

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 ?



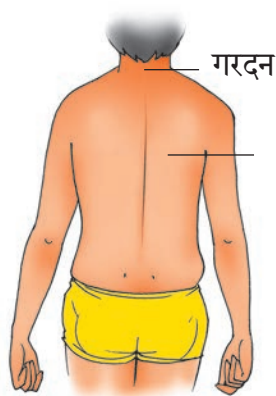
● शरीर की रचना

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



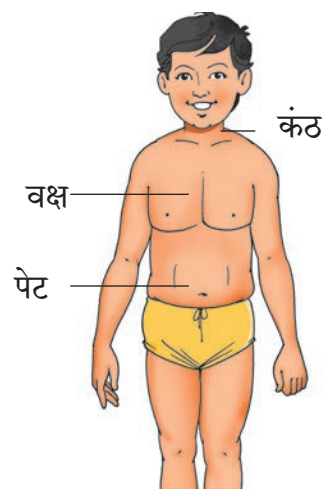
सिर : सिर पर बाल होते हैं । कपाल के नीचे दो आँखें होती हैं । भौंहें और पलकें होती हैं। सिर के दोनों ओर दो कान होते हैं । सामने की ओर नाक होती है । नाक के नीचे मुँह होता है । मुँह के नीचे ठुड्डी होती है ।

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 ।



पीठ

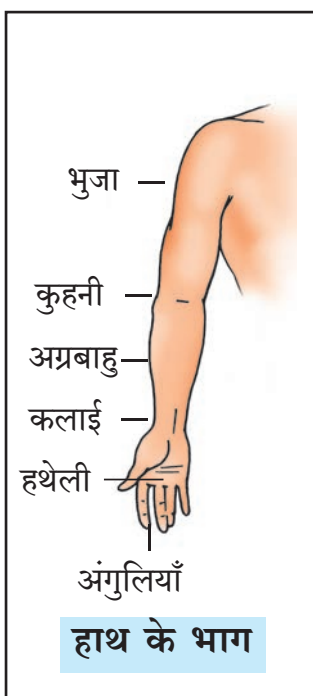
धड़ : छाती (वक्ष), पेट और पीठ को मिलाकर धड़ बनता है। दोनों हाथ धड़ से जहाँ जुड़े होते हैं, उस भाग को कंधा कहते हैं। धड़ का निचला भाग; जहाँ दोनों पैर जुड़े होते हैं, उसे कूल्हा कहते हैं।



कंठ

वक्ष

पेट



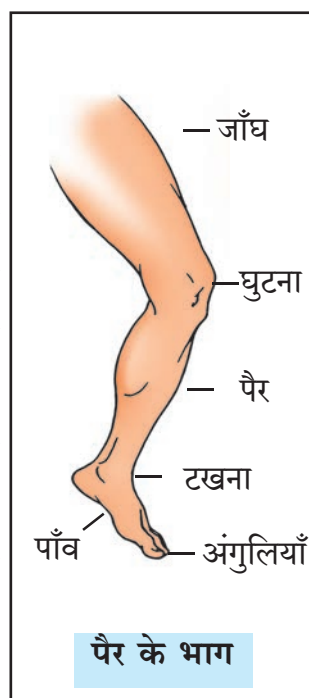
हाथ के भाग

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 अतः 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 ?

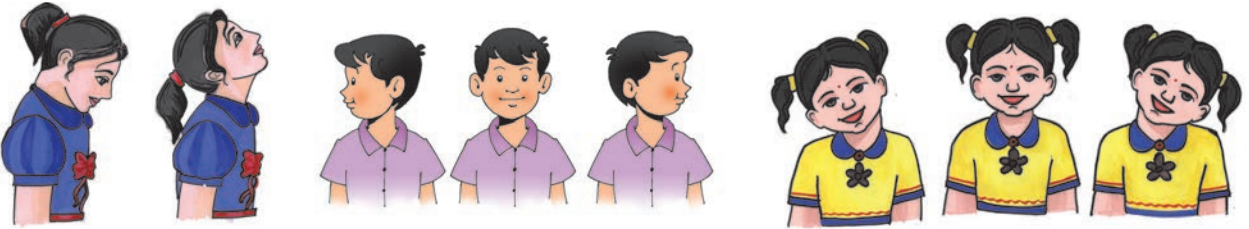
हमारे कुछ अवयव मुड़ते हैं । उनके मुड़ने से ही हम हलचल कर सकते हैं ।

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 ।

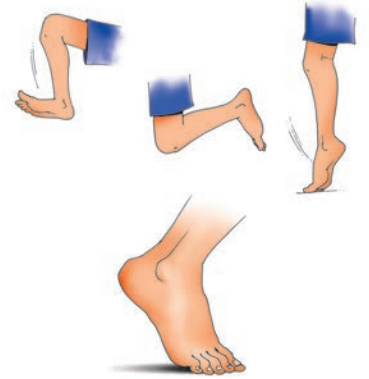




कमर : धड़ केवल कमर के पास ही मुड़ता है । इसीलिए हम नीचे की ओर झुक सकते हैं। इसके कारण हमारे बहुत-से काम आसानी से होते हैं । नीचे गिरी हुई वस्तु उठाई जा सकती है । हम जूते के फीते बाँध सकते हैं । खेलते समय कोई अड़चन नहीं होती ।

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 :



करके देखो

किसी दिन तुमने निश्चित किया कि आज हम बिल्कुल 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।



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।

(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 ?

