

Q.4. मानव जीवन चक्र के प्रमुख चरणों का क्रमानुसार वर्णन कीजिए।

(Describe the major stages of the human life cycle in order.)

Ans. मानव जीवन चक्र (Human Life Cycle) को विभिन्न चरणों में विभाजित किया जा सकता है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास के विभिन्न स्तरों को दर्शाते हैं। प्रत्येक चरण में व्यक्ति की आवश्यकताएँ, जिम्मेदारियाँ, और विकास के लक्ष्य भिन्न होते हैं। इन चरणों का क्रमानुसार वर्णन निम्नलिखित है।

1. गर्भकाल (Prenatal Stage): गर्भकाल जीवन का प्रारंभिक चरण होता है, जो गर्भाधान से लेकर जन्म तक चलता है। इस चरण में शिशु का शारीरिक विकास अत्यंत तेजी से होता है। गर्भावस्था के दौरान भ्रूण का विकास विभिन्न चरणों से गुजरता है, जिसमें कोशिका विभाजन, अंगों का निर्माण, और मस्तिष्क का विकास शामिल है। यह चरण लगभग नौ महीने का होता है, और इसमें शिशु की सभी आवश्यक शारीरिक संरचनाओं का निर्माण हो जाता है।

2. शैशवावस्था (Infancy): शैशवावस्था जन्म से शुरू होती है और लगभग दो साल की उम्र तक चलती है। यह जीवन का वह चरण है जिसमें शारीरिक विकास बहुत तेजी से होता है। इस दौरान शिशु मांसपेशियों का नियंत्रण प्राप्त करता है, जैसे कि सिर उठाना, बैठना, रेंगना, और चलना सीखता है। इस चरण में संज्ञानात्मक विकास भी प्रारंभ होता है, जिसमें शिशु अपनी इंद्रियों का उपयोग करके दुनिया को समझने की कोशिश करता है। सामाजिक रूप से, शिशु अपनी पहली भावनात्मक बंधन (माता-पिता के साथ) बनाता है और भाषा सीखने की शुरुआत करता है।

3. बाल्यावस्था (Childhood): बाल्यावस्था को आमतौर पर दो चरणों में विभाजित किया जाता है :

- **प्रारंभिक बाल्यावस्था (Early Childhood) (2 से 6 साल) :** इस चरण में शारीरिक विकास की गति धीमी हो जाती है, लेकिन संज्ञानात्मक और सामाजिक विकास में तेजी आती है। बच्चे भाषा कौशल विकसित करते हैं, खेलकूद में संलग्न होते हैं, और अपने साथियों के साथ सामाजिक संपर्क बनाते हैं। इस समय बच्चों की कल्पना शक्ति और रचनात्मकता भी अत्यधिक सक्रिय होती है।
- **मध्य बाल्यावस्था (Middle Childhood) (6 से 12 साल) :** इस चरण में बच्चे स्कूल जाने लगते हैं और औपचारिक शिक्षा प्राप्त करते हैं। संज्ञानात्मक विकास इस समय परिपक्व होता है, और बच्चे तर्कसंगत सोच, समस्या-समाधान, और जटिल अवधारणाओं को समझने की क्षमता विकसित करते हैं। सामाजिक रूप से, बच्चे मित्रता और टीम वर्क का महत्व सीखते हैं।