ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପୁସ୍ତିକା

(ଏକାଦଶ ଏବଂ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ)

ଉପକ୍ରମଣିକା

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଆମ ପାଠକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରି ଆମେ ବହୁତ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଛୁ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ଉପରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପରେ ଏହାର ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛୁ, ଯାହା ଏହି ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଦ୍ରୁତ ଅଗ୍ରଗତି ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଦୁନିଆକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଲେଖା ହୋଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତିକା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଉନ୍ନତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇନଥାଏ ବରଂ ଆଚରଣର ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଢାଞ୍ଚାଗୁଡିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ନବୀକରଣ ଏବଂ ବିକାଶ ଉପରେ ଏକ ଉପସ୍ଥାପନା ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସହିତ ବୃତ୍ତିଗତ ଗୁଣଗୁଡିକୁ ବିକାଶ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । "ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ"ର ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂସ୍କରଣରେ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଚରଣଗତ କୌଶଳ ଉପରେ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି, ଯାହା ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିକଶିତ ହେବ । ଜୀବନରେ ବଢୁଥିବା ଆହ୍ୱାନ ସହିତ ଏହି କୌଶଳଗୁଡିକ ଯେକୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବନ କୌଶଳ ପରି ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଆଡକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ସହିତ ବୃତ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଉପଭୋକ୍ତା-ଅନୁକୂଳ କରିବା ପାଇଁ ଚିତ୍ରକଳା ଉପସ୍ଥାପନା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି ।

ଭବିଷ୍ୟତରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ମତାମତ ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାର ଆଗାମୀ ସଂସ୍କରଣରେ ସେଗୁଡିକୁ ସ୍ଥାନିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ବଦ୍ଧ ।

ବିଷୟବସ୍ତୁ

୧.	ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତି... ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ	୧ - ୩
୨.	ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଏବଂ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର)	୪ - ୬
୩.	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା	୭ - ୯
୪.	ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ	୧୦ - ୧୨
୫.	ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା	୧୩ - ୧୫
୬.	ଆଚରଣ ଏବଂ ଶିଷ୍ଟାଚାର	୧୬ - ୧୮
୭.	ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ	୧୯ - ୨୨
୮.	ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ	୨୩ - ୨୫
୯.	ଖେଳ ପାଇଁ ଦୃଢ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି	୨୬ - ୨୮
୧୦.	ସମାନୁଭୂତି	୨୯ - ୩୧

ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତି... ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ପଦକ୍ଷେପ

କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷା ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ୨୯ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୦ ମସିହାରେ ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତି (ଏନ୍‌ଇପି-୨୦୨୦)ର ଶୁଭାରମ୍ଭ କରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସଂସ୍କାର ଆଣିଲେ । ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଯୋଗ୍ୟତା ବିକାଶ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସହିତ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉଭୟ ଏକାଡେମିକ୍ ଏବଂ କୋ-ଏକାଡେମିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବ ।

ଏହା ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷାରୁ ପିଏଚ୍.ଡି ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟାପକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛି । ଏଥିରେ ବିଶ୍ୱର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ୧୦୦ଟି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଭାରତରେ କ୍ୟାମ୍ପସ୍ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ଆଶା କରାଯାଇଛି ଯେ ୨୦୩୦ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତ ୬୦% ଜିଇଆର (GER) (ମୋଟ ନାମଲେଖା ଅନୁପାତ) ହାସଲ କରିବ ।

ନୂତନ ଶିକ୍ଷା ନୀତିର କିଛି ମୁଖ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା

- ✓ ଦଶମ ଏବଂ ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୋର୍ଡ ପରୀକ୍ଷା ଜାରି ରହିବ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ନୂଆ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଡିଜାଇନ କରାଯିବ ।
- ✓ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ଗାଣିତିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ଟେମ୍ପର୍‌କୋଡିଂକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବ ।
- ✓ ସ୍କୁଲରେ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଧନ୍ଦାମୂଳକ (ଭୋକେସନାଲ୍) ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହେବ, ଯେଉଁଥିରେ ଇଣ୍ଟର୍ନସିପ୍ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ✓ ୧୦ +୨ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ୫ବର୍ଷର ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଷ୍ଟେଜ୍ +୩ ବର୍ଷର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ତର +୩ ବର୍ଷର ମଧ୍ୟମ ସ୍ତର + ୪ବର୍ଷର ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ସ୍ତରକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ ।
- ✓ ନୂତନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ୧୨ବର୍ଷର ସ୍କୁଲ ପାଠ ଏବଂ ୩ବର୍ଷର ଶିଶୁ ଶ୍ରେଣୀ (ପ୍ରି ସ୍କୁଲ/ଆଙ୍ଗନ୍‌ୱାଡି) ରହିବ ।
- ✓ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଶିକ୍ଷାନୀତି, ଶିକ୍ଷାଦାନର ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷା/ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷା/ମାତୃଭାଷା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ ।
- ✓ ସ୍କୁଲ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାରେ, ସଂସ୍କୃତକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ସମସ୍ତ ସ୍ତରରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବ ଯେଉଁଥିରେ ତିନୋଟି ଭାଷା ଫର୍ମୁଲା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବ ।
- ✓ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସାର୍ଟିଫିକେସନ୍ ସହିତ ଏକାଧିକ ପ୍ରବେଶ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ଥାନ ମାର୍ଗ ରହିବ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ:

- ✓ ଜ୍ୟୋତି କେଉଁ ବିଷୟରେ କଥା ହେଉଥିଲା ?
- ✓ ସେ ବିଷୟରେ ଅନିତାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ/ମତାମତ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଓଡିଶାର ନୂତନ ଶିକ୍ଷାନୀତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତୁମର ମତାମତ କଣ ରହିଛି ?
- ✓ ନୂତନ ଶିକ୍ଷାନୀତି ସୁବିଧା ଉପଯୋଗିତା ବିଷୟରେ ଆପଣ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବେ ?
- ✓ ଭାରତର ନୂତନ ଶିକ୍ଷାନୀତିର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ କଣ ?

ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଏବଂ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର)

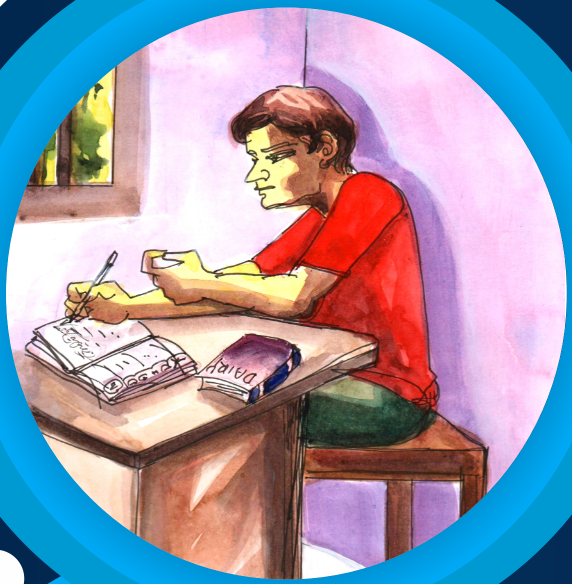
ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଆମେ କିଏ ତାହା ଜାଣିପାରିବାର ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ରହିଛି ?

ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ନୁହେଁ କି ?

ଆମେ ଏହାକୁ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା କହିଥାଉ ।

ଆତ୍ମସଚେତନ ହେବା ହେଉଛି, ନିଜ ଭାବନା ଏବଂ ଚରିତ୍ର ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ନିଜକୁ ବୁଝିବା । ତୁମେ ଯଦି ଆତ୍ମ ସଚେତନ, ତୁମେ ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିପାରିବ, ତୁମର ଭାବନାକୁ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବ, ତୁମର ଆଚରଣକୁ ସଂଯମ କରିପାରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ତୁମକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିବ । ଏହା ତୁମ କ୍ଷମତାକୁ ଜାଣିବାରେ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



ଆସନ୍ତୁ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ଉପାୟଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା:

୧. ପ୍ରତିଦିନ ଡାଏରୀରେ କିଛି ଲେଖିବା

୨. ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନେବା (ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତା ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ)

୩. ଜଣେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଖୋଜିବା

ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ହେଉଛି ଦୁଇପ୍ରକାର: ସାର୍ବଜନିକ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

ସାର୍ବଜନିକ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା:

ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ କିପରି ଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରୁ ତାହା ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହି ସଚେତନତା କାରଣରୁ, ଆମେ ସାମାଜିକ ହୋଇ ରହିଥାଉ ଏବଂ ସମାଜରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ । ସାର୍ବଜନିକ ସଚେତନତା ଆପଣଙ୍କୁ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ ଏବଂ ସମାଜରୁ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା:

ଏହା ବିଶେଷ କରି ବୁଝେଇ ଥାଏ ଯେ, ଆମେ ଆମ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା ଅଛି, ସେମାନେ ନିଜର ଭାବନା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ କୌତୁହଳ ସହିତ ଦେଖନ୍ତି । ଆମେ ନିଜେ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ତାର ପରିଣାମଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ରହୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସାଧାରଣତଃ ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଏବଂ ଉତ୍ସାହକୁ ଜାଣିପାରିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ଏକ ଉଦାହରଣ ।

ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଲାଭ ହୋଇଥାଏ । ଚାଲନ୍ତୁ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିବା:

✓ଏହା ଆମକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପରିଣାମ ପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଥାଏ ।

✓ଏହା ଆମକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

✓ଏହା ଆମକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରିଦିଏ ।

✓ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଅନୁମାନ ଏବଂ ପୂର୍ବଧାରଣାରୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

✓ଏହା ଆମକୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସମ୍ବନ୍ଧ ଗଢିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

✓ଏହା ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ଅମର ଏବଂ ଅନିଲ୍‌ଙ୍କର ନିଜ ବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କ'ଣ ଥିଲା ?
- ✓ କୈଳାସ୍ ସାର କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାନ୍ତେ ?
- ✓ ସାର୍ବଜନୀକ ସଚେତନତା କହିଲେ ଆମେ କ'ଣ ବୁଝୁ ?
- ✓ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟବସ୍ତୁରୁ ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିବାକୁ ପାଇଲେ ?
- ✓ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସଚେତନତାରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ କ'ଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ?
- ✓ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆତ୍ମ ସଚେତନତା କିପରି ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
- ✓ ଅତି କମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ମାସ ପାଇଁ ଏକ ଡାଏରୀ ଲେଖ ଏବଂ ଏହାକୁ ନିଜ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଦେଖାଅ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅବା ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ସେହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୁଝାଏ ଯାହା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସଫା କରିବାରେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଗାଧୋଇବା ସହ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

କିଛି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡିକ ହେଉଛି ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ନିଜେ ଭଲ ଦେଖାଯିବା, ଯେପରିକି ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ସ୍ନାନ, ଡ୍ରେସିଂ, ମେକ୍‌ଅପ୍‌ର ପ୍ରୟୋଗ, ଚୁଟି କାଟିବା ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଓ ତ୍ୱଚାର ଯତ୍ନ ନେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରିପାରେ ଯେ ସେ ନିଜେ ନିଜ ବିଷୟରେ କଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଭାବେ ଦେଖନ୍ତି ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା (ପର୍ସନାଲ୍ ଗ୍ରୁମିଙ୍ଗ୍)ର ବିଶେଷତା:

ସ୍ୱଚ୍ଛତା: ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହେଉଛି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସେହି ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୁଝାଇଥାଏ, ଯାହା ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ରୋଗକୁ ବଢିବାରୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ: ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଘର ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଚିକିତ୍ସା ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଶୋଇବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଭୋଜନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା । ଘର ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ମଧ୍ୟରେ ହାତ ଧୋଇବା, ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ରୋଷେଇ ଘର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଗାଧୁଆଘର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, କପଡାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଘରେ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା: ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ତଥା ପରିବେଶ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରିଷ୍କାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରକ୍ଷା କରି ରୋଗକୁ ରୋକିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ଉପଚାର ଏବଂ ମାନବ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ମଳର ନିଷ୍କାସନ ସହିତ ଜଡିତ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ଥିତିଗୁଡିକୁ ବୁଝାଏ ।

ମଳରୁ ମାନବ ସମାଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଏବଂ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ହେଉଛି ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଏକ ଅଂଶ । ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରି ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ।

ଶରୀର ପରିଭାଷା ଏବଂ ରୂପଚର୍ଯ୍ୟା: ଏହା ରୂପ, ପୋଷାକ, ଉପଯୁକ୍ତ ଆଚରଣ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଗ୍ରହଣୀୟତାକୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କେବଳ ସେହିମାନେ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବେ ସମାଜରେ ପରିଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଭଲ ପୋଷାକ କିମ୍ବା ପରିଷ୍କାର ରୂପ ସହିତ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଉପଯୁକ୍ତଥାନ୍ତି ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

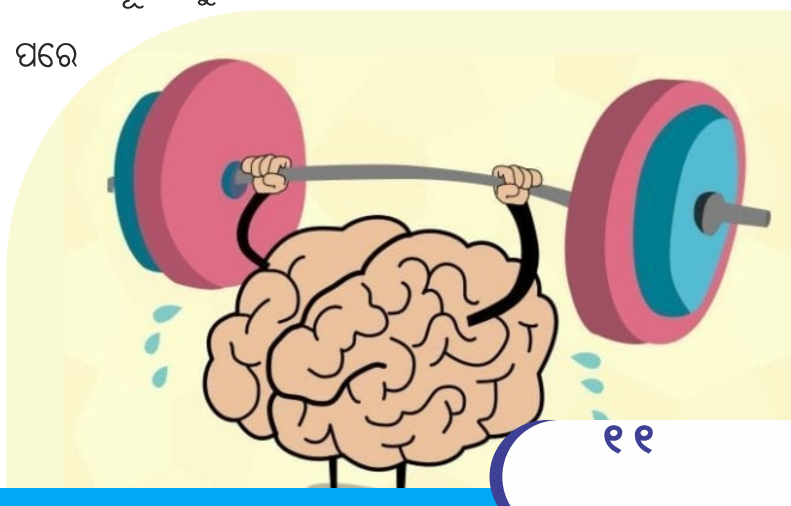
- ✓ ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କେଉଁଠାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପରିଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କି ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବେ ?
- ✓ ତୁମର ଦୈନିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା/ରୁଟିନ୍ କଣ ?
- ✓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ତୁମର ଜୀବନକୁ କିପରି ଭାବେ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି ?
- ✓ ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର କିପ୍ରକାରର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି ?
- ✓ ତୁମେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆସିବା ରାସ୍ତାରେ ଦେଖିଥିବା କୌଣସି ଏକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲେଖ ଏବଂ ତାର ନିରାକରଣର ଉପାୟ ବତାଅ ।

ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ

ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପରି ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ (ଆସାଇନମେଣ୍ଟ) ମନେ ରଖି ପରୀକ୍ଷାରେ ଲେଖିବା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ, ଆମ ଜୀବନରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ହେଉଛି ଅତି ଜରୁରୀ ।

ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ ରହିଅଛି । ଏଥିରେ ଜ୍ଞାନଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ଉତ୍ତମ **ପୋଷଣ ଯୁକ୍ତ** ଆହାର, ଚାପ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୌଶଳ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରିବ । ଏହା ଅନୁଭବ କରାଯାଇଛି ଯେ ଭଲ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷାକ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛନ୍ତି ।

- ✓ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇପାରିବ । ସୂଚନାକୁ ସଂଗଠିତ କରି ତାର ରୂପରେଖ ଦେଇପାରିବ, ଯାହାର ପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିବ ।
- ✓ ସୂଚନାକୁ ତାଲିକାରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବ, ଏହାକୁ ରିମାଇଣ୍ଡର ଭାବରେ ତମେ ନିଜ କାନ୍ଥରେ ଲଗେଇ ପାରିବ ।
- ✓ ଚେକ୍‌ଲିଷ୍ଟକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିପାରିବ ।



ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କିଛି କୌଶଳ:

ଏକାଗ୍ରତା:

- ✓ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ଏବଂ ମନ ଦେବା ।
- ✓ ସମସ୍ତ ବିବରଣୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।
- ✓ କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ, ପରିସ୍ଥିତି କିମ୍ବା ଘଟଣା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଧ୍ୟାନ:

- ✓ ଏହାର ଅର୍ଥ, ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣିବା କିମ୍ବା ଦେଖିବା ।
- ✓ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା, ରୁଚି କିମ୍ବା ସଚେତନତା ।
- ✓ ଏହା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ଭାବନା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଏକଜୁଟ୍ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପୁନରାବୃତ୍ତି:

ଏହା ହେଉଛି, ତୁମେ ଆଗରୁ ଯାହା ଜାଣିଛ ତାହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୁନଃଯାଞ୍ଚ କରିବାର କଳା । ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଅଟେ, ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ/ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ଆମେ ସେତେ ଅଧିକ କୁଶଳୀ ହେବା । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଯେ "Pratice makes a person perfect"? ଆମେ ବାଧାବିଘ୍ନର ମୁକାବିଲା କରି ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଆଗେଇଯିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ଶୋଇ, ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କଲେ ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରକୁ ନେଇପାରିବା ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ତୁମେ ନିଜର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିକୁ କେଉଁଠାରେ ସଫଳତାର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିଛ ?
- ✓ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ କାହାରିକୁ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାକୁ ତୁମେ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବ ?
- ✓ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ କେଉଁ ଖେଳ/କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ/ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବ ?
- ✓ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ତୁମେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ, ଦର୍ଶାଅ ?
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଅତି କମ୍‌ରେ ୫ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କୌଣସି ଏକ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା

ଯୋଜନା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା, କାମକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ସ୍ତରରେ ଭାଙ୍ଗିବା, କାମର ପ୍ରାଥମିକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରି କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଉତ୍ପାଦକତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ସମୟର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ।

ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜ ସମୟ ଏବଂ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ/ ଗତିବିଧିଗୁଡିକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାର "ବିକଳ୍ପ" ମିଳିଥାଏ ।

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯୋଜନା ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡିକୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ ତାରିଖରେ ପୁରା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ, ଉପକରଣ ଏବଂ ଟେକ୍‌ନିକ୍ ଦ୍ୱାରା ସଂମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଉପାୟମାନ:

- ✓ ସମୟ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ ।
- ✓ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ସଠିକ୍‌ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଏକ ସମୟସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ କାମ ମଧ୍ୟରେ ବିରତି ନିଅନ୍ତୁ ।
- ✓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ/ଅବାଞ୍ଛିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ✓ ନିଜର ସମସ୍ତ କାମ ପାଇଁ ରିମାଇଣ୍ଡର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା/ରୁଟିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ତଥା ଏହାର ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

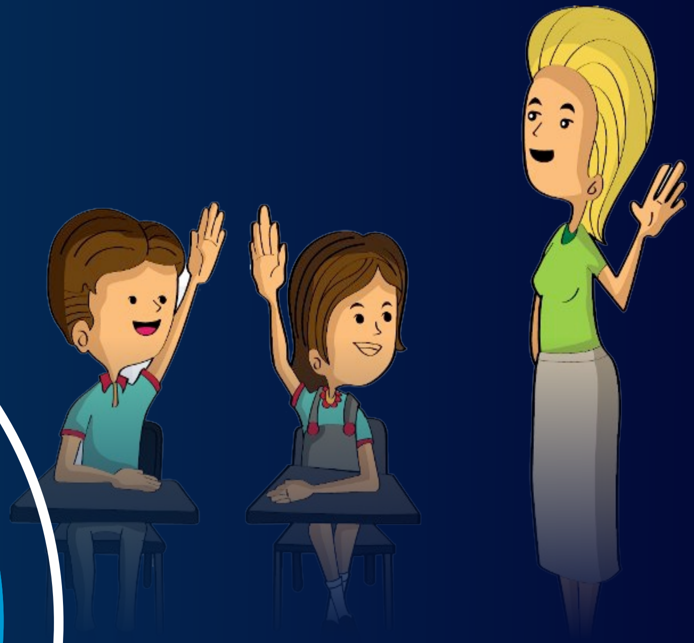
ସମୟ ପରିଚାଳନାର କିଛି ମୁଖ୍ୟ ଉପଯୋଗିତାଗୁଡିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି:

- କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଳମ୍ବ ନ ହେବା/ସମୟ ନ ଗଡାଇବା
- ପରୀକ୍ଷାର ଅନ୍ତିମ କ୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତା ନ କରିବା
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କମ୍ ଚାପ ଗ୍ରସ୍ତ ହେବା

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ପୂରବୀର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ପଲ୍ଲବୀର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରେ ସମୟ ପରିଚାଳନା କିପରି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ?
- ✓ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ସମୟ ପରିଚାଳନାରେ ଉନ୍ନତି/ସୁଧାର ଆଣିବାକୁ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବ ?
- ✓ ନିଜର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ(Routine) ର ବିବରଣୀ ସମୟ ସହ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

ଆଚରଣ ଏବଂ ଶିଷ୍ଟାଚାର



ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଚରଣ ଏବଂ ଶିଷ୍ଟାଚାର ରହିଛି । ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି:

- ✓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଶିଷ୍ଟାଚାର
- ✓ ଟେବୁଲ୍ ଶିଷ୍ଟାଚାର
- ✓ ଯୋଗାଯୋଗ ଶିଷ୍ଟାଚାର
- ✓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଶିଷ୍ଟାଚାର

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଶିଷ୍ଟାଚାରର କିଛି ଉଦାହରଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି:

୧. ଯଦି ବୁଝିନାହାନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ

୨. ନିଜର ସହପାଠୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୁଣନ୍ତୁ

୩. ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୁଣନ୍ତୁ

୪. କିଛି କହିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଟେକନ୍ତୁ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଅନୁମତି ନିଅନ୍ତୁ

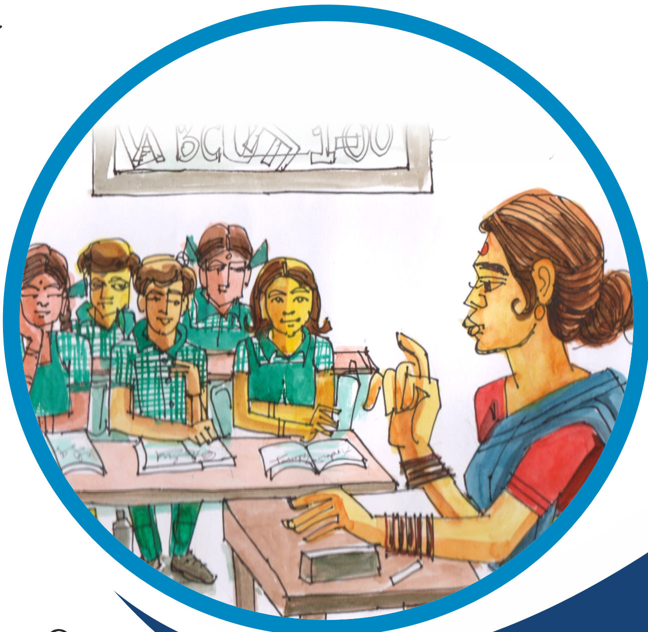
୫. ପ୍ରତିଦିନ ସ୍କୁଲ/ପାଠ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ

୬. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଜିନିଷ/ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ

୭. ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହୁଅନ୍ତୁ

୮. ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ

୯.	ଜଣେ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ହୁଅନ୍ତୁ
୧୦.	ଯନ୍ତ୍ରପାତି/ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
୧୧.	ଶ୍ରେଣୀଗୃହକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
୧୨.	ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମସ୍ତ ନିୟମଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କରନ୍ତୁ
୧୩.	ନିଜର ହୋମୱାର୍କକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶେଷ କରନ୍ତୁ
୧୪.	ସକରାତ୍ମକ ଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
୧୫.	ଡ୍ରେସ୍ କୋଡ୍ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ
୧୬.	ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଧାଡିରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ
୧୭.	ଆଲୋଚନାରେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ
୧୮.	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଚାରକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ
୧୯.	ନିଜ କାମ ପାଇଁ ଗର୍ବିତ ମନେ କରନ୍ତୁ



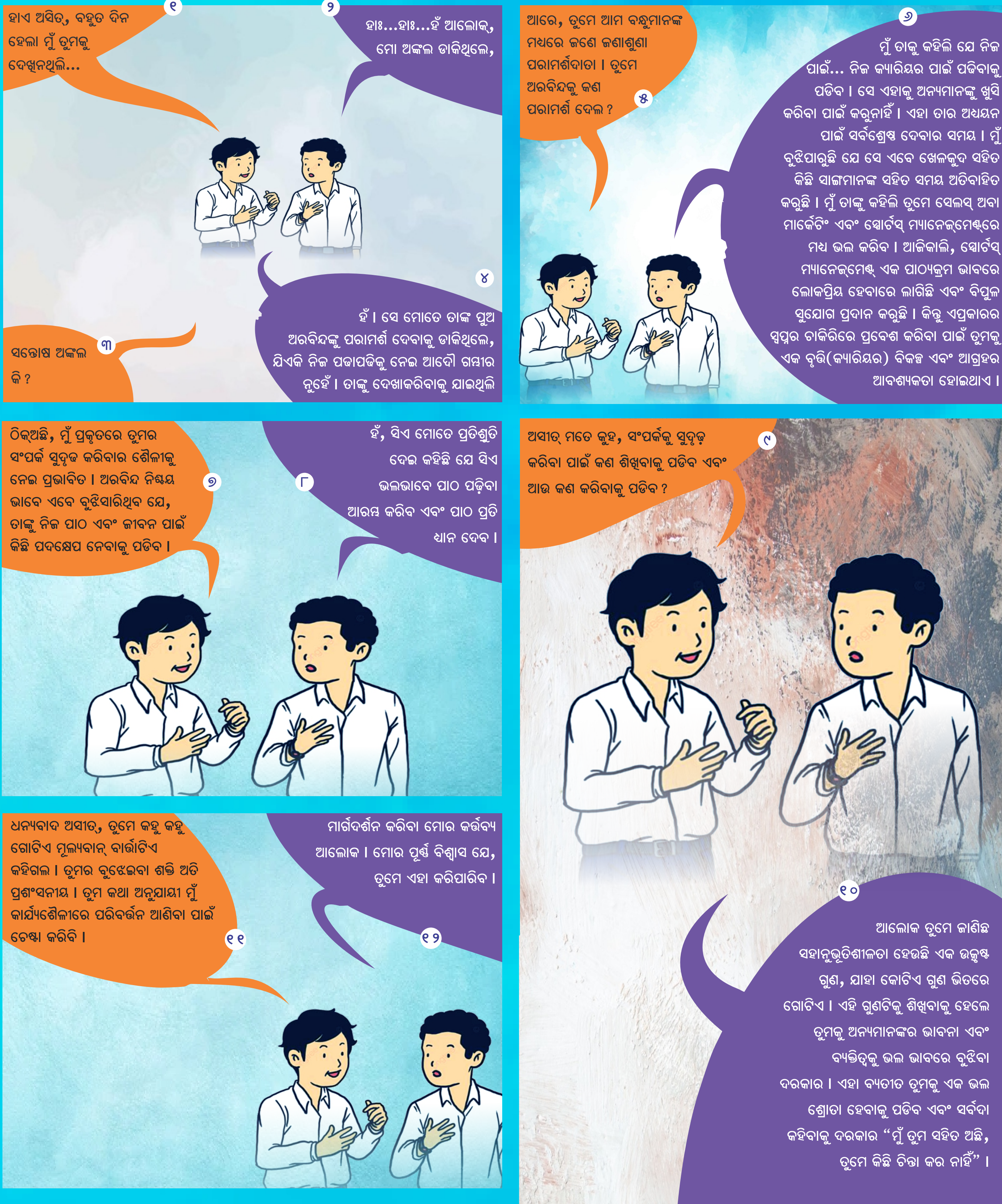
ପିତାମାତାମାନେ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷକ ହୋଇଥିବାରୁ ଆଚରଣ/ବ୍ୟବହାର ଓ ଶିକ୍ଷା ଘରେ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆଚରଣ ଶିଖାଇଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ, ଭଲ ପରିବେଶରେ ଭଲ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏହାପରେ, ପିତାମାତା ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଶିକ୍ଷକ ଯେତେବେଳେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଭ ସକାଳ(ଗୁଡ୍ ମର୍ଣ୍ଣିଂ), କିମ୍ବା ଶୁଭ ଅପରାହ୍ନ(ଗୁଡ୍ ଆଫ୍ଟରନୁନ୍) (ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ) ସହିତ ଅଭିବାଦନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ "ମୁଁ ଭିତରକୁ ଆସିପାରେ କି" ଏବଂ "ମୁଁ ଯାଇପାରେ କି" ଭଳି ବାକ୍ୟାଂଶଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖାଯାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏହି ବାକ୍ୟାଂଶଗୁଡ଼ିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ରହିଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

✓ ଅଶୋକର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
✓ ପ୍ରଶାନ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
✓ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଶିଷ୍ଟାଚାର କିପରି ତୁମ ଜୀବନରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଯୋଡିଥାଏ ?
✓ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଆଚରଣରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ କଣ ପରାମର୍ଶ ଦେବାକୁ ଚାହିଁବ ?
✓ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଲେଖ ?
✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ତୁମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁ (classmate)ର ଭଲ ବ୍ୟବହାର ଓ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ



ଏକ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ହେଉଛି ଦୁଇ କିମ୍ବା ଦୁଇରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ । ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ପ୍ରିୟଜନ, ବନ୍ଧୁ, ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ତୁମ ଜୀବନରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିଥାନ୍ତି ।

ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ସାମାଜିକ କୌଶଳ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ସହଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ମଧ୍ୟରେ ସହାନୁଭୂତି, ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଶୁଣିବା ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ବୁଦ୍ଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କିଛି ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳର ଗୁଣଗୁଡିକୁ

- ✓ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ଦକ୍ଷତା
- ✓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା
- ✓ ସହାନୁଭୂତିଶୀଳତା
- ✓ ନେତୃତ୍ୱ ନେବାର ଦକ୍ଷତା
- ✓ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ଶୁଣିବା
- ✓ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ନମନୀୟତା
- ✓ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ
- ✓ ଦଳରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା

ମହତ୍ତ୍ୱ:

ସୁଦୃଢ଼ ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ସମାଜ ମଧ୍ୟରେ କାମ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଦଳବଦ୍ଧ ଦକ୍ଷତା ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା, ଏବଂ ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପାରସ୍ପରିକ ପ୍ରୟାସ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଦଳ ଭାବରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାରସ୍ପରିକ ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଏବଂ ନିଜ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକୁ ଜଣାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ତୁମେ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ଶ୍ରୋତା ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ବୁଝିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସହାନୁଭୂତି ରଖିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ ।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ:

ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଶିକ୍ଷା, ଅଭିଜ୍ଞତା, ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କାରଣରୁ ଲୋକମାନଙ୍କର ପୂର୍ବ-କଳ୍ପିତ ମତ ରହିଥାଏ । ସମସ୍ତେ ଗୋଟିଏ ବାର୍ତ୍ତାକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଯୋଗାଯୋଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଉଛି ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବାହାରେ ଏବଂ ଭିତରେ ଶବ୍ଦ, ଶିକ୍ଷାଦାନରେ ସହାୟକ ସାମଗ୍ରୀର ଅଭାବ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବୁଝିବାର ଉପାୟରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସନ୍ଦେହ ।

ଡିଜିଟାଲ୍ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ:

ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି ନେଟୱାର୍କ, ଉପକରଣ ଏବଂ ତଥ୍ୟକୁ ଅନଧିକୃତ ପ୍ରବେଶ କିମ୍ବା ଅପରାଧିକ ବ୍ୟବହାରରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇବାର କଳା ଏବଂ ଗୋପନୀୟତା, ଅଖଣ୍ଡତା ଏବଂ ସୂଚନାର ଉପଲବ୍ଧତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଛୋଟରୁ ନେଇକି ବଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍, ଅଦେଖା ବିପଦକୁ ତୁମେ ଚାହିଁଲେ ବି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ସାଇବର କ୍ରାଇମ୍‌କୁ ନେଇ ସେଥିପାଇଁ ସଦାସର୍ବଦା ସର୍ତକ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ସାଇବର୍ ସୁରକ୍ଷାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ରହିଛି:

- ✓ ଧମକର ଚିହ୍ନଟ
- ✓ ଅନୁପ୍ରବେଶ ଚିହ୍ନଟ
- ✓ ତଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା
- ✓ ଆକ୍ରମଣର ଜବାବ ଦେବା
- ✓ ଡାଟାବେସ୍ ଏବଂ ସିଷ୍ଟମ୍ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା
- ✓ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତିରକ୍ଷାର ପୁନଃରୁଦ୍ଧାର

ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ସର୍ଭର, ମୋବାଇଲ୍ ଡିଭାଇସ୍, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ୍ ସିଷ୍ଟମ୍, ନେଟୱାର୍କ ଏବଂ ଡାଟାକୁ ହ୍ୟାକିଂ ଆକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷାଦେବାର ପ୍ରୟାସ । ଏହା ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ସୁରକ୍ଷା କିମ୍ବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ସୂଚନା ସୁରକ୍ଷା ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ଅସିତ୍‌ଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଆଲୋକ୍‌ଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ତୁମ ଜୀବନରେ ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ କେତେ ପ୍ରଭାବ ପକେଇଛି ।
- ✓ ୧୦ଜଣ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ୧୦ଟି ପଏଣ୍ଟ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ମତାମତ ନିଅ ।
- ✓ ସାଇବର କ୍ରାଇମ୍ ବିଷୟରେ କୈଳାଶ ସାର୍ କ'ଣ କହିଲେ ?

ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ

୧
ହେଲୋ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣା, ତୁମେ ଗତକାଲି କାହିଁକି ଅନୁପସ୍ଥିତ ଥିଲ ?
୨
ହଁ, ବିଶ୍ୱାସ୍, ମୁଁ ଗତକାଲିର ଡିବେଟ୍ କ୍ଲାସ୍ ପାଇଁ ଡରିଯାଇଥିଲି । ସେଥିପାଇଁ ମୁଁ ଆସିନଥିଲି ।
୩
କଣ ! ! ତମ କଥା ବିଶ୍ୱାସ କରି ହଉନି । ତୁମେ ସ୍କୁଲର ଜଣେ ମେଧାବୀ ଏବଂ ନିଷ୍ଠାପର ଛାତ୍ରୀ । ଆମକୁ ଏହି ଶିକ୍ଷଣୀୟ ସୁଯୋଗଗୁଡିକୁ ହାତଛଡା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସ୍କୁଲ୍ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକର ଆୟୋଜନ କରିଥାଏ ଯାହା ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ବୃତ୍ତି(କ୍ୟାରିୟର) ପାଇଁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।
୪
ଯେପରିକି ?
୫
ଚାଲ ଏହାକୁ ବୁଝିବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣା ! ତୁମର ଆଗକୁ ଏକ ଭବିଷ୍ୟତ ଅଛି । ଯେଉଁଠାରେ ତୁମକୁ ଚାକିରୀ ପାଇବା ପାଇଁ ସାକ୍ଷାତକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡିବ, ଚାକିରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁମକୁ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ପଡିବ ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ନିଜର ଦକ୍ଷତାଗୁଡିକୁ ଦେଖାଇବାକୁ ପଡିବ, ସେଠାରେ ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ତୁମର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
୬
ମୁଁ ଜଣେ ଝିଅ ମାତ୍ର...
୭
କଣ କହୁଛ, ଏବେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଝିଅମାନେ ଆଗରେ ରହିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଆଜି ଡ୍ରୋନ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ଲେନ୍ ଉଡାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି... ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଡାକ୍ତର ଭାବେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରାଇବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ କୃଷକ ଭାବେ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ଆମର ଗଣିତ ଶିକ୍ଷିକା ସୁନିତା ଦିଦିଙ୍କୁ ଦେଖ... ତାଙ୍କ ପଢ଼ାଇବା ଶୈଳୀରୁ ତାଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ହେଇଯାଏ ।
୮
ତୁମେ ଠିକ୍ କହୁଛ ବିଶ୍ୱାସ୍, ମୁଁ ବୁଝିପାରୁଛି । ତୁମ ପରି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢେଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ଅଛି କି ?
୯
ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ତୁମର... ଜୀବନ ପ୍ରତି ତୁମର ଜିତିବାର ମନୋଭାବ । ତୁମକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା, ସୀମା ସ୍ଥିର କରିବା, ଏବଂ ତୁମର ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜିତିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍... ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଡିବେଟ୍, ଡ୍ରାମା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବ ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆପେ ଆପେ ଆସିଯିବ ।
୧୦
ଧନ୍ୟବାଦ ବିଶ୍ୱାସ୍, ମୋ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ରାସ୍ତା ଦେଖେଇଥିବାରୁ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରିବି ଯଦି ମୋର କିଛି ସନ୍ଦେହ ଆସେ ।
୧୧
ହାଃ...ହାଃ...ହାଃ... ମୁଁ ସର୍ବଦା ସହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମାନେ, ସେହି ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱାସକୁ ବୁଝାଏ ଯେପରିକି ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିହେବ । ଏହା ବିଶ୍ୱାସ, ବିଶ୍ୱସନୀୟତା କିମ୍ବା ଭରସାକୁ ବୁଝେଇଥାଏ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୁପ: "ଆମକୁ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ନିଜର କ୍ଷମତା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ହେବ"

"ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ ତମକୁ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପଛରେ ରଖିବ"

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଜଣଙ୍କର ଶକ୍ତି କିମ୍ବା ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରେ । ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ତମେ କଣ ଅନୁଭବ କରୁଛ, ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ତମକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ, ଉତ୍ସାହିତ ରହିବାରେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ବିଶେଷତାମାନ:

✓ ଲକ୍ଷ୍ୟ-ଆଧାରିତ ଜୀବନ

✓ ଦୃଢ଼ ଶାରୀରିକ ଭାଷା

✓ ଅଣ-ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ସ୍ୱଭାବ

✓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କ୍ଷମତା

✓ ରିସ୍କ ନେବା ଏବଂ ବିଫଳତାରୁ ଶିଖିବା

✓ ଚିତ୍ତାକର୍ଷକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକମାନେ କେବେ ମଧ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜ କଥାରେ ଅଟଳ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ କିଛି କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନଅନ୍ତି, ତେବେ ତାହାକୁ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ କରିଥାନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ପଥରେ ରଖିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧତାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇନଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଭରା ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର, ତମେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଏକ ଉଦାହରଣ:

ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିଛି ଏବଂ ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ମଞ୍ଚରେ ଭାଷଣ ଦେଉଛନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଜିନିଷ ଯାହାକୁ ଆପଣ ନିଜ ପାଖରେ ସର୍ବଦା ରଖିପାରିବେ ତାହା ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ।

ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନର ଅନୁଭବ/ଅଭିଜ୍ଞତା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି, ସାହସ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସଂଚାର କରିପାରିବେ । ଅଭ୍ୟାସ ମଣିଷକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କ ନିୟମିତ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶିଖିଥାଏ । ମୂଳ କଥା ହେଉଛି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆମ ଭିତରେ ରହିଥାଏ ଯାହାକୁ ବିକାଶ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ବିଶ୍ୱାସର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କିପରି ଭାବେ ବଢ଼ାଇ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ତୁମର ମତ ଜଣାଅ ।
- ✓ ୧୦ଜଣ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ସଂପର୍କୀୟ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହିତ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସର ୧୦ଟି ବିଶେଷତା ଆଲୋଚନା କର । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସର ମହତ୍ତ୍ୱ କଣ ତାହା ବୁଝିବାରେ ଏବଂ ମନେ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ଶ୍ରେଣୀ ସମ୍ମୁଖରେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଅବଗତ କରିବେ ।

ଖେଳ ପାଇଁ ଦୃଢ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳକୁଦ ବହୁତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଠିକ୍ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଆମର ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ଖେଳ ଆମର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର ହୃଦୟ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ପୁରାତନ କାଳରୁ ଖେଳକୁ ସର୍ବଦା ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଆଜିକାଲି ଏହା ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇପାରିଛି ।

ଆହାର/ଭୋଜନ ପରି, ଶରୀରର ପୋଷଣ ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଖେଳ ଖେଳିବା ଆମ ଜୀବନକୁ ଅଧିକ ଭଲ କରିବାରେ, ବିଶେଷ କରି ବଢୁଥିବା ପିଲାଙ୍କ ବହୁତ ମହତ୍ତ୍ୱ ବହନ କରେ । ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଭାବରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା(ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ)ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ ଏବଂ ଖେଳ ଖେଳିବା ସେମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପକୁ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ଅଧିକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ସହଯୋଗ କୌଶଳରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଖେଳ ଖେଳିବା ସେମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱବାନ, ନେତୃତ୍ୱ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଭାବନା ସହିତ କାମ କରିବାର ଶୈଳୀ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ଖେଳ ଖେଳିବାର ଉପଯୋଗିତା:

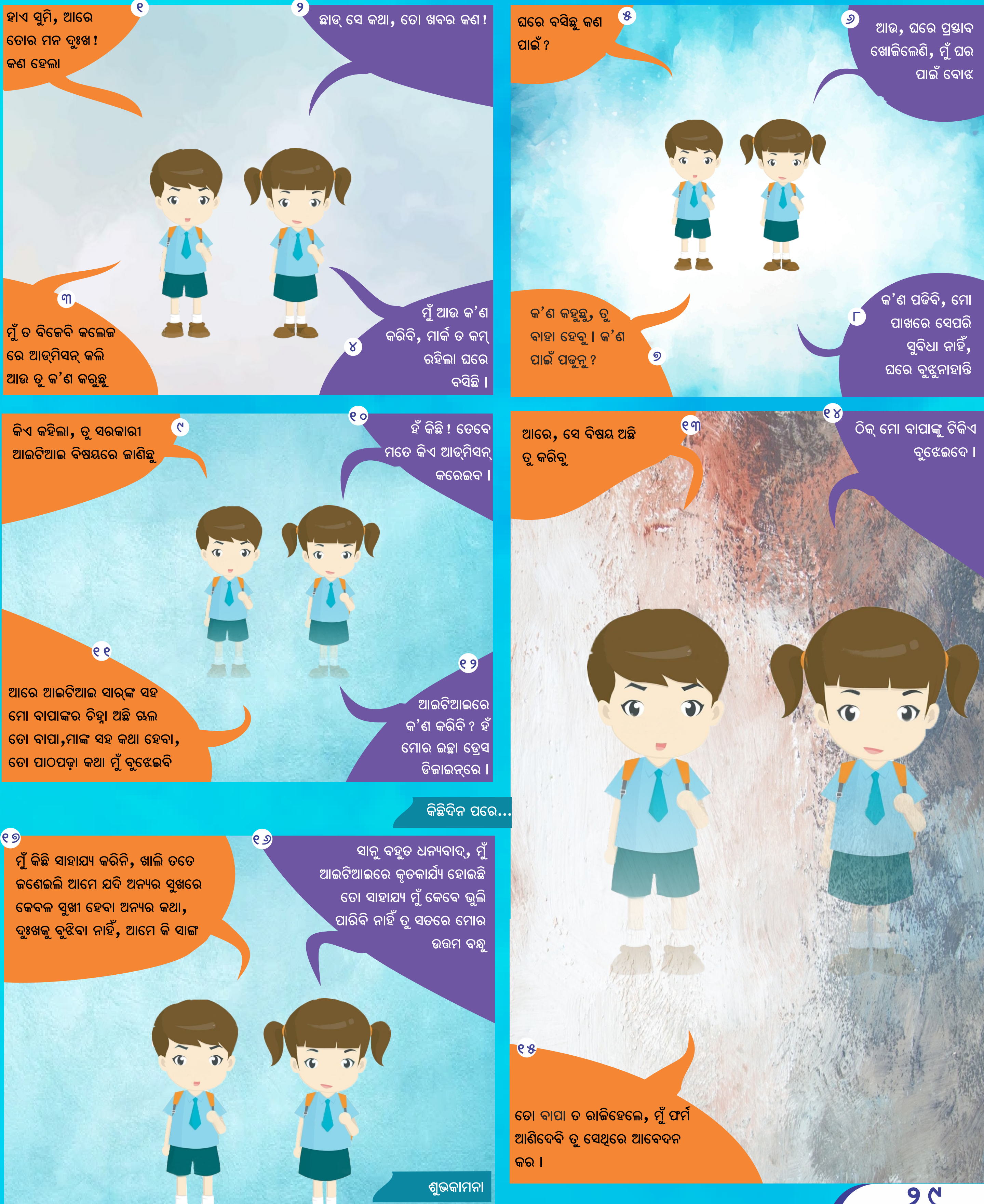
- ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢିଥାଏ । ଖେଳ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବଢେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଠିକ୍‌ଭାବରେ ବସିବା, ଠିଆ ହେବାରେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଖେଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଥାଏ । ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସଂପୃକ୍ତ ହେବା ନୈତିକତା ଶିଖାଇଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ କୁଶଳୀ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ରଖିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟାଗୁଡିକ ସହିତ ସାହସିକତା ସହ ମୁକାବିଲା କରନ୍ତି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚାପ ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଲୋକମାନେ ସକାରାତ୍ମକତା ସହିତ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ଏଥିପାଇଁ ସେମାନେ ସହଜରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜଗୁଡିକର ମୁକାବିଲା କରିପାରନ୍ତି ।

- ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବହୁତ କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳ ଶିଖିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ ଆମକୁ କଠିନ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଲଢିବା, ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖାଇଥାଏ । ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର କଳା, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକର ପରିଚାଳନା ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ଶିଖିପାରିବେ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

- ✓ ବିକ୍ରମ୍‌ଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ଅନିଲ୍‌ଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?
- ✓ ତୁମେ କେଉଁ ଖେଳ ପସନ୍ଦ କର କିମ୍ବା ଖେଳ ଏବଂ ସେହି ଖେଳ ପାଇଁ କେଉଁ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ ?
- ✓ ଖେଳର ଉପଯୋଗିତା ବିଷୟରେ ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ କିଛି ତଥ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।
- ✓ ତୁମକୁ ଯେଉଁ ଖେଳ ଭଲ ଲାଗେ ତାର ନିୟମାବଳୀ ସଂପର୍କରେ ଏକ ବିବରଣୀ (Presentation) ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ସମାନୁଭୂତି



୧ ହାଏ ସୁମି, ଆରେ ତୋର ମନ ଦୁଃଖ ! କଣ ହେଲା
୨ ଛାଡ୍ ସେ କଥା, ତୋ ଖବର କଣ !
୩ ମୁଁ ତ ବିଜେବି କଲେଜ ରେ ଆଡ୍‌ମିସନ୍ କଲି ଆଉ ତୁ କ'ଣ କରୁଛୁ
୪ ମୁଁ ଆଉ କ'ଣ କରିବି, ମାର୍କ ତ କମ୍ ରହିଲା ଘରେ ବସିଛି ।
୫ ଘରେ ବସିଛୁ କଣ ପାଇଁ ?
୬ ଆଉ, ଘରେ ପ୍ରସ୍ତାବ ଖୋଜିଲେଣି, ମୁଁ ଘର ପାଇଁ ବୋଝ
୭ କ'ଣ କହୁଛୁ, ତୁ ବାହା ହେବୁ । କ'ଣ ପାଇଁ ପଢୁନୁ ?
୮ କ'ଣ ପଢିବି, ମୋ ପାଖରେ ସେପରି ସୁବିଧା ନାହିଁ, ଘରେ ବୁଝୁନାହାନ୍ତି
୯ କିଏ କହିଲା, ତୁ ସରକାରୀ ଆଇଟିଆଇ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛୁ
୧୦ ହଁ କିଛି ! ତେବେ ମତେ କିଏ ଆଡ୍‌ମିସନ୍ କରେଇବ ।
୧୧ ଆରେ ଆଇଟିଆଇ ସାର୍‌ଙ୍କ ସହ ମୋ ବାପାଙ୍କର ଚିହ୍ନା ଅଛି ଚାଲ ତୋ ବାପା,ମାଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା, ତୋ ପାଠପଢ଼ା କଥା ମୁଁ ବୁଝେଇବି
୧୨ ଆଇଟିଆଇରେ କ'ଣ କରିବି ? ହଁ ମୋର ଇଚ୍ଛା ଡ୍ରେସ ଡିଜାଇନ୍‌ରେ ।
୧୩ ଆରେ, ସେ ବିଷୟ ଅଛି ତୁ କରିବୁ
୧୪ ଠିକ୍ ମୋ ବାପାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ବୁଝେଇଦେ ।
୧୫ ତୋ ବାପା ତ ରାଜିହେଲେ, ମୁଁ ଫର୍ମ ଆଣିଦେବି ତୁ ସେଥିରେ ଆବେଦନ କର ।
କିଛିଦିନ ପରେ...
୧୬ ସାନୁ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ, ମୁଁ ଆଇଟିଆଇରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ତୋ ସାହାଯ୍ୟ ମୁଁ କେବେ ଭୁଲି ପାରିବି ନାହିଁ ତୁ ସତରେ ମୋର ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁ
୧୭ ମୁଁ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରିନି, ଖାଲି ତତେ ଜଣେଇଲି ଆମେ ଯଦି ଅନ୍ୟର ସୁଖରେ କେବଳ ସୁଖୀ ହେବା ଅନ୍ୟର କଥା, ଦୁଃଖକୁ ବୁଝିବା ନାହିଁ, ଆମେ କି ସାଙ୍ଗ
ଶୁଭକାମନା

ସଂବେଦନଶୀଳତା (Empathy)

ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ବା ଯେକୌଣସି ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଭାବନାକୁ ବୁଝିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସଂବେଦନଶୀଳତା ବା ସମାନୁଭୂତିଶୀଳତା କୁହାଯାଏ । ସଂବେଦନଶୀଳତା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିରୂପଣ କରେ । ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର କୌଶଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ ଏବଂ ସଠିକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ, ସଂବେଦନଶୀଳତା ଏପରି ଏକ ଗୁଣ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ବୁଝି ଏବଂ ଅନୁଭବ କରି ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ସଂବେଦନଶୀଳତାର ଗୁଣାବଳୀ:

✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆବେଗକୁ ଚିହ୍ନି, ନିଜକୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ରଖିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ

✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କଷ୍ଟରେ ଦେଖି, ତତ୍କ୍ଷଣାତ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବଢ଼ାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ

✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବୁଝିବା

ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରାରମ୍ଭ କେବେ ହୁଏ ?

✓ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ, ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂବେଦନଶୀଳତା ସମୟ ସହ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ।

✓ ଶିଶୁମାନେ ଏକ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ସଂବେଦଶୀଳତାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

✓ ସେମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ମୁଖଭଙ୍ଗୀକୁ ନଜର ରଖନ୍ତି, ତାଙ୍କ ପାଖରେ କେହି କାନ୍ଦିଲେ ନିଜେ କାନ୍ଦନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି

✓ ପ୍ରାୟ ଅଠର ମାସ ବୟସବେଳକୁ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି

✓ ୫ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ । ଏହି ସମୟରେ ପିତାମାତା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଯଦି ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର କୌଶଳ ଶିଖାନ୍ତି ତେବେ ଶିଶୁମାନେ ଭଲ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଉପାୟ

✓ଘର ଏକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ଯାହା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

✓ନିଜଠାରୁ ଆଚାର, ବ୍ୟବହାର ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କଲେ, ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

✓ଉପନ୍ୟାସ ଏବଂ ସାହିତ୍ୟ ପଠନ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣଟି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ ।

✓ଗବେଷକଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂବେଦନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଅଧିକ ସମର୍ଥ ହୁଏ ।

✓ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପରିବେଶକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣଟି ବିକାଶ ଲାଭ କରେ ।

ସଂବେଦନଶୀଳତା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ କିପରି ଉପଯୋଗୀ ?

✓ସଂବେଦନଶୀଳତା ବିନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେମାନେ କେବଳ ନିଜ ଅନୁଯାୟୀ ଗୋଟିଏ ଧାରାରେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

✓ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯେତେବେଳେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ସହପାଠୀଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

✓ଏହି ଗୁଣ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୁଏ ।

✓ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭିନ୍ନତାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଆଧାରିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ/କାର୍ଯ୍ୟ:

✓ ସୁମିଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?

✓ ସାନୁଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ କଣ ଥିଲା ?

✓ ତୁମେ କେଉଁ ଧନ୍ଦାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶୀ ଇଚ୍ଛୁକ ?

✓ ଆଇଟିଆଇ/ଡିପ୍ଲୋମା ବିଷୟରେ ନିଜ ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ତଥ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।

✓ ତୁମକୁ ଯେଉଁ ଧନ୍ଦାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଭଲ ଲାଗେ ତାହାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ସଂପର୍କରେ ଏକ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ତୁମ ପାଇଁ ପଦଟିଏ

ଶୁଣ ମୋର ପ୍ରିୟ ପିଲାମାନେ
ଜୀବନକୁ ତୁଚ୍ଛ କେବେ କରିବନି ମନେ
ସଚେତନ ହୁଅ ନିଜେ ତୁମ ବୃତ୍ତିକୁ
ଭୁଲ ନାହିଁ ବାଟ କିଛି ନାହିଁ ପାଇବାକୁ
ସ୍ୱଚ୍ଛତା ହେଉ ଯେବେ ତୁମ ମୂଳମନ୍ତ୍ର
ସମୟ ପରିଚାଳନା ଆଉ ଏକ ତନ୍ତ୍ର
ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମାର୍ଗଟି ପ୍ରଶସ୍ତ
ଶିଷ୍ଟାଚାର, ଆଚରଣେ ହୁଅ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ
ପରସ୍ପର ସୁସମ୍ପର୍କ କରିବା ସ୍ଥାପନ
ସମାଜରେ ନରହୁ କିଏ ବଡ ସାନ
ମୋବାଇଲ ଚାଳନାରେ ତୁମେ ପାରଙ୍ଗମ
ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ହୁଅ ସାବଧାନ
ଖେଳକୁଦ କରି ତୁମେ ହୁଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ
ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଜୀବନକୁ କରଇ ସୁଗମ

ସୁଶୀଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ପ୍ରଧାନଶିକ୍ଷକ
ଶ୍ରୀ ଅଭିରା ନୋଡାଲ ବିଦ୍ୟାଳୟ, କରମଳା, ପୁରୀ

Supported by:

unicef
for every child