

१५. आपले शरीर



सांगा पाहू

तुमची मित्रमंडळी काय करत आहेत ?



● शरीराचे कोणकोणते भाग ते वापरत आहेत ?



सांगा पाहू

शरीराचे भाग ओळखा.

- कपाळ, गाल, नाक आणि कान.
- पोट आणि छाती.
- दंड, मनगट आणि तळहात.
- मांडी, गुडघे आणि पाऊल.

शेजारच्या चित्रावरून शरीराचे मुख्य भाग कोणते ते सांगता येईल का ?

● शरीराची रचना

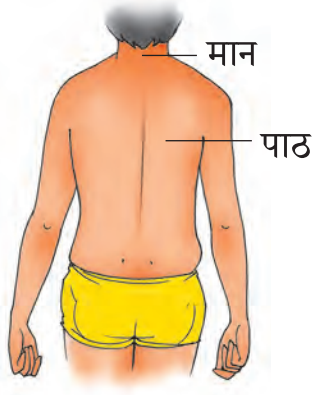
डोके, धड, हात आणि पाय हे शरीराचे मुख्य भाग होत. डोके, हात आणि पाय धडाला जोडलेले असतात.

डोके डोक्यावर केस असतात. कपाळाखाली दोन डोळे असतात. भुवया आणि पापण्या असतात. दोन बाजूंना दोन कान असतात.

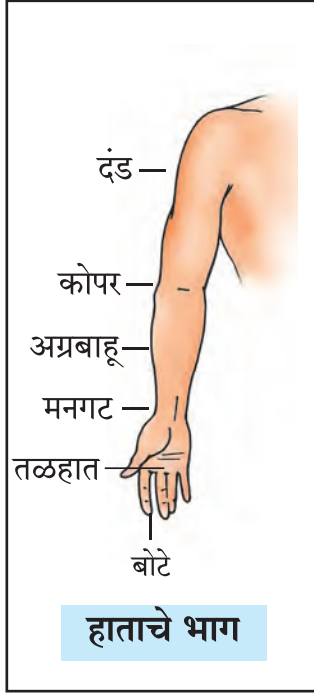
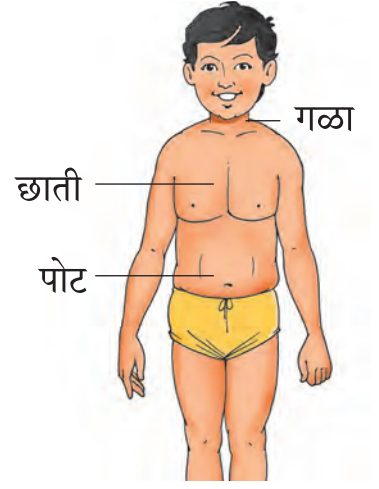
समोरच्या बाजूला नाक असते. नाकाखाली तोंड असते. तोंडाखाली हनुवटी असते.

डोके आणि धड यांना जोडणारा शरीराचा भाग म्हणजे मान होय. मानेच्या पुढच्या भागास गळा म्हणतात.



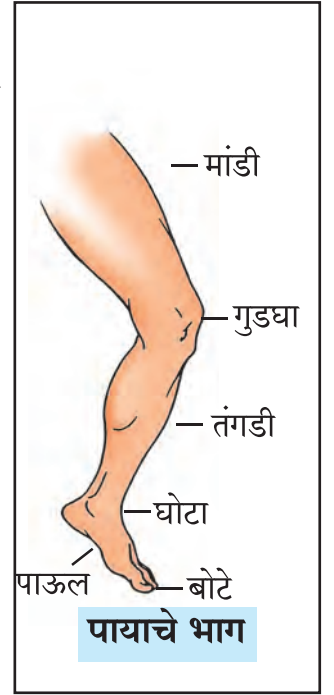


धड छाती, पोट आणि पाठ मिळून धड बनते. धडाला हात जोडलेला असतो, त्या भागाला खांदा म्हणतात. धडाला पाय जोडलेला असतो, त्या भागाला खुबा म्हणतात.



हात
दंड, अग्रबाहू आणि पंजा असे हाताचे तीन भाग पडतात. अग्रबाहू म्हणजे कोपरापासून मनगटापर्यंतचा भाग. हाताची बोटे पंजाचा भाग असतात. दंड आणि अग्रबाहू जोडणारा भाग म्हणजे कोपर. अग्रबाहू आणि पंजा जोडणारा भाग म्हणजे मनगट.

पाय
मांडी, तंगडी आणि पाऊल असे पायाचे तीन भाग पडतात. तंगडी म्हणजे गुडघ्यापासून घोट्यापर्यंतचा भाग. पायाची बोटे पावलाचा भाग असतात. मांडी आणि तंगडी जोडणारा भाग म्हणजे गुडघा. तंगडी आणि पाऊल जोडणारा भाग म्हणजे घोटा.



● नवा शब्द शिका !

अवयव — ठरावीक कामांसाठी वापरला जाणारा शरीराचा भाग. अवयवाला इंद्रिय असेही म्हणतात. चालण्यासाठी पाय वापरले जातात, म्हणून पाय आपले अवयव आहेत. ऐकण्यासाठी कान वापरले जातात, म्हणून कान आपले अवयव आहेत.

बाह्यावयव — शरीराच्या बाहेरच्या बाजूस असणारे अवयव. बाह्यावयवांना बाह्येन्द्रिये असेही म्हणतात. कान, नाक, हात, पाय हे आपले अवयव आहेत. ते शरीराच्या बाहेरच्या बाजूस आहेत. म्हणून ते बाह्यावयव आहेत.



सांगा पाहू.

- गुडघ्यांत पाय न वाकवता कसे चालाल ?
- कोपर न वाकवता केस कसे विंचराल ?

शरीराची हालचाल

विटीदांडूच्या खेळातील दांडू घ्या. तो वाकवायचा प्रयत्न करा.

दांडू वाकतो का ?

का वाकत नाही ?

समजा, आपले हातपायही वाकले नसते तर ?

आपल्याला हालचाल करता आली असती का ?

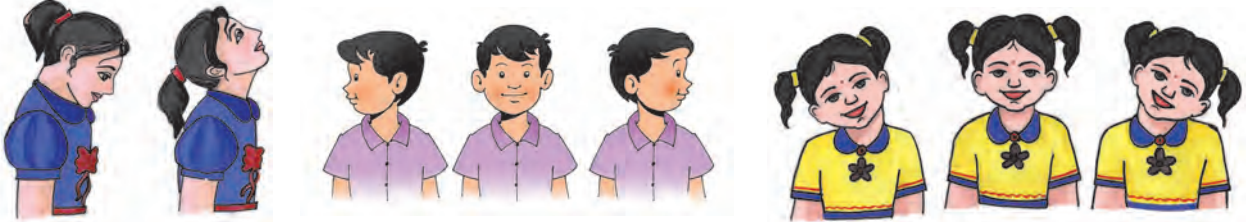
आपले काही अवयव वाकतात. त्यामुळे आपण हालचाल करू शकतो.

शरीराचे कोणकोणते अवयव वाकतात ?



करून पहा.

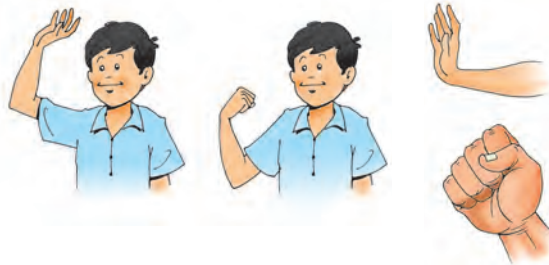
आरशासमोर उभे रहा आणि चित्रात दाखवल्याप्रमाणे मानेची हालचाल करून पहा.



मान : मान पुढे झुकते, मागे वाकते. डावीकडे वळते, उजवीकडे वळते.

डावीकडे वाकते, उजवीकडे वाकते.

हात : खांदा, कोपर आणि मनगट या ठिकाणी हात वाकू शकतो. हातांची बोटेही वाकू शकतात. त्यामुळे हातांची मूठ मिटते. हातांनी आपण खूप कामे करू शकतो. हाताने तुम्ही लिहिता. वस्तू उचलता. आई लाडू वळते. छोटे बाळ खुळखुळा पकडते.

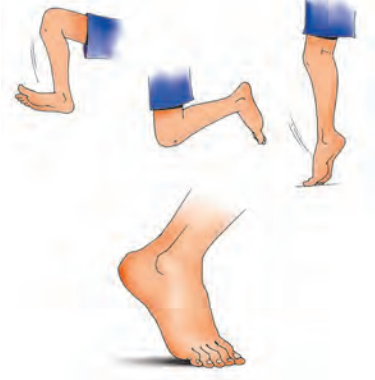




कंबर : धड फक्त कमरेपाशी वाकू शकते. म्हणूनच आपल्याला खाली वाकता येते. त्यामुळे आपली बरीच कामे सोपी होतात. खाली पडलेली वस्तू उचलता येते. बुटांचे बंद बांधता येतात. खेळताना अडचण येत नाही.

पाय : खुबा, गुडघा आणि घोटा या ठिकाणी पाय वाकू शकतो. पायांची बोटेही वाकू शकतात, पण हातांच्या बोटांइतकी वाकत नाहीत.

पायांनीही आपण काही कामे करू शकतो. पायांमुळे आपण उभे राहतो, चालतो आणि पळतो. जिन्यावरून चढतो किंवा उतरतो. उड्या मारतो. काही यंत्रेही चालवतो.



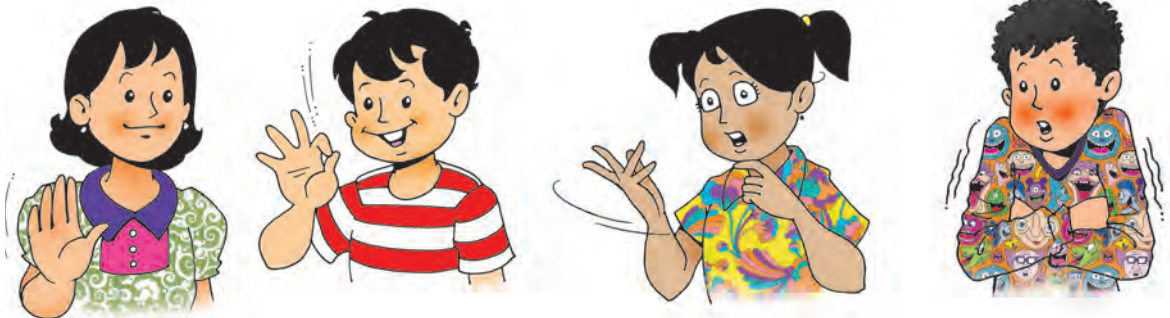
एक काम अनेक पद्धती



करून पहा

एके दिवशी तोंडाने अजिबात बोलायचे नाही असे तुम्ही ठरवलेत. त्यामुळे समोरच्या व्यक्तीला खुणा करूनच सांगायचे आहे.

- तुम्हांला विचारले, 'जाऊ की थांबू ?' – खुणा करून सांगा – 'थांबा.'
- तुम्हांला विचारले, 'भाजी कशी झाली आहे ?' – खुणा करून सांगा – 'भाजी मस्त झाली आहे.'
- तुम्हांला सांगितले, 'मांजर आजारी आहे.' – खुणा करून विचारा – 'त्याला काय झाले आहे ?'
- तुम्हांला विचारले, 'हवा कशी आहे ?' – खुणा करून सांगा – 'थंडी वाजत आहे.'



आपण एकमेकांशी नेहमी तोंडाने बोलतो.

हा खुणांचा खेळ खेळताना बोलण्याऐवजी शरीराचे कोणकोणते अवयव तुम्ही वापरलेत ?



काय करावे बरे ?

उंच फळीवरील लाडवांचा डबा काढायचा आहे. हात तर पोचत नाही.

कोणतेही काम करण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतींची निवड करता येते. नेहमीच्या पद्धतीने काम होत नसेल तर कधी इतरांची मदत घेता येते, कधी विशेष साधने वापरता येतात. एखादे काम करत असताना कोणाला अडचण येऊ शकते. तेव्हा शक्य ती मदत आपण जरूर करावी.



जरा डोके चालवा

ताईच्या कडेवर बसल्यामुळे बाळाचे कोणते काम झाले ?



माझ्यासारखे दुसरे कोणीही नाही.

जगामध्ये खूप खूप लोक आहेत, पण सगळ्यांना अवयव मात्र तेच आहेत. तरीही एका व्यक्तीसारखी दुसरी व्यक्ती दिसत नाही. कारण प्रत्येकाच्या शरीराची ठेवण निरनिराळी असते. उंची, जाडी, केसांची ठेवण, चेहरेपट्टी निरनिराळी असते.

संपूर्ण जगात तुमच्यासारखे तुम्हीच दिसता. हे माहीत होते का तुम्हांला ?



माहीत आहे का तुम्हांला ?

कधी कधी जुळ्या बहिणी किंवा जुळे भाऊ अगदी एकसारखे दिसतात, पण त्यांच्यातही थोडासा फरक असतोच.



आपण काय शिकलो ?

- * डोके, धड, हात व पाय हे शरीराचे मुख्य भाग आहेत. छाती, पोट आणि पाठ मिळून धड बनते. डोके, हात व पाय धडाला जोडलेले असतात.
- * डोके आणि धड जोडणारा शरीराचा भाग म्हणजे मान होय. हात खांद्याच्या ठिकाणी तर पाय खुब्यात धडाला जोडलेले असतात.
- * शरीर विशिष्ट ठिकाणी वाकू शकते म्हणून आपण हालचाली करू शकतो.
- * मान, हात, पाय आणि कंबर यांच्या मदतीने शरीराच्या हालचाली होतात.



हे नेहमी लक्षात ठेवा

आपण सर्व कामे शरीराच्या मदतीने करतो. आपणच आपल्या शरीराची काळजी घ्यायला हवी.



स्वाध्याय

(अ) काय करावे बरे ?

मैत्रिणीचा चष्मा घरी विसरला आहे. वर्गात तिच्या अडचणी सोडवायच्या आहेत.

(आ) जरा डोके चालवा

मित्राच्या पायाला प्लॅस्टर आहे. त्याला कोणकोणत्या अडचणी येतील ?

(इ) बरोबर की चूक ते सांगा.

- (१) हाताचा अंगठा हा आपल्या शरीराचा मुख्य भाग आहे.
- (२) पायांच्या मदतीने आपण जिना चढू शकतो.
- (३) मान पुढे झुकते, मागे वाकते.
- (४) धड फक्त कमरेपाशी वाकू शकते.

(ई) गाळलेल्या जागा भरा.

- (१) धडाला पाय जोडलेला असतो, त्या भागाला ----- म्हणतात.
- (२) ----- आणि पाऊल जोडणारा पायाचा भाग म्हणजे घोटा.
- (३) आपले काही अवयव वाकतात. म्हणून आपण ----- करू शकतो.
- (४) एका व्यक्तीसारखी दुसरी व्यक्ती ----- नाही.

(उ) पुढील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

- (१) शरीराचे कोणकोणते भाग मिळून धड बनते ?
- (२) हाताचे व पायाचे तीन भाग कोणते ?
- (३) डोके आणि धड जोडणाऱ्या शरीराच्या भागास काय म्हणतात ?

