१५. हमारा शरीर

बताओ तो

तुम्हारे मित्रगण क्या कर रहे हैं ?

- वे शरीर के किन अंगों का उपयोग कर रहे हैं ?

बताओ तो

शरीर के अंगों को पहचानो :

- कपाल, गाल, नाक और कान ।
- पेट और छाती ।
- भुजा, कलाई और हथेली ।
- जाँघ, घुटना और पैर (पाँव) ।

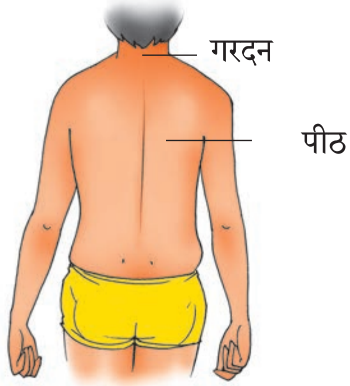
यहाँ दिए गए चित्र के आधार पर क्या हम शरीर के मुख्य भागों के नाम बता सकते हैं ?

● शरीर की रचना

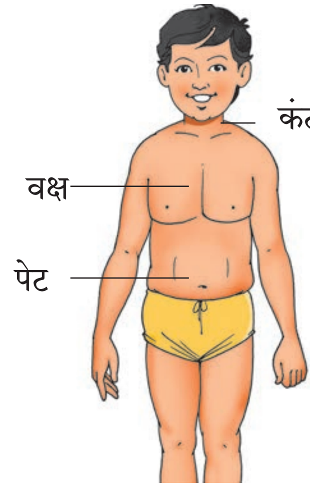
सिर, धड़, हाथ तथा पैर; ये शरीर के मुख्य अंग हैं । सिर, हाथ तथा पैर धड़ से जुड़े होते हैं ।

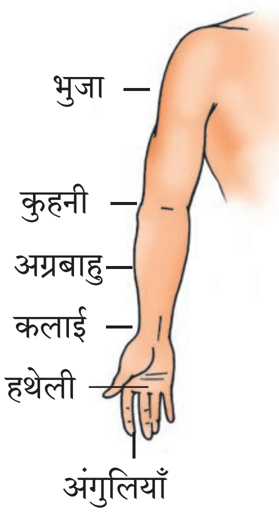
सिर : सिर पर बाल होते हैं । कपाल के नीचे दो आँखें होती हैं । भौंहें और पलकें होती हैं। सिर के दोनों ओर दो कान होते हैं । सामने की ओर नाक होती है । नाक के नीचे मुँह होता है । मुँह के नीचे ठुड्डी होती है ।

सिर और धड़ को जोड़ने वाला शरीर का एक भाग है, जिसे गरदन कहते हैं । गरदन के अगले (ऊपरी) भाग को कंठ (गला) कहते हैं ।



धड़ : छाती (वक्ष), पेट और पीठ को मिलाकर धड़ बनता है । दोनों हाथ धड़ से जहाँ जुड़े होते है, उस भाग को कंधा कहते हैं । धड़ का निचला भाग; जहाँ दोनों पैर जुड़े होते हैं, उसे कूल्हा कहते हैं ।





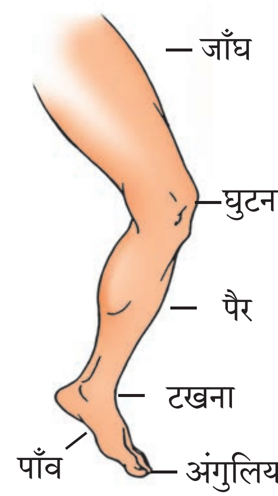
हाथ के भाग

हाथ :

हाथ के तीन भाग भुजा, अग्रबाहु तथा पंजा हैं । हाथ की कुहनी से कलाई तक के भाग को अग्रबाहु कहते हैं । हाथ की अँगुलियाँ पंजे का ही भाग है । भुजा और अग्रबाहु को जोड़ने वाले भाग को कुहनी कहते हैं । अग्रबाहु और पंजे को जोड़ने वाले भाग को कलाई कहते हैं ।

पैर :

पैर के तीन भाग जाँघ, टाँग तथा पाँव हैं । टाँग का अर्थ है; घुटने से लेकर टखने तक का भाग । पैर की अँगुलियाँ पाँव के ही भाग हैं । जाँघ और टाँग को जोड़ने वाले भाग को घुटना कहते हैं । टाँग और पाँव के पंजे को जोड़ने वाले भाग को टखना कहते हैं ।



पैर के भाग

- **नया शब्द सीखो**

अवयव : शरीर का वह भाग जो कोई निश्चित कार्य करने में उपयोगी होता है । अवयव को अंग भी कहते हैं । चलने में पैर उपयोगी होते हैं अत: पैर हमारे अवयव हैं । सुनने के लिए कान का उपयोग किया जाता है । कान भी हमारे शरीर के अवयव हैं ।

बाह्य अवयव : वे अवयव जो शरीर के बाहरी भाग में हों । बाह्य अवयवों को बाह्य अंग भी कहते हैं । कान, नाक, हाथ, पैर हमारे अवयव हैं । ये शरीर के बाहरी भाग में होते हैं । इसलिए ये बाह्य अवयव हैं ।

बताओ तो

- घुटने के पास पैर को बिना मोड़े कैसे चलोगे ?
- कुहनी को बिना मोड़े बाल कैसे सँवारोगे ?

शरीर की हलचल

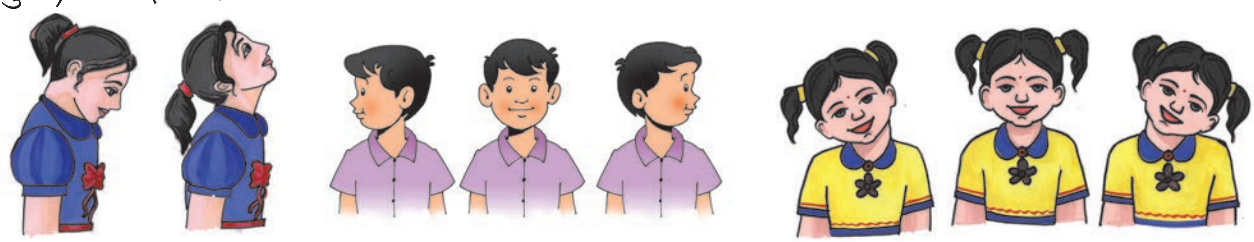
गुल्ली-डंडे के खेल का डंडा लो । उसे मोड़ने का प्रयास करो ।
क्या डंडा मुड़ता है ?
क्यों नहीं मुड़ता ?

मान लो; हमारे हाथ-पैर भी न मुड़ते होते तो ?
क्या हम हलचल (चल-फिर) कर सकते ?
हमारे कुछ अवयव मुड़ते हैं । उनके मुड़ने से ही हम हलचल कर सकते हैं ।

शरीर के कौन-कौन-से अवयव मुड़ते हैं ?

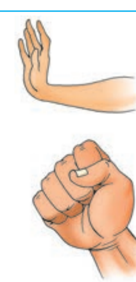
करके देखो

दर्पण (आईने) के सामने खड़े हो जाओ और चित्रों में दिखाए अनुसार गरदन को हिला-डुला (घुमा) कर देखो ।



गरदन : गरदन आगे झुकती है, पीछे मुड़ती है । बाईं ओर घूमती है, दाईं ओर घूमती है । बाईं ओर मुड़ती है, दाईं ओर मुड़ती है ।

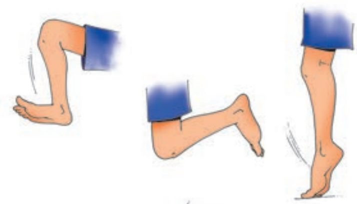
हाथ : हमारे हाथ कंधे, कुहनी और कलाई के स्थानों पर मुड़ सकते हैं । हाथों की अँगुलियाँ भी मुड़ सकती हैं । फलस्वरूप हाथों की मुट्ठी बनती है । हाथों से हम बहुत काम करते हैं । हाथ से तुम लिखते हो, कोई वस्तु उठाते हो। माँ हाथों से लड्डू बनाती हैं । छोटे बच्चे झुनझुना पकड़ते हैं ।



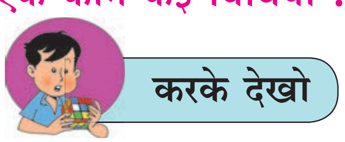
कमर : धड़ केवल कमर के पास ही मुड़ता है । इसीलिए हम नीचे की ओर झुक सकते हैं। इसके कारण हमारे बहुत-से काम आसानी से होते हैं । नीचे गिरी हुई वस्तु उठाई जा सकती है । हम जूते के फीते बाँध सकते हैं । खेलते समय कोई अड़चन नहीं होती ।

पैर : हमारे पैर कूल्हे, घुटने और टखने के पास मुड़ सकते हैं । पैरों की अँगुलियाँ भी मुड़ सकती हैं परंतु उतनी नहीं जितनी हाथों की अँगुलियाँ मुड़तीं हैं ।

पैरों से हम अन्य काम भी करते हैं । पैरों के सहारे हम खड़े होते हैं, चलते हैं और दौड़ते हैं । सीढ़ी पर चढ़ते-उतरते हैं । कूदते हैं और कई प्रकार के वाहन तथा यंत्र चलाते हैं ।

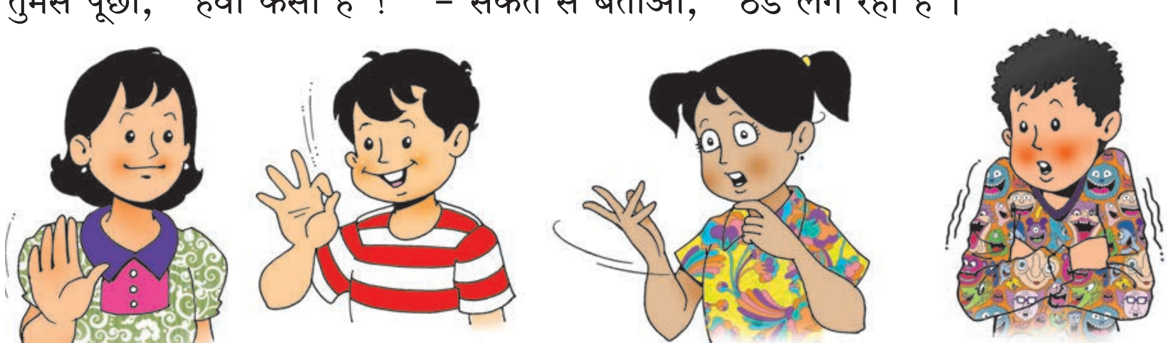


एक काम कई विधियाँ :



किसी दिन तुमने निश्चित किया कि आज हम बिलकुल नहीं बोलेंगे । उसके स्थान पर सामनेवाले व्यक्ति से केवल संकेत करके ही बताना है ।

- तुमसे पूछा, ''जाऊँ या रुकूँ ?'' - संकेत से बताओ - ''रुको ।''
- तुमसे पूछा, ''सब्जी कैसी बनी है ?'' संकेत से बताओ - ''सब्जी बहुत ही अच्छी बनी है ।''
- तुमसे कहा, ''बिल्ली बीमार है ।'' - संकेत से पूछो, ''उसे क्या हुआ है ?''
- तुमसे पूछा, ''हवा कैसी है ?'' - संकेत से बताओ, ''ठंड लग रही है ।''



हम आपस में एक-दूसरे के साथ सदैव मुँह से बोलते हैं ।
यह खेल खेलते समय तुमने बोलने के लिए शरीर के किन अवयवों का उपयोग किया ?

अब क्या करना चाहिए

ऊँची पटिया (ताक) पर रखा लड्डुओं का डिब्बा उतारना है । हाथ भी वहाँ तक नहीं पहुँचता।

कोई भी काम करने के लिए हमें अलग-अलग प्रकार की विधियों का उपयोग करना पड़ता है । यदि सामान्य विधि से काम न हो सके, तो हम अन्य विधियों की सहायता लेते रहते हैं । कभी विशेष साधनों का उपयोग करते हैं । संभव है कि कोई काम करने में किसी को अड़चन हो रही हो। ऐसी परिस्थिति में जितना संभव हो, हमें उसकी उतनी सहायता करनी चाहिए ।

थोड़ा सोचो

दीदी की गोद में बैठने से बच्चे का कौन-सा काम हो गया ?

मेरे जैसा दूसरा कोई भी नहीं

संसार में असंख्य लोग हैं । सभी लोगों के अवयव भी वही हैं । फिर भी कोई एक व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति जैसा नहीं दिखाई देता । इसका कारण यह है कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर का गठन भिन्न-भिन्न होता है । ऊँचाई, मोटाई, बालों की रचना, चेहरे की रचना अलग-अलग होती है ।
पूरे संसार में तुम्हारे जैसा केवल तुम ही हो । क्या तुम्हें यह मालूम था ?

क्या तुम जानते हो

कभी-कभी जुड़वाँ बहनें अथवा भाई बिलकुल एक जैसे दिखाई देते हैं परंतु उनमें भी थोड़ा-सा अंतर होता ही है ।

नि:शुल्क वितरण के लिए

हमने क्या सीखा

* सिर, धड़, हाथ तथा पैर शरीर के मुख्य अंग हैं । छाती, पेट और पीठ को मिलाकर धड़ बनता है । सिर, हाथ और पैर ये धड़ से जुड़े होते हैं ।
* शरीर का जो भाग सिर तथा धड़ को जोड़ता है, उसे गरदन कहते हैं । हाथ कंधों के पास और पैर कूल्हे के पास शरीर के धड़ से जुड़े होते हैं ।
* शरीर कुछ विशिष्ट स्थानों पर मुड़ सकता है । इसलिए हम हलचल कर सकते हैं ।
* गरदन, हाथ, पैर और कमर की सहायता से शरीर में हलचल होती है ।

इसे सदैव ध्यान में रखो

हम सभी काम अपने शरीर की सहायता से करते हैं ।
हमें स्वयं अपने शरीर की सही देखभाल करनी चाहिए ।

स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

सहेली का चश्मा घर पर ही छूट गया है। वर्ग में उसकी परेशानी का हल निकालना है ।

(आ) थोड़ा सोचो :

आपके सहपाठी के पैर में प्लास्टर चढ़ाया गया है । उसे कौन-कौन-सी अड़चनें होंगी ?

(इ) सही हैं या गलत, बताओ :

(१) हाथ का अँगूठा हमारे शरीर का मुख्य भाग है ।
(२) पैरों की सहायता से हम सीढ़ी पर चढ़ सकते हैं ।
(३) गरदन आगे झुकती है, पीछे भी मुड़ती है ।
(४) हमारा धड़ केवल कमर के पास मुड़ सकता है ।

(ई) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

(१) पैर, धड़ के जिस भाग से जुड़े होते हैं, उस भाग को .... कहते हैं ।
(२) .... और पाँव को जोड़ने वाले भाग को टखना कहते हैं ।
(३) हमारे कुछ अंगों के मुड़ने के कारण हम .... कर सकते हैं ।
(४) कोई एक व्यक्ति, किसी दूसरे व्यक्ति जैसा .... नहीं देता ।

HQAD6Y

(उ) नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखो :

(१) शरीर के कौन-कौन-से भागों को मिलाकर धड़ बनता है ?
(२) हाथ के तीन भाग कौन-कौन-से हैं ?
(३) शरीर का जो भाग सिर तथा धड़ को जोड़ता है, उस भाग को क्या कहते हैं ?

***