

ساجد نے خواب میں سیکھا



اوپر کی تصویروں کو دیکھیے۔ کون سی تصویر میں کیا کام ہو رہا ہے کہیے۔ وہی کام کون کون سے اعضا کر رہے ہیں۔

کام	کام کے ساتھ شامل اعضا کے نام

ساجد آپ کی طرح ایک چھوٹا بچہ ہے۔ ساجد جس نے نیند میں سوتے وقت خواب میں دیکھا آنکھ، ناک، کان، منہ، دانت، زبان، ہاتھ، پیر سب مل کر اس کے پاس ضد کر رہے ہیں۔ ان کی مانگ ہے ساجد ان کے لیے کچھ کام کرے۔

ساجد:

تم سب کو میں پالتا ہوں۔ اس کے لیے میری کس قدر طاقت لگتی ہے۔ پھر بھی تم سب آج کس لیے اس طرح ضد کر رہے ہو؟ تم میرے لیے کیا کام کرتے ہو؟ کیا کہتے ہو، ہم کچھ کرتے نہیں؟ میرے ہی وجہ سے تم یہ دنیا دیکھ رہے ہو۔ مجھے بند کر کے تمہارے تمام کام کر کے دیکھو، تو! پھر بھی تم مجھے بہت تکلیف دیتے ہو۔

ساجد:

تم کس طرح تکلیف پاتے ہو؟

جب تم باہر گھومتے ہو اس وقت دھول، ریت، اڑ کر میرے قریب میں جمع ہو جاتے ہیں۔ نیند سے جاگتے وقت یہ سب کیچڑ کے طور پر میرے بدن سے نکلتے ہیں۔ اور تم دھواں یا دھول میں گھومنے سے مجھ میں جلن پیدا ہوتی ہے۔ تم کبھی کبھی مجھے مل دیتے ہو اوہ! کیا درد۔ اس طرح ہونے سے چند دنوں میں میں کمزور ہو جاؤں گی۔ کام کر نہیں پاؤں گی۔ کہہ دیتی ہوں، ابھی سے ہوشیار ہو جاؤ۔

ساجد:

اس کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا؟

سویرے آٹھ کر ٹھنڈے پانی سے مجھے دھو دینا۔ منہ دھوتے وقت کیچڑ کو دھیرے دھیرے صاف کرنا۔ کیچڑ، کو دور نہ کرنے سے اس میں مکھی بیٹھ سکتی ہے۔ مکھی کے بیٹھنے سے مرض پیدا ہو سکتا ہے۔ مجھے مت ملنا۔ صاف کپڑے یا رومال سے دھیرے دھیرے پونچھ دینا۔

بہت زیادہ اجالا اور بہت کم روشنی میرے لیے خراب ہے۔ اسی لیے روشنی کی طرف سیدھے دیکھنا ٹھیک نہیں۔ کم روشنی میں بھی پڑھائی لکھائی نہ کرنا۔ ٹی۔وی کو بہت قریب سے نہیں دیکھنا۔ اس کے علاوہ مجھے تندرست رکھنے کے لیے پکے پھل، کچے پھل، ساگ، سبزیاں، چھوٹی مچھلی کھانا۔

ذرا ہٹھرو، ہم بھی اپنی فریاد سنائیں۔ میرے ہی ذریعہ تو تم سب باتیں اور آواز سنتے ہو، لیکن پٹانے پھوٹنے وقت مائیک بجتے وقت ان کے قریب رکھنا اور بجلی کڑک سن کر کیوں مجھے تکلیف دیتے ہو؟ کبھی کبھی میرے اندر تنکا، سلائی داخل کرتے ہو اب میں مزید تکلیف برداشت نہیں کر سکتا۔

ساجد: تو مجھے اس کے لیے کیا کرنا ہوگا؟

میرے اندر گرد و غبار داخل ہونے سے وہ میل کی شکل میں نکل آتے ہیں۔ تنکا، سلائی، پنسل، پن کاٹا وغیرہ میرے اندر داخل نہ کرو۔ باہر تیز آواز ہو تو مجھے ہاتھ سے بند کر دو۔ ٹی۔وی، ریڈیو اور ٹیپ رکارڈ بہت تیز آواز سے مت سنو۔ تیز آواز یا میرے اندر تنکا داخل کرنے سے میرے اندر کا پردہ پھٹ جاتا ہے۔ اگر پردہ پھٹ جائے تو تم کچھ بھی نہیں سن سکتے۔ خود کبھی بلند آواز سے چلانا نہیں۔ میرے اندر پانی داخل نہ کرنا۔ پانی داخل ہونے سے مجھ میں مواد ہو جاتا ہے۔ اور تمہیں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میرے اندر پانی داخل ہونے پر نرم کپڑا یا روئی سے پھونچھ دینا۔

ساجد: ہاں ہو گیا بابا۔ اب ناک کیا کہتا ہے ہم سنیں؟

میری وجہ سے تم خوشبو پہچان سکتے ہو۔ میرے ہی سراخ سے ہوا تمہارے جسم کے اندر جاتی آتی ہے۔ اس کو عمل تنفس کہتے ہیں۔ عمل تنفس کے بغیر تم زندہ رہ نہیں سکتے۔ تمہیں سردی ہونے سے میرے ہی سراخ سے رینٹ نکلتی ہے۔ رینٹ نکلنے سے کیا تم کو اچھا لگتا ہے؟ ہمیشہ نزلہ ہونے سے تمہارے سونگھنے کی قوت کم ہو جاتی ہے، سردی ہوتا ہے۔ میرے اندر زخم ہو سکتا ہے تمہیں سردی نہ ہو اس کے لیے ہوشیار رہو۔ میرے اندر تنکا، پنسل اور انگلی داخل نہ کرنا۔ مجھے ہر وقت صاف رکھنا۔

ساجد: ناک بہت اچھی ہے۔ اس کی مانگ بہت ہی کم۔

میری بات ذرا سنو! میرے ذریعہ تم کھانا کھاتے ہو۔ میرے اندر دانت زبان ہے۔
دانت تمہاری، کھائی ہوئی غذا کو اچھی طرح چباتا ہوں۔ میرے دانتوں کی وجہ سے تمہارا
چہرہ خوبصورت لگتا ہے۔ بات بھی صاف ہوتی ہے۔ تمہاری کھائی ہوئی غذا کا مذا زبان
معلوم کرتا ہے۔ کھٹا۔ میٹھا۔ کڑوا۔ کسیلا۔ تیکھا وغیرہ معلوم کرتا ہے اور تمہاری کھاتی ہوئی
غذا کو زبان ادھر ادھر کرتی ہے۔ زبان نہ ہونے سے تم باتیں نہیں کر سکتے۔ اس لیے ہماری
حفاظت کرنا ضروری ہے۔

میں کس طرح تمہاری حفاظت کروں؟

ساجد:

ارے بھیا، تم جو کھاتے ہو اس میں سے کچھ حصے دانت کی جڑ میں لگ رہتے ہیں۔ اس میں
بہت سے جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ انہیں جراثیم کی وجہ سے دانت کی جڑ سڑ کر منہ بدبو کرتا
ہے۔ دانت میں کھانا پھنس کر سڑنے سے دانت نقصان ہوتا ہے۔ اس کو کیڑے لگنا کہتے
ہیں۔ چاکلیٹ اور میٹھی چیزیں زیادہ کھانے سے دانت زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ اس لیے
چاکلیٹ کھانے سے پرہیز کرو۔ جب کچھ کھاؤ، کھانے کے بعد مسواک کر لینا۔ پان،
گنڈی، گڑا کھو، تمباکو، گٹکا، بیڑی، سگریٹ استعمال کرنے کی وجہ سے دانت خراب ہوتا
ہے اور مختلف طرح کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ مسواک کرتے وقت زبان سے گندگی نکال کر
زبان کو صاف رکھنا۔ زبان میں کبھی کبھی زخم ہوتا ہے۔ زخم ہونے سے دوائی لینا مت
بھولنا۔ رات میں سونے سے پہلے ایک بار مسواک کرنے سے تندرست رہو گے۔
ہمارے ذریعہ ہر طرح کے کام کرتے ہو، ہم بیکار ہو جائیں تو تم کچھ بھی کر نہیں پاؤ گے۔
اس لیے ہماری حفاظت میں تم کا ہلی مت کرنا۔

ہاں تو تمہارے لیے کیا کروں گا کہو؟

ساجد:

کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح صاف کرنا۔ ورنہ میرے بدن میں لگے ہوئے
جراثیم تمہاری غذا کے ساتھ پیٹ میں جا کر مرض پھیلائیں گے۔ اس لیے ہوشیار، بیت
الخلا جاتے وقت پیر میں چپل پہنو گے۔ ورنہ خالی پیر کے ذریعہ بہت سے جراثیم تمہارے
جسم کے اندر داخل ہو کر مرض پیدا کریں گے۔ استنجا کے بعد صابن سے ہاتھ اچھی طرح
صاف کرو گے۔ پیر سے چل پھر کرتے ہو، گیند کھیلتے ہو اور دوڑتے ہو۔ ہاتھ سے تم بہت
سے کام کرتے ہو۔ ہفتہ میں ایک بار ناخن کاٹنا۔ ناخن میں میل جمع ہونے نہ دینا۔ منہ میں
انگلی مت ڈالنا۔

چہڑا: ٹھہرو! میری بات ذرا سنو۔

ساجد: ہاں کہو

چہڑا: میں تو چادر کی طرح تمہارے جسم ڈھانک کر رکھتا ہوں۔ مجھے بھی صاف ستھرا رکھو ورنہ کھجلی کی طرح چمڑے کی بہت ساری بیماریاں ہوں گی صابن سے میری صفائی کرو گے پھر تیل لگا کر مجھے دھو کر صاف ستھرا رکھو گے۔

کیا مجھے بھول گئے؟ میری حفاظت نہ کرنے سے اس میں میل جمع ہو کر بفا اور جوں پیدا ہوتے ہیں۔ جوں سر کے چمڑے سے خون پی جاتی ہیں۔ ہر روز میرے بدن میں تیل مالش کر کے کنگھی سے کھجلا نا، بہتر ہے۔ ہر ہفتہ کم سے کم دو بار سر کو دھو کر صاف کرو۔ ہاں، تم سب میرے بیرونی اعضا ہونے پر بھی میں کبھی بھی غفلت نہیں کروں گا۔ ہر وقت تمہاری حفاظت کا خیال رکھوں گا۔

یہ کہتے ساجد کی آنکھ کھل گئی۔ اس نے اپنے ہاتھ پیر وغیرہ کو ڈھونڈا۔

مشق

1- تم کون کون سے کام کرتے ہو؟

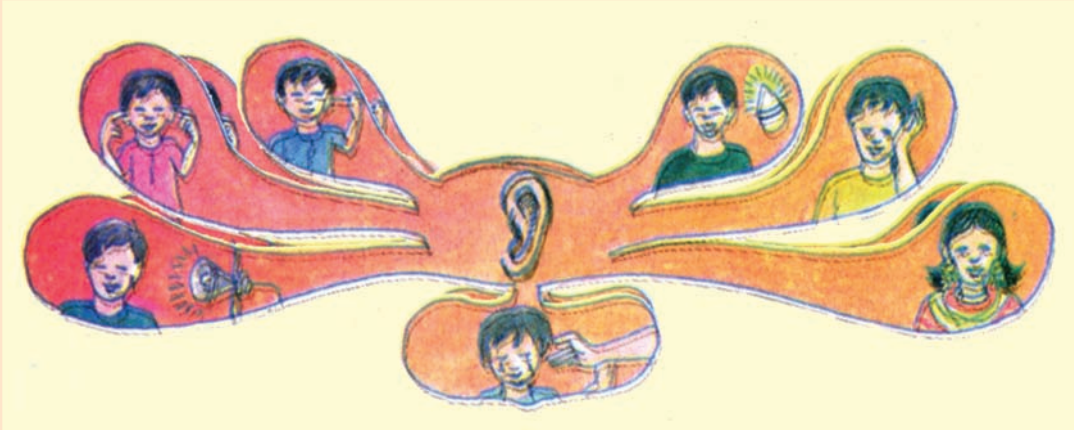
آنکھ سے:
پیر سے:
ناک سے:
ہاتھ سے:
کان سے:
زبان سے:
دانت سے:

2- دانت کس وجہ سے جلد گر جاتے ہیں۔

خالی نقشے میں لکھیے
کھانا کھانے کے
بعد دانت کی
صفائی کرنے سے

3۔ قریب سے ٹی وی دیکھنے سے ، دھواں اور گیس کی زد میں آنے سے سورج کی طرف سیدھا دیکھنے سے دھیمی روشنی میں پڑھنے سے کن اعضا پر اس کا اثر ہوگا؟ نقشے کے اندر اعضا کے نام لکھیے اور تصویر بنائیے۔

4۔ کان کے لیے کون سا اچھا نہیں (X) نشان کے ذریعے پہچان کرائیے۔



5۔ کون کس کا؟

دانت	جوں
ناک	کیڑا کاٹنا
ہاتھ	کھجلی
چمڑا	نزلہ
سر	

- 6- آپ کے ساتھی کے منہ سے بدبو آرہی ہے، آپ کیا کرنے کے لیے کہیں گے؟
- 7- آپ کے دوست کے ہاتھ میں کھجلی ہوئی ہے، اسے کیا کرنے کے لیے کہیں گے؟
- 8- آپ کے سر میں جوں رہیں تو کیا کریں گے؟
- 9- جو کام کرنا ہے اس کے قریب ٹک () نشان اور جو کام نہیں کرنا ہے اس کے قریب (X)

نشان دے کر پہچان کرائیے۔

(i) چاکلیٹ اور دانت میں لگنے والی میٹھی چیز کھانا۔

(ii) دودھ پینے کے بعد منہ دھونا۔

(iii) ہاتھ پیر نہ دھو کر کھانے کے لیے بیٹھنا۔

(iv) بلند آواز سے ٹی وی اور ریڈیو کے گیت سننا۔

(v) کچا اور تازہ پھل، ساگ سبزی اور چھوٹی مچھلی کھانا۔

(vi) قریب سے ٹی وی دیکھنا۔

(vii) کان کھلانے سے کان میں تنکا بھرنا۔

(viii) آنکھ میں جلن ہونے سے آنکھ کو رگڑنا۔

(ix) دھیمی روشنی میں پڑھنا۔

(x) ناک سے رینٹ صاف کرنا۔

(xi) ناک میں پنسل داخل کرنا۔

10- خود کر کے دیکھیے۔ ہاں / نا پر بنا کر جواب دیجیے۔

(i) کیا آپ سویرے اٹھ کر منہ دھوتے ہیں؟ ہاں / نا

(ii) منہ دھوتے وقت کیا آنکھ سے گندگی صاف کرتے ہیں؟ ہاں / نا

- (iii) کیا دن میں دوبار مسواک کرتے ہیں؟
 صبح سویرے اٹھ کر ایک بار
 ہاں / نا
- رات میں کھانا کھانے کے بعد دوسرے بار
 ہاں / نا
- (iv) بیت الخلا سے فارغ ہونے کے بعد کیا صابن سے ہاتھ دھوتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (v) بیت الخلا جاتے وقت چپل پہن کر جاتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (vi) نہاتے وقت کیا بدن میں تیل لگا کر اور رگھڑ کر نہاتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (vii) نہانے کے بعد تو لیا سے بدن کو کیا اچھی طرح پونچھتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (viii) کھانے کے بعد کیا ہاتھ دھوتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (ix) کیا صاف کپڑے پہنتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (x) غسل کرنے کے بعد کنگھی سے کیا اچھی طرح کنگھی کرتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (xi) کھانا کھانے کے بعد کیا اچھی طرح کلی کر کے منہ دھوتے ہیں؟
 ہاں / نا
- (xii) کھیل ختم کر کے گھر آنے کے بعد ہاتھ پیر دھوتے ہیں؟
 ہاں / نا

11- اپنے جسم کو تندرست رکھنے کے لیے آپ کو روزانہ کیا کرنا ہے، اس کے متعلق پانچ جملے لکھیے۔

.....

.....

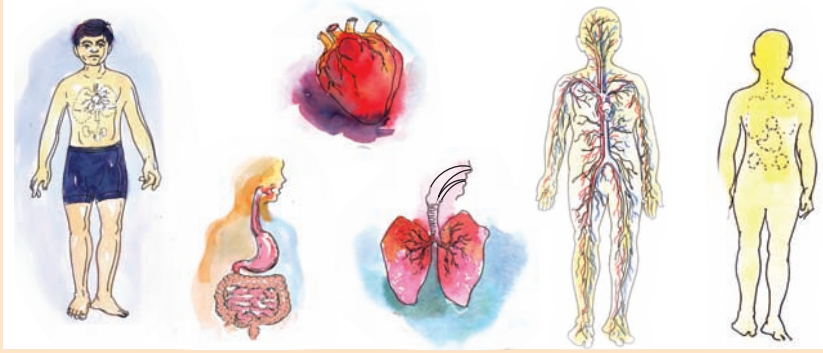
.....

.....

.....

ہمارے جسم کے اندرونی اعضا:

ہمارے جسم میں بیرونی اعضا کی طرح جسم کے اندر بھی کچھ اعضا ہیں۔ وہ بھی ہمارے لیے بہت ضروری ہیں۔ نیچے کی تصویروں میں انہیں پہچانیے۔ وہ اعضا تمہاری جسم میں کس جگہ ہیں۔ اپنے ہاتھوں سے احساس کیجیے۔ نہ کر سکنے پر باپ، ماں اور استاد سے پوچھ کر سمجھیے۔



پھیپھڑا

دل

خوراک کی نلی

خون کی نلی

☆ تصویر دیکھ کر لکھیے:

باہر دکھائی نہ دینے والے اعضا کے نام	باہر دکھائی دینے والے اعضا کے نام

جسم کے اندر رہنے والے اعضا کو اندرونی اعضا کہتے ہیں۔

☆ تصویر دیکھ کر لکھیے:

جسم کے اندر کہاں رہتا ہے	اعضا کا نام
	معدہ
	پھیپھڑا
	دل

نظام انہضام

منہ

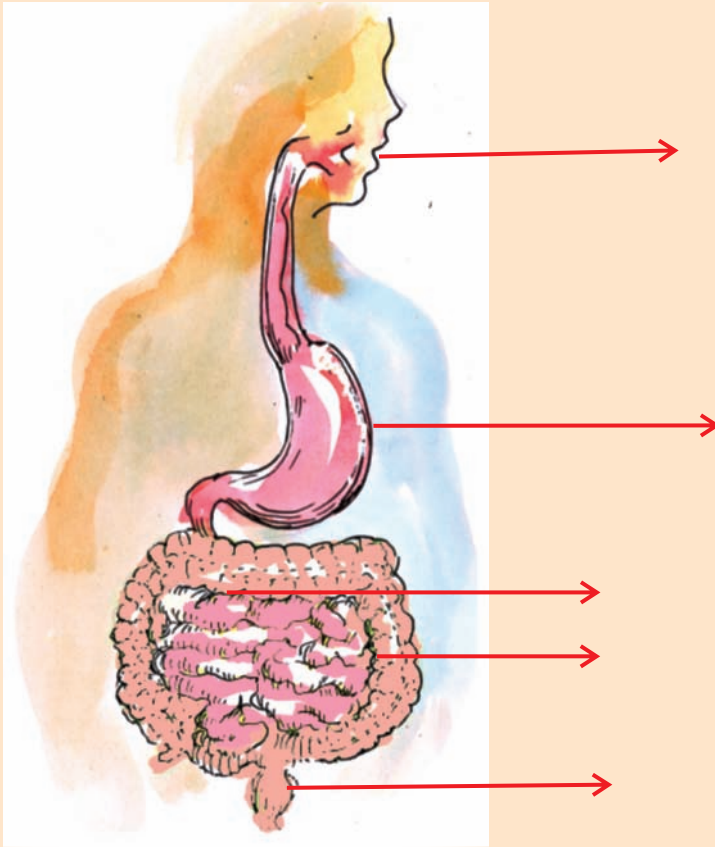
معدہ

چھوٹی آنت

بڑی آنت

پاخانہ کا راستہ

اندرونی آنت



ہم جو غذا کھاتے ہیں اس کے ہضم ہونے کا عمل منہ سے شروع ہو کر معدہ اور اندرونی آنت میں ختم ہوتا ہے۔ غذا کے ہضم نہ ہونے کا حصہ اور کھردرا حصہ پاخانہ کی شکل میں ہمارے جسم سے نکل جاتا ہے۔ ہضم ہو جانے والی غذا سہل ہو کر خون میں مل کر ہمیں توانائی فراہم کرتی ہے۔ اسی عمل کو نظام انہضام کہتے ہیں۔ اب نظام انہضام میں حصہ لینے والے اعضا کے نام تصویر دیکھ کر لکھیے۔

غذا پہنچتی ہے: منہ

عمل تنفس

اپنی ناک کے نیچے کچھ وقت کے لیے ہاتھ رکھیے۔ آپ نے کیا احساس کیا لکھیے۔

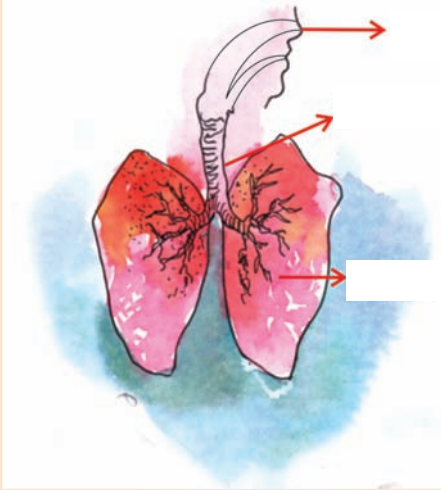
.....

.....

ہوا ناک کے راستے کہاں سے آئی؟

ہوا ہمارے جسم کے اندر کیسے گئی؟

اب ناک کے راستے تیزی سے ہوا اندر لیجیے اور باہر چھوڑیے۔ ہوا لیتے وقت اور چھوڑتے وقت سینے میں ہاتھ رکھ کر محسوس کیجیے۔ آپ نے کیا محسوس کیا؟ سینہ پھول گیا اور پھر سکڑ گیا۔ تو ناک کے راستے سے ہوا جسم کے کس حصے کو گئی اور کہاں سے نکل آئی۔



ہمارے سینے کے اندر دو تھیلی ہیں۔ ان دو تھیلی کو پھیپھڑا کہتے ہیں۔ اسی کے اندر ہوا جاتی ہے اور پھر باہر نکل آتی ہے۔ ہوا ناک کے اندر لینے کو سانس لینا اور باہر چھوڑنے کو سانس چھوڑنا کہتے ہیں۔ اس طرح ہوا لینے اور چھوڑنے کے کام کو عمل تنفس کہتے ہیں۔ اسی عمل کے ذریعے پھیپھڑے میں خون صاف ہوتا ہے۔

آپ جانتے ہیں آپ کے سونے کی حالت میں بھی عمل تنفس جاری رہتا ہے۔

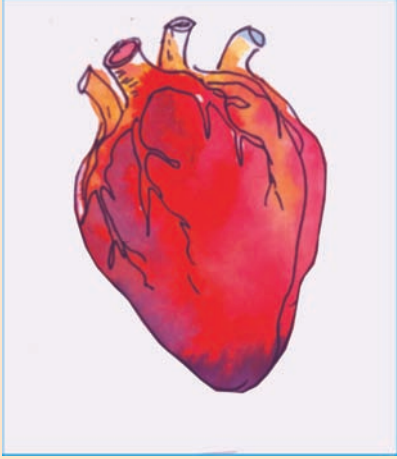
اوپر کی تصویر دیکھ کر خالی خانوں کو پر کیجیے۔

سانس لینے کی ہوا ناک

سانس چھوڑنے کی ہوا پھیپھڑا

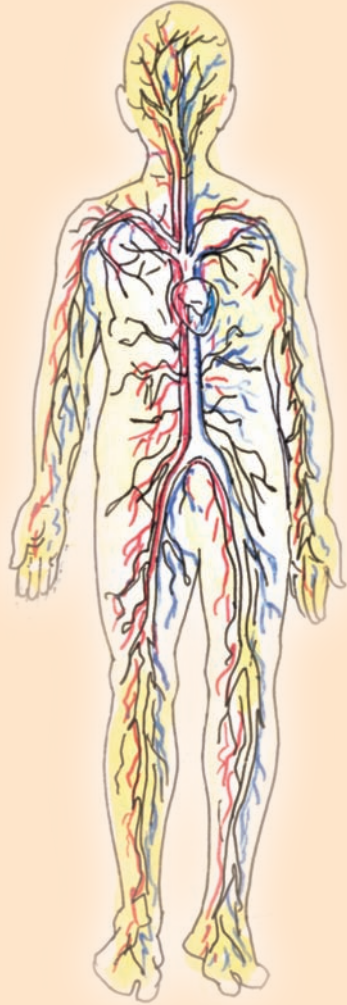
خون کی گردش

جسم کا کوئی بھی عضو کٹ جانے سے بدن سے خون نکلتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ ہمارے جسم کے اندر ہر حصہ میں خون ہے۔ ہمارے جسم کے اندر یہی کون کسی طرح گردش کرتا ہے۔ آئیے اس کے بارے میں جانکاری حاصل کریں۔



اپنے ساتھی کے سینے میں کان لگائیے۔ کیا سن رہے ہیں؟ یہ دھک دھک کی آواز دل کی دھڑکن ہے۔ یہ آواز دل کے پھیلنے اور سکڑنے سے پیدا ہوتی ہے۔ دل سینے کی بیچ کے بالائی سطح میں دو پھیپھڑوں کے درمیان رہتا ہے۔ اب ہاتھ میں رہنے والے نبض کو پکڑیے اور کیا محسوس کر رہے ہیں بولیے۔

نبض میں جتنی بار دھڑکن ہوتی ہے دل میں اتنی ہی بار دھڑکن ہوتی ہے۔ یہ نبض خون کی ایک نس ہے۔ یہ جسم کے تمام حصوں میں پھیلی ہوئی ہے۔ اسی طرح کون سی نس دل کے ساتھ ملی ہوئی ہیں۔ خون کی نسوں میں ہمارے جسم کا خون آمد و رفت کرتا ہے۔ دل ایک پمپ کی طرح کام کرتا ہے۔ یہ جسم کے مختلف حصے کا گندا خون کھینچ کر صاف ہونے کے لیے پھیپھڑے کو بھیجتا ہے۔ پھیپھڑے سے صاف خون لا کر جسم کے تمام اعضا کو بھیجتا ہے۔ جس نس سے خون دل کو آتا ہے اس کو شہ رگ یا ورید کہتے ہیں۔ جس نس سے خون دل سے جسم کے مختلف حصوں کو جاتا ہے اس کو شریاں کہتے ہیں۔ ہمارے سونے کے وقت دل کام کرتا رہتا ہے۔



1-

ملا کر لکھیے:

گروپ ”ب“	گروپ ”الف“
خون کی گردش	پھیپھڑا
عمل تنفس	دل
نسل بڑھانا	معدہ
نظام انہضام	

2-

کیا آپ کہہ سکتے ہیں؟

- ڈاکٹر مریض کا نبض دبا کر کیوں پکڑتا ہے؟
- آپ کے دل کی دھڑکن کیا ہر وقت برابر رہتی ہے؟
- کب دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے؟
- آپ کے جسم کے کون سے اعضا ہر وقت کام کرتے رہتے ہیں؟

- نظام انہضام کے اعضا کے نام لکھیے۔
- عمل تنفس کے ساتھ جڑے اعضا کے نام لکھیے۔
- خون کی گردش سے جڑے اعضا کے نام لکھیے۔

4- خالی جگہوں کو پر کیجیے:

- ہمارا خون صاف کرنے کا عضو..... ہے۔
- ایک پمپ کی طرح کام کرتا ہے۔
- دل..... خون کو کھینچ لاتا ہے اور..... خون کو جسم کے مختلف حصوں میں بھیجتا ہے۔
- نبض میں..... گردش کرتا ہے۔

5-

اپنے جسم کے اندرونی اعضا کا نام لکھیے۔

6-

جسم کے مختلف اعضا کی تصویریں مہیا کر کے کاپی پر چپکائیے۔