

किशोरावस्था - वृद्धि एवं परिवर्तन की अवस्था

इस अध्याय के सभी महत्वपूर्ण प्रश्न – उत्तर सहित। पहले खुद हल करने की कोशिश करो, फिर उत्तर मिलाओ।

अभ्यास प्रश्न-उत्तर (हर टॉपिक से)

» किशोरावस्था का परिचय: वृद्धि और परिवर्तन की अवस्था

प्रश्न 1 (आसान). किशोरावस्था किस आयु वर्ग के बीच मानी जाती है?

उत्तर – लगभग 11-12 वर्ष से 18-19 वर्ष तक।

प्रश्न 2 (आसान). किशोरावस्था को अंग्रेजी में क्या कहते हैं?

उत्तर – Adolescence।

प्रश्न 3 (मध्यम). किशोरावस्था को 'वृद्धि और परिवर्तन की अवस्था' क्यों कहते हैं?

उत्तर – क्योंकि इस दौरान शरीर में शारीरिक, भावनात्मक और व्यावहारिक रूप से बहुत तेज़ी से और गहरे बदलाव आते हैं।

प्रश्न 4 (कठिन). किशोरावस्था में होने वाले किन्हीं दो शारीरिक और दो भावनात्मक परिवर्तनों के उदाहरण दें।

उत्तर – शारीरिक परिवर्तन: लंबाई का बढ़ना, आवाज़ का बदलना। भावनात्मक परिवर्तन: मूड में तेज़ी से बदलाव आना (mood swings), दोस्तों की राय को बहुत महत्व देना।

» शारीरिक और जैविक परिवर्तन

प्रश्न 5 (आसान). किशोरावस्था में लड़कों की आवाज़ क्यों भारी हो जाती है?

उत्तर – कंठमणि (Adam's Apple) के विकास के कारण।

प्रश्न 6 (आसान). मुँहासे (Acne) किशोरावस्था में क्यों होते हैं?

उत्तर – त्वचा से तैलीय साव बढ़ने के कारण।

प्रश्न 7 (मध्यम). किशोरावस्था के दौरान होने वाले किन्हीं दो मुख्य शारीरिक परिवर्तनों के नाम बताओ।

उत्तर – लंबाई और भार में वृद्धि, आवाज़ में बदलाव।

प्रश्न 8 (कठिन). अगर किसी किशोर की आवाज़ में बदलाव न आए, तो क्या यह 'Abnormal' है? समझाओ।

उत्तर – नहीं, यह 'Abnormal' नहीं है। 'Adam's Apple' का विकास सभी व्यक्तियों में स्पष्ट दिखाई नहीं देता और 'Changes' का समय और मात्रा भी हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है।

» यौवनारंभ और द्वितीयक लैंगिक विशेषताएँ

प्रश्न 9 (आसान). यौवनारंभ किसे कहते हैं?

उत्तर – यौवनारंभ वह अवस्था है जब शरीर जनन क्षमता प्राप्त कर लेता है।

प्रश्न 10 (आसान). क्या द्वितीयक लैंगिक विशेषताएँ सीधे जनन में शामिल होती हैं?

उत्तर – नहीं, ये सीधे जनन में शामिल नहीं होतीं, बल्कि ये लैंगिक अंतर दर्शाती हैं।

प्रश्न 11 (मध्यम). कोई दो द्वितीयक लैंगिक विशेषताएँ बताएँ जो लड़कों और लड़कियों में अंतर करने में मदद करती हैं।

उत्तर – लड़कों में दाढ़ी-मूँछ का आना और लड़कियों में स्तनों का विकास।

प्रश्न 12 (कठिन). यौवनारंभ के दौरान शारीरिक परिवर्तनों के पीछे क्या मुख्य कारण है, संक्षेप में समझाइए।

उत्तर – यौवनारंभ के दौरान शारीरिक परिवर्तनों का मुख्य कारण शरीर का जनन के लिए तैयार होना है, जिसमें हार्मोन्स (hormones) की अहम भूमिका होती है जो इन 'Secondary Sexual Characteristics' को विकसित करते हैं।

» जनन क्षमता को इंगित करने वाले परिवर्तन: मासिक धर्म

प्रश्न 13 (आसान). मासिक धर्म किसमें होता है - लड़कों में या लड़कियों में?

उत्तर – यह केवल लड़कियों में होता है।

प्रश्न 14 (आसान). मासिक धर्म का दूसरा नाम क्या है?

उत्तर – माहवारी या पीरियड्स।

प्रश्न 15 (मध्यम). मासिक धर्म शरीर में क्या दर्शाता है?

उत्तर – यह लड़कियों में जनन क्षमता की शुरुआत को दर्शाता है।

प्रश्न 16 (कठिन). मासिक धर्म से जुड़े किन्हीं दो मिथकों को बताइए।

उत्तर – यह बीमारी नहीं है, और इन दिनों लड़कियों को परिवार से अलग-थलग नहीं करना चाहिए।

» किशोरावस्था में संवेगात्मक और व्यवहारगत परिवर्तन

प्रश्न 17 (आसान). किशोरावस्था में मन के बार-बार बदलने को क्या कहते हैं? (Mood swings/शारीरिक परिवर्तन)

उत्तर – Mood swings

प्रश्न 18 (आसान). क्या किशोरावस्था में गुस्सा आना सामान्य है? (हाँ/नहीं)

उत्तर – हाँ

प्रश्न 19 (मध्यम). अगर कोई किशोर अचानक किसी नई कला या खेल में रुचि लेने लगे, तो यह किस तरह का परिवर्तन है? (संवेगात्मक/व्यवहारगत)

उत्तर – व्यवहारगत

प्रश्न 20 (कठिन). किशोरावस्था में 'आत्म-अन्वेषण' का क्या मतलब है और यह क्यों ज़रूरी है?

उत्तर – आत्म-अन्वेषण का मतलब है खुद को जानना, अपनी पसंद-नापसंद और अपनी पहचान खोजना। यह इसलिए ज़रूरी है ताकि किशोर बड़े होकर अपने लिए सही रास्ते चुन सकें और आत्मविश्वास के साथ जी सकें।

» पौष्टिक आहार की आवश्यकता

प्रश्न 21 (आसान). किशोरावस्था में शरीर में तेज़ी से क्या होता है?

उत्तर – बदलाव और वृद्धि।

प्रश्न 22 (आसान). मांसपेशियों को मज़बूत बनाने के लिए कौन सा पोषक तत्व ज़रूरी है?

उत्तर – प्रोटीन।

प्रश्न 23 (मध्यम). 'Junk food' क्यों पौष्टिक नहीं होता?

उत्तर – क्योंकि उसमें ज़रूरी पोषक तत्व कम होते हैं और 'empty calories' ज़्यादा होती हैं।

प्रश्न 24 (कठिन). अगर कोई बच्चा अपनी किशोरावस्था में पौष्टिक आहार न ले तो उसके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ सकता है?

उत्तर – उसकी वृद्धि रुक सकती है, वो कमज़ोर महसूस कर सकता है, बीमारियाँ जल्दी लग सकती हैं और उसकी पढ़ाई-खेल में प्रदर्शन भी खराब हो सकता है।

» व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व

प्रश्न 25 (आसान). हमें रोज़ क्यों नहाना चाहिए?

उत्तर – शरीर को साफ रखने और 'germs' से बचने के लिए।

प्रश्न 26 (आसान). मासिक धर्म के दौरान पैड कितनी देर में बदलना चाहिए?

उत्तर – लगभग हर 4-6 घंटे में।

प्रश्न 27 (मध्यम). व्यक्तिगत स्वच्छता न रखने से क्या 'health problems' हो सकती हैं?

उत्तर – त्वचा संक्रमण, 'pimples', खुजली और 'private parts' में संक्रमण।

प्रश्न 28 (कठिन). सरकार किशोर लड़कियों के लिए मासिक धर्म स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए क्या कदम उठा रही है?

उत्तर – सरकार 'sanitary pads' को सस्ती दरों पर उपलब्ध करा रही है और 'awareness programs' चला रही है ताकि लड़कियों को 'hygiene' के महत्व के बारे में बताया जा सके।

» शारीरिक गतिविधियाँ और स्वस्थ सामाजिक जीवन

प्रश्न 29 (आसान). अपने दैनिक जीवन की दो 'physical activities' के नाम बताओ।

उत्तर – खेलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, योग करना।

प्रश्न 30 (आसान). हमें दूसरों से कैसे बात करनी चाहिए?

उत्तर – सम्मानपूर्वक और विनम्रता से।

प्रश्न 31 (मध्यम). अगर कोई तुम्हें 'social media' पर 'tease' करे, तो तुम्हें क्या करना चाहिए?

उत्तर – उसे 'ignore' या 'block' करना चाहिए और अपने बड़ों या टीचर्स को बताना चाहिए।

प्रश्न 32 (कठिन). 'Physical activities' हमारे 'mental health' को कैसे बेहतर बनाती हैं?

उत्तर – यह हमें 'stress' कम करने, 'mood' अच्छा रखने और 'positive thinking' को बढ़ावा देने में मदद करती हैं।

» हानिकारक पदार्थों से बचना - 'ना' कहना सीखें

प्रश्न 33 (आसान). अगर आपका कोई दोस्त आपको 'gutkha' खाने के लिए कहे, तो आप क्या जवाब देंगे?

उत्तर – मैं कहूँगा 'नहीं, यह सेहत के लिए अच्छा नहीं है' और उसे भी मना करूँगा।

प्रश्न 34 (आसान). क्यों कहा जाता है कि हानिकारक पदार्थों की 'addiction' से बचना चाहिए?

उत्तर – क्योंकि इनकी लत लग जाती है, और फिर इन्हें छोड़ना बहुत मुश्किल हो जाता है, जिससे सेहत खराब होती है।

प्रश्न 35 (मध्यम). किशोरावस्था में 'curiosity' ज़्यादा होती है, तो इसका गलत फायदा कैसे उठाया जा सकता है?

उत्तर – कुछ लोग इसी 'curiosity' का फायदा उठाकर बच्चों को 'harmful substances' आजमाने के लिए फुसला सकते हैं।

प्रश्न 36 (कठिन). अगर कोई दोस्त आपको 'pressure' करे कि 'cigarette' पियो, नहीं तो दोस्ती तोड़ देगा, तो आप क्या करोगे?

उत्तर – मैं उसकी दोस्ती की परवाह न करके 'no' कहूँगा और समझाऊँगा कि असली दोस्त वही होता है जो आपकी सेहत की चिंता करे, न कि आपको नुकसान पहुँचाने वाली चीज़ों के लिए 'pressure' करे।

» किशोरावस्था में परिवर्तनों का कारण: हार्मोन की भूमिका

प्रश्न 37 (आसान). शरीर में 'growth' और 'development' को नियंत्रित करने वाले रसायनों को क्या कहते हैं?

उत्तर – हार्मोन (Hormones)

प्रश्न 38 (आसान). लड़कों में कौन-सा हार्मोन शारीरिक बदलावों के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार होता है?

उत्तर – टेस्टोस्टेरोन (Testosterone)

प्रश्न 39 (मध्यम). किशोरावस्था में शरीर में होने वाले कोई दो बाहरी परिवर्तन बताइए, और उनके होने का मुख्य कारण क्या है?

उत्तर – चेहरे पर पिंपल्स या मुँहासे आना और शरीर के कुछ हिस्सों पर बाल उगना। इनका मुख्य कारण हार्मोन का स्तर बढ़ना है।

प्रश्न 40 (कठिन). हार्मोन सिर्फ 'physical changes' ही नहीं, बल्कि 'mood' और 'behavior' को भी प्रभावित करते हैं। इस बात का क्या मतलब है, उदाहरण देकर समझाइए?

उत्तर – इसका मतलब है कि हार्मोन के बढ़ने या घटने से कभी-कभी किशोर 'emotional' और 'moody' हो सकते हैं। जैसे, कभी बहुत खुश महसूस करना और कभी बिना किसी खास वजह के उदास महसूस करना। 'These hormonal fluctuations can lead to rapid mood swings.' – ये हार्मोनल उतार-चढ़ाव तेजी से 'mood swings' का कारण बन सकते हैं।

हल किए हुए उदाहरण (step-by-step)

उदाहरण 1. अगर एक बच्चे की उम्र 10 साल है और फिर वह 15 साल का हो जाता है, तो इन 5 सालों में उसमें किशोरावस्था के कौन से प्रमुख बदलाव दिख सकते हैं?

› पहला बदलाव: 'Physical changes' - उसकी लंबाई और वज़न में तेज़ी से वृद्धि होगी। उसके शरीर की बनावट भी बदलने लगेगी।

› दूसरा बदलाव: 'Voice change' - लड़कों में आवाज़ भारी हो सकती है और गले में कंठमणि (Adam's Apple) दिख सकती है, लड़कियों की आवाज़ में हल्का बदलाव आता है।

› तीसरा बदलाव: 'Emotional and social changes' - वह ज़्यादा स्वतंत्र महसूस करेगा, दोस्तों के साथ ज़्यादा समय बिताना पसंद करेगा और कभी-कभी मूड में भी तेज़ बदलाव (mood swings) दिख सकते हैं।

› चौथा बदलाव: 'Reproductive changes' - शरीर 'reproduction' यानी जनन के लिए तैयार होना शुरू करेगा, जैसे लड़कियों में मासिक धर्म (menstruation) का शुरू होना।

उत्तर – इन 5 सालों में, वह बच्चा किशोरावस्था के दौरान होने वाले तीव्र शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक परिवर्तनों का अनुभव करेगा।

उदाहरण 2. एक 12 साल का लड़का पिछले एक साल में 10 सेंटीमीटर लंबा हो गया है और उसकी आवाज़ में भी हल्का भारीपन आ गया है। बताओ, यह किस अवस्था का संकेत है और उसके शरीर में कौन-कौन से शारीरिक परिवर्तन हो रहे हैं?

› पहचानो कि 12 साल की उम्र 'Adolescence' या किशोरावस्था की शुरुआत होती है।

› लड़के की 'Height' यानी लंबाई में वृद्धि हो रही है, जो किशोरावस्था का एक 'Major Physical Change' है।

› उसकी 'Voice' यानी आवाज़ में भारीपन आ रहा है, जो 'Vocal Cords' के विकास और 'Adam's Apple' बनने के कारण होता है।

› यह सब 'Adolescence' के दौरान होने वाले 'Physical Changes' हैं।

उत्तर – यह किशोरावस्था का संकेत है। उसके शरीर में लंबाई बढ़ रही है और आवाज़ में बदलाव आ रहा है।

उदाहरण 3. यौवनारंभ क्या है और कुछ द्वितीयक लैंगिक विशेषताओं के उदाहरण दीजिये।

› सबसे पहले, यौवनारंभ को परिभाषित करेंगे। हम कहेंगे, 'यौवनारंभ' शरीर में होने वाला वह बदलाव है जिससे 'एक किशोर जनन करने में सक्षम' हो जाता है।

› फिर, द्वितीयक लैंगिक विशेषताओं के बारे में बताएंगे कि ये 'वे बाहरी लक्षण' हैं जो 'लड़के और लड़कियों में अंतर बताते हैं' पर सीधे जनन में शामिल नहीं होते।

› उदाहरणों में लड़कों के लिए 'दाढ़ी-मूँछ का आना', 'आवाज़ का भारी होना' और 'सीने पर बाल आना' बता सकते हैं।

› लड़कियों के लिए 'स्तनों का विकास' और 'आवाज़ का कोमल रहना' जैसे उदाहरण देंगे।

उत्तर – यौवनारंभ वह अवस्था है जब एक किशोर का शरीर जनन क्षमता प्राप्त कर लेता है। द्वितीयक लैंगिक विशेषताओं में लड़कों में दाढ़ी-मूँछ का आना और लड़कियों में स्तनों का विकास शामिल हैं।

उदाहरण 4. मासिक धर्म क्या है और यह क्यों होता है?

- › मासिक धर्म लड़कियों के शरीर में होने वाली एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो किशोरावस्था से शुरू होती है।
- › यह हर महीने लगभग 28-30 दिन के चक्र में होता है।
- › इसमें गर्भाशय की अंदरूनी परत, जिसमें रक्त और ऊतक होते हैं, शरीर से बाहर निकलते हैं।
- › यह इस बात का संकेत है कि लड़की का शरीर अब प्रजनन या माँ बनने की क्षमता के लिए तैयार हो रहा है।

उत्तर – मासिक धर्म लड़कियों में जनन क्षमता की शुरुआत को इंगित करने वाली एक प्राकृतिक मासिक प्रक्रिया है, जिसमें गर्भाशय की परत शरीर से बाहर निकलती है, यह एक स्वस्थ प्रजनन प्रणाली का संकेत है।

उदाहरण 5. टीना 14 साल की है। एक दिन वह अपनी सबसे अच्छी दोस्त से मिलकर बहुत खुश थी, लेकिन अगले ही दिन स्कूल में किसी बात पर उसकी दोस्त से बहस हो गई, तो वह पूरे दिन उदास और चुपचाप बैठी रही। बताओ यह किस तरह का परिवर्तन है?

- › पहचानें कि टीना की उम्र किशोरावस्था में है (14 साल)।
- › देखें कि उसके 'मूड' में तेज़ी से बदलाव आया है - एक दिन खुशी, अगले दिन उदासी।
- › यह परिवर्तन उसके 'संवेगों' (Emotions) से जुड़ा है।
- › इससे पता चलता है कि यह किशोरावस्था में होने वाला 'संवेगात्मक परिवर्तन' है, खासकर 'मनोदशा में बारंबार परिवर्तन' (Mood Swings)।

उत्तर – यह किशोरावस्था में होने वाला एक 'संवेगात्मक परिवर्तन' है, जिसे 'मनोदशा में बारंबार परिवर्तन' या Mood Swings कहते हैं।

उदाहरण 6. एक 14 साल के बच्चे को अपनी दैनिक ऊर्जा और वृद्धि के लिए कौन से पोषक तत्व और खाद्य पदार्थ ज़्यादा खाने चाहिए?

- › पहला कदम: हमें समझना होगा कि 14 साल की उम्र में शरीर तेज़ी से बढ़ रहा होता है, इसलिए 'growth and development' के लिए प्रोटीन सबसे ज़रूरी है।
- › दूसरा कदम: ऊर्जा के लिए 'carbohydrates' की ज़रूरत होती है ताकि वो दिन भर पढ़ सके और खेल सके।
- › तीसरा कदम: 'vitamins and minerals' बीमारियों से बचाते हैं और शरीर के हर छोटे काम में मदद करते हैं, जैसे खून बनाना।
- › चौथा कदम: तो, उसे दूध, दालें, अंडे (अगर खाते हैं तो), पनीर (प्रोटीन के लिए), रोटी, चावल (कार्बोहाइड्रेट के लिए), हरी सब्जियाँ और फल (विटामिन और खनिज के लिए) ज़्यादा खाने चाहिए।

उत्तर – 14 साल के बच्चे को प्रोटीन (दाल, दूध, अंडे, पनीर), कार्बोहाइड्रेट (रोटी, चावल) और विटामिन व खनिज (हरी सब्जियाँ, फल) से भरपूर आहार लेना चाहिए।

उदाहरण 7. मासिक धर्म के दौरान एक लड़की को अपनी स्वच्छता बनाए रखने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

- › पहला कदम है, 'to use clean sanitary pads or cloth pads,' यानी साफ सैनेटरी पैड या कपड़े के पैड का इस्तेमाल करें।
- › दूसरा कदम, 'change the pad regularly,' हर 4-6 घंटे में पैड को ज़रूर बदलें, भले ही वह पूरा भरा न हो।
- › तीसरा कदम, 'wash private parts with water,' निजी अंगों को गुनगुने पानी से धीरे-धीरे साफ करें, किसी तेज़ साबुन का इस्तेमाल न करें।
- › चौथा कदम, 'dispose of used pads properly,' इस्तेमाल किए गए पैड को अखबार या कागज में लपेटकर कूड़ेदान में डालें, फलश न करें।

उत्तर – मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता के लिए साफ पैड का नियमित उपयोग और उचित निपटान, तथा निजी अंगों की साफ-सफाई बहुत महत्वपूर्ण है।

उदाहरण 8. अंजलि को स्कूल से आकर थकान महसूस होती है और वह उदास रहती है। उसके दोस्त उसे 'online game' खेलने के लिए कहते हैं, लेकिन उसे खेलने में मन नहीं लगता। अंजलि को क्या करना चाहिए ताकि वह 'healthy' और 'happy' रहे?

› पहला कदम है कि अंजलि थोड़ी 'physical activity' करे। वह शाम को अपने दोस्तों के साथ पार्क में 'jog' कर सकती है या कोई 'outdoor game' जैसे बैडमिंटन खेल सकती है।

› दूसरा, उसे अपने दोस्तों से 'respectfully' बात करनी चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि उसे 'online games' में उतना मज़ा नहीं आ रहा। वह उन्हें कुछ और 'physical activity' के लिए 'suggest' कर सकती है।

› तीसरा, 'social media' पर अगर उसे कोई 'uncomfortable' महसूस करा रहा है, तो उसे 'ignore' करके या 'block' करके अपने माता-पिता या टीचर को बताना चाहिए।

› इन आदतों से अंजलि का शरीर 'fit' रहेगा और उसका मन भी खुश रहेगा।

उत्तर – अंजलि को नियमित 'physical activity' करनी चाहिए और 'positive social interactions' में भाग लेना चाहिए ताकि वह 'physically' और 'mentally' दोनों तरह से 'healthy' और 'happy' रहे।

उदाहरण 9. आपके स्कूल के बाहर कोई अनजान व्यक्ति आपको 'chocolates' के बहाने कोई संदिग्ध चीज़ दे रहा है और कह रहा है, 'ये खाओ, इससे तुम्हें बहुत अच्छा महसूस होगा।' आपको क्या करना चाहिए?

› सबसे पहले, 'unknown person' यानी अनजान व्यक्ति से दूरी बनाएँ।

› उस 'chocolate' या किसी भी संदिग्ध चीज़ को 'accept' न करें।

› उसे सीधे 'no' कहें और तेज़ी से वहाँ से हट जाएँ।

› घर जाकर या स्कूल में अपने माता-पिता या टीचर को इस घटना के बारे में तुरंत बताएँ।

उत्तर – ऐसी स्थिति में तुरंत 'no' कहकर उस व्यक्ति से दूर हटना और बड़ों को सूचित करना ही सबसे सही कदम है।

उदाहरण 10. किशोरावस्था में लड़कों और लड़कियों में होने वाले किन्हीं दो शारीरिक परिवर्तनों का नाम बताइए, और यह भी बताइए कि वे क्यों होते हैं?

› पहला परिवर्तन: 'Voice change' (आवाज़ में बदलाव)। लड़कों की आवाज़ 'deeper' और 'hoarse' होने लगती है।

› कारण: 'Testosterone' नाम के पुरुष हार्मोन के बढ़ने से स्वरयंत्र (larynx) में 'growth' होती है, जिससे आवाज़ मोटी हो जाती है। 'This hormone is responsible for the development of male secondary sexual characteristics.' – यह हार्मोन लड़कों में द्वितीयक लैंगिक लक्षणों के विकास के लिए ज़िम्मेदार होता है।

› दूसरा परिवर्तन: 'Breast development' (स्तनों का विकास) लड़कियों में।

› कारण: 'Estrogen' नाम के महिला हार्मोन के बढ़ने से स्तनों के ऊतकों (tissues) का विकास होता है। 'This hormone is responsible for the development of female secondary sexual characteristics.' – यह हार्मोन लड़कियों में द्वितीयक लैंगिक लक्षणों के विकास के लिए ज़िम्मेदार होता है।

उत्तर – लड़कों में आवाज़ का भारी होना 'testosterone' हार्मोन के कारण होता है, और लड़कियों में स्तनों का विकास 'estrogen' हार्मोन के कारण होता है।

बोर्ड परीक्षा के लिए खास

• यह अवधारणा बोर्ड परीक्षाओं में किशोरावस्था से संबंधित 'लघु उत्तरीय प्रश्नों' (short answer questions) के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें आपको 'adolescence' की परिभाषा और उसके प्रमुख परिवर्तनों के बारे में लिखने के लिए आ सकता है।

• शारीरिक परिवर्तनों, खासकर कंठमणि और मुँहासों के कारणों पर आधारित प्रश्न अक्सर 'Short Answer Questions' में आते हैं। ध्यान से पढ़ना।

• यह विषय विज्ञान के साथ-साथ सामाजिक जागरूकता के लिए भी महत्वपूर्ण है, इसलिए 'मासिक धर्म से जुड़े मिथकों' पर प्रश्न आ सकते हैं।

- यह विषय 'social awareness' से जुड़ा है और अक्सर 'short notes' या 'reason-based questions' में आता है कि व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों ज़रूरी है। 'Properly explain the reasons' – कारणों को ठीक से समझाएं।
- इस टॉपिक से 'physical activities' के लाभ और 'social media safety' पर 'short answer questions' आ सकते हैं।
- यह विषय 'social health' से जुड़ा है और 'long answer questions' में आ सकता है, जहाँ आपको इन पदार्थों के नुकसान और इनसे बचने के तरीकों को विस्तार से समझाना होगा।
- यह 'topic' बोर्ड परीक्षाओं के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। 'Hormones and their specific functions' – हार्मोन और उनके विशिष्ट कार्यों से संबंधित प्रश्न अक्सर पूछे जाते हैं, खासकर लड़कों और लड़कियों में अलग-अलग हार्मोन के रोल पर ध्यान दें।

एक नज़र में रिवीज़न

- › किशोरावस्था: बचपन से वयस्कता का संक्रमण काल, तीव्र शारीरिक, भावनात्मक, व्यवहारिक परिवर्तन।
- › किशोरावस्था में लंबाई/भार में वृद्धि, आवाज में बदलाव, मुँहासे, बालों का विकास होता है।
- › मासिक धर्म: लड़कियों में जनन क्षमता का संकेत, प्राकृतिक मासिक चक्र, मिथकों को दूर करें।
- › किशोरावस्था में संक्रमण से बचाव हेतु व्यक्तिगत स्वच्छता (नहाना, मासिक धर्म स्वच्छता) आवश्यक।
- › नियमित शारीरिक गतिविधि और सम्मानजनक सामाजिक व्यवहार स्वास्थ्य के लिए आवश्यक।
- › हानिकारक पदार्थों को हमेशा 'ना' कहें, सेहत के लिए 'हाँ' कहें।
- › हार्मोन किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तनों के मुख्य जैविक कारण हैं।