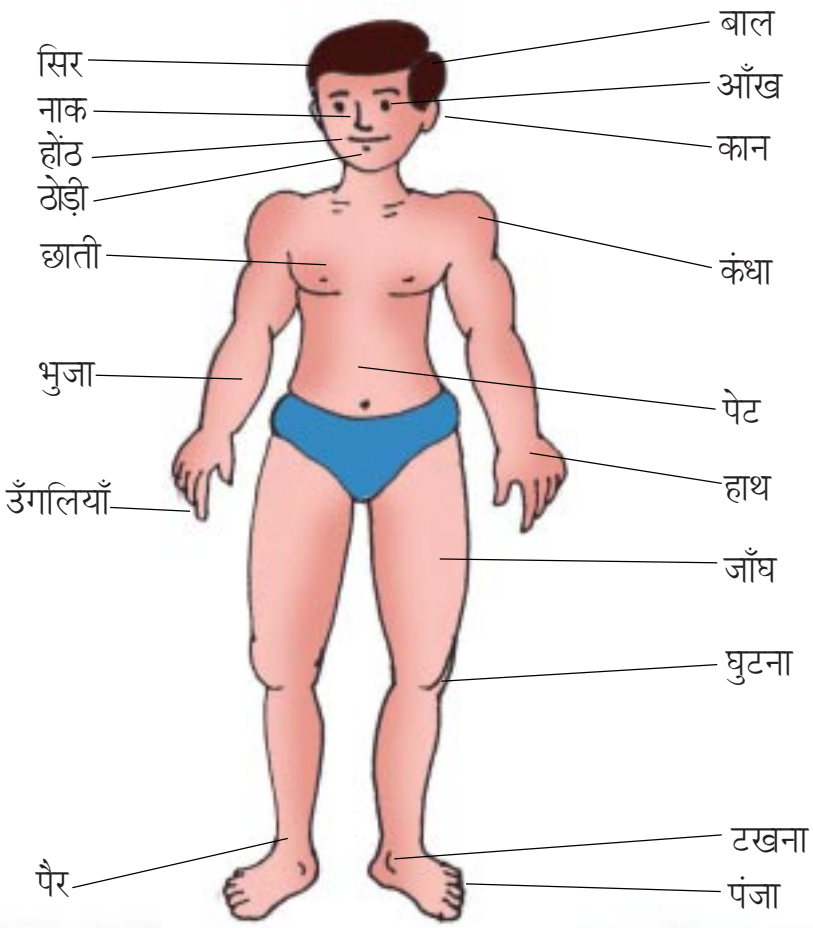
पाठ 2

हमारा शरीर

आइए सीखें

- ★ शरीर के बाह्य अंग कौन-कौन से हैं?
- ★ बाह्य अंगों को पहचानना।
- ★ बाह्य अंगों के कार्य तथा महत्व क्या हैं?
- ★ बाह्य अंगों के चित्रों को बनाना।



इस चित्र में शरीर के विभिन्न अंगों को देखिए और अपने शरीर से मिलान करिए।

शरीर के जो अंग हमें बाहर से दिखाई देते हैं उन्हें बाह्य अंग कहते हैं।

दिए गए चित्र को देखकर शरीर के बाह्य अंगों की सूची बनाइए-

....

....

....

....

क्या आप जानते हैं-

- हमारे शरीर का प्रत्येक अंग एक विशेष कार्य करता है।
- हमारे शरीर के सभी अंग एक साथ कार्य करते हैं।

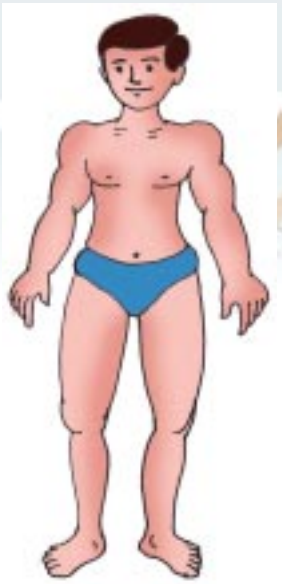
आइए हमारे शरीर के कुछ बाह्य अंगों के बारे में जानें-

सिर- यह हमारे शरीर का सबसे ऊपरी अंग है । जो बहुत कठोर होता है, इसके ऊपर बाल होते हैं। हमारी दो आँखें, दो कान, एक मुँह और एक नाक होती है। मुँह के अंदर जीभ और दाँत होते हैं।

सिर हमारे शरीर का अत्यधिक महत्वपूर्ण अंग है जो हमारे मस्तिष्क की रक्षा करता है। ज़रा सोचो यदि मस्तिष्क (दिमाग) नहीं होता तो क्या होता? हम सोचने और याद रखने का काम मस्तिष्क से ही करते हैं।

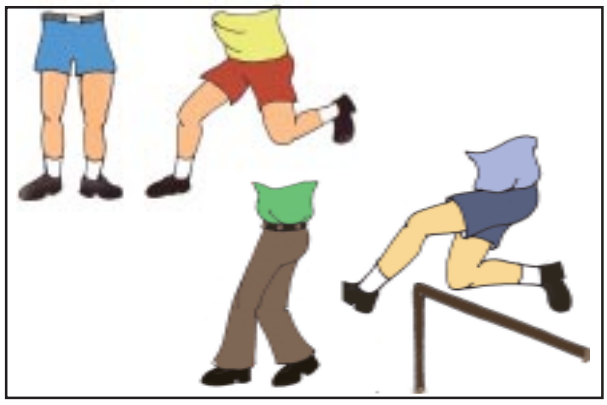
गर्दन- हमारे सिर और धड़ को जोड़ने वाले भाग को गर्दन कहते हैं। ज़रा अपने अगल-बगल देखो। आपने कैसे देखा? गर्दन हमारे सिर को इधर-उधर घुमाने में हमारी सहायता करती है।

धड़- यह हमारे शरीर का सबसे बड़ा भाग है। इसके अगले भाग में छाती के दोनों तरफ दो हाथ होते हैं। छाती के नीचे पेट और दो पैर होते हैं। धड़ के पीछे के भाग को पीठ कहते हैं।

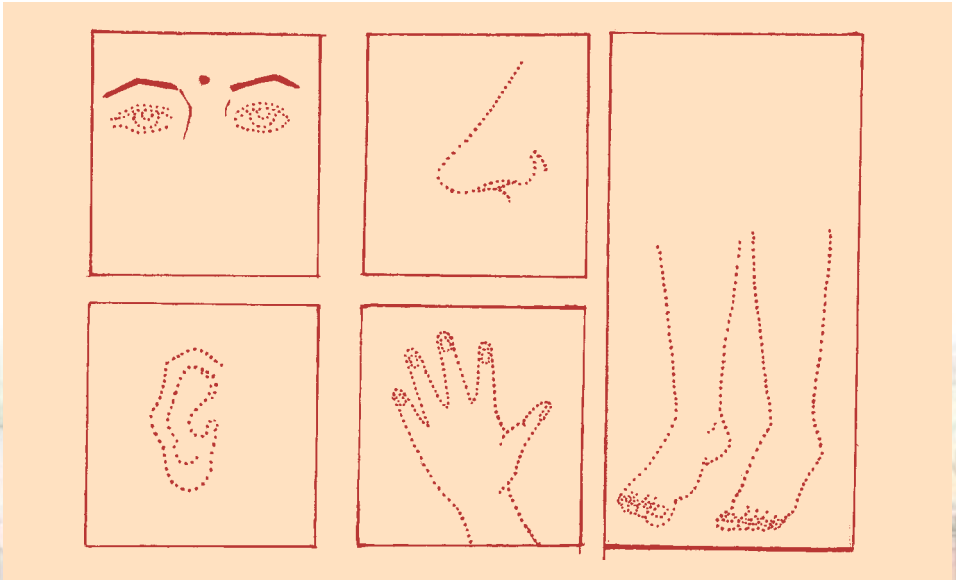


वस्तुओं को पकड़ने, छूने, खाने और लिखने आदि का काम हम हाथ से करते हैं।

हमारे पैर चलने, दौड़ने, खड़े होने और उछलने में सहायता करते हैं।



आओ इन अंगों के चित्रों को बनाना सीखें। दिए गए चित्रों में बिंदुओं को पेंसिल से मिलाकर चित्र पूरा कीजिए।



प्रत्येक अंग को उसके नाम से मिलाइए।

आओ जानें-

आँख, नाक, कान, जीभ और त्वचा हमारे शरीर में क्या काम करते हैं?

ये पाँचों हमारे शरीर के ऐसे अंग हैं जिनसे हम देखने, सूँघने, सुनने, चखने और छूने (स्पर्श) का काम लेते हैं। इन्हें ज्ञानेन्द्रियाँ या संवेदी अंग कहते हैं।

ज्ञानेन्द्रियाँ = ज्ञान + इंद्रियाँ अर्थात् वे अंग जो हमें विभिन्न वस्तुओं का ज्ञान कराते हैं।

आँख- हम अपने आसपास जो कुछ भी देखते हैं जैसे- पेड़-पौधे, छोटी-बड़ी चीजें, अलग-अलग फल-फूल, पशु-पक्षी आदि ये सभी चीजें हमें आँख से ही दिखाई देती हैं। ज़रा अपनी आँख पर पट्टी बाँधिये। क्या आपको कुछ दिखाई देता है? नहीं। आँखों से हम वस्तुओं के रंग-रूप, आकार को पहचानते हैं। जैसे- आम और नीम के पेड़ में हम अंतर कर सकते हैं।

कान- हम अपने घर के लोगों और दोस्तों को उनकी आवाज़ से ही पहचान लेते हैं। मीठी आवाज़ में कोई गीत गा रहा हो तो हमें अच्छा लगता है किंतु यदि कोई जोर-जोर

से चिल्ला रहा हो तो हम अपने कान बंद कर लेते हैं। हमारा हाथ कान पर ही क्यों जाता है? क्योंकि कानों से ही हम सुनते हैं। घरवालों की आवाज़ हम रोज़ सुनते हैं इसलिए पहचान लेते हैं।

नाक- क्या आपने कभी अनुभव किया कि कुछ फूल और पके फलों की महक हमें अपनी ओर खींचती है और हमें अच्छी लगती है। यदि कहीं से बदबू आये तो हम अपनी नाक पर रुमाल रख लेते हैं क्योंकि नाक से ही हम गंध की पहचान करते हैं। घर में अगरबत्ती जलाने पर पूरा घर महक जाता है। सर्दी होने पर हमारी नाक बंद हो जाती है तो इसमें हवा प्रवेश नहीं कर पाती है और हम वस्तुओं को सूंघकर पहचान नहीं पाते हैं।

पाँच ऐसी वस्तुओं के नाम लिखिए जिनकी गंध आपको अच्छी लगती है। जैसे-गुलाब

1. ..... 2. ..... 3. .....

4. ..... 5. .....

जीभ- जीभ से हम खाने-पीने की चीजों का स्वाद लेते हैं। जीभ पर छोटी-छोटी रचनाएँ होती हैं। जिनसे हमें स्वाद आता है। ठंडे-गर्म खाने का पता भी हमें जीभ से चलता है। साथ ही जीभ की मदद से ही हम एक जैसी दिखने वाली वस्तुओं को भी चखकर पहचान सकते हैं। जैसे- पिसी फिटकरी, पिसा नमक, पिसी चीनी।

नीचे कुछ वस्तुओं के नाम लिखे हैं उनका स्वाद कैसा होता है। बताइए -

चीनी -	मीठी	नमक -	.....
मिर्च -	.....	नींबू -	.....
करेला -	.....	रसगुल्ला -	.....
गुड़ -	.....	केला -	.....

त्वचा- अपने आस-पास रखी वस्तुओं को छूकर पहचानो। आपने उन्हें कैसे पहचाना? त्वचा से हमें वस्तुओं को छूने का अनुभव होता है जिससे हम वस्तुओं की पहचान करते हैं। जैसे- चिकनी-खुरदुरी, ठंडी-गर्म वस्तुएँ आदि।

हमने सीखा-

- अपने शरीर को मुख्य रूप से तीन भागों - सिर, गर्दन और धड़ में बाँटा जा सकता है।
- आँख, कान, नाक, मुँह, हाथ, पैर हमारे शरीर के मुख्य बाह्य अंग हैं।
- हमारे शरीर के विभिन्न अंगों के कार्य भिन्न-भिन्न होते हैं। जैसे - आँख देखने का, कान सुनने का, नाक सूँघने का, मुँह खाने का, हाथ लिखने का और पैर चलने का कार्य करते हैं।
- आँखें, कान, नाक, जीभ और त्वचा हमारी पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ हैं।

अभ्यास

(अ) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. हमारे शरीर के किन्ही पाँच बाह्य अंगों के नाम लिखिए।
2. हमारे शरीर में कौन-कौन से अंग दो-दो हैं?
3. आँख और नाक के कार्य लिखिए।

4. संवेदी अंग कौन-कौन से हैं? उनके नाम लिखिए।

5. दौड़ने में काम आने वाले अंग का नाम लिखिए।

(ब) गोलों में हाथ के कार्य लिखिए।

(स) दो-दो वस्तुओं के नाम लिखिए-

1. मीठी - रसगुल्ला, ...
2. खट्टी - ....., ...
3. गरम - ....., ...
4. ठण्डी - ....., ...
5. गोल - ....., ...
6. चिकनी - ....., ...
7. खुरदुरी - ....., ...
8. गंध वाली - ....., ...

(द) नीचे दी गई अक्षर सूची में हमारे शरीर की पाँच ज्ञानेन्द्रियों के नाम व उनके कार्य छिपे हैं। उन्हें ढूँढिए और नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखिए-

म	त्व	चा	च	ल	स्प
क	म	सूँ	त	जी	र्श
का	न	घ	ह	भ	क
प	दे	ना	सु	न	ना
ना	ख	आँ	ख	घ	र
क	ना	ख	स्र	वा	द

	अंग	उनके कार्य
1.	.....	.....
2.	.....	.....
3.	.....	.....
4.	.....	.....
5.	.....	.....

कुछ करने के लिए

मानव शरीर का चित्र बनाइए और उसमें बाह्य अंगों के नाम लिखिए।