✓ किशोरावस्था में शारीरिक विकास kishoravastha me sharirik vikas

मानव विकास की अवस्थाओं में किशोरावस्था सर्वाधिक महत्व की अवस्था है विशेष रूप से शारीरिक विकास की दृष्टि से। इस समय बालक बालिकाओं में अनेक परिवर्तन होते हैं– किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन निम्न है

• **लंबाई–** लंबाई में सबसे तेज गति से वृद्धि लड़कियों में 10 से 14 वर्ष के बीच होती है बाद में यह वृद्धि धीमी पड़ जाती है। 18 बाद प्राय: लंबाई में वृद्धि नहीं होती है। लड़कों की लंबाई की अवधि औसतन 13 वर्ष से शुरू होकर 15 वर्ष के बीच रहती है। 18 वर्ष तक यह लंबाई पूरी हो जाती है।

• **भार–** वसा, अस्थि और उत्तक की वृद्धि के कारण किशोरावस्था में भार पर्याप्त मात्रा में बढ़ जाता है। हड्डियां केवल लंबी ही नही हो जाती है बल्कि आकृति, अनुपात और आंतरिक रचना में भी बदल जाती है ऐसा थायरॉइड से निकलने वाले हार्मोन के कारण होता है। 17 वर्ष तक की आयु में लड़कियों की हड्डियों का विकास की दृष्टि से परिपक्व हो जाता है।लड़कों का विकास लगभग 2 वर्ष बाद पूरा होता है।

• **सिर एवं मस्तिष्क–** 10 वर्ष की आयु तक सिर के आकार में प्रौढ़ सिर के 95% तक वृद्धि हो जाती है। 15 वर्ष में यह लगभग प्रौढ़ो के समान हो जाती है। **मस्तिष्क का भार शरीर के भार का 90% होता है अथवा 1200-1400 ग्राम के मध्य होता है।**

• **अन्य अंगों का विकास–** किशोरावस्था में प्राय: सभी दांत स्थाई रूप से आ जाते हैं। लड़कियों की तुलना में लड़कों में यह पहले आते हैं। पेशियों में वृद्धि किशोरावस्था में सबसे अधिक होती है। इस अवस्था में लड़के और लड़कियों के प्रजनन अंगों का पूर्ण विकास हो जाता है। लड़कियों में जननांगों के परिपक्व होने का पहला सूचक लड़कियों का प्रथम रज: स्राव है तथा लड़कों में किशोरावस्था की पहचान पहला वीर्यपात है। ज्यों-ज्यों किशोरावस्था की प्रगति होती है त्यों त्यों.. लड़के और लड़कियां आकृति में समान होते जाते हैं। लड़कियों के वक्ष स्थल में वृद्धि हो जाती है और लड़कों में अंड ग्रंथियों और शिश्न के आकार में वृद्धि होती है। इस प्रकार अनेक शारीरिक परिवर्तन होते हैं जो उन्हें प्रौढ़ता की ओर ले जाते हैं। लड़के लड़कियों की आवाज में परिवर्तन आ जाता है। लड़कियों की आवाज में कोमलता और मधुरता आ जाती है वही लड़कों की आवाज भारी और कर्कश हो जाती है। .त्वचा में परिवर्तन आ जाता है इसके साथ ही लड़के और लड़कियों में गुप्त अंगो काँखो में बाल उग जाते हैं। लड़कों में दाढ़ी मूछ आ जाती है और वक्ष स्थल पर बाल उग आते हैं।

इस अवस्था में मस्तिष्क, ह्रदय, श्वास, पाचन क्रिया एवं स्नायु संस्थान का पूर्ण विकास हो जाता है। लड़कों के कंधे और सीना चौड़ा हो जाते हैं और लड़कियों के कुल्हे बढ़ जाते हैं। इस प्रकार किशोरावस्था में अनेक महत्वपूर्ण शारीरिक विकास होते हैं।