

۱۵۔ ہمارا جسم



بتاب تو بھلا!

تمھارے دوست کیا کر رہے ہیں؟



بتاب تو بھلا!

جسم کے حصے پہچانو:

- پیشانی، گال، ناک اور کان۔

- پیٹ اور سینہ۔

- بالائی بازو، کلائی اور ہتھیلی۔

- زانو، گھٹنا اور پاؤں۔

کیا دی ہوئی تصوپر دیکھ کر تم جسم کے اہم حصے پہچان سکتے ہو؟

جسم کی بناء

سر، دھڑ، ہاتھ اور پیڑ جسم کے اہم حصے ہیں۔ سر، ہاتھ اور پیڑ سے جڑے ہوتے ہیں۔

سر پر بال ہوتے ہیں۔ پیشانی کے نیچے دو آنکھیں ہوتی ہیں۔

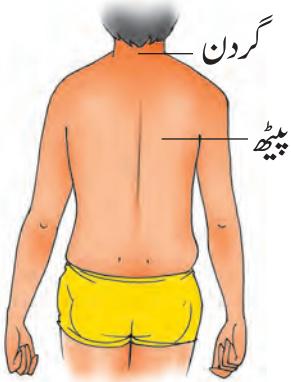
ابڑا اور پوٹے ہوتے ہیں۔ دونوں جانب دو کان ہوتے ہیں۔

سامنے کی جانب ناک ہوتی ہے۔ ناک کے نیچے منہ ہوتا ہے۔ منہ کے نیچے ٹھہڈی (ذقن)

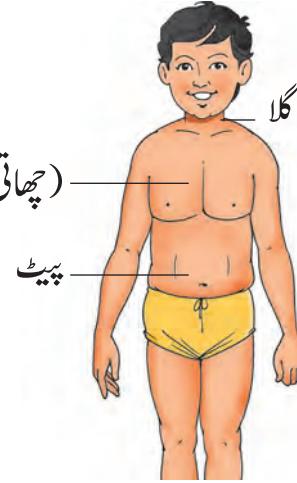
ہوتی ہے۔

سر اور دھڑ کو جوڑ نے والا جسم کا حصہ گردن ہے۔ گردن کے سامنے کے حصے کو گلا کہتے ہیں۔





دھڑ سینہ، پیٹ اور پیٹھ مل کر دھڑ بنتا ہے۔ دھڑ سے ہاتھ جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ (چھاتی) سینہ اس حصے کو کندھا کہتے ہیں۔ دھڑ سے پیر بھی جڑے ہوتے ہیں۔ اس حصے کو کولھا کہتے ہیں۔



پاؤں زانو، پنڈلی اور پنجہ اس طرح پیر کے تین حصے ہوتے ہیں۔

پنڈلی یعنی گھٹنے سے ٹخنے کا تک حصہ۔

پاؤں کی انگلیاں پنجے کا حصہ ہوتی ہیں۔

زانو اور پنڈلی کو جوڑ نے والا حصہ گھٹنا ہوتا ہے۔

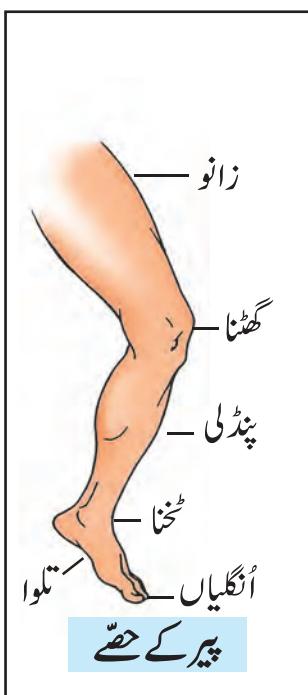
پنڈلی اور تلوے کو جوڑ نے والا حصہ ٹخنا ہوتا ہے۔

ہاتھ بالائی بازو، اگلا بازو اور پنجہ اس طرح ہاتھ کے تین حصے ہوتے ہیں۔ اگلا بازو یعنی کہنی سے کلائی تک کا حصہ۔

ہاتھ کی انگلیاں پنجے کا حصہ ہیں۔

بالائی بازو اور اگلے بازو کو جوڑ نے والا حصہ کہنی ہے۔

اگلے بازو اور پنجے کو جوڑ نے والا حصہ کلائی ہے۔



• نیا لفظ سیکھو:

عضو - مخصوص کام کے لیے استعمال ہونے والا جسم کا حصہ عضو کہلاتا ہے۔ چلنے کے لیے پیروں کا استعمال ہوتا ہے۔ اس لیے پیر ہمارے عضو ہیں۔ سننے کے لیے کان استعمال ہوتے ہیں۔ اس لیے کان ہمارے عضو ہیں۔

بیرونی اعضا - جسم کے باہر کے اعضا بیرونی اعضا کہلاتے ہیں۔ بیرونی اعضا کو بیرونی حصتی اعضا بھی کہتے ہیں۔ کان، ناک، ہاتھ، پیر ہمارے اعضا ہیں۔ وہ جسم کے باہر پائے جاتے ہیں۔ یعنی وہ بیرونی اعضا ہیں۔

بتاب تو بھلا!



- کھٹنا موڑے بغیر کس طرح چلیں گے؟
- کہنی موڑے بغیر کس طرح کریں گے؟

• جسم کی حرکات



گلی ڈنڈا کھلینے کا ڈنڈا لو۔ اسے موڑنے کی کوشش کرو۔

کیا ڈنڈا مرٹتا ہے؟ کیوں نہیں مرٹتا؟

اگر ہمارے ہاتھ، پیر بھی نہ مرٹتے تو؟

کیا ہم حرکت کر سکتے تھے؟

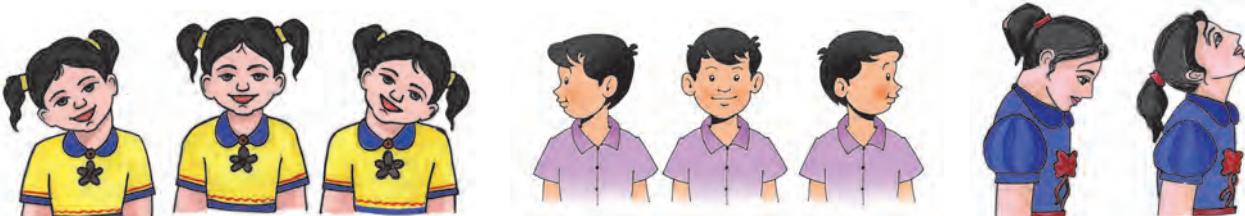
ہمارے کچھ اعضاء مرٹتے ہیں۔ اس لیے ہم حرکت کر سکتے ہیں۔

جسم کے کون کون سے اعضاء مرٹتے ہیں؟

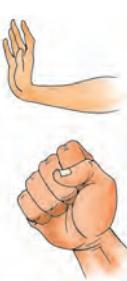
آؤ یہ کر کے دیکھیں!



آئینے کے سامنے کھڑے رہو اور تصوپر میں بتائے گئے طریقے سے گردن کو حرکت دو۔



گردن: گردن سامنے جھکتی، پیچے جھکتی، بائیں گھومتی، دائیں گھومتی ہے، دائیں جانب جھکتی، بائیں جانب جھکتی ہے۔



ہاتھ: کندھا، کہنی اور کلائی ان مقامات پر ہاتھ مرٹ سکتا ہے۔

ہاتھ کی انگلیاں بھی مرٹ سکتی ہیں۔ اس لیے مٹھی بند ہوتی ہے۔

ہاتھ سے ہم بہت سے کام کر سکتے ہیں۔ ہاتھ سے تم لکھتے ہو، چیزیں اٹھاتے ہو، ایسی لڈو بناتی ہیں۔ چھوٹا پچھوٹا جھنجھنا پکڑتا ہے۔

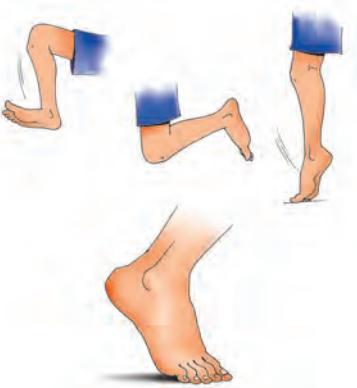


کمر: دھڑکنے کے پاس سے مرضی کرتا ہے۔ اس لیے ہم نیچے جھک سکتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارے بہت سے کام آسان ہو جاتے ہیں۔ نیچے گری ہوئی چیزوں سے سکتے ہیں۔ جوتے کے فیتے باندھ سکتے ہیں۔ کھلیتے وقت تکلیف نہیں ہوتی۔



پیر: کوٹھا، گھٹنا اور ٹخنا ان مقامات پر پیر مرضی کرتا ہے۔ پیر کی انگلیاں بھی مرضی کرنے میں یقیناً بھی انگلیوں کی انگلیوں جتنا نہیں مرضی تیں۔

پیروں سے بھی ہم کام کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہم کھڑے رہتے ہیں۔ چلتے اور بھاگتے ہیں۔ سیڑھیوں پر چڑھتے اور اترتے ہیں۔ کوڈتے ہیں۔ کچھ مشینیں بھی چلاتے ہیں۔

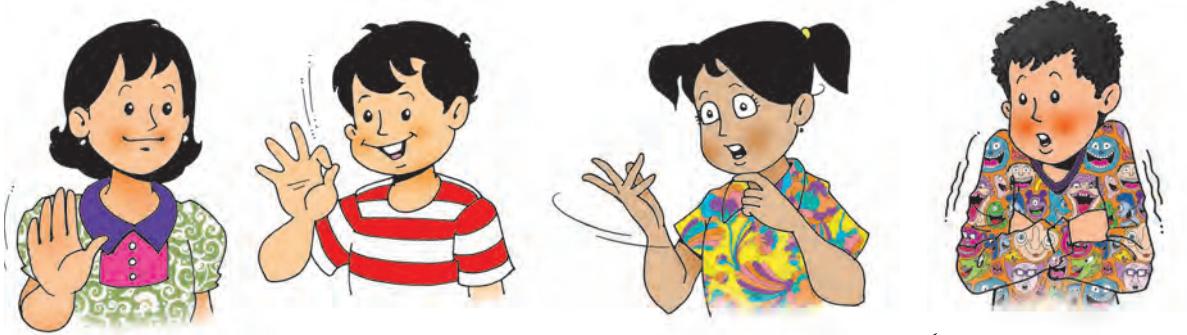


ایک کام کی طریقے



ایک دن تم نے طے کر لیا کہ منہ سے بالکل نہیں بولو گے۔ اس لیے سامنے والے سے اشاروں ہی سے بات کرنا ہے۔

- تم سے پوچھا گیا ”جاوں یا رکو؟“ اشارے سے کہو ”رکو۔“
- تم سے پوچھا گیا ”سالن کیسا ہے؟“ اشارے سے کہو ”سالن بہت اچھا پاکا ہے۔“
- تم سے کہا گیا ”بلی بیمار ہے۔“ اشارے سے پوچھو ”اسے کیا ہوا ہے؟“
- تم سے پوچھا گیا ”ہوا کیسی ہے؟“ اشارے سے کہو ”سردی لگ رہی ہے۔“



ہم ایک دوسرے سے منہ سے بات کرتے ہیں۔
اس اشاروں کے کھلیل کو کھلینے کے لیے تم نے جسم کے کون سے اعضاء استعمال کیے؟

آؤ دماغ پر زور دیں!



کیا کریں گے بھلا!



اوچی جگہ پر لڑو کا ڈبار کھا ہوا ہے۔ ہاتھ نہیں پہنچتا۔



بہن کی گود میں بیٹھنے سے
بچ کا کون سا کام ہوا؟

کوئی بھی کام کرنے کے لیے مختلف طریقوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہمیشہ کے طریقے سے کام نہ ہوتا۔ کبھی دوسروں کی مدد لی جاسکتی ہے۔ کبھی مخصوص ذریعہ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ کسی کام کو کرتے وقت کسی کو مشکل پیش آ سکتی ہے۔ اس وقت ممکن ہوتا ہے تم ضرور اس کی مدد کرو۔

مجھ جیسا دوسرا کوئی نہیں!

دنیا میں ان گنت لوگ ہیں۔ سب کے اعضا ایک جیسے ہیں۔ لیکن پھر بھی ایک انسان کے جیسا دوسرا انسان نظر نہیں آتا کیونکہ ہر ایک کے جسم کی ساخت مختلف ہوتی ہے۔ اوچائی، جسامت، بالوں کا انداز اور چہرہ مختلف ہوتا ہے۔ پوری دنیا میں اپنے جیسے صرف تم ہی ہو۔ کیا تم یہ جانتے تھے؟



کیا تمھیں معلوم ہے؟



کبھی کبھی جڑواں بہنیں یا جڑواں بھائی بالکل ایک جیسے نظر آتے ہیں، لیکن ان میں بھی معمولی سافرق ہوتا ہے۔

ہم نے کیا سیکھا؟



- * سر، دھڑ، ہاتھ، پیر جسم کے اہم حصے ہیں۔ سینہ، پیٹ اور پیٹھ کر دھڑ بنتا ہے۔ سر، ہاتھ اور پیر دھڑ سے جڑے ہوتے ہیں۔
- * سر اور دھڑ کو جوڑنے والا جسم کا حصہ گردان ہے۔ ہاتھ، کندھے کے ذریعے اور پیر کوٹھے کے ذریعے دھڑ سے جڑے ہوتے ہیں۔
- * جسم مخصوص مقامات پر مسلط ہے۔ اس لیے ہم حرکت کر سکتے ہیں۔
- * گردان، ہاتھ، پیر اور کمر کی مدد سے جسم میں حرکت ہوتی ہے۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں!

ہم کو اپنے جسم کا خیال رکھنا چاہیے کیونکہ ہم تمام کام اپنے جسم کی مدد سے کرتے ہیں۔

مشق



الف) کیا کریں گے بھلا؟

تمہاری سہیلی اپنی عینک گھر بھول آئی ہے۔ جماعت میں اُس کی پریشانی تم کس طرح دور کرو گے؟

ب) آؤدماغ پر زور دیں!

تمہارے دوست کے پیر میں پلاسٹر لگا ہے۔ اُسے کون کون سی پریشانیاں ہوں گی؟

ج) نیچے دیے ہوئے جملے صحیح ہیں یا غلط، لکھو:

- (۱) ہاتھ کا انگوٹھا ہمارے جسم کا اہم حصہ ہے۔
- (۲) پیروں کی مدد سے ہم سیڑھیاں چڑھ سکتے ہیں۔
- (۳) گردان سامنے جھکتی اور پیچھے مڑتی ہے۔

د) خالی جگہ پُر کرو:

- (۱) دھڑ سے ہاتھ جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس حصے کو کہتے ہیں۔
- (۲) اور پاؤں کو جوڑنے والا پاؤں کا حصہ ٹھندا ہے۔
- (۳) ہمارے کچھ اعضا مرتے ہیں۔ اس لیے ہم کر سکتے ہیں۔
- (۴) ایک انسان کے جیسا دوسرا انسان نہیں آتا۔

ہ) نیچے دیے ہوئے سوالوں کے جواب لکھو:

- (۱) جسم کے کون کون سے حصہ مکر دھڑ بنتا ہے؟
- (۲) ہاتھ اور پیر کے تین حصے کون سے ہیں؟
- (۳) سر اور دھڑ کو جوڑنے والے جسم کے حصے کو کیا کہتے ہیں؟