

विकास एवं विवृद्धि को प्रभावित करने वाले तत्व

Dr. Suheli Mehta, Associate Professor, Dept. of Home Science, MMC
E-Content for B.A, Part-I

हालाँकि, वृद्धि और विकास को समान रूप से उपयोग किया जाता है, लेकिन जैविक रूप से उनके अलग-अलग अर्थ होते हैं। विकास भौतिक विशेषताओं जैसे कि ऊंचाई, वजन, आकार आदि में वृद्धिशील परिवर्तनों को संदर्भित करता है, जबकि विकास एक क्रमबद्ध और सार्थक फैशन में वृद्धि के लिए गुणात्मक परिवर्तनों को संदर्भित करता है जिसके परिणामस्वरूप परिपक्वता आती है। विकास और विकास एक दूसरे के लिए योगदान करते हैं, अविभाज्य हैं, और एक साथ होते हैं। उदाहरण के लिए, अधिकांश बच्चे, जब तक वे 8 महीने के हो जाते हैं, तब तक उनका वजन लगभग 8 से 10 किलोग्राम तक हो सकता है और वे बैठ सकते हैं।

प्रकृति और पोषण दोनों बच्चों के विकास और विकास में योगदान करते हैं। यद्यपि प्रकृति द्वारा जो संपन्न है वह निरंतर है, पोषण बहुत बड़ा अंतर करता है। यहां बच्चों के विकास और विकास को प्रभावित करने वाले कुछ कारक दिए गये हैं जो निम्नलिखित हैं :-

1. आनुवंशिकता:

आनुवंशिकता माता-पिता से बच्चों तक उनके जीन के माध्यम से शारीरिक विशेषताओं का संचरण है। यह शारीरिक उपस्थिति के सभी पहलुओं को प्रभावित करता है जैसे कि ऊंचाई, वजन, शरीर की संरचना, आंख का रंग, बालों की बनावट और यहां तक कि बुद्धि और योग्यता। हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा आदि जैसी बीमारियों और स्थितियों को भी जीन के माध्यम से पारित किया जा सकता है, जिससे बच्चे के विकास और विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। हालाँकि, पर्यावरणीय कारक और पोषण जीन में पहले से मौजूद गुणों में से सर्वश्रेष्ठ को ला सकते हैं।

2. पर्यावरण:

पर्यावरण बच्चों के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और यह बच्चे को प्राप्त होने वाली शारीरिक और मनोवैज्ञानिक उत्तेजना के कुल योग का प्रतिनिधित्व करता है। बचपन के विकास को प्रभावित करने वाले कुछ पर्यावरणीय कारकों में उस स्थान का भौतिक परिवेश और भौगोलिक परिस्थितियाँ शामिल होती हैं जहाँ बच्चा रहता है, साथ ही साथ

उसका सामाजिक वातावरण और परिवार और साथियों के साथ संबंध भी। यह समझना आसान है कि एक अच्छी तरह से पोषित बच्चा वंचितों की तुलना में बेहतर करता है; पर्यावरण के बच्चे लगातार इसके योगदान में डूबे हुए हैं। एक अच्छा स्कूल और एक प्यार करने वाला परिवार बच्चों को मजबूत सामाजिक और पारस्परिक कौशल प्रदान करता है, जो उन्हें अन्य क्षेत्रों जैसे शिक्षाविदों और पाठ्येतर गतिविधियों में उत्कृष्टता प्राप्त करने में सक्षम बनाता है। यह, निश्चित रूप से, उन बच्चों के लिए अलग होगा जो तनावपूर्ण वातावरण में उठे हैं।

3. सेक्स:

बच्चे का लिंग बच्चे के शारीरिक विकास और विकास को प्रभावित करने वाला एक अन्य प्रमुख कारक है। लड़के और लड़कियां अलग-अलग तरीकों से बढ़ते हैं, खासकर युवावस्था के करीब। लड़कियों की तुलना में लड़के लंबे और शारीरिक रूप से मजबूत होते हैं। हालांकि, लड़कियां किशोरावस्था के दौरान तेजी से परिपक्व होती हैं, जबकि लड़के अधिक समय तक परिपक्व होते हैं। उनके शरीर की शारीरिक संरचना में भी अंतर है जो लड़कों को अधिक पुष्ट बनाते हैं और उन गतिविधियों के लिए अनुकूल होते हैं जिनके लिए शारीरिक कठोरता की आवश्यकता होती है। उनका स्वभाव भी भिन्न होता है, जिससे वे विभिन्न चीजों में रुचि दिखाते हैं।

4. व्यायाम और स्वास्थ्य:

यहाँ व्यायाम शब्द का अर्थ शारीरिक व्यायाम को अनुशासन के रूप में नहीं है या बच्चों को जानबूझकर शारीरिक गतिविधियों में संलग्न करना है, यह जानकर कि उन्हें बढ़ने में मदद मिलेगी। यहां व्यायाम सामान्य खेल समय और खेल गतिविधियों को संदर्भित करता है जो शरीर को मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि और हड्डी के द्रव्यमान में वृद्धि करने में मदद करते हैं। उचित व्यायाम बच्चों को अच्छी तरह से बढ़ने और समय पर या जल्द ही मील के पत्थर तक पहुंचने में मदद करता है। व्यायाम भी उन्हें स्वस्थ रखता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करके रोगों से लड़ता है, खासकर अगर वे बाहर खेलते हैं। इसका कारण यह है कि आउटडोर प्ले उन्हें रोगाणुओं को उजागर करता है जो उन्हें प्रतिरोध बनाने और एलर्जी को रोकने में मदद करते हैं।

5. हार्मोन:

हार्मोन अंतःस्रावी तंत्र के हैं और हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को प्रभावित करते हैं। वे विभिन्न ग्रंथियों द्वारा निर्मित होते हैं जो शरीर के विशिष्ट भागों में स्थित होते हैं जो शरीर के कार्यों को नियंत्रित करने वाले हार्मोन को स्रावित करते हैं। बच्चों में सामान्य शारीरिक विकास और विकास के लिए उनका समय पर कार्य करना महत्वपूर्ण है। हार्मोन-स्रावित ग्रंथियों के कामकाज में असंतुलन से विकास दोष, मोटापा, व्यवहार संबंधी समस्याएं और अन्य बीमारियां हो सकती हैं। यौवन के दौरान, गोनाड सेक्स हार्मोन का उत्पादन करते हैं जो यौन अंगों के विकास और लड़कों और लड़कियों में माध्यमिक यौन विशेषताओं की उपस्थिति को नियंत्रित करते हैं।

6. पोषण:

न्यूट्रीशन विकास का एक महत्वपूर्ण कारक है क्योंकि शरीर को जो कुछ भी बनाने और मरम्मत करने की जरूरत होती है वह हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन से आता है। कुपोषण से बच्चों में विकास संबंधी बीमारियां हो सकती हैं जो बच्चों के विकास और विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। दूसरी ओर, अधिक खाने से मोटापा और लंबे समय में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि मधुमेह और हृदय रोग। एक संतुलित आहार जो विटामिन, खनिज, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा में समृद्ध है, मस्तिष्क और शरीर के विकास के लिए आवश्यक है।

7. पारिवारिक प्रभाव:

एक बच्चे के पोषण और मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से विकसित करने के तरीकों को निर्धारित करने में परिवारों का सबसे गहरा प्रभाव पड़ता है। चाहे वे अपने माता-पिता, दादा-दादी या पालक देखभाल द्वारा उठाए गए हों, उन्हें स्वस्थ कार्यात्मक व्यक्तियों के रूप में विकसित करने के लिए बुनियादी प्यार, देखभाल और शिष्टाचार की आवश्यकता होती है। सबसे सकारात्मक वृद्धि तब देखी जाती है जब परिवार गतिविधियों के माध्यम से बच्चे के विकास में समय, ऊर्जा और प्यार का निवेश करते हैं, जैसे कि उन्हें पढ़ना, उनके साथ खेलना और गहरी सार्थक बातचीत करना। बच्चों का दुरुपयोग या उपेक्षा करने वाले परिवार उनके सकारात्मक विकास को प्रभावित करेंगे। ये बच्चे उन व्यक्तियों के रूप में समाप्त हो सकते हैं जिनके पास सामाजिक कौशल खराब है और अन्य लोगों के साथ वयस्कों के रूप में संबंध बनाने में कठिनाई होती है। हेलीकाप्टर का पालन-पोषण नकारात्मक प्रभाव भी होते हैं क्योंकि वे बच्चों को माता-पिता पर निर्भर करते हैं, यहां तक कि युवा वयस्कों के रूप में भी और अपने दम पर जीवन में कठिनाइयों से निपटने में असमर्थ होते हैं।

9. सामाजिक-आर्थिक स्थिति:

एक परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति एक बच्चे को मिलने वाले अवसर की गुणवत्ता निर्धारित करती है। बेहतर स्कूलों में पढ़ाई करना जो निश्चित रूप से अधिक महंगे हैं, लंबे समय में लाभ हैं। अच्छी तरह से बंद परिवार भी अपने बच्चों के लिए बेहतर सीखने के संसाधनों की पेशकश कर सकते हैं और अगर बच्चों को इसकी आवश्यकता होती है तो वे विशेष सहायता का खर्च उठाते हैं। गरीब परिवारों के बच्चों के पास अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने के लिए शैक्षिक संसाधनों और अच्छे पोषण तक पहुंच नहीं हो सकती है। उनके पास कामकाजी माता-पिता भी हो सकते हैं जो कई घंटे काम करते हैं और अपने विकास में पर्याप्त गुणवत्ता समय नहीं लगा सकते हैं।

10. सीखना और सुदृढीकरण:

सीखने में स्कूली शिक्षा की तुलना में बहुत अधिक शामिल है। यह मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से बच्चे के निर्माण से भी संबंधित है, इसलिए वे समाज में स्वस्थ कार्यात्मक व्यक्तियों के रूप में काम करते हैं। यह वह जगह है जहां मन का विकास होता है और बच्चा कुछ परिपक्वता हासिल कर सकता है। सुदृढीकरण सीखने का एक घटक है जहां एक गतिविधि या व्यायाम को दोहराया जाता है और सीखे गए पाठों को ठोस बनाने के लिए परिष्कृत किया जाता है। एक उदाहरण एक वाद्य यंत्र बजा रहा है; वे इसे खेलने में बेहतर हो जाते हैं क्योंकि वे वाद्य यंत्र बजाने का अभ्यास करते हैं। इसलिए, जो भी पाठ पढ़ाया जाता है, उसे सही परिणाम प्राप्त होने तक दोहराया जाना चाहिए।

यद्यपि प्रकृति बच्चों के विकास और विकास में बहुत योगदान देती है, लेकिन पोषण बहुत अधिक योगदान देता है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, इनमें से कुछ कारक नियंत्रणीय नहीं हो सकते हैं, और आपको जो करना है, उसके साथ करना होगा। लेकिन कुछ चीजें हैं जो आप निश्चित रूप से अपने बच्चे के लिए सुनिश्चित कर सकते हैं। इसमें यह सुनिश्चित करना शामिल है कि आपके बच्चे को हर दिन पर्याप्त आराम मिले, क्योंकि उसका विकास बहुत अधिक नींद की मात्रा पर निर्भर करता है। अपने बच्चे के पोषण और व्यायाम के स्तर पर पूरा ध्यान दें, क्योंकि ये भी आपके बच्चे के समय पर और स्वस्थ विकास और विकास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

.....