அலகு

20

வளரிளம் பருவமடைதல்

கற்றல் நோக்கங்கள்

இப்பாடத்தைக் கற்றபின் மாணவர்கள் பெறும் திறன்களாவன:

- வளரிளம் பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்ளல்.
- ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் தோன்றும் இரண்டாம்நிலை பால் பண்புகளை வேறுபடுத்துதல்.
- இனப்பெருக்கத்தில் ஹார்மோன்களின் பங்கினைப் பற்றி அறிதல்.
- மனித வாழ்க்கையின் இனப்பெருக்க நிலைகளை விளக்குதல்.
- வளரிளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்துத் தேவையினைப் புரிந்து கொள்ளல்.

அறிமுகம்

வளர்ச்சி என்பது அனைத்து உயிரினங்களிலும் நடைபெறும் ஒரு இயற்கையான நிகழ்வாகும். அனைத்து உயிரினங்களும் முதிர்ச்சியடையும் வரை வளர்ச்சியடைகின்றன. முதிர்ச்சி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலுக்கு பதில்வினை புரியும் திறன் ஆகும். அனுபவத்துடன் கூடிய முதிர்ச்சி உயிரினங்களில் படிப்படியான மற்றும் தொடர்ச்சியான மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது. இந்தத் தொடர் மாற்றங்கள் முன்னேற்றம் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மனித வளர்ச்சியின் பல்வேறு பருவ நிலைகள் வளர்ச்சி நிலைகள் எனப்படுகின்றன. மனிதரில் வளர்ச்சியானது மழலைப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், வளரிளம் பருவம், வயது வந்தோர் பருவம், நடுத்தர வயது மற்றும் முதுமைப்பருவம் ஆகிய பருவ நிலைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. இந்த அனைத்து நிலைகளுள், வளரிளம் பருவமானது ஒரு தனிநபரின் வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமான, குறிப்பிடத்தக்க பருவமாகும். இது ஒருவர் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வயது வந்தோர் பருவத்திற்கு மாறக்கூடிய காலகட்டமாகும். இப்பருவமானது 13 வயதில் தொடங்கி 19 வயதில் முடிவடைகின்றது (இது பொதுவாக டீன் ஏஜ் எனப்படுகிறது). இப்போது நீங்கள் அனைவரும் கிட்டத்தட்ட இப்பருவநிலையை அடைந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் வளரிளம் பருவத்தில் நுழையும்போது உங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றி (இந்த வயதில் அனைவரிலும் இயல்பாக ஏற்படக் கூடியது) இப்பாடத்தில் தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறீர்கள். மேலும், மனித வாழ்க்கையின் இனப்பெருக்க நிலைகள், இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம், வளரிளம் பருவத்தினருக்கான ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் மற்றும் தன் சுகாதாரம் பற்றியும் கற்றுக்கொள்ள இருக்கிறீர்கள்.

20.1 வளரிளம் பருவம் மற்றும் பருவமடைதல்

வளரிளம் பருவம் என்ற சொல்லானது 'அடோலசர்' (adolescere) என்ற இலத்தீன் மொழி வார்த்தையிலிருந்து வந்ததாகும். இதன் பொருள் 'வளர்வதற்கு' அல்லது 'முதிர்ச்சிக்கான வளர்ச்சி' ஆகும். இக்கால கட்டத்தில் உயரம், எடை, பால் உறுப்புகள், தசைத்தொகுப்பு, மூளையின் அமைப்பு மற்றும் கட்டமைப்பு ஆகியவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உயிரியல் ரீதியாக இது ஒருவரின் பருவம் அடைதலில் தொடங்கி உடல் வளர்ச்சியில் முடிவடையும் உடலியல் மாற்றம் ஆகும்.

20.1.1 பருவமடைதல்

பருவமடைதல் என்பது உடல், உடலியல் மற்றும் உளவியல் ரீதியாக விரைவான மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து பாலியல் முதிர்ச்சியில் நிறைவடையும் குறிப்பிட்ட காலமாகும். உடலியல் மாற்றத்தின் வரிசையை நம்மால் தீர்மானிக்க முடிந்தாலும் பருவமடைதல் தனி நபரைப் பொருத்து வேறுபடுகிறது. பருவமடைவதற்கான சராசரி வயது பெண்களுக்கு 10 – 11 மற்றும் ஆண்களுக்கு 12 – 13 ஆகும். ஆனால், மரபணு மற்றும் உயிரியல் தாக்கங்கள், வாழ்க்கை நிகழ்வுகள், சமூக– பொருளாதார நிலைகள், ஊட்டச்சத்து, உணவு

8th_Science_Unit-20_TM_BIO.indd 244 23/02/2024 13:51:00