৬.৫ কৈশোৰকালৰ পৰিবৰ্তনসমূহ (Changes during adolescence) ঃ

কৈশোৰকালত এজন মানুহৰ জীৱনৰ বিভিন্ন দিশত পৰিবৰ্তন হোৱা দেখা যায়। শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক, সামাজিক আদি দিশত হোৱা পৰিবৰ্তনসমূহৰ সৈতে কিশোৰ-কিশোৰীসকলে নিজকে খাপ খুৱাই ল'বলৈ চেষ্টা কৰে। ইয়াৰ উপৰি এই সময়তে মূল্যবোধৰো পৰিবৰ্তন হয়। সেয়ে কৈশোৰ কালটোক পৰিবৰ্তনৰ এক পৰ্যায় বুলিও কোৱা হয়।

৬.৫ (ক) কৈশোৰকালৰ শাৰীৰিক পৰিবৰ্তনসমূহ (Physical Changes) ঃ

কৈশোৰকালত বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ শাৰীৰিক পৰিবৰ্তন হয়। এই পৰিবৰ্তন সকলোৰে ক্ষেত্ৰত বেলেগ হ'ব পাৰে।

উচ্চতা ঃ কৈশোৰ কালত প্ৰায়ভাগ ছোৱালীয়ে ১৬ৰ পৰা ১৭ বছৰ বয়সত আৰু ল'ৰাই ইয়াৰ এবছৰৰ পিছত সম্পূৰ্ণ উচ্চতা লাভ কৰে। ল'ৰা ১৩ৰ পৰা ১৫ বছৰ বয়সত প্ৰায় ২০ চেঃমিঃ আৰু ছোৱালীয়ে ৮ চেঃমিঃ উচ্চতা লাভ কৰে।

ওজন ঃ উচ্চতাৰ দৰেই শাৰীৰিক ওজনৰ ক্ষেত্ৰতো একেধৰণৰ পৰিবৰ্তন পৰিলক্ষিত হয়। ১০-১৪ বছৰ বয়সত ছোৱালীৰ ওজন বৃদ্ধি পায় আৰু ল'ৰাৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ দুবছৰৰ পিছত ওজন বৃদ্ধি হয়। যৌৱনকালপ্ৰাপ্ত হোৱাৰ পিছত ছোৱালীৰ মেদযুক্ত কলাসমূহ বৃদ্ধি হয়। আনহাতে ল'ৰাৰ ক্ষেত্ৰত মেদযুক্ত কোষসমূহ কমি যায়।

শৰীৰ অনুপাত ঃ কৈশোৰ কালত শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশ লাহে লাহে সমান অনুপাতৰ হয়গৈ। অৰ্থাৎ শৰীৰৰ ওপৰ অংশ বহল আৰু দীঘলীয়া হয়। ফলত হাত-ভৰি আদি সমান অনুপাতৰ যেন দেখা যায়।

যৌন অংগ ঃ কৈশোৰকালৰ শেষৰফালে ল'ৰা-ছোৱালী উভয়ৰে যৌনাংগই পূৰ্ণ আকাৰ লয়।

ওপৰত উল্লেখ কৰা বাহ্যিক পৰিবৰ্তনসমূহৰ লগতে আভ্যন্তৰীণ পৰিবৰ্তনো এই সময়ত দেখা পোৱা যায়। পাকস্থলী দীঘল আকাৰৰ হয়, ইয়াৰ মাংসপেশীসমূহ শক্তিশালী আৰু দৃঢ় হয়, যকৃতৰ ওজন বাঢ়ে আৰু খাদ্যনলী দীঘল হয়।

কৈশোৰ কালত হৃদযন্ত্ৰ দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি পায়। ১২-১৮ বছৰ বয়সত হৃদযন্ত্ৰটো জন্মৰ সময়তকৈ ১২ গুণ গধুৰ হয়। ৰক্তবাহিকা (blood vessels)সমূহৰ দৈৰ্ঘ্য আৰু গাঢ়তাও এই সময়ত বৃদ্ধি পায়।

যৌনগ্ৰন্থিসমূহৰ দ্ৰুত বৃদ্ধিৰ ফলত কাৰ্যক্ষম হয় যদিও পৰৱৰ্তী কৈশোৰকালতহে পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰে। মাংসপেশীৰ কোষকলাসমূহৰ বিকাশো এই সময়ত হয়।