

# কৈশোরকাল



Directorate General of Family Planning



Kingdom of the Netherlands



## কৈশোরকাল কী?

যে বয়সে ছেলে-মেয়েদের শরীর ও মনে পরিবর্তন শুরু হয় এবং বয়ঃসন্ধিকালের লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করে, তাকে কৈশোরকাল বলে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১০ থেকে ১৯ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোরকাল। এ সময় প্রধানত দু'রকমের পরিবর্তন হয়- শারীরিক ও মানসিক। পরিবর্তনের ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়েদের অভিজ্ঞতা জেডারভিত্তিক ভিন্ন হয়ে থাকে।

## কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন

কিশোরদের শারীরিক পরিবর্তন	কিশোরীদের শারীরিক পরিবর্তন	কিশোর-কিশোরীদের মানসিক পরিবর্তন
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে</li> <li>■ বুক ও কাঁধ চওড়া হয়</li> <li>■ হালকা গোঁফের রেখা দেখা দেয়</li> <li>■ গলার স্বর পরিবর্তন ও ভারী হয়</li> <li>■ অণুকোষ ও লিঙ্গের আকার বৃদ্ধি পায়</li> <li>■ লিঙ্গের চারপাশ ও বগলে লোম গজায়</li> <li>■ কখনো কখনো ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয়</li> <li>■ চামড়া তৈলাক্ত হয়</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ উচ্চতা ও ওজন বাড়ে</li> <li>■ স্তনের আকার বড় হয়</li> <li>■ গলার স্বর পরিবর্তন হয়</li> <li>■ মাসিক শুরু হয়</li> <li>■ উরু ও নিতম্ব ভারী হয়</li> <li>■ যোনি অঞ্চলে ও বগলে লোম গজায়</li> <li>■ জরায়ু ও ডিম্বাশয় বড় হয়</li> <li>■ চামড়া তৈলাক্ত হয়</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ মনে নানা প্রশ্ন ও কৌতুহল জাগে</li> <li>■ বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকর্ষণ বোধ করে</li> <li>■ লাজুক ভাব দেখা দেয় ও সংকোচ বোধ করে</li> <li>■ নিজের প্রতি অন্যের বেশি মনোযোগ দাবী করে</li> <li>■ আবেগপ্রবণ হয় এবং স্নেহ-ভালোবাসা পেতে চায়</li> <li>■ বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে এবং তাদের প্রতি নির্ভরতা বাড়ে</li> <li>■ স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে চায়</li> <li>■ বুদ্ধির বিকাশ ঘটে</li> <li>■ বড়দের মতো আচরণ করতে চায়</li> <li>■ ভাবুক এবং কল্পনাপ্রবণ হয়</li> </ul>

**মনে রাখতে হবে :** কৈশোরকালীন এইসব পরিবর্তন খুবই স্বাভাবিক। এই পরিবর্তনগুলি নিয়ে লজ্জা, সংকোচ বা দুশ্চিন্তার কোনো কারণ নাই।