

## ଅଭ୍ୟାସ

୧. ମିଳାଇ ଲେଖ ।

‘କ’ ସ୍ତମ୍ଭ

‘ଖ’ ସ୍ତମ୍ଭ

ଅଙ୍କର ନାମ

ଅଙ୍କ ସଂପର୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟ

ପୁସ୍ତକ

ରକ୍ତ ଚଳାଚଳ

ହୃତପିଣ୍ଡ

ଜଳ ନିଷ୍କାସନ

ପାକସ୍ଥଳୀ

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ବଂଶବୃଦ୍ଧି

ପରିପାକ

୨. କହି ପାରିବ କି ?

(କ) ଡାକ୍ତର ରୋଗୀର ନାଡ଼ି ଚିପି ଧରନ୍ତି କାହିଁକି ?

(ଖ) ତୁମ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱୟନ ସବୁବେଳେ ସମାନ ରହେ କି ?

(ଗ) କେତେବେଳେ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱୟନ ଅଧିକ ହୁଏ ?

(ଘ) ତୁମ ଦେହର କେଉଁ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସବୁବେଳେ କାମ କରୁଥାଆନ୍ତି ?

୩ (କ) ପରିପାକ କ୍ରିୟାର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ । \_\_\_\_\_

(ଖ) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ । \_\_\_\_\_

(ଗ) ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ । \_\_\_\_\_

୪. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ଆମ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ..... ।

(ଖ) ..... ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷ ଭଳି କାମ କରେ ।

(ଗ) ହୃତପିଣ୍ଡ ..... ରକ୍ତକୁ ଟାଣି ଆଣେ ଓ ..... ରକ୍ତକୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ପଠାଏ ।

(ଘ) ନାଡ଼ିରେ ..... ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥାଏ ।

୫. ତୁମ ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

୬. ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଚିତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରି ଖାତାରେ ଲଗାଅ ।

ନବମ ପାଠ

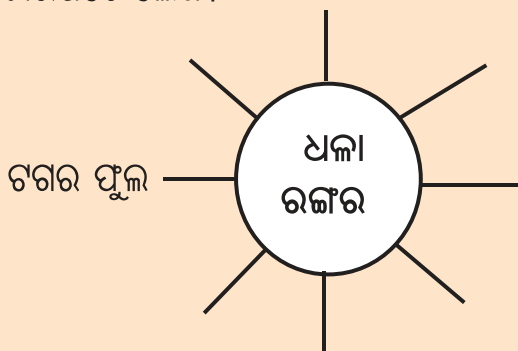
ବସ୍ତୁ



ଚିତ୍ରରେ ଥିବା କେଉଁ କେଉଁ ଜିନିଷ ତୁମ  
ଘରେ ଅଛି ସେଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

ତୁମ ଘରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଯାହା ଏ ଚିତ୍ରରେ  
ନାହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ନାମ, ତାହାର ରଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ତଳେ ଥିବା ଗୋଲେଇ  
ଚାରିପଟେ ଲେଖ ।





ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ପାଣି ଓ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇଛି । ତୁମେ କିପରି ଦେଖିକରି ଜାଣିବ କେଉଁ ଗ୍ଲାସରେ କ୍ଷୀର ଓ କେଉଁ ଗ୍ଲାସରେ ପାଣି ଅଛି ?

ବସ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ରଙ୍ଗ ଦେଖି କେତେକ ବସ୍ତୁକୁ ଚିହ୍ନି ହୁଏ । ରଙ୍ଗ ବସ୍ତୁର ଏକ ଗୁଣ ।

ତୁମେ ଗୋଟିଏ କଲରା ଓ ଗୋଟିଏ ଟମାଟୋକୁ ହାତରେ ଛୁଅଁ । କେଉଁଟି ହାତକୁ କିପରି ଲାଗିଲା ?

ତାଲିକା କରି ତଳ ସାରଣୀରେ ଲେଖ ।

କଲରା ପରି ଖଦଡ଼ା ଲାଗୁଥିବା ଜିନିଷ	ଟମାଟୋ ପରି ଟିକ୍କଣା ଜିନିଷ

ଚମାଚୋକୁ ଛୁଇଁଲେ ହାତକୁ ଯେପରି ଲାଗେ, ସେହିପରି ଲାଗୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଚିକ୍କଣ ଓ କଲରା ହାତକୁ ଯେପରି ଲାଗେ, ସେହିପରି ଲାଗୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଖଦଡ଼ା ଜିନିଷ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ମଝି ବାକ୍ସରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷର ନାମ ଲେଖାଯାଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଖଦଡ଼ା ସେଗୁଡ଼ିକୁ କଲରା ଘରେ ଓ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଚିକ୍କଣ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚମାଚୋ ଘରେ ଲେଖ ।

କଲରା	ବେଲୁନ, ମିଶ୍ରି, ବାଲି, ପାଉଁର କାଙ୍କଡ଼, ଖମ୍ବୁଆଳୁ, ବେସନ, ସାବୁନ, ମାଙ୍କଡ଼ା ପଥର, ଚାଉଳ, ଦର୍ପଣ, କାଚଗୋଲି, ସୋରିଷ ତେଲ, ଶିଳ, ଶିଳପୁଆ, ଚକିପେସା, ଲହୁଣୀ, ଲୁଣ, ବେଲ, କମଳା, ଚିନି, ଇଟା, କାକୁଡ଼ି, ବଲ୍	ଚମାଚୋ

ବସ୍ତୁଟି ଖଦଡ଼ା ବା ଚିକ୍କଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆଙ୍ଗୁଳି ଚଳାଇ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେବ । ଖଦଡ଼ା ବା ଚିକ୍କଣ ଲାଗିବା ବସ୍ତୁର ଆଉ ଏକ ଗୁଣ । ଏହି ଗୁଣ ଅନୁସାରେ ବସ୍ତୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର- ଚିକ୍କଣ ବସ୍ତୁ ଓ ଖଦଡ଼ା ବସ୍ତୁ ।

ନିମ୍ନ କୋଠରୀରେ କେତୋଟି ଖଦଡ଼ା ବସ୍ତୁ ଓ ଚିକ୍କଣ ବସ୍ତୁର ଚିତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରି ଲଗାଅ ।

ନରମ ଓ ଟାଣ ଲାଗିବା ବସ୍ତୁର ଆଉ ଏକ ଗୁଣ । ଏହି ଗୁଣ ବା ଧର୍ମ ଅନୁସାରେ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ଯଥା ଟାଣ ବସ୍ତୁ ଓ ନରମ ବସ୍ତୁ ।

ଚାଉଳ, ପଥର, ଛେନା, ତୁଳା, ଇଟା, କାଚଗୋଲି, ଫୁଲ, ସ୍ୱାଞ୍ଜ, ଗହମ, କାଠ, ଚକଟା ଅଟା, କାଦୁଅ, ଆଳୁ, ନଡ଼ିଆ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ନରମ ଓ କେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଟାଣ ତଳେ ଖାଲିଘରେ ଲେଖ ।

ନରମ ବସ୍ତୁ	ଟାଣ ବସ୍ତୁ

ତୁମ ପରିବେଶରେ ଦେଖୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ନରମ ଓ କେଉଁଟି ଟାଣ ତାଲିକା କର ।

ନରମ ବସ୍ତୁ	ଟାଣ ବସ୍ତୁ

**ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା** - ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ତାଲିକା କରିସାରିବା ପରେ ଦଳରେ ବସି ଆଲୋଚନା କରିବେ । ପ୍ରତି ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ତାଲିକା ପଢ଼ିବେ । ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ସଂଶୋଧନ କରିବେ ।

## ଅଭ୍ୟାସ

୧. ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ସମାନ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ ।

ଆକାଶ	ମୁଣ୍ଡବାଳ
ପତ୍ର	କନିଅରଫୁଲ
ହଳଦୀବସନ୍ତ	ଶୁଆ
କୋଇଲି	ତୁନ
ବଗ	ଗହମ
	ସମୁଦ୍ର

୨. ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ବସ୍ତୁର ନାମ ଲେଖ ।

(କ) ତିନୋଟି ଖଦଡ଼ା ଓ ତିନୋଟି ଚିକ୍କଣ ବସ୍ତୁ

(ଖ) ତିନୋଟି ନରମ ଓ ତିନୋଟି ଟାଣ ବସ୍ତୁ

### ତୁମ ପାଇଁ କାମ -

୧. ତୁମେ ମାଟିକୁ ପାଣିରେ ଚକଟା ଓ ଏହି ଚକଟା ମାଟିରୁ ତୁମ ପସନ୍ଦର ଗୋଟିଏ ଖଦଡ଼ା ଓ ଗୋଟିଏ ଚିକ୍କଣ ଜିନିଷ ତିଆରି କରି ସେଥିରେ ରଙ୍ଗ ଦିଅ ।

୨. ସଂଗ୍ରହ କର ଓ ସାଇତି ରଖ ।

(କ) ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ପକ୍ଷୀର ପର ଖାତାରେ ଅଠା ସାହାଯ୍ୟରେ ଲଗାଅ । ତଳେ ତାହାର ରଙ୍ଗ ଓ ତାହା କେଉଁ ପକ୍ଷୀର ପର ଲେଖ ।

(ଖ) ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ମଞ୍ଜି ଅଲଗା ଅଲଗା ଛୋଟ ଛୋଟ ଜରିରେ ଭର୍ତ୍ତିକର । କାଗଜରେ ମଞ୍ଜିର ନାମ ଲେଖି ଜରି ଭିତରେ ରଖ ଓ ଜରିର ମୁହଁକୁ ବନ୍ଦ କର ।



## ଜଳ

ତୁମେ ନିଜେ ସକାଳୁ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳକୁ କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ବ୍ୟବହାର କର ତଳେ ଲେଖ ।

.....

.....

.....

ତୁମ ଘରେ ଆଉ କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଲେଖ ।

.....

.....



ଜଳର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ । \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ଜଳକୁ ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଉଭୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଆମ ଶରୀର ଓ ଜନର ପ୍ରାୟ ୭୦ ଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ । ଡରଳଝାଡ଼ା ହେଲେ ଦେହରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ଏଣୁ ସେ ସମୟରେ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ।

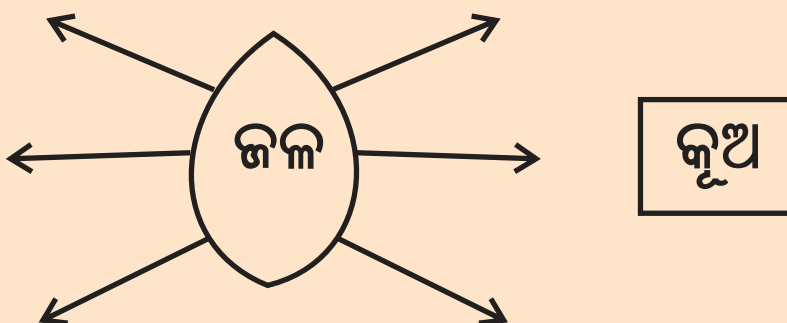
### ପରୀକ୍ଷାଟିଏ କର

ଦୁଇଟି ମାଟିକୁଣ୍ଡ ନିଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗଛ ଲଗାଅ । ଗୋଟିଏ କୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରତିଦିନ ପାଣିଦିଅ, ଅନ୍ୟଟିରେ ପାଣି ଦିଅ ନାହିଁ । ଦୁଇ ତିନିଦିନ ପରେ ଦେଖିବ ପାଣି ପାଉଥିବା ଗଛଟି ସତେଜ ଅଛି ଓ ବଞ୍ଚିଛି । କିନ୍ତୁ ପାଣି ନ ପାଇଥିବା କୁଣ୍ଡର ଗଛଟି ଝାଉଁଳି ପଡ଼ି ମରିଯାଇଛି । ଏଥିରୁ କ’ଣ ଜାଣିଲ ? ଗଛ ପାଣି ନ ପାଇଲେ ବଞ୍ଚିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ପ୍ରାଣୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ନ ପାଇଲେ ବଞ୍ଚି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

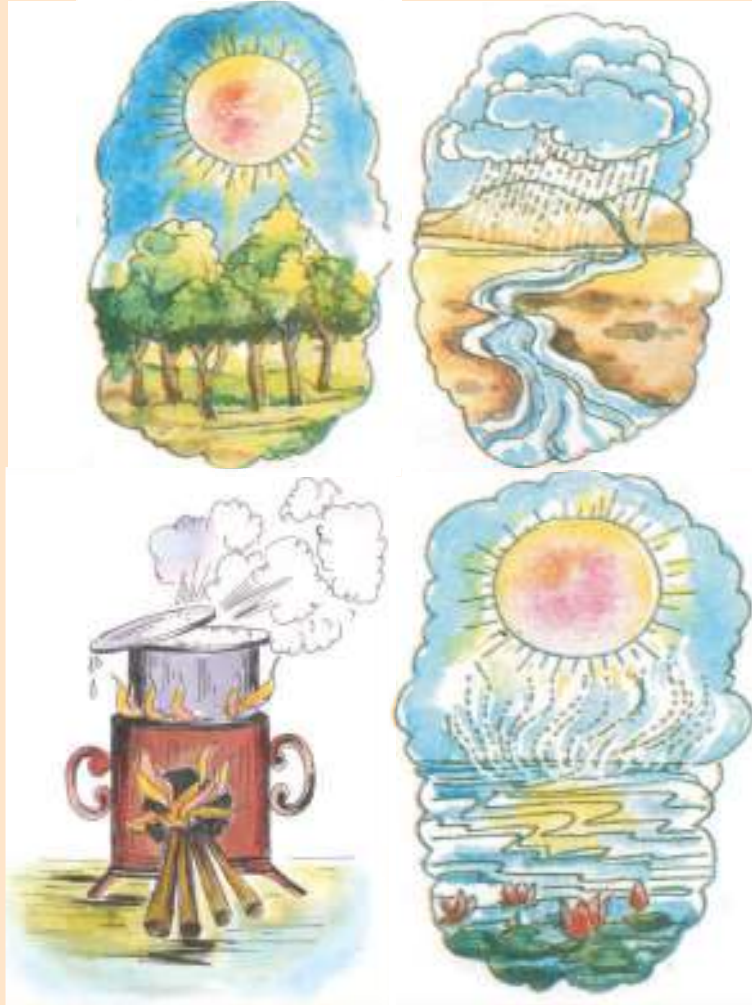


ତା’ହେଲେ ଆମେ ଜାଣିଲେ ଯେ ଗଛଲତା, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ମଣିଷ କେହି ଜଳ ବିନା ବଞ୍ଚିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏଣୁ ଜଳର ଅନ୍ୟ ନାମ ଜୀବନ ।

ଏବେ ତମେ ଚିନ୍ତା କର । ଏତେ ଜଳ ଆମେ କେଉଁଠାରୁ ପାଉ ? ଯଦି ଦେଖିଛ ଓ ଜାଣିଛ ତେବେ ତଳେ ଲେଖ ।







ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ କ'ଣ ଦେଖୁଛୁ ଲେଖ ।

---



---



---



---

ତା'ହେଲେ ସମୁଦ୍ର, ନଈ ଓ ପୋଖରୀର ଜଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତପ୍ତ ହେଲେ ବାଷ୍ପ ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଇ ଆକାଶରେ ମେଘ ଗଠନ କରେ । ସେହି ମେଘରୁ ବର୍ଷା ହୋଇ ବର୍ଷା ଜଳ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପଡ଼େ । ବର୍ଷା ଜଳର କେତେକ ଅଂଶ ମାଟି ଭେଦି ମାଟିତଳକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ । ବାକି ଅଂଶତକ ନଦୀନାଳରେ ବହିଯାଇ ସମୁଦ୍ରରେ ପଡ଼େ ଓ ପୋଖରୀ, ଗାଡ଼ିଆରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ ।

କୂଅ ବା ନଳକୂଅ ଦେଇ ମାଟିତଳେ ଥିବା ଜଳ ଆମେ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଉ । ମାଟିତଳେ ଥିବା ଜଳ ବେଳେବେଳେ ଆପେ ଆପେ ଭୂପୃଷ୍ଠର ଫାଟବାଟେ ଉପରକୁ ଉଠିଆସି ବହିଯାଏ । ଏହାକୁ ଝରଣା କୁହାଯାଏ । ଏହି ଝରଣା ଜଳକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ସଂଗ୍ରହ କରି ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ଲଗାଉ । ଆମେ ତେବେ ଜାଣିଲେ, ଜଳ ମାଟିତଳେ, ମାଟି ଉପରେ ଓ ଆକାଶରେ ମେଘରେ ଅଛି । ଏଣୁ ଜଳର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - କୂଅ, ପୋଖରୀ, ସମୁଦ୍ର, ହ୍ରଦ, କେନାଲ, ନଦୀ, ଝରଣା, ନଳକୂପ, ମେଘ ଓ ମାଟିତଳେ ଥିବା ଜଳ ।

ଜଳର ସ୍ଥାନୀୟ ଉତ୍ସ :- ତୁମର ସାହି / ଗାଁରେ ଥିବା ଜଳର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ମନେପକାଇ ତଳେ ଲେଖ ।



ଚିତ୍ରରେ - ତୁମେ କ'ଣ ଦେଖୁଛ ?

ତୁମେ ଏପରି କର କି ?

ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ?

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା - ଚିତ୍ର ଦୁଇଟିକୁ ଚିହ୍ନିତ କରି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖା ହେଲା ଭଳି - ତୁମେ କଲ ତଳେ ମଗ ରଖି ବୁଦା ବୁଦା ପାଣି ସଂଗ୍ରହ କର ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କର - ମଗଟି ଭର୍ତ୍ତିହେବା ପାଇଁ କେତେ ସମୟ ଲାଗୁଛି ? \_\_\_\_\_

କେତେ ମଗ ପାଣିରେ ବାଲଟି ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛି ? \_\_\_\_\_



**ହିସାବ କରି ଦେଖ :** ଏକ ଘଣ୍ଟାରେ କେତେ ମଗ ପାଣି ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ତାହେଲେ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କେତେ ପାଣି

ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଏମିତି ଦଶଟି କଲରେ କେତେ ପାଣି ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବ ?

ଜଳକୁ ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଆମେ ମନଇଚ୍ଛା ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଫଳରେ ଦିନକୁ ଦିନ ପୃଥିବୀରୁ ଜଳ କମିଯାଉଛି । ଅର୍ଥାତ୍ କୁଅ, ପୋଖରୀ, ହ୍ରଦ, ସମୁଦ୍ର, ନଦୀ, ଝରଣା, ନଳକୂପ ଓ ମାଟିତଳ ଜଳ କମିଯାଇ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଶୁଖିଯିବ । ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ । କେବଳ ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ପାଣିକଳ ଖୋଲାଥିଲେ ତାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା, ଅଯଥାରେ ପାଣି ଢାଳିବା ନାହିଁ, ଖୁବ୍ କମ୍ ପାଣିରେ ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ପାଣିର ଅଭାବ ହେଲେ କି କି ଅସୁବିଧା ହେବ ? ଲେଖ : \_\_\_\_\_

---

---

---

**ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା-** • ଉପର କାମଟିକୁ ଘରେ କରି ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କୁ କହିବେ । ଶିକ୍ଷକ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପିଲାର ହିସାବକୁ ଉଦାହରଣ ଭାବେ କଲାପଟାରେ ଲେଖିବେ । ସେହି ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ନିଜ ନିଜର ହିସାବ କରିବେ ।

• ଶିକ୍ଷକ ଥରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥିବା ପାଣିକୁ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।