

किशोरावस्था में शारीरिक विकास

(PHYSICAL DEVELOPMENT DURING ADOLESCENCE)

किशोरावस्था 12 से 18 वर्ष तक होती है। किशोरावस्था में बालक तथा बालिकाओं का विकास काफी तीव्र गति से होता है। बालकों में तीव्रतम विकास का समय 14 से 15 वर्ष तथा बालिकाओं में 11 से 13 वर्ष होता है। किशोरावस्था में शारीरिक विकास निम्न प्रकार से होता है—

1. **भार (Weight)**—किशोरावस्था में, किशोरों का भार किशोरियों की अपेक्षा अधिक बढ़ता है। इस अवस्था के अन्त में किशोर का भार किशोरी से 25 पौण्ड अधिक होता है।

2. **ऊँचाई (Height)**—किशोरावस्था में किशोर तथा किशोरियों की ऊँचाई में तीव्रता के साथ वृद्धि होती है। 15 वर्ष की आयु में किशोर तथा किशोरियों की ऊँचाई लगभग समान रहती है। 18 वर्ष की आयु तक पहुँचते-पहुँचते किशोरों की लम्बाई किशोरियों से 6-7 सेमी. अधिक हो जाती है। किशोरी 16 वर्ष की आयु में अपनी अधिकतम ऊँचाई प्राप्त कर लेती है, किशोरों की लम्बाई 18 वर्ष के बाद भी बढ़ती रहती है।

3. **सिर व मस्तिष्क (Head and Brain)**—सिर एवं मस्तिष्क का विकास इस अवस्था में भी होता रहता है। 15 या 16 वर्ष की आयु तक सिर का लगभग पूर्व विकास हो जाता है। मस्तिष्क का भार 1200 और 1400 ग्राम के बीच होता है।

4. **हड्डियाँ (Bones)**—इस अवस्था में अस्थिकरण की प्रक्रिया पूर्ण हो जाती है। कुछ छोटी-मोटी अस्थियाँ आपस में जुड़ जाती हैं।

5. **दाँत (Teeth)**—किशोरावस्था के आरम्भ तक बालकों और बालिकाओं के सभी स्थायी दाँत निकल आते हैं प्रज्ञादन्त (Wisdom Teeth) भी इस अवस्था के अन्त में अथवा प्रौढ़ावस्था के प्रारम्भ में निकलते हैं।

6. **माँसपेशियाँ (Muscles)**—किशोरावस्था में माँसपेशियों का विकास तीव्रता से होता है। 12 वर्ष की आयु में माँसपेशियों का भार शरीर के कुल भार का 33% और 16 वर्ष की आयु में लगभग 44% होता है। माँसपेशियों के गठन में दृढ़ता आ जाती है। सभी अंग सुडौल और पुष्ट दिखाई देने लगते हैं।