

बाल्यावस्था में शारीरिक विकास (PHYSICAL DEVELOPMENT IN CHILDHOOD)

क्रो एवं क्रो (Crow and Crow) के अनुसार, बाल्यावस्था में शारीरिक विकास निम्न प्रकार होता है

1. **भार (Weight)**– बाल्यावस्था में बालक के भार में पर्याप्त वृद्धि होती है। 12 वर्ष के अन्त में उसका भार 80 और 95 पौंड के बीच में होता है। 9 या 10 वर्ष की आयु तक बालकों का भार बालिकाओं से अधिक होता है। इसके बाद बालिकाओं का भार अधिक होना आरम्भ हो जाता है।
2. **लम्बाई (Length)** बाल्यावस्था में 6 या 12 वर्ष तक शरीर की लम्बाई कम बढ़ती है। इन सब वर्षों में लम्बाई लगभग 2 या 3 इंच ही बढ़ती है।
3. **सिर व मस्तिष्क (Head and Brain)** बाल्यावस्था में सिर के आकार में क्रमशः परिवर्तन होता रहता है। 5 वर्ष की आयु में सिर-प्रौढ़ आकार का 90% और 10 वर्ष की आयु में 95% होता है। बालक के मस्तिष्क के भार में भी परिवर्तन होता रहता है। 9 वर्ष की आयु में बालक के मस्तिष्क का भार उसके कुल शरीर के भार का 90% होता है।
4. **हड्डियाँ (Bones)**– बाल्यावस्था में हड्डियों की संख्या और अस्थीकरण अर्थात् दृढता में वृद्धि होती रहती है। इस अवस्था में हड्डियों की संख्या 270 से बढ़कर 350 हो जाती है।
5. **दाँत (Teeth)**– लगभग 6 वर्ष की आयु में बालक के दूध के दाँत गिरने और उनके बजाय स्थायी दाँत निकलने आरम्भ हो जाते हैं। 12 या 13 वर्ष तक उसके

सब स्थायी दाँत निकल आते हैं, जिनकी संख्या लगभग 32 होती है। बालिकाओं के स्थायी दाँत बालकों से जल्दी निकलते हैं।

6. अन्य अंग (Other Organs) इस अवस्था में माँसपेशियों का विकास धीरे-धीरे होता है। 9 वर्ष की आयु में बालक की माँसपेशियों का भार उसके शरीर के कुल भार का 27% होता है। हृदय की धड़कन की गति में निरन्तर कमी होती जाती है। 12 वर्ष की आयु में धड़कन मिनट में 85 बार होती है। बालक के कन्धे चौड़े कूल्हे पतले और पैर सीधे और लम्बे होते हैं। बालिकाओं के कन्धे पतले, कूल्हे चौड़े और पैर कुछ अन्दर को झुके हुए होते हैं। 11 या 12 वर्ष की आयु में बालकों और बालिकाओं के यौनांगों का विकास तीव्र गति से होता है।

7. विकास का महत्त्व (Importance of Development) बाल्यावस्था में बालक के लगभग सभी अंगों का विकास हो जाता है। फलस्वरूप, वह अपनी शारीरिक गति पर नियंत्रण करना जान जाता है, अपने सभी कार्य स्वयं करने लगता है और दूसरों पर निर्भर नहीं रह जाता है।