

बृहत्त यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकता र सम्बन्धहरुका बारेमा उमेरअनुसारको (Age appropriate), वैज्ञानिक रुपमा सही (Scientifically accurate), प्रमाणहरुमा आधारित (Evidence-based), मानवअधिकारमा आधारित (Human rights based) र लैङ्गिक सम्वेदनशील (Gender sensitive) जानकारीहरु सामाजिक तथा साँस्कृतिक रुपमा साब्दार्थिक विधि (Culturally relevant approach) बाट दिइने शिक्षा भन्ने बुझिन्छ । बृहत्त यौनिकता शिक्षाले व्यक्तिलाई यौनिकताका विभिन्न पक्षहरुमा आफ्नो मूल्यमान्यताहरु पता लगाएर निर्णय गर्ने सञ्चार गर्ने र जोखिम घटाउने सिपहरु विकास गर्ने अवसरहरु प्रदान गर्दछ । (ITGSE, UNESCO, 2009) ।



कक्षा

9



परिचय

मानव शरीर विभिन्न अङ्गहरू मिलेर बनेको हुन्छ । प्रत्येक अङ्गको छुट्टाछुट्टै विशिष्ट कार्य हुन्छ । यी अङ्गहरूले ठीकसँग काम गर्न हामीले यी अङ्गहरूलाई सफा राख्नुपर्छ । हामीले स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन यी अङ्गहरूको उचित ख्याल गर्नुपर्छ ।

हामी धेरैजसो समय हाम्रो परिवार र साथीहरूसँग बिताउँछौं । हामी उनीहरूसँग बस्छौं, खान्छौं, खेल्छौं र समयको मजा लिन्छौं । आनन्दित र खुसी रहनको लागि हामीले आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई प्रेम गर्नुपर्छ । परिवार र साथीहरूले हामीलाई माया र हेरचाह गर्छन् । हामीले परिवार र साथीहरूलाई माया गर्नुपर्छ । परिवार र साथीहरूसँगको हाम्रो सम्बन्धले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यलाई पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ।

यो पाठ्यक्रम पूरा गरेपछि कक्षा एकका विद्यार्थीहरूले आफ्नो शरीरका अङ्गहरू चिन्ने, शरीरका विभिन्न अङ्गका कार्य थाहा पाउन, स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलापहरूको आवश्यकता निर्धारण गर्न र परिवारको महत्वबारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको शरीर, मानव शरीरका विभिन्न अङ्गको कार्य, स्वस्थ रहनको लागि शारीरिक क्रियाकलापहरूको आवश्यकता र परिवार एवं साथीसँगको सम्बन्धबारे जानकारी गराइनेछ ।

हाम्रो शरीर

शरीर संरचना

हामी सबैको शरीर छ । शरीरमा बाहिरी र भित्री धेरै अङ्गहरू छन् । आँखा, नाक, कान, खुट्टा, टाउको, आँला, हात, हिप, केही बाहिरी अङ्गका उदाहरण हुन् । भित्री अङ्गहरूमा मुटु, फोक्सो, आमाशय (भुँडी), आन्द्रा, मिर्गौला आदि पर्दछन् । प्रत्येक अङ्ग कोषहरू मिलेर बनेको हुन्छ । कोष जीवनको आधारभूत एकाइ हो । हाम्रो शरीरमा यस्ता कोषहरू अरबौं सङ्ख्यामा छन् । कोषहरू सँगै मिलेर साना भागहरू अर्थात् अङ्गहरू बनाउँछन् । यी साना अङ्गहरू सँगै मिलेर हाम्रो सम्पूर्ण शरीर बन्दछ ।

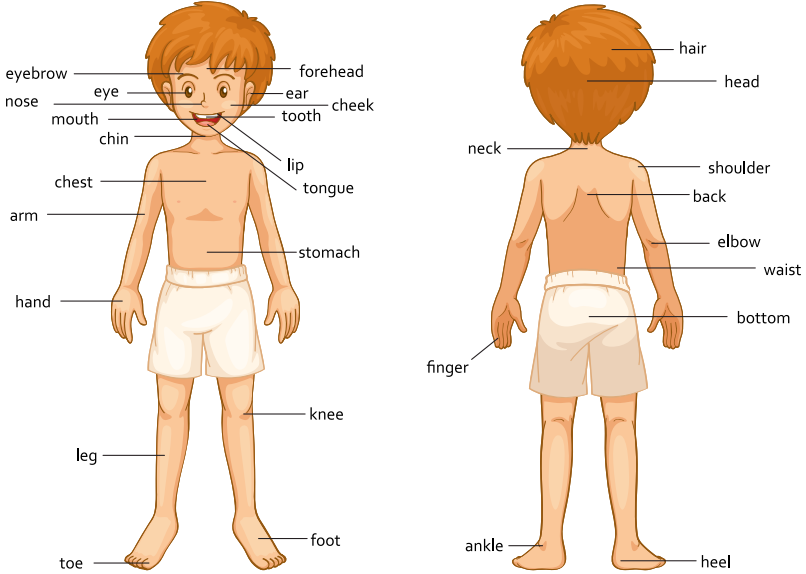
हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू

हाम्रो शरीर विभिन्न अङ्गहरू मिलेर बनेको छ । हाम्रो शरीरका मुख्य अङ्गहरू निम्नानुसार छन् :

- » **आँखा:** आँखालाई इन्द्रिय अङ्ग भनिन्छ । हाम्रो अनुहारमा दुईवटा आँखा हुन्छन् । आँखाको आकार हेर्दा गोलो देखिन्छ ।
- » **कान:** कान पनि इन्द्रिय अङ्गहरू हुन् । हाम्रो टाउकोको दुईतिर दुईवटा कान हुन्छन् ।
- » **नाक:** अहाम्रो अनुहारमा एउटा नाक हुन्छ । नालाई पनि इन्द्रिय अङ्ग भनिन्छ । नाकमा दुईवटा प्वाल हुन्छन् ।
- » **मुख:** हाम्रो शरीरमा एउटा मुख हुन्छ । यसभित्र दाँत, जिब्रो र अन्य अङ्गहरू छन् ।
- » **हात:** हाम्रो शरीरमा दुईवटा हात हुन्छन् । प्रत्येक हातमा पाँचवटा आँलाहरू हुन्छन् ।
- » **खुट्टा:** हाम्रो शरीरमा दुईवटा खुट्टा हुन्छन् । प्रत्येक खुट्टामा पैतला, बूढी आँला, बुढी आँला बाहेकका अन्य चार आँलाहरू र कुरकुच्चा हुन्छ ।
- » **लिङ्ग:** केटाहरूमा लिङ्ग हुन्छ । यो मांसपेशीले बनेको हुन्छ । यसलाई गोप्य अङ्ग भनिन्छ ।
- » **योनि:** केटीहरूमा योनि हुन्छ । यो खोक्रो नली आकारको हुन्छ । यसलाई पनि गोप्य अङ्ग भनिन्छ ।



शरीरका अङ्गहरू



क्रियाकलाप

कृपया ऐनाको अगाडि उभिनुहोस् । आफैलाई हेर्नुहोस् । तपाईंले के देख्नुभयो ? के तपाईं आफ्नो शरीर देख्नु हुन्छ ? तपाईंको शरीर कस्तो छ ? के तपाईंलाई थाहा छ तपाईंको शरीर कसरी बनेको छ ? तपाईंको शरीरको प्रमुख अङ्गहरू के के हुने ?

सठ्ठनुहोस्

- » हाम्रो शरीर कोष भनिने ससाना एकाइबाट बनेको हुन्छ ।
- » कोषहरू सँगै मिलेर शरीरको विभिन्न अङ्गहरू बनेका हुन्छन् । अङ्गहरू मिलेर शरीर हरुबनेको हुन्छ ।
- » हाम्रो शरीरमा आँखा, कान, नाक, मुख, हात, खुट्टा, लिङ्ग, योनि र अन्य विभिन्न अङ्गहरू हुन्छन् ।

शरीरका अङ्गका कार्यहरु

हाम्रो शरीरका प्रत्येक अङ्गहरुको फरकफरक काम हुन्छन् । ती अङ्गहरुले एक अर्कासँग मिलेर काम गर्दछन् ।

- » **आँखा** : आँखाले हामी विभिन्न चीज वस्तुहरु हेर्दछौं ।
- » **कान** : कानले हामीलाई विभिन्न आवाज सुन्न सहयोग गर्छ ।
- » **नाक** : नाकले हामी गन्ध सुँघ्न र गन्ध थाहा पाउन सक्छौं । हामी नाकबाट सास पनि फेर्छौं ।
- » **मुख** : मुखबाट हामी खाना खान्छौं र पानी पिउँछौं । हामी मुखको सहायताले बोल्छौं पनि ।
- » **हात** : हातको सहयोगले हामी सामानहरु बोक्छौं, लेख्छौं र खान खान्छौं । यसले अरु पनि धेरै काम गर्न मद्दत गर्दछ ।
- » **खुट्टा** : खुट्टाले हामीलाई हिँड्न र दौडन मद्दत गर्दछ । खुट्टाले शरीरलाई उभिन पनि सहयो ग गर्दछ ।
- » **लिङ्ग** : पुरुषहरुले लिङ्गबाट पिसाब फेर्छन् ।
- » **योनि** : योनिले महिनावारीमा निस्कने रगत हटाउन मद्दत गर्दछ । आमाले योनिबाटै बच्चालाई जन्म पनि दिन्छन् ।

क्रियाकलाप

मानव शरीरको प्रत्येक अङ्गको एउटा-एउटा कार्यको सूची बनाउनुहोस् ।

स्मरणका लागि

शरीरका विभिन्न अङ्गहरुले फरकफरक काम गर्छन् ।

परिवार र साथी

परिवारका सदस्यको भूमिका

तपाईंको परिवारमा को को छन् ? के तपाईंको परिवारमा बुबा र आमा हुनुहुन्छ ? के हजुरबुवा हजुर आमा तपाईंसँग बस्नुहुन्छ ? तपाईंको दाजुभाइ वा दिदीबहिनी छन् ?

हामी सबैको परिवार हुन्छ । हामी परिवारका सदस्यहरूसँग बस्दछौं । परिवारका प्रत्येक सदस्यको आआफ्नै काम र भूमिका हुन्छ ।

अभिभावकको भूमिका

- » परिवारमा छोराछोरी र जेष्ठ नागरिकको ख्याल राख्ने ।
- » छोराछोरीका लागि शिक्षाको व्यवस्था गर्ने ।
- » परिवारका सदस्यहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्ने ।
- » घरमा सहज वातावरण बनाउने ।
- » परिवारका सदस्यहरूलाई समय दिने ।
- » खाँचोमा परेका एकअर्कालाई सहयोग गर्ने ।

छोराछोरीको भूमिका

- » अभिभावकको अपेक्षाहरू बुझ्ने ।
- » आफूभन्दा ठूलाको सम्मान गर्ने ।
- » आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने ।
- » आफ्ना सामानहरू राम्रोसँग चिटिक्क पारेर उपयुक्त स्थानमा राख्ने ।
- » आफू वरपरको ठाउँ सफा र स्वच्छ राख्ने ।
- » अनुशासनमा रहने ।

परिवार र साथीहरूसँग असल सम्बन्ध राख्ने

हामीले अरूसँग असल सम्बन्ध राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी परिवार र साथीहरूको लागि राम्रो बन्नुपर्छ । हामीले सबैसँग राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ किनभने यसले हाम्रो सम्बन्धलाई राम्रो बनाउँछ । हामी निम्न तरिकाले असल सम्बन्ध राख्न सक्छौं :

- » सधैं अरुको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने ।
- » कहिल्यै अनावश्यक तर्क नगर्ने ।
- » अरूसँग आदरपूर्वक कुरा गर्ने ।
- » सँधै शिष्ट भएर कुरा गर्ने ।
- » आवश्यक परेको बेलामा अरुलाई सहयोग गर्ने ।
- » आफूभन्दा ठूलाको आज्ञा पालन गर्ने ।
- » आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने र ख्याल राख्ने ।

साथीहरुको राम्रो र नराम्रो प्रभाव

◇ निम्न कथा पढनुहोस्:

एउटा गाउँमा एउटा केटा थियो । उनको नाम रामु थियो । ऊ आफ्ना बुबा र आमासँग बस्थ्यो । ऊ एकदमै आज्ञाकारी थियो । ऊ आफ्नो वरपर सफा राख्थ्यो । ऊ अरूलाई कहिल्यै चोट र हानि पुऱ्याउँदैनथ्यो ।

एक दिन, उसको छिमेकमा अर्को परिवार आयो । त्यहाँ परशु नामको केटा पनि थियो । रामु उसलाई देखेर खुसी भयो । रामु र परशु साथी बने । हरेक दिन तिनीहरु सँगै खेल्थे ।

परशुको अरूलाई चोट र हानि पुऱ्याउने नराम्रो व्यवहार थियो । ऊ रामुसँग खेल्थ्यो तर नराम्रो र फोहोरी शब्दहरु पनि बोल्थ्यो । रामुले पनि उसबाट केही नराम्रा र फोहोरी शब्दहरु सिक्थ्यो ।

एक दिन, घरमा हुँदा रामुले आफ्नो बुबालाई नराम्रा र फोहोरी शब्दहरु बोल्थ्यो । उसका आमाबुबा धेरै दुःखी भए । तिनीहरुले यसको कारण पत्ता लगाउन प्रयास गरे । तिनीहरुले नम्र भई किन उसले त्यो शब्द बोल्थ्यो भनेर उसलाई सोधे । तिनीहरुले उसलाई गाली गरेनन् । विगतमा ऊ कति विनम्र हुन्थ्यो भनेर उनीहरुले उसलाई सम्झाए । पछि, रामुलाई पनि उसले गलत बोलेको महसुस भयो । उसले आफ्नो बुबासँग माफी माग्यो । उसले परशुबाट ती फोहोरी शब्दहरु सिकेको कुरा बतायो । त्यसपछि परशुले आफ्नो बोली व्यवहार सुधार नगरेसम्म रामुले आफूलाई परशुबाट टाढा राख्ने निर्णय गर्‍यो ।

यो कथाबाट तपाईंले के पाठ सिक्नुभयो ?

हामीले सावधानी भएर साथीहरु छनोट गर्नुपर्छ । केही साथीहरु र राम्रा बानी व्यवहार भएका हुन्छन् र केही भने खराब हुन्छन् । राम्रा साथीहरुले हामीलाई खैँचो परेको बेला सहयोग गर्छन् । तर खराब साथीहरुले हामीलाई समस्यामा पार्छन् । राम्रा साथीले हामीमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन् । नराम्रा साथीले हामीमा नकारात्मक प्रभाव पार्छन् । राम्रा साथीले हाम्रो स्वास्थ्यको पनि ख्याल गर्छन् । खराब साथीले हामीलाई स्वास्थ्यका लागि हानि हुने बानीहरुमा संलग्न गराउन सक्छन् । हामीले केवल राम्रा साथीहरु मात्र बनाउनुपर्छ र राम्रा साथीहरुको साथमा रहनुपर्छ । राम्रा साथीहरुले हामीलाई मद्दत गर्छन् र राम्रा कुराहरु सिकाउँछन् । राम्रा साथीहरुले हामीलाई समस्यामा पार्दैनन् ।

△ क्रियाकलाप

तपाईंसँग राम्रो व्यवहार गर्ने तपाईंको कुनै साथीको बारेमा छोटो अनुच्छेद लेख्नुहोस् ।

२. सठकनुहोस्

- » परिवारका प्रत्येक सदस्यको परिवारमा आआपनै भूमिका हुन्छ ।
- » राम्रो व्यवहारद्वारा राम्रो सम्बन्ध कायम गर्न सकिन्छ ।
- » नराम्रो साथीले नराम्रो प्रभाव पार्न सक्छ र राम्रो साथीले राम्रो प्रभाव पार्न सक्छ ।

शारीरिक क्रियाकलाप

आफ्नै शरीरको अनुभूति

तपाईंको स्वास्थ्य कस्तो छ ? तपाईं एक महिनामा कति पटक बिरामी हुने गर्नुहुन्छ ? के तपाईं दुब्लो/पातलो वा मोटो हुनुहुन्छ ? किन दुब्लो (वा मोटो) हुनुभएको जस्तो लाग्छ ?

आपनो शरीरका लागि सकारात्मक महसुस गर्नु आवश्यक हुन्छ । हामी स्वस्थ रहनुपर्छ, स्वस्थ महसुस गर्नुपर्छ । हामी तन्दुरुस्त हुन कोसिस गर्नुपर्छ । तन्दुरुस्त महसुस गर्दा हामी आनन्दित हुन्छौं । पूरा दिन सक्रिय रहँदा हामी तन्दुरुस्त हुन्छौं । स्वस्थ शरीर पाउन हामी सक्रिय रहनुपर्छ ।

शारीरिक क्रियाकलापको आवश्यकता

शारीरिक क्रियाकलाप भनेको शरीरको चाल हो, शरीरले गर्ने क्रियाकलाप हो । तन्दुरुस्त रहनका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ । शारीरिक क्रियाकलापले हामीलाई धेरै तरिकाले मद्दत गर्दछ ।

- » स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।
- » खाना पचाउन सहयोग गर्दछ ।
- » शरीरको विकासमा मद्दत गर्दछ ।
- » हामीलाई राम्रोसँग निन्दा लाग्छ ।

- » हामीलाई मनोरन्जन दिन्छ ।
- » हामीलाई ताजा राख्छ ।
- » हामीलाई खुशी बनाउँछ ।
- » हामीलाई बुद्धिमान बनाउँछ ।

स्वस्थ शरीरका लागि शारीरिक क्रियाकलापका प्रकार

शरीरलाई स्वस्थ बनाउन हामी सक्रिय रहनुपर्छ, हाम्रो शरीरलाई सक्रिय बनाउनुपर्छ । शारीरिक क्रियाकलाप विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तै :

- » हिँडनु
- » दौडनु
- » साइकल चलाउनु
- » फुटबल, भलिबल, बास्केटबल, टेबल टेनिस, जिम्नास्टिक, ब्याडमिन्टन वा कबड्डी जस्ता खेलहरू खेल्नु
- » योग गर्नु
- » घरेलु कामहरू, जस्तै : लुगा धुनु, बगैँचा स्याहार्नु, घर सफा गर्नु, भुइँ पुछ्नु वा खाना पकाउनु । खाना पकाउनु ।

⚠ क्रियाकलाप

तपाईंले गरेको हप्ता गरेका क्रियाकलापहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२. सठ्ठवुहोस्

- » शरीरलाई स्वस्थ राख्न आपनो शरीरका लागि सकारात्मक महसुस गर्नु आवश्यक छ ।
- » शारीरिक क्रियाकलापले हामीलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउँछ ।
- » खेल खेल्नु, योग गर्नु र घरका कामहरू गर्नु स्वस्थ शरीरको लागि उपयोगी हुन्छ ।

◇ अभ्यास

क) खाली ठाउँहरू भर्नुहोस्:

- क) कोष जीवनको आधारभूत हो ।
 ख) नाक एकअङ्ग हो ।
 ग) हाम्रो शरीरमाआँखा छन् ।
 घ) लिङ्ग र योनि अङ्गहरू हुन् ।
 ङ) शरीरलाई स्वस्थ राख्न हामी रहनुपर्छ ।

ख) जोडा मिलाउनुहोस्:

क	ख
लिङ्ग	हिँड्नु
आँखा	पिसाब गर्नु
योनि	सुन्नु
कान	बच्चा जन्माउने बाटो
खुट्टा	हेर्नु

ग) सही र गलत छुट्टयाउनुहोस्:

- क) नाक शरीरको गोप्य अङ्ग हो ।
 ख) योनि महिलाको अङ्ग हो ।
 ग) खेल खेल्नु स्वास्थ्यको राम्रो हो ।
 घ) खराब साथीहरूले स्वास्थ्यमा हानि हुने बानीहरूमा संलग्न गराउन सक्छन् ।
 ङ) हामीले राम्रो साथी मात्र बनाउनुपर्छ ।

घ) तपाईंका गोप्य अङ्गहरू के के हुन् ? तिनीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

ङ) तपाईंको इन्द्रिय अङ्गहरू के के हुन् ? तिनीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।





कक्षा



परिचय

हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू हुन्छन् । हामीले यी अङ्गहरू सफा राख्नुपर्छ । शरीर सफा गर्न हामीलाई धेरै कुराहरू चाहिन्छ । हामीले नियमितरूपमा नुहाउनुपर्छ । हामीले शरीरलाई सुख्खा तौलियाले पुछेर सफा गर्नुपर्छ । हामीले कपाललाई काँइयोले कोर्नुपर्छ । हामीले नङ काट्नुपर्छ । हामीले कहिल्यै नङ टोक्नु हुँदैन । खाना खाइसकेपछि दाँत ब्रशले माइनुपर्छ । दाँत ब्रश गर्दा ब्रशलाई तल माथि सारेर अनि दाँतको भित्रतिर पनि ब्रस गर्नुपर्छ । हामीले हाम्रो अनुहार, आँखा र नाक सफा पानीले धुनुपर्छ । नुहाउने वा हात धुने क्रममा हामीले प्रयोग गरेको साबुन हाम्रो शरीरबाट पूर्णरूपमा हटाउन साबुन प्रयोग गरेका भागहरू सफा पानीले राम्ररी धुनुपर्छ ।

हामीले आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई प्रेम गर्नुपर्छ । परिवार र साथीले हामीलाई माया र हेरचाह गर्छन् । हामीले पनि उनीहरूलाई माया र हेरचाह गर्नुपर्छ । परिवार र साथीसँगको सम्बन्धले हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक वा नकारात्मक प्रभाव पारेको हुन्छ । यसले हाम्रो भावना, संवेग र मनस्थितिमा पनि प्रभाव पार्दछ । त्यसकारण सकारात्मक प्रभावका लागि परिवार र साथीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध हुनु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ ।

यो पाठ्यक्रम पूरा गरेपछि कक्षा दुईका विद्यार्थीहरूले शरीरका अङ्गहरू चिन्न र सूची बनाउन, हाम्रो शरीरको वृद्धि कसरी हुन्छ भन्ने कुराको व्याख्या गर्न, आफू र वरिपरिको वातावरणलाई सफा र स्वच्छ राख्न, शरीरका जननेन्द्रिय अङ्गहरू सफा राख्नुको महत्व वर्णन गर्न र परिवार एवं साथीसँगको सम्बन्धको महत्वबारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।

विद्यार्थीहरूलाई मानव शरीर, मानव शरीरको वृद्धि प्रक्रिया, सफा र स्वच्छ रहने, परिवार र साथीबीचको सम्बन्ध बुझ्ने लगायतका विषयसँग परिचित गराइनेछ ।

हाम्रो शरीर

शरीर संरचना

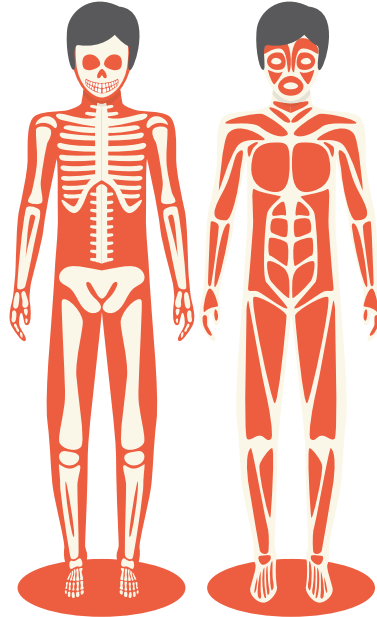
हाम्रो शरीर कोषहरू मिलेर बनेको छ । कोष जीवनको आधारभूत एकाइ हो । हाम्रो शरीरमा यस्ता कोषहरू अरबौं सङ्ख्यामा छन् । कोषहरू मिलेर साना भागहरू बन्छन्, जसलाई अङ्ग भनिन्छ । यी साना अङ्गहरू पनि मिलेर हाम्रो सम्पूर्ण शरीर बन्छ । शरीरको मांसपेशी र छाला कोमल अङ्ग हुन् । हाम्रो शरीरमा रगतजस्ता तरल भाग पनि हुन्छन् र यसका हड्डीहरूजस्ता कडा भाग पनि हुन्छन् । यी सबै भागहरू कोषहरूद्वारा बनेका हुन्छन् । विभिन्न भित्री र बाहिरी अङ्गहरूले मानव शरीर बनाउँछन् । कान, मुख, हात बाहिरी अङ्ग हुन् । मुटु, फोक्सो, पेट, आन्द्रा, मृगौला भित्री अङ्ग हुन् ।

हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू

हाम्रो शरीर विभिन्न अङ्गहरू मिलेर बनेको हुन्छ । हाम्रो शरीरका प्रत्येक अङ्गले विशेष प्रकारका काम काम गर्नुपर्छ । यी अङ्गहरू एक अर्कासँग मिलेर काम गर्दछन् ।

हाम्रो शरीरका मुख्य अङ्गहरू निम्नानुसार छन् :

- » **हड्डी:** हाम्रो शरीरभित्र बलिया ठोस अङ्गहरू हुन्छन् जसलाई हड्डी भनिन्छ । साना बच्चाहरूमा ३०० भन्दा बढी हड्डी हुन्छन् । वयस्कमा जम्मा २०६ ओटा हड्डी हुन्छन् । हड्डीहरूले हाम्रो शरीरलाई ढाँचा र आकार दिन्छन् ।
- » **मांसपेशी:** मांसपेशी नरम र लचकदार हुन्छन् । हाम्रो शरीरको सबै चाल मांसपेशीहरूद्वारा नियन्त्रण गरिन्छ। केही मांसपेशीले हाम्रो इच्छाबिना काम गर्दछन्, जस्तै हाम्रो मुटुको धडकन । तर अन्य मांसपेशीलाई हाम्रो इच्छानुसार चलाउन सकिन्छ । हाम्रा सबै मांसपेशी मिलेर शरीरको मांसपेशीय प्रणाली बन्छ ।
- » **छाला:** यो हाम्रो शरीरको सबभन्दा ठूलो अङ्ग हो । छाला एउटा इन्द्रिय अङ्ग पनि हो । यो हाम्रो शरीरको बाहिरी तह हो ।



यसले हाम्रो मांसपेशी र भित्री अङ्गहरूलाई सुरक्षा दिन्छ । यसले स्पर्श महसुस गर्न पनि मद्दत गर्दछ ।

- » **रगत:** यो रातो तरल पदार्थ हो जसले कोषहरूमा अक्सिजन र पौष्टिक तत्वहरू ओसारपसार गर्दछ । यसले शरीरको कार्बनडाइअक्साइड र अन्य फोहोर उत्पादनहरू पनि बोकेर शरीर को छान्ने र शुद्ध पार्ने अङ्गहरूसम्म पुऱ्याउँछ । रगतलाई मुटुले पम्प गर्दछ । यो विभिन्न नली अर्थात् नसामार्फत हाम्रो शरीरमा यात्रा गर्दछ ।
- » **लिङ्ग:** केटा वा पुरुषहरूमा लिङ्ग हुन्छ । यो एक लामो मांसपेशीय अङ्ग हो । यसलाई पुरुषहरूको गोप्य निजी अङ्ग भनिन्छ । लिङ्गले पुरुषलाई पिसाब फेर्ने सहयोग गर्दछ ।
- » **अण्डकोष:** केटा वा पुरुषहरूमा लिङ्गमुनि भ्रुण्डएको पोकामा दुईओटा अण्डकोष हुन्छ । यसलाई केटाहरूको गोप्य अङ्ग पनि भनिन्छ । यसले पुरुष हार्मोनहरू तयार गर्दछ ।
- » **योनि:** केटी वा महिलाहरूमा योनि हुन्छ । योनि खोक्रो नली आकारको हुन्छ । यसलाई केटीहरूको गोप्य अङ्ग भनिन्छ । यसले महिनावारीको रगत निष्कासन गर्न सहयोग गर्दछ । आमाहरूले योनि मार्गबाट नै बच्चालाई जन्म दिन्छन् ।
- » **मलद्वार:** यो अङ्ग हाम्रो नितम्ब क्षेत्रमा रहेको हुन्छ । यसलाई पनि गोप्य अङ्ग भनिन्छ । यसले मानव मल अर्थात् दिसा निष्कासन गर्न सहयोग गर्दछ ।

राम्रो स्पर्श (छुवाइ) र नराम्रो स्पर्श (छुवाइ)

के तपाईंको आमाले तपाईंको शरीर छुनुहुन्छ? के तपाईंको शिक्षकले तपाईंको शरीर छुनुहुन्छ? के तपाईंको साथीले तपाईंको शरीरलाई छुन्छन्? तिनीहरू कहाँ छुन्छन्? के उनीहरूले तपाईंलाई छुँदा तपाईंलाई अप्ठेरो वा असजिलो महसुस हुन्छ?

राम्रो स्पर्श त्यो स्पर्श हो जसले बच्चालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ, हेरचाह गर्छ र खुसी दिन्छ । राम्रो स्पर्शका केही उदाहरणहरू :

- » अङ्गालो हाल्नु
- » हात समाउनु
- » बच्चाको डायपर फेर्नु
- » बच्चाको शरीर धुनु वा नुहाइदिनु
- » हेरचाह गर्दा स्पर्श गर्नु
- » हजुरबुवा-हजुरआमाले सन्तानलाई चुम्बन गर्नु
- » डाक्टरले छोएर बच्चाको जाँच गर्नु

हाम्रो शरीरमा केही निजी अर्थात् गोप्य अङ्गहरू छन् । लिङ्ग, योनी, मलद्वार, नितम्ब, छाती र स्तनलाई निजी वा गोप्य अङ्ग भनिन्छ । यी अङ्गहरूलाई अनुमति विना जोकोहीले छुनु हुँदैन । आवश्यक परेको खण्डमा आमाबुवाले साना बच्चाहरूको यस्ता अङ्गहरू छुन सक्दछन् । डाक्टरले पनि उपचारको क्रममा आवश्यक परेमा मात्र यी अङ्गहरू छुन्छन् । अन्य व्यक्तिले यी अङ्गहरूलाई छुन मिल्दैन । हाम्रा आफन्तहरूले पनि यी अङ्गहरू छुनु हुँदैन । उनीहरूले यी अङ्ग छोएमा यो एक नराम्रो स्पर्श हो ।

यदि कसैले हामीलाई लामो समयसम्म हाम्रो शरीरका अनावश्यक ठाउँमा छुन्छ भने त्यो पनि नराम्रो स्पर्श हो । कुटपिट गर्नु, थपड वा लात हान्नु पनि नराम्रो स्पर्श हो । नराम्रो स्पर्शले हामीलाई नराम्रो महसुस गराउँछ । यस्तो स्पर्श भनेको हामीलाई मन नपर्ने स्पर्श हो । हामी यस्तो स्पर्श नहोस् र नगरियोस् भन्ने चाहन्छौं ।

क्रियाकलाप

राम्रो स्पर्श र खराब स्पर्शको बारेमा छिमेकीमा आफ्ना साथीहरूलाई बताउनुहोस् ।

समझनुहोस्

- » हाम्रो शरीर कोष भनिने सानो एकाइबाट बनेको हुन्छ ।
- » कोषहरू मिलेर शरीरको विभिन्न अङ्गहरू बनाउँछन् । हाम्रो शरीर यी अङ्गहरू मिलेर बनेको हुन्छ ।
- » हाम्रो शरीरमा हड्डी, मांसपेशी, रगत, छाला, लिङ्ग, योनि आदि हुन्छन् ।
- » राम्रो स्पर्शले हामीलाई खुसी दिन्छ । नराम्रो स्पर्शले हामीलाई नराम्रो महसुस गराउँछ ।

मानव शरीरको वृद्धि प्रक्रिया

तपाईंको उमेर कति हो ? पाँच, छ, सात वा आठ वर्ष ? के तपाईंलाई सम्झना छ - तपाईं दुई वा तीन वर्षको उमेरमा कति सानो हुनुहुन्थ्यो ? अब हेर्नुहोस् त, तपाईं कति ठूलो हुनुहुन्छ । तपाईंलाई थाहा छ हामी कसरी बढ्छौं ?

हाम्रो शरीरमा कोषहरूको सङ्ख्या बढेको कारण हामी शरीर वृद्धि हुन्छ र हामी बढ्छौं । जब हामी युवा हुनेछौं, हाम्रो शरीर भन् ठूलो हुनेछ । हामी दिन प्रतिदिन बढ्दै छौं ।



जन्मपछि हरेक मानिस बढ्न थाल्छ । जब हामी उचित खाना र पानी खान्छौं, तब हामी बढ्छौं । हामी अग्लो र ठूला हुन थाल्छौं । हाम्रो अङ्गहरू पनि परिपक्व हुन थाल्छन् । हामी आकार र प्रकार मा परिवर्तन हुन्छौं । हाम्रो तौल पनि बढ्छ । हामी बिस्तारै परिपक्व हुन्छौं ।

शरीरको राम्रो वृद्धि हुनका लागि, हामीले निम्न कुराहरू विचार गर्नुपर्छ :

- » सन्तुलित आहार खाने
- » जङ्ग फूड (बजारमा पाइने, प्याकेटमा लामो समयसम्म राखिएका खानेकुरा) नखाने
- » ताजा फलफूल, तरकारी, दालभात र दूध खाने
- » पर्याप्त पानी पिउने
- » व्यायाम गर्ने वा नियमित खेल खेल्ने
- » रोगहरूबाट बच्न सरसफाइमा नियमित ध्यान दिने
- » नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने

१. क्रियाकलाप

आफ्नो हजुरबुबा वा हजुरआमालाई उहाँहरूले पार गरेको जीवनका चरणहरूबारे सोध्नुहोस् । बाल्यावस्थादेखि बुढेसकालसम्म उहाँहरूको शरीरमा के के परिवर्तनहरू देखियो भनेर उहाँहरूलाई सोध्नुहोस् ।

२. समझनुहोस्

- » वृद्धि हुनु एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।
- » शरीरमा हुने कोषमा वृद्धि हुँदा हाम्रो शरीर वृद्धि हुन्छ ।
- » हामीले सन्तुलित आहार खानुपर्दछ र शरीरको राम्रो वृद्धिका लागि हाम्रो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ ।

सरसफाई र स्वच्छता

मानव शरीरको नियमित सरसफाई

◇ यी प्रश्नहरू हेर्नुहोस् र उत्तर दिनुहोस्:

- » बिहान उठेपछि तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- » तपाईंले केही खानुभन्दा पहिले के गर्नुहुन्छ ?
- » शौचालय प्रयोग गरेपछि तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- » बगैँचा र फलफूलको गोलमेल गरेपछि तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- » तपाईं किन नुहाउनुहुन्छ ?
- » तपाईं किन दाँत माइनुहुन्छ ?
- » तपाईं कसरी आफ्नो आँखा, कान र नाक सफा गर्नुहुन्छ ?

हामी उठेपछि हाम्रो शरीर सफा गर्न थाल्छौं । हामी मनतातो पानी पिउँछौं र शौचालय जान्छौं । त्यसपछि हामीले आफ्नो अनुहार, हात र खुट्टा धुन्छौं । हामी नुहाउँछौं पनि । नुहाएपछि शरीरलाई पुछेर सफा कपडा लगाउँछौं । हामी दिनमा दुई पटक दाँत माइन्छौं र मुख कुल्ला गर्दछौं । दाँत माइदा हाम्रो मुखमा रहेका कीटाणुहरू हट्छ । यसले दाँतहरू सङ्गबाट रोक्दछ ।

हामी कपाल कोर्छौं । नङ पनि काट्छौं । हामी हाम्रो आँखालाई सफा पानीले धुन्छौं । सफा कपडाले नाकलाई सफा गर्छौं । हामी नाकलाई सफा गर्दा बेस्सरी सिँ गर्दैनौं । हामीले कपासको सहायताले कान बिस्तारै सफा गर्छौं । यसलाई कुनै तीखो चीजले सफा गर्दैनौं ।

हामीले केही खानुभन्दा पहिले साबुन पानीले हात धुन्छौं । शौचालय प्रयोगपछि साबुन पानीले आफ्नो हात पनि धुन्छौं । हामी बगैँचामा वा कुनै कुरा छोएपछि साबुन पानीले हात धुन्छौं ।

शरीरलाई सफा र स्वस्थ राख्न हामी नियमित रूपमा नुहाउँछौं । नुहाइसकेपछि हामी ताजा महसुस गर्दछौं । नुहाउँदा शरीरको सतहबाट फोहोर, तेल, पसिना र कीटाणुहरू हट्छन् ।



हामीले आफ्नो शरीरलाई सफा राख्नु आफूलाई स्वस्थ राख्ने महत्वपूर्ण कार्य हो । शरीर सफा हुँदा यो स्वस्थ हुन्छ र यसले राम्रो काम गर्दछ । हामीले आधारभूत सरसफाइ र स्वच्छतामा नियमित ध्यान दिनुपर्छ । आधारभूत सरसफाइ र स्वच्छतामा निम्न कुराहरू पर्दछन् :

- » हात धुनु
- » नुहाउनु
- » आँखा, कान, नाक र अनुहार सफा गर्नु
- » दाँत माइनु र मुख सफा गर्नु
- » कपाल कोर्नु
- » नङ काट्नु
- » हाछर्यौँ गर्दा र खोकदा मुख छोप्नु
- » खुट्टा सफा गर्नु
- » सफा लुगा लगाउनु



जननेन्द्रिय अङ्गहरू सफा गर्नुको महत्त्व

के तपाईं आफ्नो गोप्य अङ्गहरू सफा गर्नुहुन्छ ? तपाईं आफ्नो गोप्य अङ्गलाई कसरी सफा गर्नुहुन्छ ?

हाम्रो गोप्य अङ्गलाई जननेन्द्रिय पनि भनिन्छ । जननेन्द्रियलाई सफा र स्वच्छ राख्नु धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी दिनहुँ हाम्रो शरीरका अन्य अङ्गहरू सफा गर्दछौं । हामीले हाम्रो जननेन्द्रिय पनि सफा गर्नुपर्छ । जननेन्द्रियहरू सफा राख्दा हामीलाई रोग सङ्क्रमणबाट बचाउँछ । जननेन्द्रिय सफा र स्वच्छ राख्नका लागि निम्न विधिहरू अपनाउनुपर्छ :

- » जननेन्द्रियहरू पानीले दिनको एक पटक सफा गर्ने
- » सफा तौलियाले पुछेर जननेन्द्रियलाई सुख्खा राख्ने
- » अंडरवियर (कट्टो) साटासाट गरेर प्रयोग नगर्ने
- » अंडरवियर (कट्टो) नियमित फेर्ने
- » सुती कपडाको खुकुलो अण्डरवियर (कट्टो) लगाउने



क्रियाकलाप

गत हप्ता तपाईंले अपनाएका ब्यैक्तिक सरसफाइ र स्वच्छता व्यवहारको सूची बनाउनुहोस् ।

व्यक्तिगत स्वच्छता

Task	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Brush teeth in the morning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wash face	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Get dressed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brush hair	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Change clothes when dirty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wash hands after going potty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Use tissue to sneeze/blow nose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clean ears	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brush teeth before bed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

सम्झनुहोस्

- » नुहाउँदा शरीरको सतहबाट फोहोर, तेल, पसिना र कीटाणुहरू हटाउनु ।
- » हाम्रो शरीर सफा हुँदा यो स्वस्थ हुन्छ र यसले राम्रो काम गर्दछ ।
- » जननेन्द्रिय अङ्गहरू सफा राख्दा रोग सङ्क्रमणबाट बचिन्छ ।

परिवार र सम्बन्ध

परिवार र साथीहरुसँग राम्रो सम्बन्ध कायम राख्नु

हामी सबैको परिवार हुन्छ । हामी परिवारसँग बस्छौं । परिवारमा बस्नु हाम्रा लागि महत्वपूर्ण छ । परिवारमा धेरै सदस्यहरू हुन्छन् । परिवारमा आमा, बुबा र छोराछोरी हुन्छन् । हामीले एक अर्कालाई प्रेम गर्नुपर्छ । हामीले एक अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । हामीले एक अर्कालाई कहिल्यै चोट र हानि पुऱ्याउनु हुँदैन । हामी सबैले एक अर्कासँग राम्रो सम्बन्ध कायम राख्नुपर्छ । राम्रो सम्बन्धले जीवनलाई आनन्दित र खुसी बनाउँछ ।

हामीले साथीहरुसँग पनि राम्रो सम्बन्ध राख्नुपर्छ । अप्ठेरो पर्दा साथीहरू काम आउँछन् । हामीले राम्रो व्यवहार गर्दा हाम्रा साथीहरू पनि सहयोगी हुन्छन् । हामीले पनि हाम्रा साथीहरूलाई खैँचो परेका बेला सहयोग गर्नुपर्छ ।

हामी तलका व्यवहारहरू अपनाएर परिवार र साथीहरुसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन सक्छौं :

- » सधैं अरुको कुरा ध्यान दिए सुन्ने ।
- » कहिल्यै अनावश्यक तर्क नगर्ने ।
- » अरूसँग आदरपूर्वक कुरा गर्ने ।
- » सधैं शिष्ट भएर कुरा गर्ने ।
- » आवश्यक परेको बेलामा अरुलाई सहयोग गर्ने ।
- » आफूभन्दा ठूलाको आज्ञा पालन गर्ने ।
- » आफूभन्दा सानालाई माया गर्ने र ख्याल राख्ने ।

क्रियाकलाप

तपाईंले घरमा आमाबुबा र परिवारका सदस्यहरूसँग राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न गर्ने व्यवहार हरूको सूची बनाउनुहोस् ।

समझनुहोस्

- » हामी सबै जनाले परिवार र साथीहरुसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउनु आवश्यक छ ।
- » राम्रो सम्बन्धले जीवनलाई आनन्दित र खुसी बनाउँछ ।
- » सम्बन्ध राम्रो बनाउनका लागि अपनाउन सकिने धेरै तरिकाहरू छन् ।

◇ अभ्यास

क) खाली ठाउँहरू भर्नुहोस्:

- क) कोषहरू मिलेर साना भागहरू बन्छन् जसलाई भनिन्छ।
 ख) वयस्कहरूमा ओटा हड्डी हुन्छन्।
 ग) मलद्वारले मानव हटाउँछ।
 घ) जननेन्द्रिय अङ्गहरू सफा राख्दा बाट बचिन्छ।
 ङ) सबैले एक अर्कासँग राम्रो बनाउन आवश्यक छ ।

ख) जोडा मिलाउनुहोस्:

क	ख
लिङ्ग	अक्सिजन बोक्ने
रगत	बच्चालाई जन्म दिने मार्ग
छाला	शरीर चलाउने
मांसपेशी	महसुस गर्ने
योनि	पिसाब गर्ने

ग) सही र गलत छुट्ट्याउनुहोस्:

- क) लिङ्ग शरीरको एक गोप्य अङ्ग हो ।
 ख) कोषहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि हुँदा शरीरको वृद्धि हुन्छ ।
 ग) हामीले खाना खानु अघि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।
 घ) हामीले अरुसँग कुरा गर्दा आदर गर्नुपर्छ ।
 ङ) हामीले साथीहरूसँग अप्ठरवियर (कट्टु) साटासाट गर्न सक्छौं ।





कक्षा

३

परिचय

स्वस्थ जीवनले लामो आयु दिन्छ । यदि हाम्रो शरीर स्वच्छ र सफा छ भने हामी स्वस्थ हुन्छौं । हाम्रो शरीर खेल खेल्दा, काम गर्दा र विद्यालय जाँदा फोहोर र धुलो टाँसिएर अशुद्ध हुन्छ । पसिना आएपछि त्यसमा धुलोको कण टाँसिन्छ र हाम्रो शरीरलाई फोहरी र दुर्गन्धित बनाउँछ । हामीले आफ्नो शरीर सफा गरेनौं भने हामी बिरामी हुन्छौं ।

हामीले आफ्नो शरीर सफा राख्न नुहाउनुपर्छ । हामीले दिनहुँ दाँत माइनुपर्छ । हामीले समय समयमा नङ काट्नुपर्छ । हामीले नङ काटेनौं भने नङमा फोहोर जम्मा हुन्छ र खाना खाँदा हाम्रो पेटमा जान्छ । फोहोर पेटमा गयो भने हामीलाई विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छ । त्यसैले हाम्रो शरीर सफा राख्नु धेरै महत्वपूर्ण छ ।

हामीले स्वस्थ भोजन सेवन गर्नुपर्छ र स्वस्थ बानीहरू पनि पछ्याउनुपर्छ । हामीले आफूलाई सक्रिय राख्नुपर्छ । शरीरलाई सक्रिय राख्न हामी खेलकूद, सङ्गीत र नृत्यजस्ता शारीरिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन आवश्यक छ । मानवजातिको रूपमा हामी पनि यौन र भावनाअनुरूप फरक छौं । केटा र केटीको मानव शरीरमा भिन्नताहरू छन् । केटा र केटीले फरकफरक भावना र संवेगहरू अनुभव गरिरहेका हुन सक्छन् । त्यसैले हामीले केटा र केटी दुवैको शरीरको सम्मान गर्नुपर्छ, अरु व्यक्तिको भावनाको आदर गर्नुपर्छ । परिवारमा आमा, बुबा र छोराछोरीबीच सहयोग र साथ प्राप्त गर्न कुराकानी हुनु आवश्यक छ ।

यो पाठ्यक्रम पूरा गरेपछि कक्षा तीनका विद्यार्थीले शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्नुको महत्व पहिचान गर्न, शरीरका विभिन्न अङ्गहरू सफा गर्न, राम्रो स्वास्थ्य र स्वस्थ जीवन कायम राख्न परिवारको भूमिकाबारे छलफल गर्न र परिवारबाट सहयोग र साथ प्राप्तिका लागि उचित कुराकानी गर्न सिक्नेछन् ।

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो शरीरका साथै शारीरिक परिवर्तन र यसको परिणामस्वरूप केटा र केटीहरूबीचको शारीरिक र भावनात्मक भिन्नताहरूबारे परिचित गराइने छ । विद्यार्थीहरूलाई परिवारभित्र सहयोग र साथ पाउन परिवारमा कुराकानी गर्नुको आवश्यकताको बारेमा पनि जानकारी गराइनेछ ।

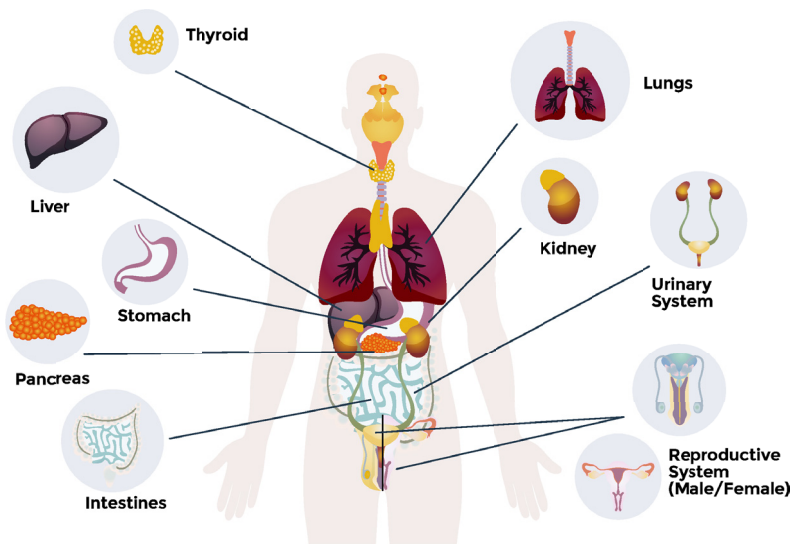
हाम्रो शरीर

शरीर संरचना

मानव शरीर विभिन्न अङ्गहरू मिलेर बनेको हुन्छ । यी अङ्गहरू विभिन्न कोषहरू मिलेर बनेका हुन्छन्। कोष जीवनको आधारभूत एकाइ हो । हाम्रो शरीरमा अरबौँ सङ्ख्यामा कोषहरू छन् । कोषहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । फरकफरक कोषहरूले फरकफरक अङ्गहरू बनाउँछन् ।

हाम्रो शरीरमा बाहिरी र भित्री अङ्गहरू हुन्छन् । बाहिरबाट स्पष्ट देखिने अङ्गहरू बाहिरी अङ्गहरू हुन् । उदाहरणका लागि : कान, नाक, मुख, हात, खुट्टा, टाउको, आदि बाहिरी अङ्ग हुन् । बाहिर बाट आँखाले नदेखिने अङ्गहरू भित्री अङ्ग हुन् । उदाहरणका लागि : मुटु, फोक्सो, कलेजो, पेट, आन्द्रा, हड्डी, आदि भित्र अङ्ग हुन् ।

हाम्रो शरीरका केही अङ्ग इन्द्रिय अङ्ग हुन् । आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला इन्द्रिय अङ्ग हुन् । केही अङ्ग पाचन क्रियामा सहभागी हुन्छन् । मुख, घाँटी, अमाशय, आन्द्रा पाचन क्रियामा सहभागी हुने अङ्गहरू हुन् । त्यस्तै गरी, केही अङ्गले श्वासप्रश्वासमा मद्दत गर्दछ । नाक, हावा नली र फोक्सोले श्वास अङ्गहरूको रूपमा भूमिका खेल्दछन् । हड्डीले अस्थिप्रणाली बनाउँछ र शरीरको संरचनाको निर्माणमा मद्दत गर्दछ । मांसपेशीहरूले पनि शरीरको संरचना बनाउँछन् । हरेक अङ्गले शरीर संरचना निर्माणमा मद्दत गर्दछ ।



हाम्रो शरीरका विभिन्न अङ्गहरू

हाम्रो शरीर विभिन्न अङ्गहरू मिलेर बनेको छ । हाम्रो शरीरका मुख्य अङ्गहरू निम्नानुसार छन् :

- » **मस्तिष्क:** यो हाम्रो टाउको भित्र रहेको हुन्छ । यो नरम हुन्छ र टाउकोका भएका हड्डीहरूले ढाकेर सुरक्षित राखेको छ । यसले हामीलाई सोच्न, बुझ्न र सम्झन मद्दत गर्दछ । यसले जानकारी भण्डार गर्दछ । मस्तिष्कले शरीरका अन्य अङ्गहरूलाई काम गर्न आदेश पनि दिन्छ ।
- » **मुटु:** मुटु हाम्रो छाती भित्र रहेको हुन्छ । यसलाई फोक्सोले ढाकेको हुन्छ । यो हाम्रो बन्द मुट्टीको आकारमा हुन्छ । यसले रगतलाई पम्प गर्दछ । रगत हाम्रो शरीरमा धमनी, शिरा र केशिकाहरूको माध्यमबाट यात्रा गर्दछ ।
- » **फोक्सो:** हाम्रो छातीभित्र दुईओटा फोक्सो हुन्छन् । यो कपासजस्तो फुस्स परेको र हावा भरिएको (स्पन्जी) हुन्छ । यसले हामीलाई श्वासप्रश्वासमा सहयोग गर्दछ ।
- » **आमाशय (भुँडी):** हामीले खाने खाना पहिले आमाशयमा जान्छ । यो हाम्रो पेटभित्र भोला जस्तै संरचना हो । यसले केही समयको लागि खाना भण्डार गर्दछ । यसले खानालाई टुक्राउन मद्दत गर्दछ ।
- » **कलेजो:** हाम्रो पेटभित्र कलेजो हुन्छ । यो सबैभन्दा ठूलो भित्री अङ्ग हो । यसले हाम्रो शरीर हुने विषाक्त पदार्थहरू सफा गर्न मद्दत गर्दछ ।
- » **आन्द्रा:** हाम्रो पेटभित्र आन्द्राहरू हुन्छन् । आन्द्रा लामा पाइपहरू जस्तै हुन्छन् । आन्द्राले खानामा भएका पोष्टिक पदार्थहरू शोषित गर्दछ ।

- » **मिर्गौला:** हाम्रो पेटभित्र दुईओटा मिर्गौला हुन्छन् । मृगौलाले रगत सफा गर्छ र पिसाब उत्पादन गर्दछ ।
- » **मुत्रथैली:** यो एउटा खाली खोक्रो मांसपेशीय अङ्ग हो । मिर्गौलाबाट आएको पिसाब लिङ्गबाट बाहिर फेर्नुअघि मुत्रथैलीमा जम्मा हुन्छ ।
- » **लिङ्ग:** केटाहरूमा लिङ्ग हुन्छ । यो एक लामो मांसपेशीय अङ्ग हो । यसलाई केटाहरूको गोप्य अङ्ग भनिन्छ । लिङ्गले केटालाई पिसाब फेर्न सहयोग गर्दछ ।
- » **अण्डकोष:** केटाहरूमा लिङ्गमुनि भुण्डिएको पोकामा दुईओटा अण्डकोष हुन्छन् । यसलाई पनि केटाहरूको गोप्य अङ्ग भनिन्छ । यसले पुरुष हार्मोनहरू तयार गर्दछ ।
- » **योनि:** केटीहरूमा योनि हुन्छ । यो खोक्रो नली आकारको अङ्ग हो । यसलाई केटीहरूको गोप्य अङ्ग भनिन्छ । यसले महिनावारीमा निस्कने रगत बाहिर फाल्न सहयोग गर्दछ । आमाहरूले यो नि मार्गबाट नै बच्चालाई जन्म दिन्छन् ।
- » **मलद्वार:** यो अङ्ग हाम्रो कम्मरको पछाडिको भाग मुनि नितम्ब क्षेत्रमा हुन्छ । यसलाई पनि गोप्य अङ्ग भनिन्छ । यसले मानव मल (दिसा) निष्कासन गर्न सहयोग गर्दछ ।

१. क्रियाकलाप

हाम्रो शरीरका प्रमुख भित्री र बाहिरी अङ्गहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

२. सम्झनुहोस्

- » हाम्रो शरीर विभिन्न अङ्गहरूबाट बनेको हुन्छ । यसका विभिन्न बाहिरी र भित्री अङ्गहरू छन् ।
- » कोषहरूले सँगै मिलेर शरीरका विभिन्न अङ्गहरू निर्माण गर्छन् । शरीर यिनै अङ्गहरू बाट बनेको हुन्छ ।
- » हाम्रो शरीरमा मस्तिष्क, मुटु, फोक्सो, पेट, मिर्गौला, लिङ्ग, योनि र अन्य अङ्गहरू हुन्छन् ।

शारीरिक परिवर्तनहरू

मानव शरीरको विकास प्रक्रिया

विकास शरीर परिपक्व हुने प्रक्रिया हो । मानव शरीर विकास हुने क्रममा यसको अङ्गहरूको आकारमा वृद्धि हुन्छ र शरीरको संरचनामा पनि परिवर्तन हुँदै जान्छ । एउटा आकार र प्रकारबाट अर्कोमा परिवर्तन हुनु सामान्य प्रक्रिया हो । हाम्रो शरीरमा हुने कोषहरूको सङ्ख्या बढेका कारणले शरीर वृद्धि हुन्छ । हाम्रो शरीरमा कोषहरूको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा हामी पनि बढ्दै जान्छौं । हामी युवा अवस्थामा पुग्दा हाम्रो शरीर वृद्धि भएर अझ ठूलो हुनेछ । हामी दिन प्रतिदिन बढ्दै छौं ।



जन्मपछि हरेक मानिस बढ्न थाल्छ । यो हामी जन्मनुअघि नै आमाको गर्भबाट शुरू हुन्छ । जब हामी उचित खाना र पानी खान्छौं, तब हामी बढ्दै जान्छौं । हामी अग्लो र ठूला हुन थाल्छौं । हाम्रो अङ्गहरू पनि परिपक्व हुन थाल्छन् । हामी आकार र प्रकारमा परिवर्तन हुन्छौं । हाम्रो तौल पनि बढ्छ । हामी बिस्तारै परिपक्व हुन्छौं ।

शरीरको वृद्धि प्रक्रिया राम्रो हुनका लागि हामीले स्वस्थ खाना खानुपर्छ, नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ र रोगहरू लाग्न नदिने बानीहरू विकास गर्नुपर्छ ।

जननेन्द्रिय अङ्गहरूको विकास तथा केटा र केटीबीच हुने शारीरिक परिवर्तन

तपाईं केटा वा केटी के हुनुहुन्छ ? केटा र केटी स्वाभाविक रूपमा केही पक्षहरूमा भिन्न हुन्छन् । केटा र केटीमा फरकफरक प्रकारका गोप्य अङ्गहरू हुन्छन् । तिनीहरूलाई संवेदनशील वा जननेन्द्रिय अङ्ग पनि भनिन्छ । केटाहरूमा लिङ्ग र अण्डकोष हुन्छन् । केटीहरूमा योनि हुन्छ । परिपक्वता हुने प्रक्रियामा केटा र केटीहरूमा केही शारीरिक परिवर्तनहरू देखा पर्दछन् । जब केटाहरू १० वर्षभन्दा माथिको उमेरमा पुग्छन्, उनीहरूमा तलका परिवर्तनहरू देखा पर्छन् :

- » उचाइ बढ्छ
- » तौल बढ्छ
- » आवाज धोधो खालको हुन थाल्छ
- » जुँगाको रेखाहरू देखिन थाल्छन्
- » लिङ्गको आकार बढ्छ ।

त्यसैगरी, जब केटीहरू १० वर्षभन्दा माथिको उमेरमा पुग्छन्, उनीहरूमा तलका परिवर्तनहरू देखा पर्छन् :

- » उचाइ बढ्छ
- » तौल बढ्छ
- » आवाज सुरिलो र मसिनो हुन थाल्छ
- » कम्मरको हड्डी (हीप) ठूलो हुँदै जान्छ
- » योनिको विकास हुन्छ
- » महिनावारी शुरु हुन सक्छ ।

क्रियाकलाप

दुई वर्षअघि भन्दा अहिले तपाईंको शरीरमा के कस्ता परिवर्तनहरू देखिएका छन्, पहिचान गर्नुहोस् ।

सठ्ठनुहोस्

- » मानिसमा विकासको एउटा प्रक्रिया छ र यो परिपक्व हुने प्रक्रिया हो ।
- » केटा र केटीहरूको विकास प्रक्रियाको क्रममा फरकफरक प्रकारका शारीरिक परिवर्तनहरू देख्न सकिन्छ ।

परिवारको भूमिका

बालबालिकालाई केटा र केटीमा हुने भावनाको भिन्नता बुझ्न मद्दत गर्ने परिवारको भूमिका

परिवार भनेको रगत, विवाह वा कानूनद्वारा एक अर्कासँग जोडिएका व्यक्तिहरूको समूह हो। तिनीहरू प्रायः साभ्ना जीवन व्यतित गर्छन् र सँगै एकै भान्छामा खाना खान्छन्। एउटा परिवारमा आमा, बुबा, बालबालिका, हजुरबुबा, हजुरआमा र अन्य आफन्त हुन सक्छन्। केही परिवार साना हुन्छन्। केही परिवार ठूला हुन्छन्।

प्रत्येक परिवारले विभिन्न परिस्थितिमा आफ्ना बच्चाहरूलाई मद्दत गर्न ठूलो भूमिका खेल्दछ। परिवारले बच्चाहरूको भावना बुझ्दछ। कहिले काहीँ बच्चाहरू परीक्षामा असफल हुन्छन्। कहिलेकाहीँ कुनै सामानहरू हराउँछन्। कहिले काहीँ कसैले उनीहरूलाई नराम्रो व्यवहार गर्छन् र उनीहरू दुःखी हुन सक्छन्। उनीहरूमा भावनात्मक समस्या देखा पर्न सक्छ। यस्तो समय उनीहरूलाई परिवारको सहयोग र मद्दत चाहिन्छ।

बच्चाहरूको भावनात्मक आवश्यकतामा उनीहरूलाई मद्दत गर्ने परिवारको भूमिका

- » बालबालिकासँग कुरा गर्ने
- » बिस्तारै उनीहरूको समस्याहरूको बारेमा सोध्ने
- » मनका कुराहरू बताउन घरमा सहज वातावरण सिर्जना गर्ने

- » केटा र केटीका भावनाहरू फरकफरक हुन सक्छन् भनेर बुझ्ने
- » उनीहरूको समस्याहरू बुझ्ने
- » उनीहरूले गल्तीले केही बिगारेको भए गाली नगर्ने
- » उनीहरूलाई परिवर्तन हुनका लागि समय दिने
- » उनीहरूलाई विनाशर्त प्रेम गर्ने

सहयोग र साथ पाउन कुराकानीको आवश्यकता

सहयोग र साथ पाउन परिवारसँग राम्रोसँग कुराकानी गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। हामी सबैले परिवारमा राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ। सबैसँग राम्रो व्यवहार गर्दा परिवारमा राम्रो सम्बन्ध निर्माण हुन्छ। राम्रो सम्बन्धले सहयोग र साथ पाउन सजिलो हुनेछ।

आमाबाबु सधैं आफ्ना बच्चाहरूभन्दा बढी अनुभवी हुन्छन्। तसर्थ, कुनै समस्या आउँदा छोराछोरीले ती समस्याबारे बाबुआमालाई भन्नुपर्छ। आमाबाबुले बच्चाहरूको कुरा सुनेर उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्छन्, के गर्ने भन्ने सल्लाह दिन सक्छन् र कुनै पनि खतराबाट जोगाउन सक्छन्। बच्चाहरू विरामी हुँदा आमाबाबुले सहयोग गर्छन्। त्यसैले, बालबालिकाले आफ्ना आमाबाबुलाई सधैं आइना भावना र मनभित्रका कुरा भन्नुपर्छ।

आमाबाबुको अनुपस्थितिमा केही समस्या आइपरेमा बालबालिकाले कुनै विश्वसनीय वयस्क अर्थात् ठूला व्यक्तिबाट सहयोग लिनुपर्दछ। वयस्क व्यक्ति भन्नाले त्यस्तो व्यक्ति हो जसले

हामीलाई चिनेको हुन्छ र सहयोग गर्न सक्छ। शिक्षक, दाजु वा दिदी, हजुरबुबा, हजुरआमा, छिमेकी आदि विश्वस्त वयस्क व्यक्ति हुन सक्छन् ।

हामीले सहयोग र साथ लिन हिचकिचाउनु हुँदैन । महत्वपूर्ण कुरा भनेको कुराकानी गर्नु र सहयोग माग्नु हो । यसका लागि हामीले समस्यालाई राम्रोसँग बताउनुपर्छ ।

क्रियाकलाप

तपाईंलाई आवश्यक परेको बेला कुनै ठूलो मानिसको सहयोग चाहिएको सन्दर्भमा तपाईंले कसरी मद्दत माग्नुभयो भन्ने अवस्थालाई वर्णन गर्नुहोस्।

सठकनुहोस्

- » प्रत्येक परिवारले भावनात्मक आवश्यकता लगायतका विभिन्न परिस्थितिमा आफ्ना बच्चाहरूलाई सहयोग गर्ने भूमिका खेल्दछ ।
- » आमाबुबाले आवश्यक परेको बेला छोराछोरीसँग कुरा गर्नुपर्छ । अनि, कुनै समस्या आउँदा बालबालिकाले पनि आफ्ना आमाबाबु वा विश्वासिलो वयस्क व्यक्तिबाट सहायता लिनुपर्दछ ।

शारीरिक क्रियाकलाप

शारीरिक क्रियाकलापको आवश्यकता

हरेक दिन हामी विभिन्न क्रियाकलाप गर्छौं । हामी दिनभर सक्रिय रहन्छौं । हामीले आराम पनि गर्नुपर्छ तर कहिल्यै पनि अल्छी बन्नु हुँदैन। शारीरिक क्रियाकलाप भनेका ती कार्यहरू हुन् जसले शरीरमा चाल पैदा गर्दछन् । तन्दुरुस्त रहनका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ । स्वस्थ शरीरका लागि हामी सक्रिय र हनुपर्छ । शारीरिक सक्रियताले हामीलाई धेरै कुरामा मद्दत गर्दछ, जस्तै :

- » हामीलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ ।
- » खाना पचाउन सहयोग गर्दछ ।
- » शरीरको विकासमा मद्दत गर्दछ ।
- » हामीलाई राम्रोसँग निन्द्रा लाग्छ ।
- » हामीलाई मनोरन्जन दिन्छ ।
- » हामीलाई ताजा राख्छ ।
- » हामीलाई खुसी बनाउँछ ।
- » हामीलाई बुद्धिमान बनाउँछ ।

स्वस्थ शरीरका लागि गर्न सकिने शारीरिक क्रियाकलाप

बिहान उठेदेखि हामी विभिन्न क्रियाकलापमा सामेल हुन थाल्छौं । हामी हल्का व्यायाम वा योग गर्छौं वा शरीर तन्काउने गर्छौं । त्यसपछि हामी घर सफा गर्ने, धुने, पकाउने जस्ता क्रियाकलापमा सामेल हुन्छौं । हामी केही खेलहरू खेलन पनि समय निकाल्छौं । हामी यताउता हिँडडुल गर्छौं । हामी दगुछौं, उफ्रन्छौं, चढ्छौं र नाघ्छौं । यी सबै शारीरिक क्रियाकलापहरू हुन् । शारीरिक क्रियाकलापहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन्, जस्तै :

- » हिँडनु
- » दौडनु
- » साइकल चलाउनु
- » फुटबल, भलिबल, बास्केटबल, टेबल टेनिस, जिम्नास्टिक, मार्शल आर्ट, ब्याडमिन्टन वा कबड्डीजस्ता खेल खेल्नु
- » योग गर्नु
- » लुगा धुने, बगैँचा स्याहार्ने, घर सफा गर्ने, भुइँ पुछ्ने वा खाना पकाउने आदि घरायसी कार्य गर्नु ।

क्रियाकलाप

दैनिक गर्ने क्रियाकलाप समेटेर एउटा दैनिक तालिका तयार गर्नुहोस् । यसमा अध्ययन, खेल, मनोरन्जन, काम र अन्य घरेलु क्रियाकलापलाई मिलाएर समावेश गर्नुहोस् ।

सम्झनुहोस्

- » शारीरिक क्रियाकलापमा ती गतिविधिहरू पर्दछन् जुन शरीर सक्रिय राख्नका लागि आवश्यक छन् ।
- » शरीर तन्दुरुस्त र स्वस्थ रहनका लागि शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक छ ।
- » हिँडनु, दौडनु, खेल्नु, योग गर्नु र घरायसी काममा सहभागी हुनु आदि शारीरिक क्रियाकलापहरू हुन्छन् ।

◇ अभ्यास

क) खाली ठाउँ भर्नुहोस्:

- क) ले जानकारी भण्डार गर्दछ।
 ख) हाम्रो शरीरको सबैभन्दा ठूलो अङ्ग हो।
 ग) मुटुले पम्प गर्छ ।
 घ) लिङ्ग र योनि अङ्गहरू हुन्।
 ङ) एक आकार र प्रकारबाट अर्कोमा परिवर्तन गर्नु प्रक्रिया हो।

ख) जोडा मिलाउनुहोस्:

क	ख
लिङ्ग	श्वासप्रश्वास
कलेजो	पिसाब गर्नु
मृगौला	रगत पम्प गर्नु
फोक्सो	विषाक्त पदार्थ हटाउनु
मुटु	रगत सफा गर्नु

ग) सही र गलत छुट्टयाउनुहोस्:

- क) मांसपेशी र हड्डीले शरीरको संरचना बनाउँछ।
 ख) हामी दिन प्रतिदिन बढ्दै छौं ।
 ग) अभिभावकले आफ्ना बच्चाहरूसँग कुराकानी गर्नु हुँदैन ।
 घ) बच्चाहरूले सहयोग पाउन राम्रोसँग कुराकानी गर्नुपर्दछ ।
 ङ) शारीरिक क्रियाकलापले हामीलाई अल्छी बनाउँछ ।

घ) हामी कसरी आफ्नो परिवारबाट सहयोग पाउन कसरी कुराकानी गर्न सक्छौं?

ङ) तपाईंको मनपर्ने खेल के हो ? कसरी यो तपाईंको स्वास्थ्यका लागि उपयोगी छ?

