۱۵۔ ہمارا جسم

بتاؤ تو بھلا!

تمھارے دوست کیا کر رہے ہیں؟

- وہ جسم کے کون سے حصّے استعمال کر رہے ہیں؟

بتاؤ تو بھلا!

جسم کے حصّے پہچانو:

- پیشانی، گال، ناک اور کان۔
- پیٹ اور سینہ۔
- بالائی بازو، کلائی اور ہتھیلی۔
- زانو، گھٹنا اور پاؤں۔

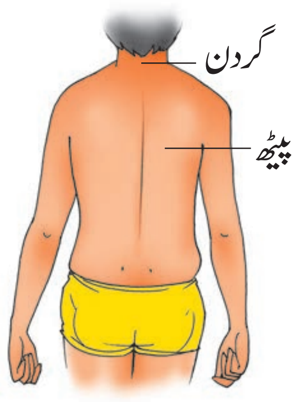
کیا دی ہوئی تصویر دیکھ کر تم جسم کے اہم حصّے پہچان سکتے ہو؟

جسم کی بناوٹ

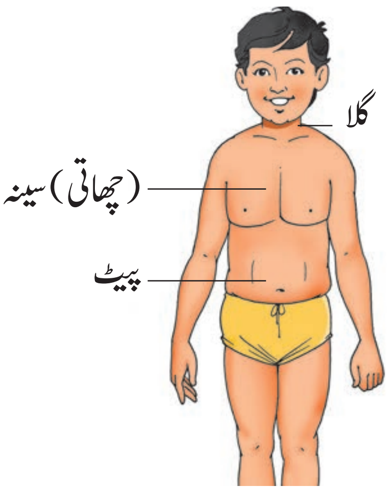
سر، دھڑ، ہاتھ اور پیر جسم کے اہم حصّے ہیں۔ سر، ہاتھ اور پیر دھڑ سے جڑے ہوتے ہیں۔

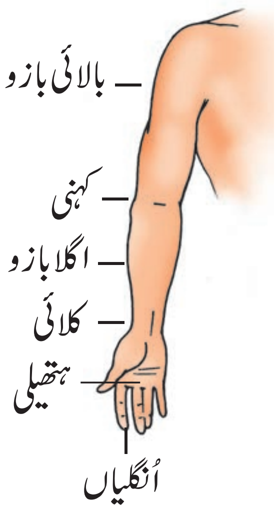
سر سر پر بال ہوتے ہیں۔ پیشانی کے نیچے دو آنکھیں ہوتی ہیں۔ ابرو اور پپوٹے ہوتے ہیں۔ دونوں جانب دو کان ہوتے ہیں۔ سامنے کی جانب ناک ہوتی ہے۔ ناک کے نیچے منہ ہوتا ہے۔ منہ کے نیچے ٹُھڈّی (ذَقن) ہوتی ہے۔

سر اور دھڑ کو جوڑنے والا جسم کا حصّہ گردن ہے۔ گردن کے سامنے کے حصّے کو گلا کہتے ہیں۔



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





ہاتھ کے حصّے

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

ہاتھ کی اُنگلیاں پنجے کا حصّہ ہیں۔

بالائی بازو اور اگلے بازو کو جوڑنے والا حصّہ کہنی ہے۔

اگلے بازو اور پنجے کو جوڑنے والا حصّہ کلائی ہے۔

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

پنڈلی یعنی گھٹنے سے ٹخنے کا تک حصّہ۔

پاؤں کی اُنگلیاں پنجے کا حصّہ ہوتی ہیں۔

زانو اور پنڈلی کو جوڑنے والا حصّہ گھٹنا ہوتا ہے۔

پنڈلی اور تلوے کو جوڑنے والا حصّہ ٹخنا ہوتا ہے۔

پیر کے حصّے

- **نیا لفظ سیکھو:**

عضو - مخصوص کام کے لیے استعمال ہونے والا جسم کا حصّہ 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 حسّی اعضا بھی کہتے ہیں۔ کان، ناک، ہاتھ، پیر ہمارے اعضا ہیں۔ وہ جسم کے باہر پائے جاتے ہیں۔ یعنی وہ بیرونی اعضا ہیں۔

بتاؤ تو بھلا !

- گھٹنا موڑے بغیر کس طرح چلیں گے؟
- کہنی موڑے بغیر کنگھی کس طرح کریں گے؟

• جسم کی حرکات

گلّی ڈنڈا کھیلنے کا ڈنڈا لو۔ اسے موڑنے کی کوشش کرو۔

کیا ڈنڈا مڑتا ہے؟ کیوں نہیں مڑتا؟

اگر ہمارے ہاتھ، پیر بھی نہ مُڑتے تو؟

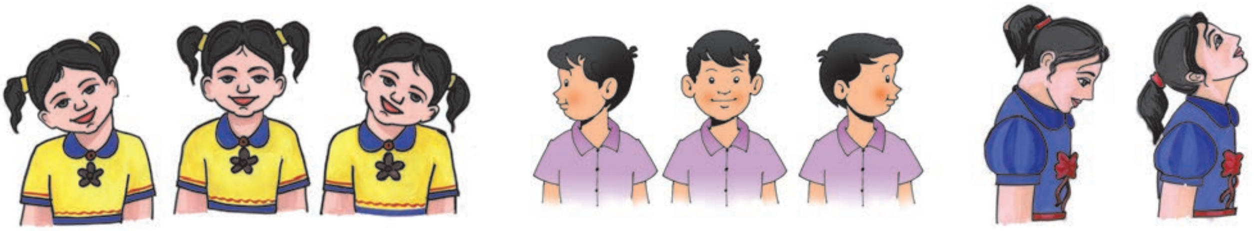
کیا ہم حرکت کر سکتے تھے؟

ہمارے کچھ اعضا مُڑتے ہیں۔ اس لیے ہم حرکت کر سکتے ہیں۔

جسم کے کون کون سے اعضا مڑتے ہیں؟

آؤ یہ کرکے دیکھیں !

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

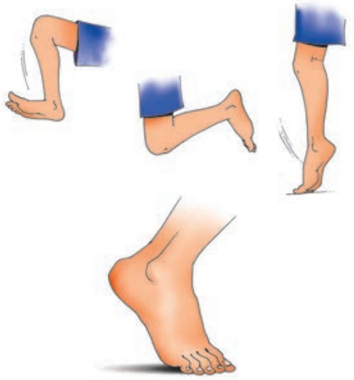


گردن : گردن سامنے جھکتی، پیچھے جُھکتی، بائیں گھومتی، دائیں گھومتی ہے، دائیں جانب جُھکتی، بائیں جانب جُھکتی ہے۔

ہاتھ : کندھا، کہنی اور کلائی ان مقامات پر ہاتھ مڑ سکتا ہے۔ ہاتھ کی اُنگلیاں بھی مڑ سکتی ہیں۔ اس لیے مٹھّی بند ہوتی ہے۔ ہاتھ سے ہم بہت سے کام کر سکتے ہیں۔ ہاتھ سے تم لکھتے ہو، چیزیں اُٹھاتے ہو، امّی لڈّو بناتی ہیں۔ چھوٹا بچّہ جُھنجھنا پکڑتا ہے۔

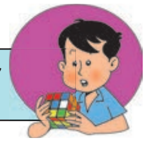
کمر : دھڑ صرف کمر کے پاس سے مڑ سکتا ہے۔ اس لیے ہم نیچے جھک سکتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارے بہت سے کام آسان ہو جاتے ہیں۔ نیچے گری ہوئی چیز اُٹھا سکتے ہیں۔ جوتے کے فیتے باندھ سکتے ہیں۔ کھیلتے وقت تکلیف نہیں ہوتی۔

پیر : کوُلھا، گھٹنا اور ٹخنا ان مقامات پر پیر مڑ سکتا ہے۔ پیر کی اُنگلیاں بھی مڑ سکتی ہیں لیکن ہاتھوں کی اُنگلیوں جتنا نہیں مڑتیں۔



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

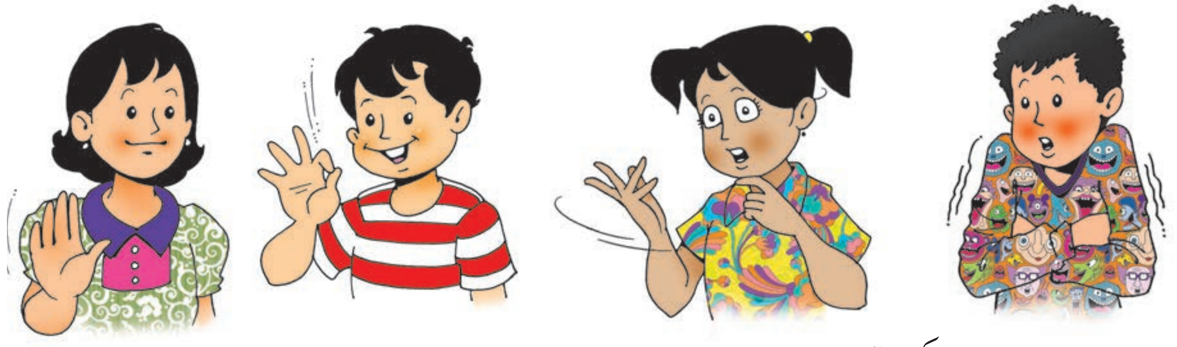
ایک کام کئی طریقے



آؤ یہ کر کے دیکھیں!

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 ''جاؤں یا رُکوں؟'' اشارے سے کہو ''رُکو۔''
- تم سے پوچھا گیا ''سالن کیسا ہے؟'' اشارے سے کہو ''سالن بہت اچھا پکا ہے۔''
- تم سے کہا گیا ''بلّی 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 کھیل کو کھیلنے کے لیے تم نے جسم کے کون سے اعضا استعمال کیے؟

کیا کریں گے بھلا!

اونچی جگہ پر لڈّو کا ڈبّا رکھا ہوا ہے۔ ہاتھ نہیں پہنچتا۔

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

آؤ دماغ پر زور دیں!

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

مجھ جیسا دوسرا کوئی نہیں!

دنیا میں اَن 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۔ اونچائی، 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 سا فرق ہوتا ہے۔

ہم نے کیا سیکھا؟

* سر، دھڑ، ہاتھ، پیر جسم کے اہم حصّے ہیں۔ سینہ، پیٹ اور پیٹھ مل کر دھڑ بنتا ہے۔ سر، ہاتھ اور پیر دھڑ سے جڑے ہوتے ہیں۔
* سر اور دھڑ کو جوڑنے والا جسم کا حصّہ گردن ہے۔ ہاتھ، کندھے کے ذریعے اور پیر کولھے کے ذریعے دھڑ سے جڑے ہوتے ہیں۔
* جسم مخصوص مقامات پر مڑ سکتا ہے۔اس لیے ہم حرکت کر سکتے ہیں۔
* گردن، 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؟

تمھاری سہیلی اپنی عینک گھر بھول آئی ہے۔ جماعت میں اُس کی پریشانی تم کس طرح دور کروگے؟

ب) آؤ دماغ پر زور دیں!

تمھارے 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) گردن سامنے جھکتی اور پیچھے مڑتی ہے۔
(۴) دھڑ صرف کمر کے مقام پر جھک سکتا ہے۔

د) خالی جگہ پُر کرو:

(۱) دھڑ سے ہاتھ جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔اس حصّے کو .... کہتے ہیں۔
(۲) .... اور پاؤں کو جوڑنے والا پاؤں کا حصّہ ٹخنا ہے۔
(۳) ہمارے کچھ اعضا مڑتے ہیں۔اس لیے ہم .... کرسکتے ہیں۔
(۴) ایک انسان کے جیسا دوسرا انسان .... نہیں آتا۔

ہ) نیچے دیے ہوئے سوالوں کے جواب لکھو:

(۱) جسم کے کون کون سے حصّے مل کر دھڑ بنتا ہے؟
(۲) ہاتھ اور پیر کے تین حصّے کون سے ہیں؟
(۳) سر اور دھڑ کو جوڑنے والے جسم کے حصّے کو کیا کہتے ہیں؟

JJ6XDF

***