

(ଗ) ସକାଳୁ ଉଠି ଥରେ ଦାନ୍ତ ଘଷ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଘ) ରାତିରେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଆଉଥରେ ଦାନ୍ତ ଘଷ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଙ) ଶୌଚ ହୋଇସାରିବା ପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଚ) ଝାଡ଼ାଗଲେ ଚପଲ ପିନ୍ଧିକରି ଯାଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଛ) ଗାଧୋଇବା ବେଳେ ତେଲ ଲଗାଇ, ଘଷାଘଷି ହୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଜ) ଗାଧୋଇବା ପରେ ଗାମୁଛାରେ / ଡଜଲିଆରେ ଭଲଭାବେ ପୋଛି ହୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଝ) ଖାଇବା ପରେ ହାତ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଞ) ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଟ) ଗାଧୋଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ଭଲଭାବରେ ପାନିଆରେ କୁଣ୍ଡାଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଠ) ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଭଲଭାବରେ କୁଳିକରି ମୁହଁ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

(ଡ) ଖେଳିସାରି ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ଗୋଡ଼ହାତ ଧୁଅ କି ? ହଁ / ନାହିଁ

୧୧ . ତୁମ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କ'ଣ କରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ପାଞ୍ଚ ଧାଡ଼ିରେ ଲେଖ ।

---

---

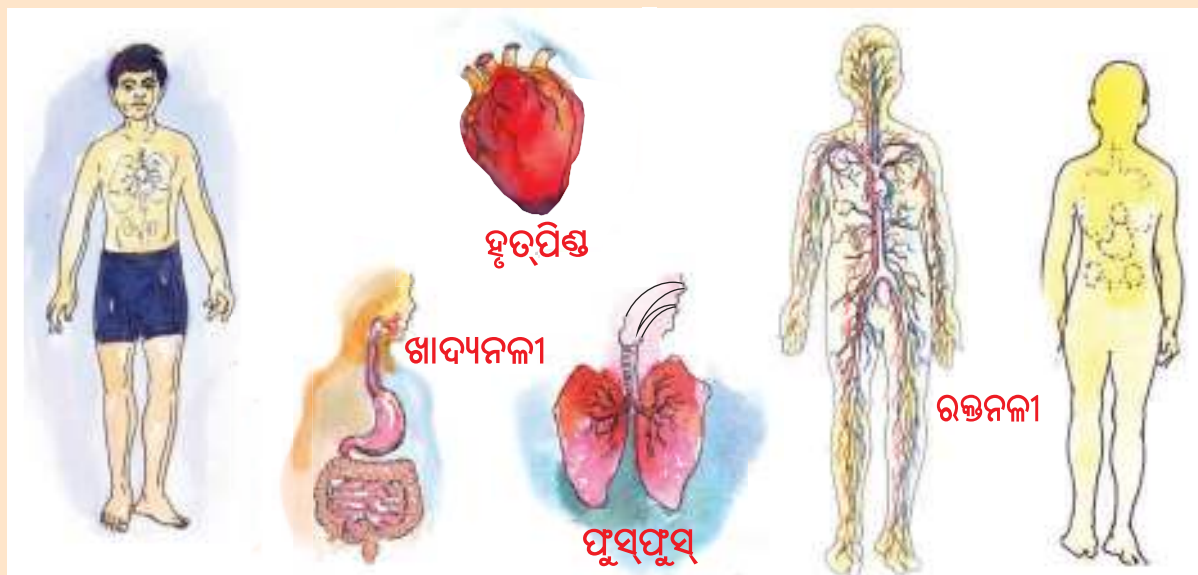
---

---

---

## ଆମ ଶରୀରର ଭିତର ଅଙ୍ଗ

ଆମ ଶରୀରରେ ବାହ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ପରି ଶରୀର ଭିତରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅଙ୍ଗ ଅଛି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ । ତଳଚିତ୍ରରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନି । ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମ ଦେହରେ କେଉଁଠାରେ ଅଛନ୍ତି, ନିଜ ହାତରେ ଅନୁଭବ କର । ନ ପାରିଲେ ବାପା, ମା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝ ।



- ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ -

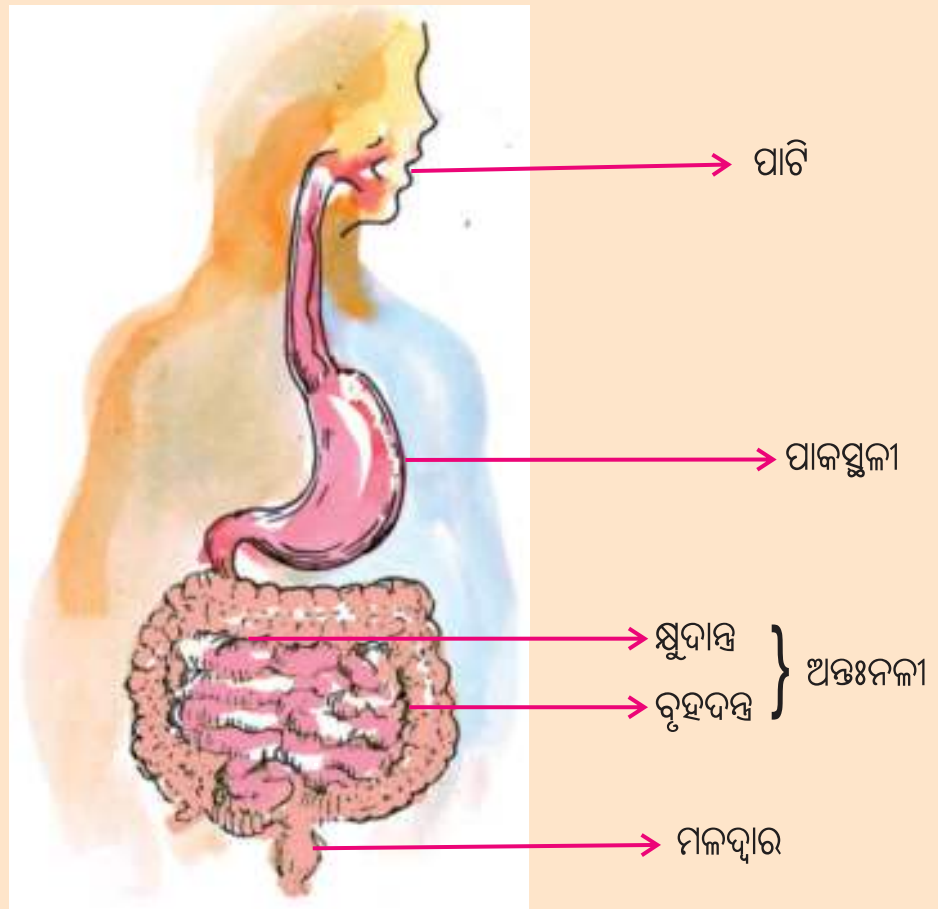
ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ	ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉ ନଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ନାମ

ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଉନଥିବା ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଭିତରେ ଅଛି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ ।

- ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ-

ଅଙ୍ଗର ନାମ	ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କେଉଁଠାରେ ଥାଏ
ପାକସ୍ଥଳୀ	
ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍	
ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ	

## ପରିପାକ କ୍ରିୟା



ଆମେ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ହେବା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଟିରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତଃନଳୀରେ ଶେଷ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ନ ହୋଇଥିବା ଅଂଶ ଓ ଖଦଡ଼ା ଅଂଶ ମଳଭାବେ ଆମ ଶରୀରରୁ ବାହାରିଯାଏ । ହଜମ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସରଳୀକୃତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପରିପାକ କ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ତା'ହେଲେ ପରିପାକ କ୍ରିୟାରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ ।

ଖାଦ୍ୟ ଯାଏ → ପାଟି →  →  →

## ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ତୁମନାକର ଦୁଇପୁତା ସାମ୍ନାରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହାତ ରଖ । ତୁମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କଲ ଲେଖ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ନାକବାଟେ ଜୋରରେ ପବନ ଭିତରକୁ ନିଅ ଓ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ । ପବନ ନେଲାବେଳେ ଓ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ଛାତିରେ ହାତରଖି ଅନୁଭବ କର । କ'ଣ ଅନୁଭବ କଲ ? ଛାତି ଫୁଲି ଉଠିଲା ଓ ପୁଣି ସଙ୍କୁଚିତ ହେଲା । ତାହେଲେ ନାକ ବାଟେ ପବନ ଶରୀରର କେଉଁଠାକୁ ଗଲା ଓ କେଉଁଠାରୁ ବାହାରି ଆସିଲା ?

ଆମ ଛାତି ଭିତରେ ଦୁଇଟି ଥଳୀ ଅଛି । ସେହି ଥଳୀଦ୍ୱୟକୁ ପୁଷ୍ପଫୁଷ୍ କହୁ । ତାହା ଭିତରକୁ ପବନ ନାକ ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଦେଇ ଯାଏ ଓ ପୁଣି ସେହିବାଟେ ବାହାରି ଆସେ । ପବନ ନାକ ଭିତରକୁ ନେବାକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ନିଶ୍ୱାସ କହୁ । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପୁଷ୍ପଫୁଷ୍ରେ ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।



ତୁମେ ଜାଣିଛ, ତୁମେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲିଥାଏ ।

ଉପର ଚିତ୍ର ଦେଖି ଖାଲିଘର ପୂରଣ କର ।

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ —————> ନାକ —————>  —————>

ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁ —————> ପୁଷ୍ପଫୁଷ୍ —————>  —————>

## ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

ଦେହର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ କଟିଗଲେ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଏଥିରୁ ଜାଣିଲେ ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ରକ୍ତ ଅଛି । ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଏହି ରକ୍ତ କିପରି ଚଳାଚଳ କରେ, ଆସ ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।



ତୁମ ସାଙ୍ଗର ଛାତିରେ କାନ ରଖ । କ'ଣ ଶୁଣୁଛ ? ଏହି ଧକ୍ ଧକ୍ ଶବ୍ଦ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ବୟନ । ଏହି ଶବ୍ଦ ହୃତପିଣ୍ଡ ପ୍ରସାରିତ ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହେବାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ହୃତପିଣ୍ଡଟି ଛାତିର ମଧ୍ୟଭେଦା ଉପରକୁ ଦୁଇ ଫୁସଫୁସ ମଝିରେ ବାମକୁ ମାଡ଼ି ଅବସ୍ଥିତ । ଏବେ ହାତରେ ଥିବା ନାଡ଼ିକୁ

ଚିପିଧର ଓ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛ, କହ ।

ନାଡ଼ିରେ ଯେତିକି ଥର ସ୍ବୟନ ହୁଏ, ହୃତପିଣ୍ଡରେ ସେତିକି ଥର ସ୍ବୟନ ହୁଏ । ଏହି ନାଡ଼ି ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ରକ୍ତନଳୀ । ଏହା ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରେ ବିଛାଇ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହିପରି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରକ୍ତନଳୀ ହୃତପିଣ୍ଡ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହି ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକରେ ଆମ ଶରୀରର ରକ୍ତ ଯିବା ଆସିବା କରେ । ହୃତପିଣ୍ଡ ଗୋଟିଏ ପମ୍ପ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଟାଣି ଆଣି ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପାଇଁ ଫୁସଫୁସକୁ ପଠାଏ । ପୁଣି ଫୁସଫୁସରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ଆଣି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ପଠାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ନାଡ଼ି ଦେଇ ରକ୍ତ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ଆସେ ତାକୁ ଶିରା କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ନାଡ଼ି ଦେଇ ରକ୍ତ ହୃତପିଣ୍ଡରୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଯାଏ, ତାକୁ ଧମନୀ କହନ୍ତି ।

ଆମେ ଶୋଇଥିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ହୃତପିଣ୍ଡ କାମ କରୁଥାଏ ।

