ଜାଣିବା
- ରୋଗୀଙ୍କର ସେବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଔଷଧଗଛ ଚିହ୍ନିବା ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଔଷଧଗଛର ବଗିଚା କରିବା

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୧ :

ନିକଟସ୍ଥ କୌଣସି ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଅନୁମତି ନେଇ ଯେକୌଣସି ୧୦ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଜ୍ଞାନ ସଂପର୍କୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନେ ସଂପାଦନ କରୁଛନ୍ତି ତା'ର ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଖ) ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ :

- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରବା ଓ ତତ୍ ସଂପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା
- ନିକଟ ପରିବେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉତ୍ପାଦନ କେନ୍ଦ୍ର (କୃଷିକ୍ଷେତ୍ର, ପରିବା ବଗିଚା, ଅଟାକଳ ଇତ୍ୟାଦି) ଚିହ୍ନଟ ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ବବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ବିକ୍ରୟ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ, ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତଥା ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ସହ ପରିଚିତ ହେବା ଓ ଚିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ପାନୀୟ ଜଳ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ସଂରକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ସହ ପରିଚିତ ତଥା ତହିଁରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା

ଗ) ବାସଗୃହ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ :

- ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଛାତ୍ରାବାସ, ନିଜର ବାସଗୃହ ଓ ପରିବେଶର ସାଜସଜ୍ଜା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
- ନିଜର ଗୃହ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୃହର ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- ବାସଗୃହର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଫୁଲ ବଗିଚା,କୁଣ୍ଡରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗଛ ଲଗାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
- ବାସଗୃହ ସଫା ରଖିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବା
- ବାସଗୃହ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୃହର ମଡ଼େଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ଘ) ବସ୍ତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ :

- କପାରୁ ମଞ୍ଜି ବାହାର କରିବା, ତୁଳା ଭିଣା ଓ ସୂତା କଟା କାମ କରିବା
- ନିଜର ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା ଓ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସଜାଇ ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଗଠନ କରିବା
- ସାଧାରଣ ସିଲାଇ କାର୍ଯ୍ୟ (ହାତ ସିଲାଇ, ବୋତାମ ଲଗା)ଆରମ୍ଭ କରିବା ଓ ଚିରାଫଟା କନାର ସିଲେଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା
- ବସ୍ତ୍ର ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସାଧାରଣ ଉପାଦାନ ଓ ଉପକରଣର ଚିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତି ତଥା ସେଗୁଡ଼ିକର ଦାମ୍ ସହ ପରିଚିତ ହେବା ।

ଙ) ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ କାର୍ଯ୍ୟ :

- ନାଚ, ପାଲା ଓ ନାଟକ ଅଭିନୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- କାଗଜ ଓ ମାଟିର କଣ୍ଢେଇ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ମଡ଼େଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ଓ ଯାନିଯାତ୍ରା ବେଳେ ଶାନ୍ତିଶୃଙ୍ଖଳା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ତିଆରିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା

ଚ) ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସେବା ଓ ସମାଜ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟ

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଞ୍ଜି, ଫଳ, ଫୁଲ, ପତ୍ର , ଶାମୁକା, ଗେଣ୍ଡା ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ପର, ହାଡ଼, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ପଥର ଇତ୍ୟାଦି ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଓ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ସଂଗଠନ କରିବାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସର୍ବେକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା
- ଗ୍ରାମରେ ସଚେତନତା ଅଭିଯାନ ପାଇଁ (ରାଲି, ପଥପ୍ରାନ୍ତ ନାଟକ, ପାଲା, ଦାସକାଠିଆ) ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରିବା

- ବିଜ୍ଞାନ ସଂସଦ, ଗଣିତ ସଂସଦ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେବା
- ସ୍କାଉଟ୍, ସମର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବାହିନୀ (NCC), ଗାଇଡ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେବା

"ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସମାଜର ଆବଶ୍ୟକତା, ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିବେଶ ଓ ପରିସର, ଜୀବନ କୈନ୍ଦ୍ରିକତା, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର କର୍ମ ଓ ଶ୍ରମ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ଦକ୍ଷତା, ପରିବେଶରୁ ମିଳୁଥିବା କଞ୍ଚାମାଲ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତଥା ସମାଜର ଅର୍ଥନୈତିକ ଉନ୍ନତି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି :

ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଶିକ୍ଷାଦାନର ଯୋଜନା କରିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ଏହି କର୍ମ ଶିକ୍ଷା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ କଞ୍ଚାମାଲ ଠିକ୍ ଭାବେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷାବିତ୍‌ମାନଙ୍କ ମତରେ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ମୂଳକ ପଦ୍ଧତି ଉପାଦେୟ ଅଟେ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାବାଳୀ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା
(ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମାଧ୍ୟମରେ)

↓

ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ତଥା ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା

↓

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଯିବା ବିଧେୟ । ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ତଥା ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କୃଷି ଫାର୍ମ, ଶିଳ୍ପ, କର୍ମଶାଳା ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଭ୍ରମଣର ସୁଯୋଗ ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆଗ୍ରହ ଥିବା କର୍ମକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇ ସେହି କର୍ମ ସଂପର୍କୀୟ ବଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ତଥା ଉପକରଣ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଅଭିପ୍ରେରିତ କରାଯିବ । ଏହାପରେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ । ବେଳେବେଳେ ସେହି କର୍ମ ସଂପର୍କିତ ଅଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ବା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାମିଲ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଧକ ଦକ୍ଷ ହେବା ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା - ୫:

ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା କ'ଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଆଲୋଚନା କର ।

୪.୫ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା (Work-Centred Education)

ପୂର୍ବ ବିଭାଗ (୪.୩ ଓ ୪.୪)ରେ ଆମେ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଓ ସାମଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ସ୍ୱରୂପ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଛୁ । ଏହି ବିଭାଗରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । କୋଠାରୀ କମିଶନ (୧୯୬୪-୬୬) କର୍ମାନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷା ସ୍ତରରେ ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କର ବୁନିୟାଦୀ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷାଦାନର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିଲା । ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କର୍ମ ଅପେକ୍ଷା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ପୁସ୍ତକ ଲବ୍ଧ ଜ୍ଞାନର ଅଧିକ ମର୍ଯ୍ୟାଦା, ବୃତ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଶିକ୍ଷା ଓ ଜାତୀୟ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ବିରାଟ ବ୍ୟବଧାନ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଣାଯିବା ଜରୁରୀ ବୋଲି ଗାନ୍ଧିଜୀ ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥିଲେ । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ତାଙ୍କ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ପରିକଳ୍ପନାରେ ଏହି ସମସ୍ତ ତ୍ରୁଟି ସଂଶୋଧନ କରି ନୂତନ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲେ । ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ

ମତରେ କୌଣସି ଏକ ଧନ୍ଦା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁର ମାନସିକ, ଦୈହିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେ ଶିକ୍ଷାକୁ ଏକ ଉତ୍ପାଦନ ଧର୍ମୀ ଶିଳ୍ପ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି ଅଭିହିତ କରିଥିଲେ । ତେଣୁ କର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଶିକ୍ଷାନୀତିରେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଇଥିଲା । କାରଣ ଏହା ଭାରତୀୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଜୀବନକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥିଲା । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆତ୍ମ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଓ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରିଥିଲେ । ସେ ମନେ କରୁଥିଲେ କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରାଗଲେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ବୃତ୍ତି ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇପାରିବ ।

ପୁନଶ୍ଚ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି (୧୯୮୬)ରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ ଆମର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବାକୁ ହେବ ଓ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ପ୍ରାଥମିକ ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରାକ୍ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତିରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିକାଶର କେନ୍ଦ୍ର ଭାବେ ବିବେଚନା କରଯାଇନଥିଲା । ଏଥିରେ କେତେକ କର୍ମାନୁଭୂତିକୁ କେତେକ ଶ୍ରମଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ଓ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ସାଧନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହାକି ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ଏହି ଶିକ୍ଷା ନୀତିରେ କର୍ମକୁ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ଆହରଣର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇ ନ ଥିଲା ।

ଏହା ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ ଈଶ୍ୱର ଭାଇ ପଟେଲ କମିଟିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ କର୍ମ ମଧ୍ୟ ଆମ ଦେଶର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଆଦୃତ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ପ୍ରଥମରେ, ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷାଦାନର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବିବେଚନା କରା ନ ଯାଇ ଏହାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଷୟ ଭାବେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଏହା ଏକ ଅଣପରୀକ୍ଷା ବିଷୟ ଭାବେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଥିବାରୁ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ ଏହାର କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଲା ନାହିଁ । ତୃତୀୟତଃ, ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟରେ ଅଲଗା ଭାବେ ରଖାଯାଇଥିଲା । ଚତୁର୍ଥରେ, କର୍ମର ସାମାଜିକ, ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଓ କର୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାଠାରୁ ଏହା ଦୂରେଇ ଯାଇଥିଲା ।

ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଆମେ ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ପାଇପାରିବା ।

କ) କର୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମରେ ଭାଗ ନେଇ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା, କୌଶଳ ଆହରଣ କରିବା ସହ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଘଟିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ହେବା ସମ୍ଭବ କି ?

ଖ) ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କର ବୁନିୟାଦୀ ଶିକ୍ଷାର ନୀତି (ଯେଉଁଥିରେ କର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷାଦାନର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥିଲା) ଓ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ନୀତି ସମାନ ଥିଲା କି ?

ଗ) ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଷୟ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯିବା ଓ ଏହାର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପିରିୟଡ଼ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା କି ?

ଘ) ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ କରି ଓ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ ନ କରି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନରେ ଏହା ଅନ୍ତରାୟ ହୋଇଥିଲା କି ?

କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଓ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ କର୍ମର ଧାରଣାର ସଫଳ ରୂପାୟନ ହୋଇ ନ ପାରିବା ପରେ, ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (NCF - 2005) ରେ କର୍ମକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଅର୍ଥାତ୍ କାମକୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ- ଶିକ୍ଷଣର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ସହିତ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କର୍ମକୁ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର-୨୦୦୫ରେ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

୪.୫.୧ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କର୍ମ

ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାନୀତି ଓ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଦଲିଲରେ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଛି । କର୍ମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୂପ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥା (ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ, ପରୀକ୍ଷଣ, କ୍ଷେତ୍ର ପରିଭ୍ରମଣ, ସର୍ବେକ୍ଷଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିମଳ ପ୍ରକଳ୍ପ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା) ମଧ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । ତେଣୁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର - ୨୦୦୫ରେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତାବନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରାକ୍ - ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉଚ୍ଚ-ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କର୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନବୀକରଣ ଅଣାଯାଇ ପାରିବ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ କର୍ମକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସହ ଘନିଷ୍ଠ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

କ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବ ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସାମାଜିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ପୃଥକ କରୁ ନ ଥିବ, ଯଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ।

ଖ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ କରିବା ଯଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ସଂକଟଜନକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସେ ସଫଳତାର ସହ ସାମ୍ନା କରିପାରିବ । ବିଶେଷ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳ ହାସଲ କରିବ ।

ଗ) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ବହୁମୁଖୀ କୌଶଳର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସମାଜରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପରିପକ୍ୱତା ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କର୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିରେ ଜଟିଳତା ଆସିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର - ୨୦୦୭ରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ର ସ୍ୱରୂପ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇ କୁହାଯାଇଛି ଯେ,

"କାର୍ଯ୍ୟ କଲା ବେଳେ ଜଣେ ନିଜର ଶ୍ରମ ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ନିଜର ବା ଅନ୍ୟ କାହାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ କରିଥାଏ । ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ କର୍ମମୟ କରାଇବା ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟର ଅବଦାନ । ରାଜି ନ ଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ କାମ ଲଦିଦେଲେ, କାମଟି ପିଲାର ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ନିଜେ ପିଲା ସାଙ୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନରେ ଭାଗ ନେଲେ ପିଲାମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହେବେ । ଏ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜ୍ଞାନର ସଂରଚନା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ସମର୍ଥ କରିବ । ତେଣୁ ପିଲାମାନେ କାମ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିପାରିବେ । ସେମାନେ ନିଜକୁ ସମାଜ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପରିସର ଭିତରେ ଫଳପ୍ରଦ କାମରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବାର ଅନୁଭୂତି ଥିଲେ, ପିଲାଟି ସାମାଜିକ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟ ଏବଂ ସମାଜରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବା ତଥା ପ୍ରଂଶସା କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ବୋଲି ବିଚାର କରିବ। କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କଲା ଭଳି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଥିବାରୁ ପିଲାଟି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବେ କର୍ମ ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖେ । ଫଳରେ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଆତ୍ମସଂଯମ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ସହିତ କାମ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ସହ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଓ ଭାବପ୍ରବଣତା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସେ । କାମ ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ହେବା ସାଙ୍ଗକୁ ଏହା ଏକ ବୃତ୍ତି ଶିଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯାହାକି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ଜୀବିକାର୍ଜନ କରିବା ସକାଶେ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ଶ୍ରମ, ବିଶେଷତଃ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ବିମୁଖତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଓ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ହୀନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରିବା ମନୋବୃତ୍ତି ବଦଳିଥାଏ ।

୪.୫.୨ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୌଳିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ, କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା, ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଓ କର୍ମାନୁଭୂତିଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହାକୁ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ହେଲେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ନୀତିକୁ ବୁଝିବା ଜରୁରୀ । ସେହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ନୀତିଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

- ପ୍ରାକ୍ - ପ୍ରାଥମିକ ରୁ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ସ୍ତରରେ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ଓ କର୍ମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୂପ (ପରୀକ୍ଷଣ, ସର୍ବେକ୍ଷଣ, ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକାଳାପ, କ୍ଷେତ୍ର ପରିଭ୍ରମଣ ଆଦି)କୁ ଶିକ୍ଷଣ- ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।

- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମରେ ସାମିଲ ହୋଇ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ଠାରେ କୌଶଳ(Skill)ର ବିକାଶ, ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ, ସୃଜନଶୀଳତା, ଜଟିଳ ଚିନ୍ତନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା ସମୂହର ବିକାଶ ହେବ ।

- କର୍ମ ଓ ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନକୁ ସଂପର୍କିତ କରିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ଥିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧର ରୂପରେଖ କିପରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହୋଇପାରିବ ତାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯିବ ।

- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ (Work place / works spot) ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ, ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ କହିବେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବେ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳରୁ ସାଧନକର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ । କୃଷିଜୀବି, କୁଶଳୀ କାରିଗର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସ, ଗୋପାଳନ, କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ ଓ ମାଛଚାଷରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

କର୍ମଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷାର ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାରେ କେବଳ ଶିକ୍ଷକ ନୁହେଁ, ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ ।

୪.୬ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା

ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (୨୦୦୫)ରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ "କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ସମାଜ / ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା । କାରଣ ଏଥରେ ଜଣେ ନିଜର ଶ୍ରମ ଏବଂ ଦକ୍ଷତାକୁ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ସକାଶେ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଏହା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନର ମାନଦଣ୍ଡ ଅନୁସାରେ କାମ କରି ନିଜର ଅବଦାନ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ମୂଲ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । ତୃତୀୟତଃ, ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ କାର୍ଯ୍ୟଶୀଳ କରାଉଥିବାର ଅବଦାନକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବରେ ବୁଝାଯାଏ । କାରଣ ଏହା ଏମିତି କିଛି ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନଯାପନ ମାନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ । ଚତୁର୍ଥତଃ, କାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରଶଂସା ଓ ଉପଭୋଗର ନୂତନ ଦିଗ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇ ମାନବ ବଳକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିବାକୁ ଗଲେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ କାର୍ଯ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ, ସାମାଜିକ ଦିଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ କର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ମାଧ୍ୟମ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା କଥା ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏଠାରେ କର୍ମର ରୂପରେଖ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

କର୍ମ

- ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ (ଗୋପାଳନ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବଗିଚାକାର୍ଯ୍ୟ ସିଲେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି)
- କର୍ମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୂପ (ପରୀକ୍ଷଣ, ସର୍ବେକ୍ଷଣ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କ୍ଷେତ୍ର ପରିଭ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦି)
- ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଓ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ(କେବଳ ମାଧ୍ୟମିକ ଓ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ)

୪.୬.୧. କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ସିଲାବସ୍

କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ସିଲାବସ୍ ସଂପର୍କରେ ଅବତାରଣା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (୨୦୦୭)ରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ "କାମ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ହେଉ, ତାହା ଜୀବନର ପ୍ରତିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ତାହାକୁ ଛୋଟ ବଡ଼ ବା ହୀନ ମନେ କରିବା ଅନୁଚିତ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ "କର୍ମ ହିଁ ପୂଜା' ଏହି ଧାରଣାରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୀକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।" ଆମ ରାଜ୍ୟ ପାଇଁ କର୍ମ ଶିକ୍ଷାର ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସୂଚିତ କରାଯାଇଛି ।

କର୍ମଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ

ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର	ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର
• ପିଲାର ବୟସ ଓ ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ କାମଗୁଡ଼ିକ ଉପକାରୀ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପିଲାମାନେ କରିବେ । • ଶିକ୍ଷଣ - ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିରେ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଧନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । • କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶୃଙ୍ଖଳାଜ୍ଞାନ, ଆତ୍ମସଂଯମ ଓ ପାରଦର୍ଶିତା ହାସଲ କରିବେ । • ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ଆଗ୍ରହୀ ହେବେ । • ବିଦ୍ୟାଳୟ ସଫାସୁତୁରା, ବଗିଚା କାମ ଆଦି ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗ ନେବେ । • ଫଳପ୍ରଦ କାମକୁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ଥାନ ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା ।	• କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ଅବଦାନ ଓ ସେମାନଙ୍କର କାମକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । • କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ହାସଲ କରିବେ ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ବୃତ୍ତି ଶିଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । • ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରଖି ଅଭିନବ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସାମୂଳକ ଏବଂ ବାସ୍ତବ ଅନୁଭୂତିସଂପନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଅବଗତ ହେବେ । • କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦକୁ ବୁଝିବେ । • ନିଜେ କାମ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ପୋଷଣ କରିବେ ।

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର(୨୦୦୭)ରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କର୍ମ ଶିକ୍ଷାର ସିଲାବସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ, କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନବୋଧର କ୍ରମବିକାଶ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟର ଦକ୍ଷତା ହାସଲକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ କର୍ମକୁ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି । ଏତତ୍ ବ୍ୟତୀତ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟର ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ, ସୃଜନଶୀଳତା, ଭାବ ବିନିମୟର ଦକ୍ଷତା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା, ପରସ୍ପରର ସହଯୋଗରେ ନୈତିକ ଧାରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନକୁ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଉଲ୍ଲେଖ

କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତର (ପ୍ରାଥମିକ, ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ, ମାଧ୍ୟମିକ)ରେ ତିନି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ନିୟୋଜନ ସଂପର୍କରେ ସିଲାବସରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

(କ) ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ

(ଖ) ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ

(ଗ) ଇଚ୍ଛାଧିନ କାର୍ଯ୍ୟ

ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ ଏହି ତିନି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟର ଉଦାହରଣ ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ :

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବେ । କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ ଓ ମାନବ ସେବାରେ ବ୍ରତୀ ହୋଇପାରିବେ । ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

- ସ୍କାଉଟ୍ / ଗାଇଡ୍ / ରେଡ୍‌କ୍ରସରେ ଯୋଗଦେବା
- ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା, ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେବା କାର୍ଯ୍ୟ
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ
- ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ଦୂରୀକରଣ, ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ଉଚ୍ଛେଦ, ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ସଚେତନତାରେ ଭାଗ ନେବା ।
- ମେଳା ମହୋତ୍ସବରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ :

ଏହା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ହେବ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର କେତେକ ଉଦାହରଣ ହେଲା -

- ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର, ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜମୁଥିବା ପାଣି ନିଷ୍କାସନ କରିବା ।
- ଆବର୍ଜନାକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟ ଚାରିପଟେ ବାଡ଼ ଦେବା ଓ ବଗିଚା ତିଆରି କରିବା ଓ ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ଇଚ୍ଛାଧିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସିଲାବସ୍‌ରେ ପ୍ରସ୍ତାବନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଇଚ୍ଛାଧିନ କାର୍ଯ୍ୟ : ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଧନ୍ଦାରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଅର୍ଥତ୍ ପ୍ରାକ-ଧନ୍ଦାମୂଳକ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବ । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟର ଉଦାହରଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

- ପରିବା ଚାଷ କରିବା
- ଛତୁ ଚାଷ କରିବା
- ଉଦ୍ୟାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
- ସିଲେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା
- କମ୍ପ୍ୟୁଟରର ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା (ଜେଲି, ଜାମ୍, ଆଚାର, ବଡ଼ି, ପାମ୍ପଡ଼, ଟମାଟୋ ସସ୍, ଇତ୍ୟାଦି)
- ପୋଷାକ ତିଆରି କରିବା
- ଗାଲିଚା ନଡ଼ିଆକତା ଶିଳ୍ପ, ପଟି, ଆସନ ବୁଣିବା
- ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସ ପାଇଁ କୁକୁଡ଼ା ଚାଷ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି

ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଚାହିଦା ଥିବା ବୃତ୍ତି ପିଲାର ଆଗ୍ରହ ତଥା ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ଆଧାର କରି ଇଚ୍ଛାଧୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ କୁହାଯାଇପାରିବ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ :

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (୨୦୦୭) ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସିଲାବସ ଲାଇବ୍ରେରୀରୁ ସଂଗ୍ରହ କର । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତର ପାଇଁ କର୍ମ ଶିକ୍ଷା ସିଲାବସ୍‌କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ପିଲାମାନଙ୍କର ବୟସ ଓ ପରିପକ୍ୱତା ଆଧାରରେ ସେମାନଙ୍କୁ କାମ ଯୋଗାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶ୍ରେଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ସରଳରୁ ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇପାରିବ । ଶିକ୍ଷକ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କର୍ମ ଶିକ୍ଷାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ :

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳର ଭୌଗୋଳିକ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଧାର କରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେଗୋଟି ପ୍ରମୁଖ ଇଚ୍ଛାଧୀନ କାର୍ଯ୍ୟର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ତୁମ ଉତ୍ତର ସପକ୍ଷରେ ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କର ।

୪.୬.୨ ଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପ୍ରଣାଳୀ

କାର୍ଯ୍ୟ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ଶିଖିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁଠି କରାଯାଉ ପଛକେ (ଯଥା : ଘର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସମାଜ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର) ଏହା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ପରିସର ହୋଇଥାଏ, ପିଲାମାନେ କାମ ବିଷୟରେ ଅତି କମ୍ ବୟସରୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଆମେ ଏକଥା ଅତି ସାଧାରଣ ଭାବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବା ଯେ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ "ଚଟାଣ ଓଳାଇବା, ଘର ତିଆରି କରିବା, ରୋଷେଇ କରିବା ଭଳି କାମଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁକରଣ କରି ନକଲ କରିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଧାରଣା, ଆଗ୍ରହ ଓ ସୃଜନଶୀଳତାର ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ସଂରଚନା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନର ମାଧ୍ୟମ / ସାଧନ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ (ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୂପ)ରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟଗତ ଧାରଣା ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ । ନିମ୍ନରେ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠପଢ଼େ ମମତା । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କର୍ମ, ନିୟମିତ କର୍ମ ଓ ଇଚ୍ଛାଧିନ କର୍ମରେ ଭାଗ ନିଏ । ଇଚ୍ଛାଧିନ କର୍ମରେ ସେ ବଗିଚାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫୁଲ ଓ ପନିପରିବା ଗଛ ଲଗାଇ ସେଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ନିଏ । ଗଛଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ନେବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶିକ୍ଷକ ଭିନ୍ନ ପାଠ ବିଷୟ (ଗଣିତ, ଭାଷା, ବିଜ୍ଞାନ, କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରିରୀକ ଶିକ୍ଷା) ଶିକ୍ଷଣ ସହ ସଂପୃକ୍ତ କରିଥାନ୍ତି ।

ଗଣିତ : ପରିବା ଓ ଫୁଲ ଲଗାଯାଇଥିବା ପଟାଳିର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ କିପରି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯିବ ?

- କେତେ ପରିମାଣର ପରିବା ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଛି ? ପ୍ରତି ବର୍ଗମିଟର ଜମିକୁ କେତେ ପରିମାଣର ପରିବା ଉତ୍ପାଦନ ହେଉଛି ?
- ଯଦି ୧୦ଟି ଫୁଲଗଛରୁ ୪୦ ଟି ଫୁଲ ତୋଳାଯାଇ ଥାଏ, ତେବେ ଗଛ ପ୍ରତି ହାରାହାରି କେତୋଟି ଫୁଲ ତୋଳାଯାଇଥିଲା ?

ଭାଷା : ସୃଜନାତ୍ମକ ଲିଖନ - ବଗିଚା ଓ ଗଛ ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ କ'ଣ ଲାଭ ହେଉଛି ?

- ପ୍ରଜାପତି ସଂପର୍କରେ ସୃଜନାତ୍ମକ ଲିଖନ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ବିଜ୍ଞାନ : ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଟି ଓ କେଉଁ ମାଟିରେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଚାଷ ହୋଇପାରିବ ?

- ମାଟିର ଉର୍ବରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ
- ଜୈବିକସାରର ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ଅଙ୍କୁରୋଦ୍ ଓ ପରାଗ ସଙ୍ଗମ ସଂପର୍କୀୟ ଧାରଣା କଳା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୋଧ ଶିକ୍ଷା : -
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫୁଲ ଓ ପତ୍ରର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ
- ବିଭିନ୍ନ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପତ୍ରକୁ ସଜାଡ଼ି ଆକୃତି ଓ ଡିଜାଇନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ
- କେଉଁ ଔଷଧୀୟ ଗଛକୁ କେଉଁ ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ଇତ୍ୟାଦି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା :

ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ମକୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟର ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏକ ସାଧନ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ, କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ - ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

କର୍ମ - କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷଣ
- ଆଞ୍ଚଳିକ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର (କମାରଶାଳ, କୃଷି କ୍ଷେତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି) ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଶିଖିବା
- ସଂଗଠିତ ଭାବେ କ୍ଷେତ୍ର ପରିଭ୍ରମଣରୁ ଶିଖିବା
- ଅତିଥି ଅଧ୍ୟାପକ ଓ କୁଶଳୀ କର୍ମଜୀବୀଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଖିବା
- ଶ୍ରେଣୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ବିନିମୟରୁ ଶିଖିବ
- ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଜୀବୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଶିଖିବା ।

ଏହି ସବୁ ଉପାୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ପାଇବା ସହ ବିଷୟଗତ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଆହରଣ କରି କରିପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମକୁ ପୁନଃ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ ଯଦ୍ୱାରା ଜ୍ଞାନର ଆହରଣ, ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଓ ବହୁମୁଖୀ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ସକାଶେ, ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିରେ କାର୍ଯ୍ୟର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଭୂମିକାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବ । ପିଲାର ପରିପକ୍ୱତା ଲାଭ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ତାଳ ଦେଇ "କାର୍ଯ୍ୟ କୈନ୍ଦ୍ରିକ'' ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିଟିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିବ । ମାତ୍ର ଏହା ସର୍ବଦା ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ନମନୀୟ ଓ ପ୍ରସଙ୍ଗଧର୍ମୀ ହୋଇ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକୁ ଲାଭ କରିବାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସହାୟକ ହେବ । ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣର ଅନ୍ତରଣ (Transfer of learning), ସୃଜନଶୀଳତା, କାମ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା, ଭାବ ବିନିମୟର ଦକ୍ଷତା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୋଧ, ସହଯୋଗ ମନୋଭାବ ଭଳି ଗୁଣାବଳୀ ଓ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ବିକଶିତ ହେବ ।

କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ପରିଚାଳନା ବେଳେ ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯିବ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା (Generic competencis) ଗୁଡ଼ିକୁ ହାସଲ କରି ପାରୁଛନ୍ତି । ବିଷୟଗତ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସାଧାରଣ କୌଶଳ ଓ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କର୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୈକ୍ଷିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏହି ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକୁ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ପରିସରରେ ଭାଗ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମୌଳିକ (Basic), ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପରସ୍ପର ସଂପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (Inter personal) ଓ ପଦ୍ଧତିଗତ (Systemic) ।

ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା - ଏହି ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ଯେ କୌଣସି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବା ବିଶେଷ ଗୁଣ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଜଟିଳ ଚିନ୍ତନ, ସୃଜନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଗାଣିତିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଭାଷାଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟ, କାମ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା, କାମ କରିବାର ପଦ୍ଧତିକୁ ବୁଝିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯେତେ ଆହରଣ କରିଥାଏ କୌଣସି କର୍ମ କରିବାରେ ସେ ସେତେ ଅଧିକ ସମର୍ଥ । ତେଣୁ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଠାରେ ଏହି ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ଘଟିବା ଜରୁରୀ ।

ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହ ପରସ୍ପର ସଂପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦକ୍ଷତା - ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟର ସାମାଜିକ ଦିଗ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । କାମ କରିବା ପାଇଁ ମନୋବୃତ୍ତି, ସାମାଜିକ କୌଶଳ, ଭାବ ବିନିମୟ କୌଶଳ, ଅନ୍ୟକୁ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପଦ୍ଧତିଗତ ଦକ୍ଷତା - ବିଭିନ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ହେବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି ଶିଖିଥିବା ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ନୂତନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କିପରି ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବାକୁ ହେବ ତାହା ଜାଣିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସବୁ ଦକ୍ଷତା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କର୍ମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଦକ୍ଷତା କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ର ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ସଫଳ ପରିଚାଳନା କେତେ ଏହି ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ାଯାଇପାରେ, ଶିଖାଯାଇପାରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଶିକ୍ଷଣ ପରିସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ହୋଇପାରିବ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ ।
- ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ, ହସ୍ତଶିଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ପାଇଥାଏ । ଶିକ୍ଷକ ଏହିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବ ।
- ବିଭିନ୍ନ ପାଠ ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କଲେ ତା'ଠାରେ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ହୋଇ ପାରିବ । ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ପିଲାର ପରିସ୍ଥିତି ସହ ସଂପର୍କିତ ହେବା ସହିତ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଧାରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଭଳି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଓ ସମସ୍ୟା ନିର୍ବାଚନ କରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଦେବେ ଯେଉଁଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ସେମାନେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ଓ କୌଶଳ ହାସଲ କରିବେ ।
- ସେହିଭଳି କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତିର ଆଉ ଏକ ପନ୍ଥା ହେଉଛି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପନ୍ଥା । ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପନ୍ଥା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଅନିସନ୍ଧିତ୍ସୁ ମନୋଭାବ ବିକାଶରେ ଉଦ୍ଦୀପକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ, ମାନସ ମନ୍ଥନ, ସମାଧାନଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଇତ୍ୟାଦି । ଶିକ୍ଷକ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଏହିସବୁ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଜରୁରୀ ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଅଭିନୟ(Role Play) କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି କଲାବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କର୍ମ ସଂପର୍କରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପିଲା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ଓ ପିଲାମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବେ । (ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ କୁଶଳୀ କର୍ମଜୀବିଙ୍କର ସହାୟତା ନେଇ ପାରିବେ) । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରିସ୍ଥିତିର ଅଧିକ ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଆଯିବ । ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ସଂପାଦନ କରିବା ପରେ ଶିକ୍ଷକ ନିଜର ଭୂମିକାକୁ ଗୌଣ କରି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହ ସେମାନେ ବିନା ସହାୟତାରେ ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ସହାୟତାରେ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସଂପାଦନ କରିବାରିବେ ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପରେ କେତେକ ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ କୌଶଳ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ନିଜ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ପରିବେଶ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ଆଗ୍ରହ ଇତ୍ୟାଦିର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ କୌଶଳ ବାଛି ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିବେ ।

୪.୬.୩ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ

କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କେତେ ଦୂର ହୋଇଛି ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବ ।

- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତି ଉଚିତ୍ ନ୍ୟାୟ ଦେବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଗଠନମୂଳକ (Formative) ଓ ସମାପ୍ତିସୂଚକ (Summative) ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାଥମିକରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉଚ୍ଚମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାସ୍ତରରେ ଏହା ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ।

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ, ଭାବାତ୍ମକ ଓ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ସାମଗ୍ରୀକ ଭାବେ ବିକାଶ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯିବ । ମୂଲ୍ୟାୟନରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତା (Generic Competencies) ର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ବେଳେ ପରିମିତ ଲକ୍ଷଣକୁ ସ୍ଥିର କରାଯାଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଶିକ୍ଷଣ ଅଗ୍ରଗତିର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇଥାଏ ।

- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମୂଲ୍ୟାୟନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳ ହେଉଛି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ବ୍ୟବସ୍ଥା (Process Based Evaluation System) । ପିଲାଟି କିପରି କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସଂପାଦନ କରୁଛି, କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ତା'ର ମନୋଭାବ, କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ସେ ଆନନ୍ଦ ପାଉଛି କି ନାହିଁ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରୁଛି କି ନାହିଁ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ (ସୂଚକ) ଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥିର କରାଯାଇ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଫଳାଫଳ ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସକୁ ନେବାକୁ ହେବ ଓ ଏହି ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା କମିଟି (SMC) । ଅଭିଭାବକ ଶିକ୍ଷକ ସଂଘ (PTA) / ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବ ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମିଶି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ସମର୍ଥ ହେବେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାରେ ଏହା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

- ସହପାଠୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟାୟନ (Peer Evaluation) କୌଶଳକୁ ମଧ୍ୟ, କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ମୂଲ୍ୟାୟନର ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଶଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ, ଯେଉଁଥିରେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ତାର ଅନ୍ୟ ସହପାଠୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା, କୌଶଳ ସଂପର୍କରେ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ ।

- ଯଦିଓ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଫର୍ଦ୍ଦ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ, ଏଥିରେ ନମନୀୟତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବ ।

- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନରେ ପିଲାକୁ କୌଣସି ନମ୍ବର ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ସହିତ ଏହାର ଫଳାଫଳରେ ପାସ୍ / ଫେଲ୍‌ରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯିବ ନାହିଁ । ଅପର ପକ୍ଷରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ପ୍ରଗତି ବିବରଣୀ ଫର୍ଦ୍ଦରେ ପିଲାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସଂପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନ, କୌଶଳ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିଶେଷଣାତ୍ମକ ବିବରଣୀ ଲେଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ତା'ର ସମସ୍ୟା / ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜେ ନିଜର ସାମାର୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବ ।

ଏଠାରେ ଏହା କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବିଭିନ୍ନ ପାଠ ବିଷୟର ମୂଲ୍ୟାୟନରେ ଯେପରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାର ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥାଏ, କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ସେଭଳି ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଭୟରୁ ମୁକ୍ତ କରାଇ ତା'ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଭରି ଦେଉ ଯାହା ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ପିଲାକୁ କର୍ମ ପ୍ରତି ବିମୁଖ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ତଥା ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିବ । କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନର ଏହା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ପରିଶେଷରେ ଆମେ କହିପାରିବା ଯେ, କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ । କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ କର୍ମକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଷୟ ଭାବେ ବିଚାର ନ କରି ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଷୟ ପଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ସାଧନ ବା ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ । କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ସଫଳ ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଚୟନ କରିବା, କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଂପାଦନ ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଓ ତାହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା, ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବିଷୟଗତ ଜ୍ଞାନକୁ ଯୋଡ଼ିବା / ସଂପର୍କିତ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ନିଜେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ଅନୁକୂଳ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ କର୍ମର ସଂପାଦନ ପାଇଁ କୁଶଳୀ କାରିଗର, ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ, ସାଧନକର୍ମୀଙ୍କ ସହାୟତା ନେଇ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଶ୍ରମର ମର୍ଯ୍ୟାଦା, କାମ କରିବାର ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ କରିପାରିବେ ।

୪.୭ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

- କାର୍ଯ୍ୟାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ । ଏହା "କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷା" ଓ "ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ କର୍ମ" ଚିନ୍ତାଧାରା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ।
- କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରାକ୍-ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ ନିମିତ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନ ପଦ୍ଧତି, ପ୍ରକଳ୍ପ ପଦ୍ଧତି ଓ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ-ଅନୁଧ୍ୟାନ ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତି ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମନରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୋଧ ସୃଷ୍ଟି, କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହେଉଛି ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।
- ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପଦ୍ଧତି ଅଧିକ ଉପାଦେୟ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥାଏ । ଏହାପରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସେହି କର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଓ କୌଶଳ ହାସଲ କରିଥାଏ ।
- ଉଭୟ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ଓ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଦୋଷତ୍ରୁଟିକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (୨୦୦୫) ରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।
- ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ଓ କର୍ମର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୂପକୁ ଶିକ୍ଷଣ-ଶିକ୍ଷାଦାନର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଏ ।
- ମାଧ୍ୟମିକ ଓ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରରେ ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଓ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମଧ୍ୟ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ପରିସର ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ ବିଷୟ ବସ୍ତୁର ଶିକ୍ଷାଦାନରେ କର୍ମକୁ ଏକ ସାଧନ ମାଧ୍ୟମଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ଠାରେ କୌଶଳ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ କରାଇବା ହେଉଛି କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ, ନିୟମିତ ଓ ଇଚ୍ଛାଧିନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଶିଖିଥିବା ଜ୍ଞାନକୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ସୃଜନଶୀଳତା, କାମ ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରଣା, ଭାବ ବିନିମୟ ଦକ୍ଷତା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ ଆଦି ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ ।
- କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଠାରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାର ପରିସରଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ପରସ୍ପର ସଂପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦକ୍ଷତା ଓ ପଦ୍ଧତିଗତ ଦକ୍ଷତା ।

• ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ, ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ମାନସ ମନ୍ଥନ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ, ଅଭିନୟ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ ।

• କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଫଳାଫଳ ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ।

• ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶିକ୍ଷକ, ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ, SMC / PTA / PRIର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂପୃକ୍ତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟାୟନ ଫଳାଫଳ ଅଧିକ ବ୍ୟାପକ, ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରିବ ।

• ମୂଲ୍ୟାୟନର ଫଳାଫଳକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ନମ୍ବର ବା ପାସ / ଫେଲ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରାନଯାଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର କାର୍ଯ୍ୟକରିବାର କୌଶଳ ହାସଲ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

• ପିଲାକୁ କର୍ମ ପ୍ରତି ବିମୁଖ ହେବାରୁ ବିରତ କରାଇ କର୍ମ ପ୍ରତି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହେଉଛି ମୂଲ୍ୟାୟନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

୪.୮ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧. କର୍ମାନୁଭୂତିର କେତୋଟି ଲକ୍ଷଣ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

- ଏହା ପିଲାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କର୍ମ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ଶ୍ରମ ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ କର୍ମ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

- କର୍ମାନୁଭୂତିର ଅନ୍ୟ ଏକ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ କରାଇଥାଏ । ପିଲାଟି ନିଜର ପେଟ ପୋଷିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦ୍ୱାରା ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବୋଝ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ନିଜେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହୋଇ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସମୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୨. ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ଆମ ଦେଶରେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା, କାରିଗରୀ କୌଶଳ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଓ ସରଞ୍ଜାମର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ବେଶ୍ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି । ପିଲାମାନେ ଏ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ ଉତ୍ପାଦନରେ ବ୍ୟବହୃତ ବିଜ୍ଞାନ, କାରିଗରୀ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରାଇଥାଏ ।

୩. ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ଯଥା - କୃଷିକ୍ଷେତ୍ର, କମାରଶାଳ, କୁମ୍ଭାରଶାଳ, ତେଲଘଣା, ଗୁଡ଼ିଆ ଦୋକାନ, ତନ୍ତୀଶାଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର, ବଣିଆ ଦୋକାନ, ଦରଜୀ ଦୋକାନ, ଧାନକଳ, ଅଟାକଳ, ଚୂଡ଼ାକଳ, କୁକୁଡ଼ା ଫାର୍ମ, ମାଛ ଚାଷ ଫାର୍ମ, ଫଟୋ ବନ୍ଧେଇ ଦୋକାନ, ଖଲି ଦନା ତିଆରି କାରଖାନା, ଡାକଘର, ବ୍ୟାଙ୍କ ଇତ୍ୟାଦି ସଂପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଉତ୍ପାଦନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଠାରେ ବ୍ୟବହୃତ କାର୍ଯ୍ୟ କୌଶଳ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ତାଙ୍କର ଆବିଷ୍କାର ଦକ୍ଷତା ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ତଥା ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୪. (ଖ), (ଗ) (ଙ) ଓ (ଛ)

୫. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରି ସେମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ କିରବା ନିମନ୍ତେ ଅଭିପ୍ରେରିତ କରିବା ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କର୍ମ ଓ ଶ୍ରମର ମହତ୍ୱ ତଥା ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ତଥା ଆଲୋଚନାଚକ୍ର ଅନୁଷ୍ଠିତ କରିବା
- କଞ୍ଚାମାଲ, ଉପକରଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କୌଶଳ ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇବା ।
- କାର୍ଯ୍ୟର ରୂପାୟନ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା

- ଉନ୍ନତ ଫଳାଫଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ପିତାମାତା, ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂପୃକ୍ତି କରାଇ ଏହାକୁ ପ

୪.୯ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ୫୦ଟି ଶବ୍ଦରେ ଲେଖ ।

(କ) କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

(ଖ) କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷାରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପ୍ରଣାଳୀ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

(ଗ) ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମର ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ କେଉଁ ପଦ୍ଧତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ କାହିଁକି ?

(ଘ) ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ କାହିଁକି ଆମ ଦେଶରେ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ରୂପାୟନ ହୋଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ?

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।

(କ) କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ?

(ଖ) କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଠାରେ ବହୁମୁଖୀ କୌଶଳର ବିକାଶ କିପରି ହୋଇପାରିବ ?

(ଗ) ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କେଉଁ ସବୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ?

(ଘ) କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାର ମୂଲ୍ୟାୟନରେ ଫଳାଫଳଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟାଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

(ଙ) ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ କର୍ମ ଓ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା ବଦଳରେ କର୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯିବାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୩. "କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ" - ଆଲୋଚନା କର (ଉତ୍ତର ୨୫୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ)

୪.୧୦ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକସୂଚୀ

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଳା ଓ କର୍ମାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା - ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା

୨ - ଶିକ୍ଷା ତତ୍ତ୍ୱ (୧୯୯୭) ଗୋଷ୍ଠ ବିହାରୀ କାନୁନ୍‌ଗୋ (ପ୍ରକାଶକ - ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା)

୩. ସମସାମୟିକ ଭାରତୀୟ ଶିକ୍ଷାର ଧାରା ଓ ସମସ୍ୟା (୨୦୦୯)- ଡ.ଚାଇନା ପ୍ରଧାନ (ପ୍ରକାଶକ: କଲ୍ୟାଣୀ ପବ୍ଲିଶର୍ସ)

୪. ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାର (୨୦୦୭)- ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା

୫. NCERT (2005), Position Paper of the National Focus Groups on Work and Education; New Delhi

୬. NCERT (2005), National Curriculum Framework; New Delhi.

ଏକକ - ୫

ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା

(Education for Peace)

ଗଠନକ୍ରମ

୫.୧. ଉପକ୍ରମ

୫.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୫.୩ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା

- ୫.୩.୧ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଓ ସଜ୍ଞା
- ୫.୩.୨ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା

୫.୪ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ୫.୪.୧ ଆନ୍ତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା
- ୫.୪.୨ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ
- ୫.୪.୩ ନୈତିକ ବିକାଶ
- ୫.୪.୪. ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ

୫.୫ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ, ଜାତୀୟ ସଂହତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା

- ୫.୫.୧ ଜାତୀୟ ସଂହତି ଓ ଶାନ୍ତି, ଜାତୀୟ ସଂହତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା
- ୫.୫.୨ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଓ ଶାନ୍ତି, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା

୫.୬ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପରିଚାଳନାର ଉପାୟ

୫.୭ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

୫.୮ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ

୫.୯ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

୫.୧୦ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୫.୧୧ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୫.୧୨ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

the value

୫.୧. ଉପକ୍ରମ

ଆବାହମାନ କାଳରୁ ଶାନ୍ତି ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜର ପ୍ରଗତିଶୀଳ ତଥା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି ହେଉଛି ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ । ମାନବୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯଥା- ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଭାବ, ସହଯୋଗ, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସହନଶୀଳତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର । ସମୟ ବିବର୍ତ୍ତନରେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟାର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି ଘୃଣା, ଅସହିଷ୍ଣୁତା, କଳ୍ପନା ପ୍ରବଣତା, ଝଗଡ଼ା ତଥା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ। ଭଙ୍ଗ ହୋଇଛି ଶାନ୍ତି । ହ୍ରାସ ଘଟିଛି ମାନବୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧ । ସାରା ବିଶ୍ୱ ଆଜି ଦେଶଦ୍ରୋହୀଙ୍କ କବଳରେ । ପରିବେଶ ଆଜି କଳୁଷିତ । ଶାନ୍ତି ଆଜି ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱପ୍ନ ।

ଅସ୍ଥିରତା ତଥା ଅସୁରକ୍ଷା ରୂପକ କଳାବାଦଲ ପୃଥିବୀକୁ ଢାଙ୍କି ଦେଇଛି । ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାରସ୍ପରିକ ଅବିଶ୍ୱାସ, ପଶୁତ୍ୱ, ଦୁସ୍ଥମାନସିକତା ଦ୍ୱାରା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ । ଦେଶ ତଥା ପୃଥିବୀର ପ୍ରଗତି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଜି ମନ୍ଥର । ସାଧାରଣ ଜନତା ତଥା ନାରୀ ଜାତି ଆଜି ହିଂସାର ଶିକାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଉଲଂଘନ ହେଉଛି ମାନବ ଅଧିକାର ।

ଘୃଣାରୂପୀ ରାକ୍ଷସର ଅକଥନୀୟ ଅତ୍ୟାଚାରରେ ମାନବସମାଜ ଥରହର । ଅବିଶ୍ୱାସ, ଭୁଲ ବୁଝାମଣା, ମତଭେଦ, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଅନିଚ୍ଛା, ମୌଳିକତାର ଅଭାବ, ଅସହଯୋଗ, ଅସହିଷ୍ଣୁତା, ଜାତୀୟ ତଥା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ନିୟମ ଉଲଂଘନ, ଦୁର୍ନୀତି, ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଉଗ୍ରପନ୍ଥୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି ଆଜି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ମନୁଷ୍ୟ ତାର ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ହରାଇ ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ ଭୁଲି ସ୍ୱାର୍ଥକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଅର୍ଥ ପଛରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆଜି ଅନ୍ଧ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆଜି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶାନ୍ତି ନ ପାଇଲେ ଦେଶ ତଥା ପୃଥିବୀର ପ୍ରଗତିରେ ତା'ର ଅବଦାନ ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

"Peace is said to be a royal road to the palace of development and international harmony"

ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତି, ପରିବାରରେ ଶାନ୍ତି, ପରିବାରରେ ଶାନ୍ତି ଦେଶରେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଦେଶରେ ଶାନ୍ତି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିବ । ଶାନ୍ତି ଏପରି ଏକ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗଦାନ ବିନା ସମ୍ଭବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ସମ୍ପାଦନ କଲେ ଶାନ୍ତି ଜୀବନର ଏକ ବାସ୍ତବ ଅଙ୍ଗ ହୋଇପାରିବ । ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି, ଗୋଷ୍ଠୀ ତଥା ଧାର୍ମିକ ଦଳଙ୍କର କାମ୍ୟ । ଏହା କେବଳ ଯୁଦ୍ଧ ବିରତିକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ଏହା ଅର୍ଥନୈତିକ, ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ନ୍ୟାୟ ଏବଂ ତତ୍ ସହିତ ଜାତି, ଶ୍ରେଣୀ, ଲିଙ୍ଗ ତଥା ଧର୍ମଗତ ବିଭିନ୍ନତାରୁ ମୁକ୍ତିକୁ ବୁଝାଏ ।

ଇସ୍‌ଲାମ ମତବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଶାନ୍ତିର ୪ଟି ଦିଗ ଅଛି । (୧) ଆଲ୍ଲାଙ୍କ ସହ ମାନବ ସମ୍ପର୍କିତ ଶାନ୍ତି (୨) ନିଜ ସମ୍ପର୍କିତ ଶାନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତଃଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ । (୩) ଯୁଦ୍ଧ ବିରତି ତଥା ନ୍ୟାୟ ଯୋଗୁଁ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି (୪) ମାନବ ସମାଜର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳର ବିନିଯୋଗ ଜନିତ ଶାନ୍ତି ।

୫.୨ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକଟି ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ଆମେ

- ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝାଇ ପାରିବା ।
- ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପାରିବା ।
- ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସଂହତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ସେଥିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା ନିରୂପଣ କରିପାରିବା ।

John Galtung & John Synott

Their desire for peace, nonviolent alternatives for managing conflict, and still for critical analysis of structural arrangement that produce and legitimize injustice and inequality.

- ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବା ।
- ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାର ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ।
- ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ କରିପାରିବା ।

୫.୩ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା

୫.୩.୧ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଓ ସଂଜ୍ଞା

'ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ଅଧିକାର'

ଗାଲତୁଙ୍ଗ (Galtung)ଙ୍କ ମତରେ ୧୯୭୫ ମସିହା ପୂର୍ବରୁ ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷାର କୌଣସି ତତ୍ତ୍ୱ ବା ଦର୍ଶନ ନ ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସମୟ କ୍ରମେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ଏକ ଆବଶ୍ୟକତା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଜେମସ୍ ପେଜ (James Page)ଙ୍କ ମତରେ, ''ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ନୈତିକ ଗୁଣାବଳୀ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତବାଦୀ ନୀତି, ରକ୍ଷଣଶୀଳ ରାଜନୈତିକ ନୀତି, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟାନୁଭୂତି ନୀତି, ଯତ୍ନର ନୀତିରୁ ଆସିଥାଇପାରେ ।''

ଏନସାଇକ୍ଲୋପେଡ଼ିଆ (Encyclopedia) ଅନୁଯାୟୀ, ''ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ନିଜ ସହିତ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ସହ ଶାନ୍ତିରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତି, ଦକ୍ଷତା ଓ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।''

ଜାନ୍ ହାରିସ୍ ଓ ଜନ୍ ସିନୋଟ (John Harris and John Synott) ଙ୍କ ମତରେ, ''ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଲୋକମାନଙ୍କର ଶାନ୍ତିର କାମନା, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଅହିଂସା ଆଚରଣ ଏବଂ ଗଠନାତ୍ମକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ।''

ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କରେ ଜେମସ ପେଜ୍ (James Page) ଙ୍କ ମତ ହେଲା, ''ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ ଶାନ୍ତିଚୁକ୍ତିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ବାର୍ତ୍ତାବହ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧର ପରିଣତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇ ଶାନ୍ତିର ମହତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ କରେ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମାଜିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ଯାହାକି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଭଲ ପାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭବିଷ୍ୟତର କଳ୍ପନା କରିବା ପାଇଁ ସମାହିତ କରିବେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ନିଜ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ।''

ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀଠାରୁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚାର ବିଷୟ ପାଲିଟିଛି ଏବଂ ଏହି ଶିକ୍ଷାରେ ଅଣପାରମାଣବିକତା, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା, ପରିବେଶଗତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ, ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଜଗତ, ଅହିଂସା, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନ ଉପାୟ, ମାନବ ଅଧିକାର ସଚେତନତା, ସହାବସ୍ଥାନ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଏକ ଶୈକ୍ଷିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମୁଖ୍ୟତଃ ୪ଟି ଦିଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

୧) ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନ ତାଲିମ ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା

୨) ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା

୩) ମାନବ ଅଧିକାର ଶିକ୍ଷା ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା

୪) ପୃଥିବୀୟ ମତ ବିବର୍ତ୍ତନ ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା

୧) ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନ ତାଲିମ ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା : (Conflict resolution training)

ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଆପୋଷ ବୁଝାମଣା ତଥା ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ ସମୟର ଉପୁଜୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରେ । ଏହା ନିଜର ହିଂସାତ୍ମକ ଆଚରଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ଭାବବିନିମୟ ଦକ୍ଷତା ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରେ । ଅନ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଶୁଣିବା, ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା, ନିଜର ଆବେଗିକ ସ୍ଥିତପ୍ରଜ୍ଞତା ସହ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ

କରିବାରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରେ । ହିଂସାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷା ନିଜର ବିଶ୍ୱାସ, ମନୋବୃତ୍ତି ତଥା ଆଚରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସହାୟତା କରେ ।

୨. ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା (Democracy education)

ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ରାଜନୈତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଯୋଗଦାନ ଦ୍ୱାରା ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ସମାଧାନ କରେ । ଏହା ଜଟିଳ ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରାଏ ଏବଂ ଏକ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଗରିକତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରେ ।

୩. ମାନବ ଅଧିକାର ଶିକ୍ଷା ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା (Human right education program)

ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ମାନବ ଅଧିକାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି । ଏହି ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ (ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ) ମାନବ ଅଧିକାର ଘୋଷଣାନାମା ସହ ପରିଚିତ କରାଇ ସହନଶୀଳତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

୪. ପୃଥିବୀୟ ମତ ବିବର୍ତ୍ତନ ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା (Worldview transformation)

ପୃଥିବୀୟ ମତ ପାରିବାରିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ, ଐତିହାସିକ, ଧର୍ମଗତ ତଥା ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ଆହରିତ ଅବଚେତନ ଲେନସ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ବାସ୍ତବତାର ସ୍ୱରୂପ, ମାନବର ସ୍ୱରୂପ, ସ୍ଥିତିର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତଥା ମାନବ ସଂପର୍କକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରୁଥିବା ନୀତି ଅବଲୋକନ କରୁ। ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଏବଂ ପୃଥିବୀୟ ମତ ବିବର୍ତ୍ତନ କରି ଉତ୍ତମ ତଥା ପରିପକ୍ୱ ମାନବ ସଚେତନତା ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା : - ୧

(କ) ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କିତ ନିଜର ଧାରଣା ୨ଟି ବାକ୍ୟରେ ଲେଖ ।

(ଖ) ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କରେ ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମ ଧାରଣା ଲେଖ ।

୫.୩.୨ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା

ହିଂସା, ଅସହିଷ୍ଣୁତା, ଅତ୍ୟଧିକ କଳ୍ପନା ପ୍ରବଣତା, ଝଗଡ଼ା, ମତାନ୍ତର ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ, ଜାତୀୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟସ୍ତରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ହିଂସ୍ର ଆଚରଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଖସଡ଼ାରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଦ୍ୟାଳୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଯେଭଳି ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଚଳନ ହେଉଛି ତାହା ବାସ୍ତବତଃ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ହିଂସ୍ର ଆଚରଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଛି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍କୁଲ୍ ଶିକ୍ଷାରେ ନୂତନ ଧାରା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଛାତ୍ର ଜୀବନ ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ପରିପୁଷ୍ଟ ହୁଏ, ସାମାଜିକ ସମଯୋଜନ ହୁଏ, ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ବିକାଶ ସାଧନ ହୁଏ, ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହାକି ତା'ର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ସବୁ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା କିପରି ନିହିତ ହୋଇରହିବ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ନିଜ ସହିତ ଓ ପ୍ରକୃତି ସମେତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସଂହତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋଭାବ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ନୈତିକତାର ବିକାଶ ପରିପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଉପାୟ ଖୋଜିଥାଏ, ବଞ୍ଚିବାର ଆନନ୍ଦକୁ ସାକାର କରାଏ ଏବଂ ପ୍ରେମ, ଆଶା ତଥା ସାହସ ଗୁଣ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ କରିଥାଏ । ମାନବ ଅଧିକାର, ସହନଶୀଳତା, ସହଯୋଗିତା, ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ବିବିଧତା ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।

ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଦିଗ । ସମାନତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ହେବା ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ବଞ୍ଚିତ, ଗରିବ ଏବଂ ଅବହେଳିତମାନଙ୍କୁ ଶୋଷଣ ନ କରିବା ଏବଂ ଏକ ଅହିଂସାଭିତ୍ତିକ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ହିଁ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟର ଅର୍ଥ ଯାହାକି ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସେହିପରି ମାନବ ଅଧିକାର ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ । ଯଦି ଲୋକମାନଙ୍କର ଅଧିକାର ଉଲଂଘନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରହିପାରିବ ନାହିଁ । ସମାଜରେ ଶାନ୍ତିର ସଂସ୍କୃତି ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ମାନବ ଅଧିକାରର ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଭାବବୋଧ ହତାଶା, ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନୋଭାବକୁ ଦୂର କରିପାରିବ । ଚାରିପାଖରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ହିଂସାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରତିହତ ହେବ । ହିଂସାର ପ୍ରତି ବଦଳରେ ପିଲାମାନେ ଶାନ୍ତିର ପନ୍ଥା ବାଛିବେ । ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ସାଧନ ହେତୁ ସେମାନେ ସଚେତନ ହୋଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ । ସେମାନେ କେବଳ ଶାନ୍ତିର ଉପଭୋକ୍ତା ହେବେ ନାହିଁ, ହେବେ ଶାନ୍ତିର ସ୍ରଷ୍ଟା ।

ତେଣୁ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ । ସମଗ୍ର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୀବନରେ ଯଥା - ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ଆନୁସଙ୍ଗିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହର ପରିବେଶ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା, ଶିକ୍ଷକ-ଛାତ୍ର ସମ୍ପର୍କ, ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଏହା ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା : - ୨

(କ) ତୁମ ମତରେ ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ?

(ଖ) ଦୁଇଟି ପରିସ୍ଥିତି (ନିଜ ଅଂଚଳର) ଲେଖ ଯେତେବେଳେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫.୪ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବା ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଶାନ୍ତି, ଯୁଦ୍ଧ, ଅର୍ଥନୈତିକ ନ୍ୟାୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନବୀୟ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି, ଆତ୍ମ ପରିଚୟ, ସମ୍ମାନବୋଧ, ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଭାବ ବୃଦ୍ଧି ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ଧୀଶକ୍ତି, ଜଟିଳ ବିଚାର ଶକ୍ତି, ସୃଜନୀଶକ୍ତି, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଦକ୍ଷତା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ।
- ଅଧିକାର, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ।
- ସମାଜ, ଜାତି ଗଠନ ପାଇଁ ମନୋବୃତ୍ତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ନ୍ୟାୟର ବିକାଶ ।
- ସଭ୍ୟ ତଥା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜ ଗଠନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ।

୫.୪.୧ ଆନ୍ତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା

ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ଭରି ରହିଛି ଜାତିଆଣ ଭାବ, ଛୁଆଁ ଅଛୁଆଁ ଭାବ, ଲିଙ୍ଗଗତ ବିଭେଦ ଭଳି କଠୋର ପ୍ରଥା, ଅନବରତ ସଂଗଠିତ ହେଉଛି ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମଗତ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖା ଦେଇଛି ମତଗତ, ଆଦର୍ଶଗତ ତଥା ନୀତିଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ଭାରତୀୟ ଧର୍ମ, ସଂସ୍କୃତି, ସାହିତ୍ୟ, ନାଟ୍ୟ ସଙ୍ଗୀତ କଳା ସ୍ଥାପତ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ରହିଛି । ହେଲେ ଏସବୁ ଉପସଂସ୍କୃତିର ଭିନ୍ନତା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆନ୍ତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା କହିଲେ ବସ୍ତୁତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାଠୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରହି ନିଜସ୍ୱ ଅନ୍ତଃଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ମନୋଭାବର ବିକାଶ କରି ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପରମ୍ପରାରେ ନିହିତ ଥିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରୀତିର

ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ହୃଦବୋଧ କରି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦାନକୁ ବୁଝାଏ । ଏଭଳି ମନୋଭାବ ଜାତୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଆନ୍ତଃସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କଦାପି ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି କିମ୍ବା ପରମ୍ପରାକୁ ଘୃଣା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖି ପାରେନା ବରଂ ସବୁ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପରମ୍ପରାକୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଏଭଳି ଭାବନା ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଆତ୍ମୀୟତା, ଭାତୃତ୍ୱ ଭାବ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣାର ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ ଯାହାକି ଜାତୀୟ ଐକ୍ୟ ଏବଂ ଆନ୍ତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ । ତେଣୁ ଆନ୍ତଃସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରି ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

୫.୪.୨ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ

ସାମାଜିକ ଭାବେ ସମାଜ, ଦେଶ ତଥା ପୃଥିବୀର ଏକ ସଭ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କର କିଛି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ରହିଛି । ପିଲାମାନଙ୍କର ଏହି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ବିକାଶ ପ୍ରଥମେ ପରିବାରରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ତା' ପରେ ତା'ର ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ଏହି ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶ ସାଧନ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ତାଙ୍କର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସୁଚାରୁ ରୂପେ ନ ତୁଲାଇଲେ ସମାଜର, ଦେଶର ତଥା ବିଶ୍ୱର ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆଉ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ବିକାଶ ।

୫.୪.୩ ନୈତିକ ବିକାଶ

ନୈତିକତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଭୁଲ୍ ଠିକ୍‌ର ବିଚାର ଶକ୍ତି ଯାହା କିଛି ମାନ, ନୀତି, ନିୟମ ସହ ସଂପୃକ୍ତ । ନୈତିକତାର ବିକାଶ ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ କୌଣସି କାମ କରିବା ବା ନ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରିବା ବରଂ ପିଲା ପସନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ, ଭୁଲ ଠିକ୍ ବାଛିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବା, ନୈତିକତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଜର ଅନୁଭବ, ଅନୁଭୂତି, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳନକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ନୈତିକତାର ବିକାଶ ସେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ପିଲାର ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି, ଧ୍ୟାନ ଓ ନିଷ୍ଠା ରହିବ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ନୈତିକ ବିଚାର ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଯାହା ତା'ର ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିଚାୟକ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ନୈତିକ ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମଧ୍ୟ ଆଉ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

୫.୪.୪. ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ

ସାମାଜିକ ଗୁଣାବଳୀ ଯଥା- ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସହାନୁଭୂତି, କ୍ଷମା, ଦୟା, ପରୋପକାର, ନ୍ୟାୟ, ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା, ଅହିଂସା, ଅସ୍ତେୟ ହେଉଛି ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନର ପ୍ରଧାନ ମାର୍ଗ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରାଏ ଯାହା ବିନା ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

୫.୫ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସଂହତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା

୫.୫.୧ ଜାତୀୟ ସଂହତି ଓ ଶାନ୍ତି

ଶାନ୍ତି ମୈତ୍ରୀ, ଭାତୃତ୍ୱଭାବର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ଜାତୀୟ ସଂହତି ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଛୁ ଯେ, ଲୋକମାନେ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣମନା ହୋଇ ଯାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଆଞ୍ଚଳିକ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ଆଞ୍ଚଳିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଦେଇଛି ଧର୍ମଘଟ, ଆନ୍ଦୋଳନ, ଅସହଯୋଗ, ଧାରଣା ଇତ୍ୟାଦି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦେଶମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭେଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଆସାମ ସମସ୍ୟା, ପଞ୍ଜାବ ସମସ୍ୟା, ବିହାର ଓ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା, ତାମିଲ ସମସ୍ୟା, ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ରାମ ଜନ୍ମଭୂମି ବାବରୀ ମସଜିଦ୍ ସମସ୍ୟା ଭାରତର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିଛି । ଅନ୍ତଃର୍ବିବାଦ ଦ୍ୱାରା ଦେଶର କଲ୍ୟାଣ ଓ ବିକାଶ ସାଧନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ଆଞ୍ଚଳିକ ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ବଳି ଦେଇ ହୃଦୟରୁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଭାବ ଦୂର କରି ଦେଶରେ ଶାନ୍ତି ମୈତ୍ରୀ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଜାତୀୟ ଚେତନା ଜାଗ୍ରତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କେବଳ ଜାତୀୟ ସଂହତି ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ।

ରାଜନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଭାରତ ଏକ, ଏକତ୍ରିତ ଓ ସଂଗଠିତ । କିନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ସଂହତି ରାଜନୈତିକ ସଂହତିର ବହୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ । ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କର ଭାବନା ଓ ଚିନ୍ତାଧାରା ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଯାହା ସମସ୍ତ ରାଜନୀତି ଏବଂ ରାଜନୈତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ସୁସଂହତ ରାଷ୍ଟ୍ରର ନାଗରିକମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା, ସହନଶୀଳତା, ସଂସ୍କୃତି, ପ୍ରଥା, ବିଭିନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନଧାରଣ ମାର୍ଗ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନବୋଧ ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଥାଏ ସାଧାରଣ ଆଦର୍ଶ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଇଚ୍ଛା, ସର୍ବୋପରି ଦେଶର ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ।

ଭାରତ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମ, ଜାତି, ଗୋଷ୍ଠୀ, ଭାଷା ସଂସ୍କୃତି ଥିବା ଦେଶରେ ସମସ୍ତ ବିଭିନ୍ନତାକୁ ଭୁଲି ମହାଭାରତୀୟ ଚେତନାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି (ଜାତୀୟ ସଂହତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି) ଦେଶରେ ଶାନ୍ତି ମୈତ୍ରୀ ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା : - ୩

ଜାତୀୟ ସଂହତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରି ଲେଖ ।

ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଜାତୀୟ ସଂହତି

ଡଃ ରାଧାକ୍ରିଷ୍ଣନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ''ଜାତୀୟ ସଂହତି ମନୁଷ୍ୟର ମନ ତଥା ହୃଦୟରେ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ହିଁ ଶିକ୍ଷା ।''

ପିଲା ତା'ର ବହୁ ସମୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବାରୁ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ଦେଶପ୍ରେମ, ଏକତା ତଥା ମାନବ ସମାଜ ପ୍ରତି ଭଲ ପାଇବା ଉଦ୍ରେକ କରିବାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

୧. ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜାତୀୟ ଏକତା ପାଇଁ ପୁନଃ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

୨. ସାରା ଦେଶରେ ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଚଳନ (ଶିକ୍ଷାର ଗଠନ ସମାନ)

୩. ଜାତୀୟ ବିକାଶ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଲିଖନ

୪. ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି କେବଳ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନ କରାଇ ପିଲାମାନଙ୍କ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଇବା (ପ୍ରକଳ୍ପ ଭିତ୍ତିକ)

୫. ମାତୃଭାଷା ସହ ଜାତୀୟ ଭାଷାର ପ୍ରଚଳନ

ଜାତୀୟ ସଂହତିର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଡକ୍ଟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ୧୯୬୧ ମସିହାରେ ନିଯୁକ୍ତ ଆବେଗିକ ସଂହତି କମିଟି, ୧୯୬୭ରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମତୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ନିଯୁକ୍ତ ଜାତୀୟ ସଂହତି କମିଟିର ସୁପାରିଶ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏପରି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜାତୀୟ ସଂହତି ତଥା ଜାତୀୟ ଏକତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଗଠିତ ହୋଇପାରିବ ।

୧ – ଜାତୀୟ ପତାକାକୁ ସମ୍ମାନ, ଜାତୀୟ ସଂଗୀତ ଗାନ, ଜାତୀୟ ଦିବସ ପାଳନ

୨ – ଜାତୀୟ ସଂକେତ, ଫୁଲ, ପକ୍ଷୀ, ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ

୩ - ଶିଶୁ ଦିବସ, ଶିକ୍ଷକ ଦିବସ ତଥା ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ଦିବସ ପାଳନ

୪ - ମହାପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଜିବନୀ, ଭାରତର ନୃତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ, ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା ଅଧ୍ୟୟନ

୫ - ଯୁବ ସମାରୋହ, ଆନ୍ତଃ ରାଜ୍ୟ ଏବଂ ଆନ୍ତଃ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା, ବକ୍ତୃତା, ନାଟକ, ସେମିନାର ଆୟୋଜନ

୬ - ଜାତୀୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଥିବା ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ

୭ - ଭାରତୀୟ ସମାଜ ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ

୮ - ସମାଜ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (NCC, NSS, Red-Cross)

୯ - ଶିକ୍ଷାଗତ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଓ ପରିଭ୍ରମଣ

୧୦ - ନୈତିକ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ଶିକ୍ଷା

୧୧ - ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟ

୧୨ - ଜାତୀୟ ସଂହତି ଶିବିର ପରିଚାଳନା

୧୩ - ଆନ୍ତଃରାଜ୍ୟ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା

ଜାତୀୟ ସଂହତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିକ୍ଷକ ଜାତୀୟ ସଂହତିର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସ୍ରୋତରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ୍ କରି ନ ପାରିଲେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଫଳ ହୋଇଯିବ । ଏ ଦିଗରେ ଶିକ୍ଷକ ନିଜର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଆଣିଲେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶା ବୃଥା । ସେଥିପାଇଁ ଯଥାର୍ଥରେ କୁହାଯାଇଛି, ଶିକ୍ଷକ-

୧. ଜାତୀୟ ସଂହତି ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ।

୨ - ଶିକ୍ଷକ ଜଣେ ଆଦର୍ଶବାଦୀ, ପ୍ରଗତିବାଦୀ, ଜାତୀୟତାବାଦୀ ତଥା ଦେଶପ୍ରେମୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩ - ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ାଇବା ସମୟରେ ଶ୍ରେଣୀର ଆଲୋଚନା ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଜାତୀୟ ସଂହତି ସଂପର୍କିତ ବିଷୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

୪ - ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜାତୀୟ ସଂହତି ସଂପର୍କିତ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଦେଇ ଆଲୋଚନା ପରିଚାଳନ କରିବେ ।

୫ - ଶିକ୍ଷକ ଜାତୀୟ ଏକତା, ସଂହତି ଉପରେ ଗଳ୍ପ ଏବଂ କବିତା ସଂଗ୍ରହ କରି ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ପରିବେଷଣ କରିବେ ।

୬ - ଶିକ୍ଷକ ଜାତୀୟ ସଂହତି ସଂପର୍କିତ ବାର୍ତ୍ତା ଲେଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବେ ।

୭ - ଶିକ୍ଷକ ଯେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ସମାଧାନ ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ ।

୮ - ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ନିଜର ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୯ - ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ / ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ପାରିବା ପରି ଭାବ ବିନିମୟ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧୦ - ଜାତୀୟ ସଂହତି ଭାବଧାରା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ନିଷ୍ଠାର ସହ ସହପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପରିଚାଳନା କରିବେ ।

୧୧ - ଶିକ୍ଷକ ସଂବ୍ୟାପକ ଓ ନିରନ୍ତର ମୂଲ୍ୟାୟନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାତୀୟ ସଂହତି ବା ଭାବଧାରା ସୃଷ୍ଟିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି - "Instead of speaking silent is better, Instead of Silence speech is better If you use proper expression."

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା : - ୪ .

(କ) ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଭାବେ ତୁମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଜାତୀୟ ସଂହତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ କି କି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିପାରିବ ?

(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନର ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ଜାତୀୟ ସଂହତିର ବିକାଶ ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇପାରିବ ନିଜର ମତ ପ୍ରଦାନ କର ।

୫.୫.୨ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଓ ଶାନ୍ତି

ଯେତେବେଳେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ନେତୃବୃନ୍ଦ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘର ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା ଓ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତୃତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରେ ପରିକଳ୍ପନା କରୁଛନ୍ତି । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର ବିଷୟ ଦୁଇଟି ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧର ଭୟାବହ ପରିସ୍ଥିତି ପରେ ମଧ୍ୟ ଆଜିର ମାନବ ସମାଜ ଶାନ୍ତିର ସହ ସହାବସ୍ଥାନ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିନାହାନ୍ତି ।

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ହେଉଛି ଆଜିର ଆବଶ୍ୟକତା । ସମସ୍ତ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନର ଆଶା ନେଇ ଗଣତନ୍ତ୍ର, ସହନଶୀତଳା, ସତ୍ୟ, ବିଶ୍ୱାସ, ଅହିଂସା, ନିରସ୍ତ୍ରୀକରଣ, ନାରୀସମତା, ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ସମତାକୁ ଆଧାର କରି ଶାନ୍ତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ନେଇ ୧୯୪୫ ମସିହାରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ (UNO) । ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଉପରେ ୧୯୮୯ ମସିହାରେ ଆୟୋଜିତ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ କଂଗ୍ରେସ UNESCO (United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation) କୁ ଏକ ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତି ବିକାଶ ପାଇଁ ଶାନ୍ତିର ଏକ ନୂଆ ଦିଗ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରିଥିଲେ ।

ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତି (Culture of Peace) ଏବଂ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା (International Understanding) ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଦେଶମାନଙ୍କର ଆପୋଷ ବୁଝାମଣା, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସଂସ୍କୃତି । ଡାଭିଡ଼ ଆଡ଼ାମସ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ''ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତି ହେଉଛି ଏକ ସଂସ୍କୃତି ଯାହା ଯୁଦ୍ଧ ଓ ହିଂସା ସଂସ୍କୃତିଠାରୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି ।'' ପ୍ରଫେସର ଅନିଲ କୁମାରଙ୍କ ମତରେ ଶାନ୍ତିର ସଂସ୍କୃତି ହେଉଛି ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି, ପ୍ରଥା ଏବଂ ବ୍ୟବହାରର ସମାହାର ଏବଂ ଏକ ଜୀବନ ଧାରଣର ମାର୍ଗ ଯାହାକି ଜୀବନକୁ ସମ୍ମାନ, ସମସ୍ତ ରାଜ୍ୟର ଭୂଖଣ୍ଡର ଏକତା, ମାନବ ଅଧିକାରର ବିକାଶ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଧାନ, ସମାନ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ, ସ୍ୱାଧୀନ ମତବ୍ୟକ୍ତ, ସ୍ୱାଧୀନତା, ସହନଶୀଳତା ଓ ନ୍ୟାୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ ।

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତିର ସମସ୍ତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ ।

ଓଲିଭର ଗୋଲ୍ଡସ୍ମିଥ (Oliver Goldsmith) ଙ୍କ ମତରେ ''ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ହେଉଛି ଏକ ଭାବନା ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ନୁହେଁ ବରଂ ପୃଥିବୀର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ । ଡକ୍ଟର ଆତ୍ମାନନ୍ଦ ମିଶ୍ରଙ୍କ ମତରେ - ''ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ହେଉଛି ସମତା ଏବଂ ସାର୍ବଭୌମତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରି ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସହଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ।''

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ହେଉଛି ମାନବ ଅଧିକାର ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ, ମାନବ ସମାଜ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମନୋଭାବ, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସହଯୋଗ ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ସହ ସହାବସ୍ଥାନର ଇଚ୍ଛା, ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା, ସବୁ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ ଶାନ୍ତି, ପୃଥିବୀରେ ବାସ କରିବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା, ପୃଥିବୀରେ ନିଜ ଦେଶର ସ୍ଥିତି ଅଧ୍ୟୟନ ତଥା ବିଶ୍ୱ ନାଗରିକତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ପୃଥିବୀରୁ ଦୁଃଖ ଦୈନ୍ୟ ଦୂର କରି, ଶୀତଳ ଯୁଦ୍ଧର ପରିସରକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ଏବଂ ସାମରିକ ପ୍ରତିଯୋଗୀତାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ ଏହାକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ହେଲେ ରାଷ୍ଟ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସହାବସ୍ଥାନ, ସହଯୋଗ, ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ସଦଭାବ ସ୍ଥାପନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶାନ୍ତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣାର ଆବଶ୍ୟକତା

୧ - ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ

୨ - ବିଶ୍ୱ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା

୩ - ରାଷ୍ଟ୍ର ସ୍ୱାଧୀନତା

୪ - ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧରୁ ବିରତି

୫ - ଦେଶର ଅଖଣ୍ଡତା ଓ ସାର୍ବଭୌମତ୍ୱ ରକ୍ଷା

୬ - ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଭାବଧାରା ଉଦ୍ରେକ

୭ - ମାନବ ତଥା ଦେଶର ପ୍ରଗତି

୮ - ମାନବ ଅଧିକାରର ସୁରକ୍ଷା

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ନିୟମାବଳୀ:

୧- ସ୍ୱାଧୀନଭାବନା ଶକ୍ତିର ଉଦ୍ରେକ

୨ - ସହନଶୀଳତା ଓ ପାରିବାରିକ ସହଯୋଗ

୩ - ସ୍ୱାଧୀନତା

୪ - ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଦେଶପ୍ରେମ

୫ - ଭୟ ଦୂରୀକରଣ

୬ - ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାଧୀନତାରେ ବିଶ୍ୱାସ

୭ - ଆବଶ୍ୟକୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ବିଶ୍ୱାସ

୮ - ମିଳିତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଅଭିବୃଦ୍ଧି

୯ - ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନର ବାସ୍ତବ ବ୍ୟବହାର

୧୦ - ବିଶ୍ୱ ଏକତା

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ :

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଓ ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତି ସ୍ଥାପନରେ ଶିକ୍ଷାର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ସଂପୃକ୍ତ ଛାତ୍ର, ଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରଶାସକ, ଅଭିଭାବକ, ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂଗଠନର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହତତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ସାଧାରଣତଃ ପିଲାମାନଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆର୍ନ୍ତଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଓ ଶାନ୍ତି ସମ୍ପର୍କିତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ :

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସଦ୍‌ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ତଥା ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଦ୍‌ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

୧. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି, ସହଯୋଗ ତଥା ବୁଝାମଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନପ୍ରଦାନ

୨. ଶାନ୍ତି, ସହଯୋଗ ଓ ମାନବ ଅଧିକାର ସଂପର୍କିତ ଧାରଣାର ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ

୩. ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ସହଯୋଗ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରିବା

୪. ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନ ସହ ପରିଚିତ କରାଇବା

୫. ଶାନ୍ତି, ମାନବ ଅଧିକାର ଭଙ୍ଗର ଉଦାହରଣ ଓ ତା'ର ଜୀବନ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରିବା

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟିର ଉପାୟ

ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ଆଣି ନ ପାରେ କିନ୍ତୁ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ସଂଗଠନ ପାଇଁ କେତେକ ପନ୍ଥା ବା ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

ପନ୍ଥା ଏବଂ ଉପାୟ :

୧) ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକର ପୁନଃର୍ଗଠନ

୨) ସହ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ

୩) ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ

୪) ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା

ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ପୁନଃର୍ଗଠନ : ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ହେଉଛି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ପୁନର୍ଗଠନ କିନ୍ତୁ ଏହି ପୁନର୍ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟ ଏପରି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ ।

- ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ
- ଆଦର୍ଶଗତ ଓ ନୀତିଗତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ
- ବିଶ୍ୱର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ
- ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱ, ଦେଶ, ଅଧିବାସୀ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଧାରଣା ମାର୍ଗ ତଥା ଭାବନା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ।
- ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ମାନବର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା

ଜାପାନରେ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ NIER (National Institute of Educational Research) ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଉପରେ ଏକ ଆଞ୍ଚଳିକ ସେମିନାର ଆୟୋଜନ କରିଥିଲେ । ଏହି ସେମିନାର ଆର୍ନ୍ତଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଯେଉଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ମାନବାଧିକାର, ସହନଶୀଳତା, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି, ନ୍ୟାୟ, ଗଣତନ୍ତ୍ର ଆଦି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି ।

୨ - ସହ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ :

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସହପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାଯ୍ୟାବଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

- ପୃଥିବୀପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଜନ୍ମ ଦିବସ ପାଳନ
- ପତ୍ରବନ୍ଧୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା
- ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ
- ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଚିତ୍ର, ମୁଦ୍ରା ଓ ଡାକଟିକଟ ସଂଗ୍ରହ
- ଉପହାର ଓ ଫଟୋଚିତ୍ର ଅଦଳବଦଳ

୩. ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ବିସରଣ ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷକ, ଛାତ୍ରଙ୍କର ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଚେତନା ତଥା ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିବ ।

- ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା
- ପ୍ରଦର୍ଶନୀ
- ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକଳ୍ପ
- ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ଓ ଗବେଷଣା
- ଛାତ୍ର ଶିକ୍ଷକ ବିନିମୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

୪. ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଭୂମିକା

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମନରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସଦ୍‌ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବାରେ ଶିକ୍ଷକ

- ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟବାଦୀ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସତ୍ୟର ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ ଓ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ବିଶ୍ୱମାନବ ଅଧିକାର ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା : - ୫

ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଭାବେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିପାରିବେ ତା'ର ତାଲିକା କର ।

୫.୬ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପରିଚାଳନାର ଉପାୟ

ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଏପରି ଏକ ବୃକ୍ଷ ନୁହେଁ ଯାହାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ବଢ଼ାଯାଇ ପାରିବ । ପିଲାଟି ଦିନରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରିବ । ତେଣୁ ଶିକ୍ଷାରୂପକ ଏକ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ଉପରେ ସମସ୍ତ ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ଅହିଂସାର ଅସ୍ତ୍ର ଯାହା ଲୋକମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିପାରିବ । ଶିକ୍ଷା ଲୋକମାନଙ୍କର ନୈତିକତାର ବିକାଶ ସାଧନ କରିପାରିବ । ଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ସମାନତା, ନ୍ୟାୟ, ସହନଶୀଳତା, ସହଯୋଗ, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ତଥା ଜାତୀୟ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ, ସାଂସ୍କୃତିକ ବିବିଧତା ପ୍ରତି ସମ୍ମାନବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ । ଶିକ୍ଷା ହିଁ ବିଶ୍ୱରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିବ ।

ଯଦି ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷାର ଇତିହାସକୁ ଅବଲୋକନ କରାଯାଏ, ଆମେ ଦେଖୁ ଋକ୍ ବେଦରେ ମଧ୍ୟ ମାନବସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି ।

UNESCO ର ମୁଖବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ଶିକ୍ଷା ର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ଦର୍ଶାଯାଇଛି । Since wars begin in the minds of man, it is in the minds of man that defence of peace must be constructed.

ଆଧୁନିକ ଶିକ୍ଷାଜଗତର ପିତା କୋମେନିୟସ୍ ହେଉଛନ୍ତି ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷାର ସ୍ରଷ୍ଟା ଯେ କି ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଉଭୟ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଓ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟର ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ, ଜବାହାରଲାଲ ନେହେରୁ, ମଦର ଟେରେସା, ଲାଲବାହାଦୂର ଶାସ୍ତ୍ରୀ, ଜେ କ୍ରିଷ୍ଣମୂର୍ତ୍ତି, ଦଲାଇଲାମା, ଜେ.ଏଫ୍. କେନେଡ଼ି, ନେଲସନ ମାଣ୍ଡେଲା, ମାର୍ଶାଲ ଟିଟୋ, ମାଇକେଲ ଗୋର୍ବାଚୋଭ ପ୍ରଭୃତି ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ କରିଛନ୍ତି । ଶିକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉଦ୍ରେକ କରେ ଏବଂ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରେ, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନରେ, ନୈତିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ସଶକ୍ତ କରାଏ । ଶିକ୍ଷା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଯାପନରେ, ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଜାଗ୍ରତ କରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ନୈତିକତାର ବିକାଶ ପାଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଦେଖନ୍ତି ତାହାକୁ ତୁରନ୍ତ ନିଜର ନୈତିକ ଆଚରଣରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ବିଚାରବୋଧ, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ତଥା କଳ୍ପନା ପ୍ରସୁତ ଚିନ୍ତନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନୈତିକତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନୀତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଏ ।

ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା : - ୬

ନିମ୍ନ ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣରେ ଭୁଲ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉଦାହରଣ - ୧ : ଜିତ୍ ଜଣେ ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ର । ସେ ପ୍ରାୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ବହୁତ ଭୁଲ କାମ କରେ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୋଷାରୋପ କରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଦଣ୍ଡରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏ

ଉଦାହରଣ - ୨ : ଆଦିତ୍ୟବାବୁ ଜଣେ ସମାଜ ସେବୀ ଥିଲେ । ସେ ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ । କାମରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ରହିଲେ ସେ କେବେହେଲେ ନିଜର ଭୁଲ ସ୍ୱୀକାର କରୁନଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧୁଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଥିଲେ ନିଜେ କରିଛନ୍ତି ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ନ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଅନ୍ୟକୁ ଦୋଷାରୋପ କରନ୍ତି ।

"One who looks at others should first look at himself." ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୋଷାରୋପ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିକୈନ୍ଦ୍ରିକ, ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଏବଂ ଅଜ୍ଞ ।

ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟକୁ ଆଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଥିବା ୪ଟି ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ବୋଲି କହିବେ ଏବଂ ତା'ର ଅର୍ଥକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବେ । ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ, ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି (Self observation/ Correction), ଖୋଲା ମନୋବୃତ୍ତି (Open attitude) ଆତ୍ମସମ୍ମାନ (Self esteam) ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟିର ମୁଖ୍ୟ ଧାରଣା ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - (୧)

ନିକଟସ୍ଥ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର । ଏହି ସାରଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଶାନ୍ତିର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରସାର କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟନେଇ ଏହି ସାରଣୀ ପୂରଣ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହ । ସେମାନଙ୍କର ଉତ୍ତର ଗୋପୀନୟ ରଖାଯିବ । ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତରକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଏକ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

କ୍ର.ନମ୍ବର	ବର୍ଷ/ତାରିଖ	ଭୁଲର ପ୍ରକାର	ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭାବନା	ସମାଧାନ

୫.୭ ଶାନ୍ତିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଶାନ୍ତି ସଂପର୍କିତ ମୂଲ୍ୟବୋଧଗୁଡ଼ିକୁ ଇତିହାସ, ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନ, ଭୂଗୋଳ, ଅର୍ଥନୀତି, ଭାଷା ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଭୃତି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ପୃଥକ୍‌ଭାବେ ନ ପଢ଼ାଯାଇ ଅନ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ କରି ପଢ଼ାଯିବା ଦରକାର ।

ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ, ଘଟଣାବଳୀ ଫର୍ଦ୍ଦ, କ୍ରୀଡ଼ା, ପରୀକ୍ଷଣ, ଗଳ୍ପ, ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର, ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଶିକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷକ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ନିରୂପଣ କରିବେ । ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା, ସଂସ୍କୃତିକୁ ଭିତ୍ତି କରି ପଡ଼ୋଶୀକୁ ଭଲ ପାଇବା, ଅଥବା ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍ ମତକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିବେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତିରେକ ଶାନ୍ତି, ମୈତ୍ରୀ ଓ ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ଦିଗରେ ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଏବଂ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକର ବିବିଧ ସମୟରେ ବହୁମୁଖୀ ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବେ । ଶିକ୍ଷକ ବିଶ୍ୱ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ଶାନ୍ତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ଶିକ୍ଷଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିବା ଜରୁରୀ । ସାମାଜିକ ଶିକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସମାଜରୁ ଧର୍ମାନ୍ଧତା, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, କୁପ୍ରଥା, କୁସଂସ୍କାର, ଘୃଣା ଭାବର ବିଲୋପ କରି ଏକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥିବୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିଗରେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିବା ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ବିରାଟ ଆଶା ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ନିୟମ ଲାଗୁ ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲାମାନେ NSS, Red-Cross, Scouts, NCC ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶ ସାଧନ କରିପାରିବେ ।

ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ :

- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ଲବ ଘର ଏବଂ ପଢ଼ାଘର ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶରେ ସ୍ଥାପନ କରାଯିବ, ଯେଉଁଠି ଶାନ୍ତି, ସନ୍ଦେଶ, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସମାନତା ସଂପର୍କରେ ନେଇଥିବା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସୂଚନା ରହିବ ।
- ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭିତ୍ତିକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ତା'ର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ ।
- ଗଣ ମାଧ୍ୟମକୁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ।
- ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଭାଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ ।
- ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବ ପାଳନ କରାଯିବ।
- ମହିଳାମାନଙ୍କ ସମ୍ମାନ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ସ୍କୁଲରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରାଯିବ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ କହିବା ଓ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବ ।
- ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜର ଆଦର୍ଶଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ ।
- ଶାନ୍ତିର ପ୍ରଚାରକ ଭାବେ କେତେକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।
- ପିଲାମାନେ ଦରବାର ନିୟୋଜିତ କରି ସେଥିରେ ଓକିଲ ହୋଇ ନିଜେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ତୁମ ପାଇଁ କାମ - ୨

୧ - ଯେକୌଣସି ୧୦ଟି ଶାନ୍ତିର ବାର୍ତ୍ତା ଲେଖ ।

୨ - ଶାନ୍ତି ଆନ୍ଦୋଳନରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମାନଙ୍କର ତାଲିକା କର ।

୩ - ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଗଳ୍ପ କିମ୍ବା କବିତା ଲେଖ ।

୫.୮ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆକଳନ

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିମନ୍ତେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଏକ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଆକଳନ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ତନଖି ତାଲିକା ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କର ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଆକଳନ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ତାଲିକା ପୂରଣ କରିବେ ।

ତନଖି ତାଲିକା (Check List)

ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷାର ଉପାଦାନ	ହଁ	ନା	ମନ୍ତବ୍ୟ
ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା			
ସହଯୋଗ			
ନ୍ୟାୟ			
ସମାନତା			
କ୍ଷମା ପରାୟଣତା			
ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା			
ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଭାବଧାରା			
ଭାବ ବିନିମୟ ଦକ୍ଷତା			
ବନ୍ଧୁତ୍ୱଭାବ			
ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ			
ନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ			

୫.୯ ଏହି ଏକକରୁ ତୁମେ ଯାହା ଶିଖିଲ

- ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ଏକ ଅଧିକାର । ଏହା ନିଜ ସହିତ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ ସହ ଶାନ୍ତିରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତି, ଦକ୍ଷତା ଓ ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

- ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନ, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ମାନବ ଅଧିକାରର ସୁରକ୍ଷା, ସଂହତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋଭାବ ତଥା ଦକ୍ଷତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ସଂସ୍କୃତି ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଆନ୍ତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା, ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ନୈତିକ ତଥା ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

- ଜାତୀୟ ସଂହତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜାତୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ସହପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ତଥା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

- ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପରିଚାଳନାର ଉପାୟ ଭାଷଣ ଭିତ୍ତିକ ନ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ ଭିତ୍ତିକ ହେଲେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ରୂପାୟିତ ହୋଇପାରିବ ।

- ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ, ଘଟଣାବଳୀ ଫର୍ଦ୍ଦ, କ୍ରୀଡ଼ା, ପରୀକ୍ଷଣ, ଗଳ୍ପ, ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର, ବାର୍ତ୍ତାଳାପ, ଅଭିନୟ, ଯୁବ ମହୋତ୍ସବ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

୫.୧୦ ନିଜକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର

୧. (କ) ଶାନ୍ତିଶିକ୍ଷା ହେଉଛି ହିଂସାକୁ ପ୍ରତିହତ କରି ଶାନ୍ତିରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ଦକ୍ଷତା ତଥା ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଏକ ଜଟିଳ ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରି ଏକ ଦାୟିତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଗରିକତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରେ ।

(ଖ) ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମଧାରଣା ଅନୁଯାୟୀ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମା ତଥା ହୃଦୟର ଶାନ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ, ଯାହା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିବ ।(ନିଜ ନିଜର ଧର୍ମଧାରଣା ଲେଖ)

୨. (କ) ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସମାଧାନ, ସଂହତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଧାରଣ, ସାମାଜିକ ଓ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ମାନବ ଅଧିକାରର ସୁରକ୍ଷା, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ସାମାଜିକ ସମଯୋଜନ, ଜାତୀୟ ତଥା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଖ) ଧର୍ମଗତ ବିଭେଦ ସମୟରେ, ସାମାଜିକ ଅନ୍ୟାୟକୁ ବିରୋଧ କରିବା ସମୟରେ ।

୩. ଆଞ୍ଚଳିକ ମନୋଭାବ, ପ୍ରାଦେଶିକ ମନୋଭାବ, ଭାଷାଗତ ବିଭେଦ, ଧର୍ମଗତ ବିଭେଦ, ସାଂସ୍କୃତିକ ବିଭିନ୍ନତା, ଜାତିଆଣ ମନୋଭାବ, ଆଞ୍ଚଳିକ ବିରୋଧ, ଅର୍ଥଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ, ନେତୃତ୍ୱର ଅଭାବ, ବେକାର ସମସ୍ୟା, ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

୪.(କ) ମୂଲ୍ୟବୋଧଭିତ୍ତିକ ସାଂସ୍କୃତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସର୍ବଧର୍ମ ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରାର୍ଥନା, ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମର ସାରମର୍ମ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ, ଦେଶାତ୍ମବୋଧକ ସଂଗୀତ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା, ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ଜାତୀୟ ସଂହତି ପଥରେ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ସମାଧାନ ଉପରେ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ।

(ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନର ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ନିଜର ମତାମତ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟରେ ଏକତା, ସହଯୋଗ ଓ ସଂହତି ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୫. ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟରେ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା, ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ, ପୋଷ୍ଟର ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତି, ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଖ୍ୟାତିସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଭାଷଣ ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ।

୬. ଆତ୍ମ ଅଧ୍ୟୟନ, ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି, ଖୋଲା ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ, ଖୋଲା ଆଲୋଚନା ।

NIER - National Institute of Educational Research (ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ)

UNO - United Nations Organisation (ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ)

UNESCO - United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation (ଶିକ୍ଷା, ବିଜ୍ଞାନ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଂଗଠନ)

୫.୧୧ ଏକକ ସମ୍ବଳିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

(କ) ଦୀର୍ଘ ଉତ୍ତରମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ -

୧. ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା କ'ଣ ? ବର୍ତ୍ତମାନ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ଲେଖ ।

୨. ଭାରତର ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଦନ କର ।

୩. ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ? ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ଲେଖ ।

୪. ''ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସଂହତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ''- ଯୁକ୍ତି ଉପସ୍ଥାପନ କର ।

୫. ଏକ ଶୈକ୍ଷିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭାବେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କର ।

(ଖ) ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉତ୍ତରମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନର ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ କି କି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇପାରିବ ?

୨. ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସଂହତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଲେଖ ।

୩. ଶାନ୍ତି ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ କାହିଁକି ଆନ୍ତଃ ସାଂସ୍କୃତିକ ବୁଝାମଣା ଆବଶ୍ୟକ ଲେଖ ।

୪. ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲେଖ ।

୫. ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୁଝାମଣା ଓ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପନରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଭୂମିକା ଲେଖ ।

(ଗ) ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ପ୍ରଶ୍ନ -

୧. 'ଶାନ୍ତି ସଂସ୍କୃତି ହେଉଛି ଏକ ସଂସ୍କୃତି ଯାହା ଯୁଦ୍ଧ ଓ ହିଂସା ସଂସ୍କୃତିଠାରୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି' ଏହା କିଏ କହିଛନ୍ତି ?

୨. ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ କେବେ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ?

୩. ଡକ୍ଟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣାନନ୍ଦ କମିଟି କେବେ ନିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିଲା ?

୪. ୧୯୬୭ ମସିହା ଜାତୀୟ ସଂହତି କମିଟିରେ କିଏ ସଭାପତିତ୍ୱ କରିଥିଲେ ?

୫. NIER ର ପୂରା ରୂପ ଲେଖ ।

୬. UNESCO ର ପୂରା ରୂପ ଲେଖ ।

୫.୧୨. ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

1. Dwibedi Ramanath (2008) Teacher and Education in Emerging Indian Society; Kalyani Publishers, New Delhi

2. Kanongo Gostha Bihari, Shikshya Tattwa; odisha Text Book Bureau

3. Mohapatra Damodar (1993), Shikshya Tattwa; Kalyani Publisher, New Delhi

4. NCERT (2005), National Curriculum Frame Work, New Delhi.

5. NCERT (1986), Education for International Understanding and Peace, Editorial Report

6. Ranga Rao N.V. & Bhatia K.K. (2002) : Teacher and Education in Emerging Indian Society; Kalyani Publisher, New Delhi

7. Saxena N.S. Sworup (2011), Philosophical and Sociological Foundation of Education; Meerut, Raj Printers, Revised Edition