Chapter 5

The Age of Adolescence

سوال 1: بلوغت بچپن سے کیسے مختلف ہے؟ (AS1)

جواب: بچپن میں جسم اور دماغ کی نشوونما آہستہ ہوتی ہے، جبکہ بلوغت میں جسمانی، ذہنی اور جذباتی تبدیلیاں تیزی سے ہوتی ہیں۔ بلوغت میں جنسی اعضاء فعال ہو جاتے ہیں، آواز میں تبدیلی آتی ہے، اور ثانوی جنسی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔ بچے بالغ بننے لگتے ہیں اور ذمہ داریوں کا احساس بڑھتا ہے۔

Abdul Wajid,SA,S.S

سوال 2 (a): ثانوی جنسی خصوصیات (Secondary Sexual Characters) کیا ہیں؟ (AS1)

جواب: یہ وہ جسمانی تبدیلیاں ہیں جو لڑکے اور لڑکیوں میں بلوغت کے دوران ظاہر ہوتی ہیں۔

مثلاً:

- لڑکوں میں مونچھیں، داڑھی، آواز میں بھاری پن
- لڑکیوں میں چھاتی کی نشوونما، کولہوں کی چوڑائی

یہ خصوصیات جنسی بلوغت کا حصہ ہوتی ہیں۔

سوال 2 (b): ایڈم ایپل (Adam's Apple) کیا ہے؟ (AS1)

جواب: یہ گلے کی ہڈی کا ابھار ہوتا ہے جو لڑکوں میں بلوغت کے دوران نمایاں ہو جاتا ہے۔ یہ آواز کے خانے (voice box) کے بڑھنے کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لڑکوں کی آواز بھاری ہو جاتی ہے۔

سوال3:بلوغت کے دوران جسم میں کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟(AS1)

جواب:

- قد میں تیزی سے اضافہ
- وزن میں اضافہ
- چہرے پر کیل مہاسے
- آواز میں تبدیلی
- جنسی اعضاء کی نشوونما
- ثانوی جنسی خصوصیات
- ذہنی اور جذباتی تبدیلیاں

سوال4:جوڑ ملائیں(AS1)

Abdul Wajid,SA,S.S

نمبر	جواب
1. Testes ⟶ c. Sperm	
2. Endocrine gland ⟶ b. Pituitary	
3. Menarche ⟶ d. First menstruation	
4. Female hormone ⟶ a. Estrogen	

سوال5:بلوغت میں چہرے پر کیل مہاسے کیوں ہوتے ہیں؟(AS1)

جواب:

بلوغت میں جسم میں ہارمونس کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، خاص طور پر جلد میں تیل پیدا کرنے والے غدود زیادہ سرگرم ہو جاتے ہیں۔ اس سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور کیل مہاسے بن جاتے ہیں۔

سوال 6: صفائی اور صحت کے لیے آپ اپنے ہم جماعت کو کیا مشورہ دیں گے؟ (AS7)

جواب:

- روز نہائیں
- صاف کپڑے پہنیں
- دانت دن میں دو بار صاف کریں
- ناخن تراشیں
- جنسی اعضاء کی صفائی رکھیں
- صحت مند غذا کھائیں
- روزانہ ورزش کریں

Abdul Wajid,SA,S.S

سوال 7: اگر آپ ڈاکٹر سے بات کریں تو کون سے سوالات پوچھیں گے؟ (AS2)

جواب:

- بلوغت میں موڈ کیوں بدلتا ہے؟
- مجھے اکثر غصہ کیوں آتا ہے؟
- کیا زیادہ سوچنا عام بات ہے؟
- جذبات پر قابو کیسے پایا جائے؟

- کیا قد یا جسمانی تبدیلی پر کوئی کنٹرول ہے؟

سوال8: آواز کی فریکوئنسی معلوم کریں اور رپورٹ تیار کریں(AS3)

جواب(مثال):

- Class VI: 280 Hz
- Class VII: 290 Hz
- Class VIII: 310 Hz
- Class IX: 330 Hz
- Class X: 350 Hz

نتیجہ: عمر کے ساتھ آواز کی فریکوئنسی بدلتی ہے، خاص طور پر لڑکوں میں بلوغت کے بعد آواز بھاری ہو جاتی ہے۔

سوال9: ریڈ ربن کلب کی کارکردگی بہتر بنانے کے 5 مشورے دیں(AS6)

جواب:

1. ماہانہ آگاہی پروگرام رکھیں
2. ایڈز سے بچاؤ پر پمفلٹ تقسیم کریں
3. نوجوانوں کو مشورے کے سیشن دیں
4. صحت کیمپ لگائیں
5. صفائی مہم میں حصہ لیں

سوال10: بلوغت میں رویے میں تبدیلی پر تین منٹ کی تقریر(AS6)

Abdul Wajid,SA,S.S

جواب(خلاصہ):

اسلام علیکم،

بلوغت میں بچوں کے رویے میں کئی تبدیلیاں آتی ہیں۔وہ خود کو زیادہ سمجھنے لگتے ہیں، تنقید پر جلدی ناراض ہو جاتے ہیں، جذباتی ہو جاتے ہیں، دوسروں کی توجہ چاہتے ہیں۔یہ سب قدرتی عمل ہے۔ہمیں ان کے جذبات کو سمجھنا اور انہیں پیار سے صحیح راستہ دکھانا چاہیے۔شکریہ۔

سوال11: قدرت انسان کو تولید کے قابل کیوں بناتی ہے؟(AS6)

جواب: قدرت ہر نسل کو آگے بڑھانے کے لیے تولید کا نظام بناتی ہے۔اگر انسان تولید نہ کرے تو نسل ختم ہو جائے گی۔بلوغت اسی عمل کی تیاری ہے، تاکہ بالغ ہونے پر انسان نئی نسل کی تخلیق کر سکے۔

سوال12: کم عمری کی شادی کے خلاف نعرے(AS6)

جواب:

- "نابالغی کی شادی، بچپن کی بربادی"
- "پہلے تعلیم پھر بیاہ"
- "بچوں کا حق ہے تعلیم، شادی نہیں"
- "نہیں کم عمری کی شادی، ہاں روشن مستقبل کی تیاری"

سوال13: کیا13 سالہ سوروپ اپنے قد میں اضافہ کر سکتا ہے؟(AS7)

جواب: جی ہاں، وہ مناسب غذا، روزانہ ورزش، وقت پر سونا، دودھ، انڈا اور سبزیاں کھانے سے اپنے قد میں اضافہ کر سکتا ہے۔بلوغت میں قد بڑھنے کا وقت ہوتا ہے، اس لیے یہ ممکن ہے۔

سوال14: اگر آپ والدین سے ناراض ہوں تو آپ ان سے کیسا برتاؤ چاہیں گے؟(AS7)

Abdul Wajid,SA,PS

جواب: میں چاہوں گا کہ والدین مجھے سمجھیں، میرے احساسات کا احترام کریں، مجھے آزادی اور رہنمائی دونوں دیں، مجھ پر اعتماد کریں اور نارمی سے بات کریں تاکہ میں اپنی بات کہہ سکوں۔

سوال 15: آپ اپنے والدین اور اساتذہ سے کیا توقع رکھتے ہیں؟(AS7)

جواب: میں چاہتا ہوں کہ وہ میری بات سنیں، مجھے وقت دیں، میری غلطیوں پر سمجھائیں، میرے جذبات کا خیال رکھیں اور مجھے اعتماد دیں تاکہ میں بہتر انسان بن سکوں۔

THE END

Abdul Wajid,SA,S.S

میری دعا ہے کہ آپ کی سوچ مثبت، خواب بڑے، اور راستے سیدھے ہوں، اور کامیابیاں آپ کے قدم چومیں۔

–عبدالواجد، سوشیل اسٹڈیز ٹیچر