



# দুরন্ত কৈশোরে সুস্থভাবে উঠি বেড়ে

## কৈশোরকালীন পরিবর্তন

### মানসিক পরিবর্তন

- ছোট-বড় বিষয়ে দ্বিধাদ্বন্দ্বে ভোগে, কৌতূহলী হয়
- আবেগপ্রবণ হয়
- বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কৌতূহলী হয়
- অপরের মনোযোগ বেশি দাবী করে
- যে কোনো ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে জড়িয়ে পড়ে



### শারীরিক পরিবর্তন

#### কিশোর

- গলার স্বর ভেঙে যায়
- শরীরের উচ্চতা, ওজন বৃদ্ধি পায় এবং কাঁধ চওড়া হয়
- গৌফের রেখা দেখা দেয়
- ঘুমের মধ্যে বীর্যপাত হয় ও মুখে ব্রন উঠতে পারে
- বগলে ও যৌনাঙ্গে চুল গজায়

#### কিশোরী

- মাসিক শুরু হয়
- শরীরের উচ্চতা ও ওজন বৃদ্ধি পায়
- স্তন বড় হতে থাকে
- মুখে ব্রন উঠতে পারে
- বগলে ও যৌনাঙ্গে চুল গজায়

## এ সময়ে করণীয়

বাবা-মা অথবা পরিবারের বড় সদস্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করা। স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবাদানকারীর সাথে সরাসরি যোগাযোগ করা।

প্রয়োজনে কাছের এই লোগো



চিহ্নিত সেবাকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন

প্রয়োজনীয় তথ্যের জন্য  
'সুখী পরিবার' কল সেন্টার  
১৬৭৬৭ এবং ১০৯৮  
নম্বরে যোগাযোগ করুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পরিবার কল্যাণ বিভাগ  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মহাপ্রাঙ্গণ



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর