5 ہمارے جسم کے حصے۔حسی اعضاء

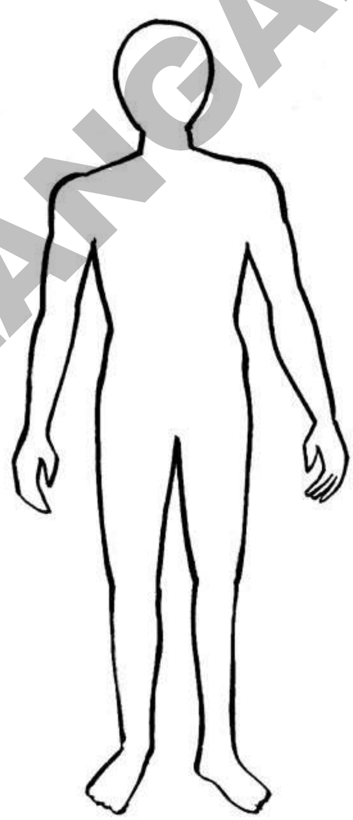
(Our Body Parts Sense Organs)

5.1 ہماراجسم - اعضاء :

فرحین بہت اچھے اشکال اتارتی ہے۔فرحین نے اپنے دوست فرحان کی شکل اتاری۔لیکن اسمیں چند حصے موجودنہ تھے۔اس شکل کو دیکھ کرفرحین کے دوستوں نے بتایا کہ اس کے چند حصے چھوٹ گئے ہیں۔آپ بھی اس شکل کا مشاہدہ کیجیے اورفرحین نے جن حصوں کو چھوڑاہت انہیں اتاریئے۔

آپ نے جن حصوں کی شکل اتاری ہے انکے نام اورانکے افعال لکھیے۔

اعضائے جسم	ان کے افعال
....	....
....	....
....	....
....	....



جسم کے وہ حصے جوہمیں بیرونی طور پر نظر آتے ہیں۔وہ بیرونی اعضاء کہلاتے ہیں۔ان کی مدد سے ہم گھر پر اوراسکول میں کئی کام انجام دیتے ہیں۔جیسے کھیلنا، پڑھنا، لکھنا، اور چند گھریلو کام کرنا وغیرہ۔

بعض اوقات ہم کسی کام کے لیے ایک سے زیادہ اعضاء کا استعمال کرتے ہیں۔اس کے لیے ہمیں اعضاء کے درمیان ربط کا پایا جانا ضروری ہوتا ہے۔فرحین اچھی تصویریں اتارتی ہے۔شکل اتارنے کے لیے کون کونسے اعضاء مددگار ہوتے ہیں؟ سوچیے۔آنکھوں سے دیکھنا، انگلیوں سے پنسل پکڑنا اور ہاتھ کو حرکت دیناوغیرہ۔یعنی دوتین اعضاء کے باہمی ربط سے ایک شکل اتاری جاتی ہے۔اس طرح روزانہ ہم کئی کام انجام دیتے ہیں۔مختلف کاموں کی انجام دہی کے لیے ہمیں جسم کے کون کون سے اعضاء مدد دیتے ہیں؟ سوچیے۔

SCERT TELANGANA

گروہی کام

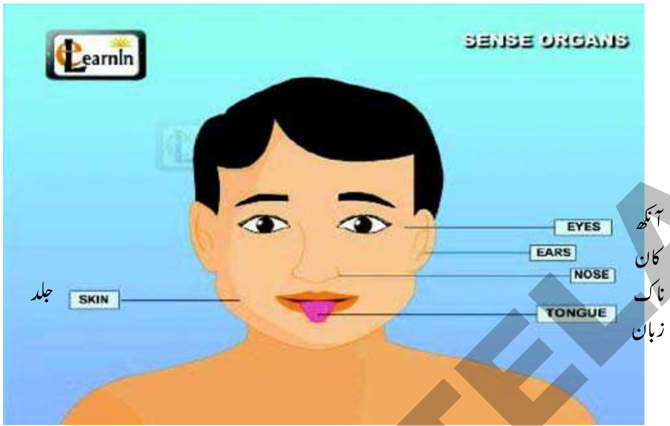
♦ مختلف کام انجام دینے میں مددگار اعضا کے نام لکھیے۔

کام/فعل	اس کام میں مدد دینے والے اعضا
______	______
______	______
______	______

5.2 حسی اعضاء :

دی گئی نظم کو پڑھیے

پھول کی رنگت آنکھیں جانیں
کوک کویل کی کان ہیں جانیں
مزہ پھلوں کا زبان جانے
خوشبو ناک سے ہم پہچانیں
سردی گرمی کا احساس
جلد بتائے یہ سب باتیں



حسی اعضا

مندرجہ بالا نظم کس سے متعلق ہے؟

آنکھ، ناک، کان، زبان اور جلد سے ہمیں ہمارے اِردگرد واقع ہونے والے کئی باتوں کا احساس ہوتا ہے، اسی لیے یہ اعضاء حسی اعضاء کہلاتے ہیں۔

بچو! تمھیں پہلیاں بہت پسند ہیں! تو آیئے یہ پہیلی بوجھیں! وہ دو ہیں جو ایک دوسرے کے دائیں بائیں ہیں مگر وہ ایک دوسرے کو دیکھ نہیں سکتے۔ کہو! وہ کیا ہیں؟

سلسلہ نشان	حسی اعضاء	افعال
.1	آنکھیں	دیکھنے کے لیے
.2	کان	
.3	ناک	
.4	زبان	
.5	جلد	

اسی قسم کی مزید پہیلیاں کہیے۔

SCERT TELANGANA

5.3 آنکھ :

کیا آپ اپنی آنکھیں بند کر کے اسکول جا سکتے ہیں؟ تصور کیجیے۔ کیا بغیر دیکھے آپ اپنے کام کر سکتے ہیں؟ کیوں نہیں کر سکتے؟

ایسا کیجیے

- آنکھوں کو بند کر کے اپنی نوٹ بک میں ایک پھول کی شکل اتاریئے۔ اسکے بعد آنکھیں کھولیے اور پھول کی شکل دوبارہ اتاریئے۔
- کونسی شکل آپ نے اچھی اتاری؟ کیوں؟
- کیا دیکھے بغیر آپ اپنے کام کر سکتے ہو؟

آپ جان چکے ہیں کہ آنکھیں ایک اہم حسی عضو ہیں!
''آنکھیں، قدرت کی عطا کردہ انمول تحفہ ہیں''۔ اس کے کیا معنی ہیں؟ ایسا کیوں کہا جاتا ہے؟

نابینا لوگ اپنے کام کیسے کر پاتے ہیں؟ ایسے لوگوں کو دیکھ کر آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ ہم نابینا افراد لوگوں کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

فرحین کے اسکول میں ''چناری چوپو'' پروگرام منعقد کیا گیا، جس کے تحت اسکول کے تمام بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کیا گیا اور ضرورت مند بچوں کو عینک دیے گئے۔ آنکھوں کی حفاظت سے متعلق احتیاطی تدابیر بھی بتائے گئے۔

اگر ہم قدرت کے حسین مناظر کو دیکھ کر لطف اندوز ہو رہے ہیں تو اس کی وجہ آپ کی آنکھیں ہیں۔ آیئے معلوم کریں کہ آنکھوں کی حفاظت کے لیے کونسے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

آنکھوں کی حفاظت کے لیے احتیاطی تدابیر :

- مناسب روشنی (نہ مدھم نہ تیز روشنی) میں ہی پڑھنا چاہیے۔ پڑھتے وقت کتاب اور آنکھوں کے درمیان دوری 30 سنٹی میٹر ہو۔ (30 سنٹی میٹر کا فاصلہ کتنا ہوتا ہے۔ پٹری کی مدد سے معلوم کیجیے)
- سفر کے دوران بس، ریل اور دیگر گاڑیوں میں نہ پڑھیں۔
- روزانہ ٹھنڈے پانی سے آنکھ صاف کریں۔
- ٹیلی ویژن دیکھتے وقت ہمیشہ کمرہ میں مناسب روشنی ہو۔ ہمیں TV زیادہ دور یا بالکل قریب سے نہیں دیکھنا چاہیے۔ T V دیکھتے وقت ہمارے اور TV کے درمیان فاصلہ 2.5 میٹر سے کم نہ ہو اس بات کا خیال رکھیں۔
- تختہ سیاہ پر لکھے گئے الفاظ اگر آپ کو صاف طور پر دکھائی نہ دیں تو آپ کے استاد کو اس بات سے آگاہ کریں۔
- اپنی آنکھوں کو زور سے مت رگڑیئے۔
- ''آشوبِ چشم'' سے متاثر لوگوں کے استعمال کردہ رومال اور تولیہ کو استعمال نہ کریں۔
- آنکھوں سے پانی بہنا، آنکھوں میں جلن، پڑھنے کے دوران الفاظ دھندلے دکھائی دینا وغیرہ جیسی تکالیف دور کرنے کے لیے آنکھوں کے مخصوص ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔

آنکھوں کا علاج کرنے والے مخصوص ڈاکٹر کو ''آپتھالمالجسٹ (Optholmologist)'' کہا جاتا ہے۔

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

گروہی کام

- اگر آنکھوں میں دھول کے ذرات داخل ہو جائیں تو آپ کیا کریں گے؟
- سورج گہن کو راست طور پر نہیں دیکھنا چاہیے۔ کیوں؟ اپنے ٹیچر سے اس کی وجہ دریافت کیجیے۔
- نابینا لوگوں کی مدد آپ کس طرح کروگے؟ بولیے، لکھیے۔

آنکھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل اشیاء مددگار ہوتی ہیں۔

5.4 کان :

ہم سب جانتے ہیں کہ کان کے ذریعہ ہم مختلف آوازوں کو سنتے ہیں!

- اپنے دوست کے کان کی ساخت کیسی ہے؟ مشاہدہ کیجیے اور اس کی شکل اتاریئے۔
- جب کوئی سرگوشی کرتا ہے تو ہم اپنے ہاتھ کو کان کے پیچھے لگا کر پوری توجہ سے سنتے ہیں! کیوں؟

یہ کیجیے

مشغلہ -1 :

اپنی آنکھیں بند کیجیے۔ اپنے دوست سے کہیے کہ وہ مختلف اشیاء کی مدد سے آواز پیدا کرے۔ آپ اس آواز کو پہچانیے اور بتایئے کہ آواز کس جانب سے آ رہی ہے؟

مشغلہ -2 :

اپنے ایک کان کو بند کر کے منہ سے کوئی آواز نکالیں۔ آواز کیسے سنائی دی غور کریں۔ اب آپ اپنے دونوں کان بند کر کے آواز کو سنیں۔ اس مرتبہ اپنے دونوں کان بند کیے بغیر اُس آواز کو سنیے۔ آپ نے کیا فرق محسوس کیا؟

مشغلہ -3 :

اپنے دوست سے کہیے کہ ایک پنسل کی مدد سے ٹیبل کے ایک سرے پر آواز پیدا کرے اور آپ اس ٹیبل کے دوسرے سرے پر کان لگا کر سنیے۔ دوبارہ آواز کرنے کو کہیے۔ اس مرتبہ ٹیبل کے دوسرے سرے پر کھڑے ہو کر آواز کو سنیے۔ آپ نے کیا فرق محسوس کیا؟ کس موقع پر آواز بہتر طور پر سنائی دی؟

مشغلہ -4 :

خالی ماچس کے ڈبوں اور دھاگے کی مدد سے ایک فون تیار کیجیے اور اپنے دوستوں سے بات کیجیے۔

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

ایسا کیجیے

آپ کے سماعت کی حد کیا ہے؟

25 سنٹی میٹر کی دوری سے ایک پنسل کی مدد سے آواز پیدا کیجیے۔ اپنے دوست سے کہیے کہ وہ آواز کو سنے۔ اب تھوڑا تھوڑا فاصلہ بڑھاتے ہوئے آواز کو سنیے۔ زیادہ سے زیادہ فاصلہ جہاں سے آواز سن سکتے ہیں اس کو دی گئی جدول میں نوٹ کریں۔ وہ فاصلہ جہاں سے آواز سن سکتے ہیں، اس شخص کی ''سماعت کی حد'' ہوتی ہے۔ اسی طرح اپنی جماعت کے تمام بچوں کے سماعت کی حد معلوم کرتے ہوئے جدول میں درج کیجیے۔

سلسلہ نشان	طالب علم کا نام	کتنے فاصلے سے سن سکتے ہیں (سماعت کی حد)

سوچیے اور بولیے

- کون سب سے زیادہ فاصلے سے سن سکتا ہے؟
- کون سب سے کم فاصلے سے سن سکتا ہے؟
- زیادہ بچے کتنے فاصلے سے سن سکتے ہیں؟
- آپ کی سماعت کی حد کا تقابل جماعت کے دیگر ساتھیوں سے کر کے دیکھئے؟ اگر فرق بہت زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع ہونا مت بھولیے۔

جس شخص کو پیدائش سے سنائی نہ دیتا ہو تو وہ بات بھی نہیں کر سکتا۔ بات سنائی نہ دینے اور نہ سمجھنے کی وجہ سے ایسے افراد بات کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے اشاروں کی زبان استعمال کی جاتی ہے۔ یعنی علامتوں اور اشاروں کے ذریعہ بات کو ظاہر کیا جاتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی ''دوردرشن'' پر بہروں کے لیے نشر ہونے والی خبروں کا مشاہدہ کیا ہے؟ ان خبروں کا مشاہدہ کیجیے، تفصیلات بیان کیجیے۔

ہم جن آوازوں کو سنتے ہیں ان میں سے بعض ہمیں بھلی لگتی ہیں اور بعض آوازوں کو سننا پسند نہیں کرتے۔ موسیقی اور گیت ہمارا دل لُبھاتے ہیں۔ 15 منٹ تک کوئی ایک نغمہ یا گیت سنیے۔ بتایئے کہ آپ کو کیسا لگا؟ اگر آواز اونچی اور سماعت کے برداشت کے باہر ہو تو صوتی آلودگی پیدا کرتی ہے۔

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21
SCERT TELANGANA

گروہی کام

- آواز کی آلودگی کے مزید کون سی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ایک فہرست تیار کیجیے۔
- آواز کی آلودگی کو کم کرنے کے لیے آپ کیا اقدامات کریں گے اپنے ساتھیوں سے مباحثہ کیجیے۔

اگر ہم دل کو لبھانے والی کئی آوازوں کو سن رہے ہیں تو اس کی وجہ ہمارے کان ہی ہیں۔کان بہت نازک حسی عضو ہے اس لیے اس پر خصوصی توجہ دی جائے۔

عید و تقاریب کے دوران اونچی آواز میں اگر لاؤڈ اسپیکر (Loud Speaker) لگائیں تو ہم آواز کی آلودگی پیدا کرنے کے ذمہ دار ہوں گے۔موٹر گاڑیوں کے ہارن بار بار بجانے سے دوسروں کو تکلیف ہوتی ہے۔سیل فون پر دوسروں سے بہت دیر تک بات کرنے سے پرہیز کریں۔سیل فون کا بہت زیادہ استعمال نقصاندہ ہوتا ہے۔سیل فون پر زیادہ دیر تک گفتگو کرنے سے سر کے نازک اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔ہم کو چاہیے کہ اونچی آواز میں گفتگو نہ کریں۔

کان کی حفاظت کے لیے احتیاطی تدابیر :

- دھماکے دار اونچی آوازیں سنائی دیں تو ہمیں اپنے کان بند کرلینا چاہیے۔
- کان میں پانی داخل نہ ہونے دیں،صاف ستھرے سوتی کپڑے کی مدد سے کان صاف کریں۔
- کان صاف کرنے کے لیے ہیئر پن (Hair Pin)،یا سلائی کا استعمال نہ کریں۔
- کان میں درد ہو یا کوئی اور شکایت ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع ہوں۔
- کان میں ارنڈی کا تیل یا دیگر قسم کے تیل نہ ڈالیں۔

ناک، کان اور حلق سے متعلق مختلف بیماریوں کا علاج کرنے والے مخصوص ڈاکٹر کو E.N.T. ڈاکٹر کہتے ہیں۔

سوچیے اور بولیے

- ہم کن جانوروں کی آوازوں کو سمجھ سکتے ہیں؟
- کونسے جانور ہماری آوازوں کو سمجھ سکتے ہیں؟
- وہ کونسے جانور ہیں جو ہمیں نہ سنائی دینے والی آوازوں کو بھی سن سکتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

چمگاڈر اکثر رات کے اوقات گھومتا ہے۔اس کے راستہ میں موجود رکاوٹی اشیاء کی پہچان وہ اپنی پیدا کردہ آواز کے ذریعہ کرتا ہے۔جب یہ آواز رکاوٹی اشیاء کو ٹکرا کر واپس لوٹتی ہے تو اس شئے کو محسوس کرکے اپنا راستہ تبدیل کرلیتا ہے۔

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

5.5 ناک :

آپ سب جانتے ہیں کہ،جس طرح دیکھنے کے لیے آنکھ اور سننے کے لیے کان مددگار ہوتے ہیں اسی طرح سونگھنے کے لیے ناک مددگار ہوتی ہے۔سونگھنے کی حِس ہی سے ہم کئی اشیاء کو پہچان سکتے ہیں۔

ایسا کیجیے

- اپنے ساتھی کی آنکھوں پر پٹی باندھیے۔مختلف اشیاء کو سونگھ کر نام بتلانے کے لیے کہیے۔

کوتمیر،کریاپات،لہسن، پیاز،لونگ اور الائچی وغیرہ کی بو تیز اور خوشگوار ہوتی ہے ان کی خوشبو سے ہی انکے ذائقہ کا پتہ چلتا ہے۔اپنی ناک کو بند کر کے ایک کے بعد ایک ان کا مزہ چکھئے۔کیا آپ ان اشیا کا ذائقہ جانتے ہیں؟ کیا ناک کا فعل صرف سونگھنا ہے؟ کیا آپ جانتے ہیں ناک کے دیگر فوائد کیا ہیں۔تھوڑی دیر کے لیے اپنی ناک کو بند کرنے کی کوشش کیجئے۔ بتایئے کیا ہوا؟ بغیر ہوا کے ہم زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتے۔ناک کے ذریعہ ہم ہوا کو جسم کے اندر داخل اور جسم کے باہر خارج کرتے ہیں،اس عمل کو عمل تنفس (Respiration) کہا جاتا ہے۔نتھنوں کے ذریعہ ہوا کو پھیپھڑوں میں داخل کرنا دم کشی (Inhalation) کہلاتا ہے۔اور نتھنوں کے ذریعہ ہوا کا خارج ہونا دم براری (Exhalation) کہلاتا ہے۔

سوچیے اور بولیے

- منہ سے سانس نہیں لینی چاہیے۔کیوں؟
- زکام یا سردی میں مبتلا ہونے پر ہم بو محسوس نہیں کر پاتے۔کیوں؟
- سونگھنا ،ہمیں کن مواقعوں پر فائدہ مند ثابت ہوتا ہے؟ ہمیں زکام کیوں ہوتی ہے؟
- زکام دوسروں تک پھیلنے سے روکنے کے لیے آپ کونسی احتیاطی تدابیر اختیار کروگے؟

گروہی کام

- کیا آپ نے کبھی کتوں کو سونگھتے ہوئے دیکھا ہے؟ مزید کون کونسے جانور ہیں جو سونگھتے ہیں۔مباحثہ کیجیے۔ کتوں کے سونگھنے کی خاصیت ہمیں کس طرح مفید ثابت ہوتی ہے۔
- تتلیوں کو پھولوں پر بیٹھتے ہوئے آپ نے دیکھا ہوگا۔کیا تتلیوں کے پھولوں پر بیٹھنے کی وجہ پھول کی خوشبو ہوتی ہے یا ان کا رنگ؟
- ناک کی حفاظت کے لیے کونسی احتیاطی تدابیر ضروری ہیں؟

ناک کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔قلم ،پنسل، چاک پیس، کاڑیاں اور انگلیوں وغیرہ کو ناک میں مت ڈالیے۔اگر کوئی شئے ناک میں پھنس جائے یا سانس لینے میں تکلیف محسوس ہو تو ہمیں فوراً ڈاکٹر سے رجوع ہونا چاہیے۔

SCERT TELANGANA

5.6 زبان :

کیا آپ اپنی زبان تھام کر بات کر سکتے ہو؟ کوشش کر کے دیکھیے ۔ہم سب جانتے ہیں کہ زبان بات کرنے ،غذا کو نگلنے اور ذائقہ معلوم کرنے کے لیے مددگار رہوتی ہے۔زبان میں ذوقی کلیاں پائی جاتی ہیں جو ذائقہ معلوم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

سوچیے اور بولیے

- بہت گرم اشیاء یا بہت ٹھنڈی اشیاء کھانے پر ہمیں ٹھیک طور پر ان کا ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔ کیوں؟
- کوئی چار ذائقوں کے بارے میں بتائیے جو آپ جانتے ہیں؟

- اپنے کسی ایک ساتھی کے آنکھوں پر پٹی باندھیے۔نمک، کریلا اور شکر وغیرہ جیسے مختلف اشیاء کو چکھتے ہوئے ان کی شناخت کرنے کے لیے کہیے۔
- آپ بھی اسی طرح ان اشیاء کی شناخت کیجیے۔
- بعض اشیاء کو دیکھتے ہی ہمارے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ایسی اشیاء کی فہرست تیار کیجیے جن کے دیکھتے ہی ہمارے منہ میں پانی بھر آتا ہو۔
- آئینہ کے سامنے ٹھہر کر اپنی زبان کا مشاہدہ کر کے اس کی شکل اتاریئے۔اپنے ساتھی کی اتاری گئی تصویر سے آپ کی زبان کا تقابل کر کے دیکھیے۔
- محدب تکبیری عدسہ کی مدد سے اپنے ساتھی کے زبان کا مشاہدہ کیجیے اور اپنے مشاہدات کو اپنی نوٹ بک میں درج کیجیے۔

گروہی کام

- کیا ہم سونگھنے، کے ذریعہ غذائی اشیاء کے ذائقہ کو بتا سکتے ہیں۔کیسے؟ بحث کیجئے۔
- اگر ہم زکام یا بخار میں مبتلا ہوں تو ہمیں ذائقہ کا پتہ نہیں چلتا۔ایسا کیوں ہوتا ہے؟ تصور کیجئے۔

ہمیشہ منہ کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد پانی سے کُلی کرنا چاہیے۔اگر ایسا نہ کریں تو جراثیم کی وجہ سے ہمارے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے اور منہ سے بدبو آتی ہے۔ ہر روز اگر صبح نیند سے بیدار ہوتے ہی دانتوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ زبان کو بھی صاف کر لیں۔رات میں سونے سے قبل بھی ایسا ہی کریں۔

SCERT TELANGANA

5.7 دانت :

زبان کے ذریعہ ہم مختلف ذائقہ معلوم کرتے ہیں۔ کیا ہم غذا لینے کے لیے صرف زبان کا ہی استعمال کرتے ہیں۔ زبان کے ساتھ ساتھ دانت کا بھی استعمال ہے۔ دانتوں سے ہم غذا کو چباتے ہیں۔ اس طرح دانتوں سے غذا کو چبانے پر کیا ہوتا ہے؟ سوچیے۔ جب ہم دانتوں سے غذا کو چباتے ہیں تو غذا العاب کے ساتھ ملنے پر اس کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ وہ افراد جن کے دانت نہیں ہوتے وہ غذا کو چبا نہیں سکتے۔ اس لیے انہیں ان غذائی اشیاء کا ذائقہ ٹھیک طور پر محسوس نہیں ہوتا۔

ایسا کیجیے

- کسی پھل کے ایک ٹکڑے کو اپنی زبان پر رکھ کر بتائیے کہ اس کا ذائقہ کیسا ہے؟ بتائیے۔
- اب اسی پھل کا دوسرا ٹکڑا لیجیے اس کو اچھا طرح چبایئے، بتائیے اس کا ذائقہ کیسا ہے؟

سوچیے اور بولیے

- چبانے سے پہلے اور چبانے کے بعد ان کے ذائقہ میں کیا کوئی فرق پایا جاتا ہے؟ کیوں؟

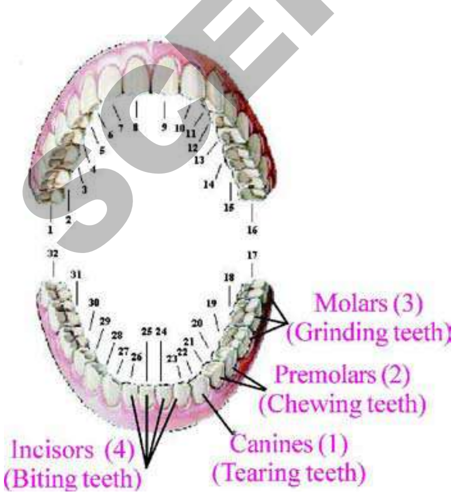
غذائی اشیاء کو چبانے سے وہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل ہوتے ہیں اور لعاب کے ساتھ ملنے پر ان کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ لہٰذا غذا کے چبانے اور ذائقہ معلوم کرنے میں مدد دینے والے دانتوں کی حفاظت بے حد ضروری ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہمارے منہ میں کتنے دانت موجود ہوتے ہیں؟ کیا تمام دانت ایک جیسے ہی ہوتے ہیں؟

ایسا کیجیے

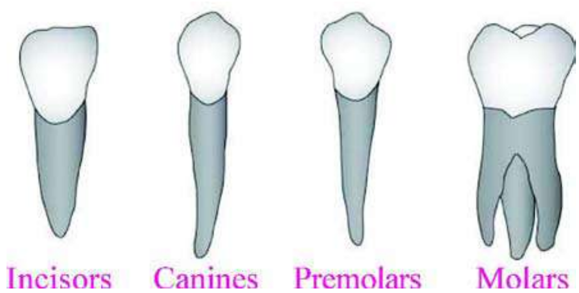
- آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر ایک مرتبہ اپنے دانتوں کا مشاہدہ کیجیے یا اپنے ساتھی کے دانتوں کا مشاہدہ کیجیے۔ کیا تمام دانت ایک جیسے ہیں؟ بحث کیجئے۔

دانت چار قسم کے ہوتے ہیں، کاٹنے والے، چیرنے والے، چبانے والے اور داڑھ
نیچے دی گئی شکل کا مشاہدہ کیجیے۔

دانتوں کی ترتیب



دانت کے اقسام



SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

گروہی کام

- اپنے دوست کے دانتوں کا مشاہدہ کیجیے اور مباحثہ کیجیے۔
- جملہ کتنے دانت موجود ہیں؟
- دانت کے کتنے اقسام ہیں؟
- کس قسم کے دانت کتنے موجود ہیں؟
- آپ کے منہ میں کس قسم کے دانت کتنے ہیں۔

جملہ دانت	نچلے جبڑے میں	اوپری جبڑے میں	دانت کے اقسام

آپ نے مختلف قسم کی غذائی اشیاء کھائی، کیا آپ نہیں کھائے! ان اشیاء کو کھانے کے دوران کونسے دانت استعمال ہوتے ہیں مشاہدہ کیجیے اور جدول میں لکھئے۔

استعمال ہونے والے دانت	غذائی اشیاء
	سیب
	گنا
	چنا
	آم
	چاول
	مٹر

دانت غذا کو کترنے، چبانے اور بات کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ پہلے پہل بچوں میں نکلنے والے دانت کو'' دودھ کے دانت'' کہتے ہیں۔ یہ دانت 8 یا 9 سال بعد گر جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے اور مضبوط دانت نکل آتے ہیں۔ یہ دانت ''مستقل دانت'' کہلاتے ہیں۔ اگر یہ دانت گر جائیں تو ان کی جگہ نئے دانت پیدا نہیں ہوتے ہیں۔ اگر ہم صحیح طور پر دانت صاف نہیں کرتے ہیں تو ان کو نقصان پہنچتا ہے اور منہ سے بدبو آتی ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو ہم جو غذا پسند کرتے ہیں وہ نہیں کھا سکتے اور مناسب طور پر چبا نہیں سکتے۔

گروہی کام

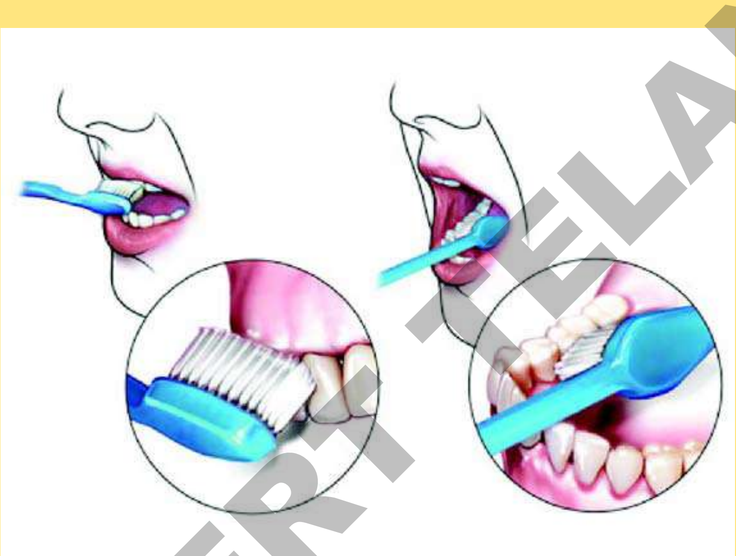
- دانت پیلے / زرد کیوں ہوتے ہیں؟
- اپنے ساتھیوں کے دانتوں کا مشاہدہ کیجیے۔ کیا کسی کے دانت زرد یا سیاہ رنگ کے ہیں؟
- کن ساتھیوں کے دانتوں میں سوراخ ہیں؟
- کن ساتھیوں کے دانتوں کے درمیان غذائی ذرات پھنسے ہوئے ہیں؟
- کن ساتھیوں کے دانتوں پر زرد رنگ کی تہہ موجود ہے؟
- کن ساتھیوں کے دانت چمک دار اور صحت مند ہیں؟
- ہمیں ہر روز صبح اور رات دانت صاف کرنا چاہیے۔ کیوں؟

SCERT TELANGANA

کھانے کے بعد غذا کے ذرات دانتوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں اور وہ سڑنے لگتے ہیں۔اگر ان غذائی ذرات کو نکالے بغیر چھوڑ دیا جائے تو ان میں جراثیم پیدا ہو کر دانتوں میں سوراخ پیدا ہوتے ہیں۔رفتہ رفتہ ایسے دانت زرد اور سیاہ رنگ میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور مسوڑھوں میں سوجن آ جاتی ہے۔اور خون رسنے لگتا ہے۔جس کی وجہ سے دانتوں میں درد پیدا ہوتا ہے۔اس لیے دانتوں کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ روزانہ دو مرتبہ برش کرنا چاہئے۔

ہم اپنے دانتوں کی حفاظت کیسے کر سکتے ہیں؟

- غذائی اشیا کے کھانے یا پینے کے فوری بعد منہ کو صاف کر لیں اور کلی کریں۔ایسا کرنے سے دانتوں کے درمیان اور دانتوں کے اوپر موجود غذائی ذرات باہر نکل جاتے ہیں۔اس طرح روزانہ دو یا تین مرتبہ کرنا چاہیے۔
- روزانہ دانت مانجھنے کے بعد انگلی کی مدد سے دانتوں اور مسوڑھوں کو رگڑیں۔اس کے بعد کلی کریں۔
- روزانہ مسوڑوں کو رگڑیں جس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔
- نیم ،کرنجوا، ببول اور پیلو کی کاڑیاں یا ٹوتھ پیسٹ (Tooth Paste) یا پاؤڈر، کو استعمال کرتے ہوئے برش (Brush) کی مدد سے دانت صاف کریں۔



- دانتوں کو صاف کرتے وقت اوپری جبڑے پر برش سے اوپر سے نیچے کی جانب، نچلے جبڑے پر نیچے سے اوپر کی جانب رگڑیں۔
- دانتوں کو اوپر نیچے، اندر، باہر، دائیں ، بائیں جانب مانجھیں ۔ اس طرح دانت کو صاف کریں۔اگر دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو ان پر زرد تہہ چڑھ جاتی ہے اور دانت کا درد پیدا ہوتا ہے۔بالآخر دانت مکمل طور پر خراب ہونے پر ڈاکٹر انہیں نکال دیتا ہے۔اس کی جگہ نئے دانت دوبارہ پیدا نہیں ہوتے۔اگر دانت موجود نہ ہوں تو ہم ٹھوس غذا کھا نہیں سکتے۔

دانتوں کو مانجھنے کے لیے اینٹ کا سفوف، کوئلے وغیرہ جیسے کھردری اشیاء کا استعمال نہ کریں۔ایسی کھردری اشیاء استعمال کرنے سے دانتوں پر موجود (Enamel) اینامل کی پرت متاثر ہوتی ہے۔زیادہ ٹھنڈی یا زیادہ گرم اشیاء کو استعمال کرنے سے بھی دانتوں پر موجود اینامل (Enamel) کی پرت متاثر ہوتی ہے۔اگر یہ پرت تباہ ہو جائے تو ٹھنڈی یا گرم اشیاء ٹھنڈا یا گرم پانی پیتے وقت دانتوں میں درد محسوس ہوتا ہے۔

دانتوں کی بیماریوں کا علاج کرنے والے ڈاکٹر کو ''ڈینٹسٹ (Dentist)'' کہتے ہیں۔

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔2020-21
SCERT TELANGANA

5.8 جِلد :

ہمارے جسم کے تمام حصے جلد سے ڈھکے ہوئے ہوتے ہیں۔کیا آپ جلد کے افعال جانتے ہیں؟ جلد ہمارے جسم کے اعضاء کی حفاظت کرتی ہے۔جلد سے ہمیں لمسی احساس ہوتا ہے۔جلد سے ہمیں سرد، گرم نرم اور سختی کا احساس ہوتا ہے۔

ایسا کیجیے

- اپنے ساتھی کو آنکھ بند کرنے کے لیے کہیے۔اب ایک پنسل کی مدد سے ہونٹ، پیشانی، ہتھیلی وغیرہ حصوں کو چھو کر پوچھیے کہ کس حصے میں لمسی احساس زیادہ ہے اور کس حصے میں کم؟
- کیا جسم کے تمام حصوں میں جلد کی موٹائی یکساں ہوتی ہے؟ کس حصے میں جلد دبیز اور کس حصے میں پتلی ہوتی ہے؟
- نیچے دیئے گئے جسم کے مختلف حصوں پر جلد کی موٹائی کا مشاہدہ کیجیے۔جلد کی کم موٹائی والے حصوں سے شروع کرتے ہوئے زیادہ موٹائی والے حصوں تک ترتیب وار لکھیے۔ پیشانی ، تلوے ، ہتھیلی ، پپوٹے ، تھوڑی، کمر وغیرہ۔

جب ہم اپنے دوستوں سے ملاقات کرتے ہیں تو ہاتھ ملاتے ہیں۔گھر، اسکول اور سفر کے دوران مختلف اشیاء کو چھوتے ہیں۔ان کی وجہ سے ہمارے ہاتھوں میں جراثیم جمع ہوتے ہیں۔کھانے سے پہلے ہمیں چاہیے کہ صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھولیں ورنہ یہ جراثیم اور گندگی غذا کے ساتھ جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔جس کی وجہ سے صحت پر اثر پڑتا ہے اور بیماریاں بھی لاحق ہوتی ہیں۔اس لیے ہمیں چاہیے کہ گھر ہو یا اسکول ہاتھوں کو صابن سے دھوئے بغیر کسی بھی غذائی شئے کا استعمال نہ کریں۔بیت الخلاء کے استعمال کے بعد ہاتھ دھولیں۔

سوچیے

- صبح نہانے کے باوجود بھی شام تک جلد چپچپی ہوجاتی ہے۔کیوں؟ اس لیے اسکول سے گھر لوٹ کر کھیل کود سے فراغت کے بعد ضرور نہائیں۔

جلد- حفاظتی اقدامات :

- روزانہ صبح و شام دو مرتبہ صابن استعمال کرتے ہوئے نہائیں۔
- نہاتے وقت جلد کو اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں۔اس کی وجہ سے مردہ خلیے دور ہوکر جلد چمکدار ہوجاتی ہے۔
- موسم سرما میں جلد پر وازلین (Vaseline) لگائیں اور گرم کپڑے پہن کر تمام جسم ڈھک لیں۔
- موسم گرما میں ڈھیلے اور سوتی کپڑے پہنیں اور زیادہ مقدار میں پانی پیئیں۔
- زیادہ مقدار میں پانی پینے سے جسم میں موجود فاسد مادے پسینہ کی شکل میں آسانی کے ساتھ جسم سے خارج ہوتے ہیں اور جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔

جلدی امراض کا علاج کرنے والے مخصوص ڈاکٹر کو ڈرماٹالوجسٹ (Dermatologist) یا ماہر امراض جلد کہا جاتا ہے۔

SCERT TELANGANA

گروہی کام

- مختلف جلدی بیماریوں کے بارے میں مباحثہ کیجیے اور لکھئے۔
- جلد کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے آپ کیا کریں گے؟
- جلد زخمی ہونے پر ہمیں کیا کرنا چاہیے بحث کیجیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

جسم کا سب سے بڑا عضو جلد ہے۔ انسانی جلد کا رقبہ تقریباً ڈیڑھ مربع میٹر اور اس کا وزن 4 کلوگرام ہوتا ہے۔ اگر جلد کو صاف ستھرا نہ رکھیں تو جلدی بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔ اکثر جلدی بیماریاں متعدی ہوتی ہیں۔

ماحول میں واقع ہونے والی تبدیلیوں کا اثر سب سے پہلے جلد پر ہی ہوتا ہے۔ اگر ہم جلد کی حفاظت کریں تو وہ ہماری حفاظت کرتی ہے۔ جلد باہر کے ماحول سے جسم کے اندرونی حصوں کی حفاظت کرتی ہے۔ جلد سرد، گرم اور درد کا احساس دلاتی ہے۔ لمسی حس کی مدد سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم اچھا ہے یا برا۔

ہتھیلی کی جانب انگلیوں پر نشیب و فراز پائے جاتے ہیں جس سے انگلیوں کے نشان بنتے ہیں۔ ایک سفید کاغذ پر اپنے ساتھیوں کی انگلیوں کے نشان لیجیے اور ان کا مشاہدہ کیجیے۔ کیا وہ ایک جیسے ہیں؟ اس دنیا میں کسی دو افراد کی انگلیوں کے نشان یکساں نہیں ہوتے۔ اسی طرح ہتھیلی کی لکیریں بھی یکساں نہیں ہوتیں۔

اب تک ہم آنکھ، کان، ناک، زبان اور جلد جیسے پانچ حسی اعضاء کو اہمیت اور ان کو صحت مند رکھنے کے لیے کئے جانے والے اقدامات سے متعلق معلومات حاصل کر چکے ہیں۔ ہمیں یہ حسی اعضا تمام چیزوں کی معلومات میں مدد کرتے ہیں۔

ہمارے اسکول میں ایسے بچے بھی ہیں جن کے حسی اعضاء ٹھیک طور پر کام نہیں کرتے۔ ایسے بچوں کو بھی ہماری طرح تعلیم حاصل کرنے کا حق ہوتا ہے ہر کسی کو ایک دوسرے کی مدد کرنا سیکھنا چاہیے۔ بتائیے کہ ایسے خصوصی مراعات کے مستحق بچوں کے لیے ہمارے اسکول میں کون کونسی سہولیات ہونی چاہیے؟ ہمارے اسکول میں بچوں کی طبی جانچ منعقد کی جاسکتی ہے۔ اس دن سب کو طبی جانچ کروانی ہوگیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ڈاکٹر بڑے ہسپتال سے رجوع کروائیں گے۔ اس کیلئے حکومت کی جانب سے تمام انتظامات کیے گئے ہیں۔ بہرے اور بینائی سے متاثر بچوں کیلئے حکومت ضروری آلات مفت فراہم کررہی ہے۔ اگر ایسے بچے ہماری جماعت میں موجود ہوں تو انہیں حسب ضرورت مدد کریں۔

کلیدی الفاظ :

جسم	آنکھوں کی حفاظت	لمسی حس
حسی اعضاء	آواز/شور	سانس لینا
اعضا	حد سماعت	سانس چھوڑنا
بیرونی اعضا	صوتی آلودگی	تنفس
اعضا کے درمیان ربط	جلد	دانت
لعاب دہن	دانت کی اوپری پرت Enamel	ذوقی کلیاں

SCERT TELANGANA

ہم نے کیا سیکھا

I۔ تصورات کی تفہیم :

a. ہمارے جسم کے بیرونی اعضاء اور اندرونی اعضاء کے نام بتائیے۔

b. تمام اعضاء میں آنکھ کو اہم عضو مانا جاتا ہے۔ کیوں؟

c. ذیل میں دیے گئے کام انجام دینے کے لیے کن اعضاء کا استعمال ہوتا ہے لکھئے۔

گیند پھینکنا	پھول سونگھنا	سوئی کی مدد سے بٹن ٹانکنا	موسیقی سننا

d. آنکھ، ناک، کان، زبان اور جلد کو ہی ہم حسی اعضاء کیوں کہتے ہیں؟

e. دانتوں سے ہمیں کیا فائدے ہیں؟ ان کی حفاظت کے لیے کونسی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔

II۔ سوالات کرنا، مفروضہ قائم کرنا۔

a. آنکھ، ناک اور کان کی حفاظت سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لیے آپ ڈاکٹر سے کون کونسے سوالات کروگے؟

b. سلیم کی بینائی کمزور ہوچکی ہے۔ بتائیے کہ اس کی وجہ کیا ہوسکتی ہے؟

III۔ تجربات - حلقہ عمل کے مشاہدات :

a. اپنی آنکھ بند کیجیے۔ آپ کے ہاتھ سے مختلف اشیاء کو چھوتے ہوئے انکی شناخت کیجیے اور انکے نام لکھیے؟

b. آنکھوں کو بند کرکے آپ صرف سونگھتے یا چھوتے ہوئے کن ترکاریوں، سبزیوں یا دالوں کی شناخت کیجئے اور بتلایئے ایسا کرکے دیکھئے؟

c. کسی قریبی گوشت کی دکان کو جاکر کسی جانور کے اندرونی اعضاء کا مشاہدہ کیجیے؟

IV۔ معلومات اکٹھا کرنے کی مہارت، منصوبہ کام :

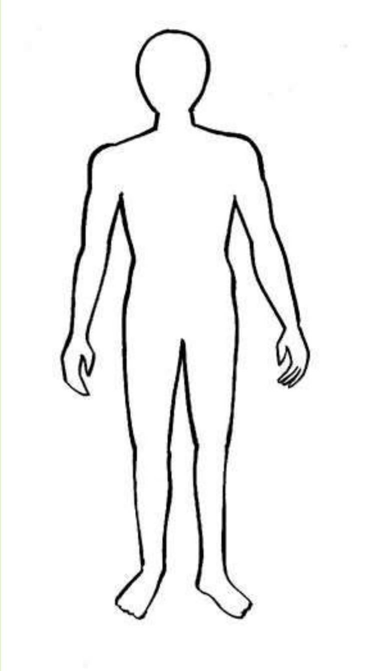
1. صحت کے کارندے ANM سے ملاقات کیجیے اور ان افراد کی تفصیلات معلوم کیجئے جو آنکھ، کان، زبان اور جلد کے انفکشن سے متاثر ہیں وجوہات معلوم کرنے کی کوشش کیجئے اور جدول میں لکھئے۔

سلسلہ نشان	اعضاء	بیماری کا نام	متاثرہ افراد کی تعداد	بیماری کی وجوہات

SCERT TELANGANA

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21

2. اپنی جماعت / اسکول کے کسی دس بچوں کے کانوں کا مشاہدہ کیجیے اور بتلائیے کہ کیا سب کے کان ایک جیسے ہیں؟ یا ان میں کوئی فرق ہے۔ایک جدول تیار کیجیے اور بتلائیے؟



V۔ نقشہ جاتی مہارتیں، اشکال اتارنا، نمونے تیار کرنا :

a. آنکھ کی شکل اتاریئے اور اس میں رنگ بھریئے۔

b. انسانی سر کی شکل اتار کر اس میں حسی اعضاء کی نشاندہی کیجیے۔

c. دی گئی تصویر میں مختلف حسی اعضاء کی شکل اتاریئے اور اس کے نام لکھیے؟

d. دانتوں کی ترتیب کو ظاہر کرنے والی شکل اتاریئے اور دانتوں کے مختلف اقسام کی نشاندہی کیجیے۔

e. مٹی کا استعمال کرتے ہوئے انسانی نمونہ تیار کیجئے۔

VI۔ توصیف، اقدار، حیاتی تنوع کا شعور:

a. حالیہ دنوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ کم عمر ہونے کے باوجود کئی افراد بینائی کے مسائل میں مبتلا ہیں جبکہ بعض افراد جن کی عمر 70 سال سے زیادہ ہے پھر بھی ان کی بینائی اچھی ہے۔ یہ کیسے ممکن ہوا ہوگا؟

b. خصوصی مراعات کے مستحق افراد کے تئیں ہمارا سلوک کیسا ہونا چاہیے؟ انہیں کس قسم کی مدد فراہم کی جائے؟

c. آپ کی نظر میں ایک صحت مند شخص کون ہوسکتا ہے اور کیوں؟

d. آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ انسانی جسم ایک مشین ہے؟

میں یہ کرسکتا/ کرسکتی ہوں

1. ہمارے جسم کے حسی اعضاء اور ان کی حفاظت کے لیے اختیار کیے جانے والے اقدامات سے متعلق تفصیلات بیان کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں / نہیں

2. حسی اعضاء کی اہمیت سے متعلق سوالات کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں / نہیں

3. سونگھنے کی صلاحیت اور لمسی حس کے ذریعہ کن اشیاء کی شناخت کی جاسکتی ہے بتا سکتا/ بتا سکتی ہوں۔ ہاں / نہیں

4. حسی اعضاء کے اشکال اتار کر انکی وضاحت کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں / نہیں

5. خصوصی مراعات کے مستحق بچوں کو امداد فراہم کرسکتا/ کرسکتی ہوں۔ ہاں / نہیں

6. میں دانتوں کے اقسام اور ان کی حفاظت کس طرح کی جائے بتا سکتا/ سکتی ہوں۔ ہاں / نہیں

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔ 2020-21
SCERT TELANGANA