

Identity  
Self image  
Independence



## 8.12

### Understanding adolescence

**Main Authors:** Shubhangi Bhide, Panchami Jose,  
Sugra Chunawala, Pearl Monteiro

**Contributing Authors:** Rohini Karandikar, Meenakshi Kaushik,  
Norine D'souza, Abhilasha Pandey

**Reviewers:** Anu Gupta, Gouri Krishna Rajesh, Jayasree Subramaniam,  
Vimala Oak, Ajita Deshmukh

**Creative Commons Licence:** CC BY-SA 4.0 International

எதிர்பார்ப்புகள்  
சுய அடையாளம் மேற்படிப்பு மற்றும் பணி  
சுய அபிப்பிராயம் சுகமனிகு அழுத்தம்  
தனிமனிகு சுதந்திரம்

## 8.12

### வளரிளம் பருவத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்

**Main Authors:** Shubhangi Bhide, Panchami Jose, Sugra Chunawala, Pearl Monteiro

**Contributing Authors:** Rohini Karandikar, Meenakshi Kaushik, Norine D'souza, Abhilasha Pandey

**Reviewers:** Anu Gupta, Gouri Krishna Rajesh, Jayasree Subramaniam, Vimala Oak, Ajita Deshmukh

**Translators:** Manikandan Sambasivam, Uthra Dorairajan

**Creative Commons Licence:** CC BY-SA 4.0 International

## 8.12. Understanding adolescence

All of you are now in a transition period between childhood and adulthood which is called adolescence. In this unit, we will try to understand the process of growing up and other aspects surrounding adolescence. Adolescence is characterised by several physical, social, physiological, cognitive and emotional changes. Since each one of us is unique, these changes also occur in different ways and at different points of time. This is an exciting phase where you want to take independent decisions, identify your rights, enjoy your freedom, explore and try new things, improve your social skills, form your value systems, develop attractions towards others and so on. However, this is also a vulnerable period where you are sometimes confused. Since this is a phase of experimentation, it is possible that your decisions may not be well informed and might have a negative impact on you or others. You are likely to experience a lot of peer, parental and societal pressure also. We will identify the potentials and capabilities in this stage that will allow you to make positive changes as well as discuss some of the challenges that you might face in dealing with them.

Let us read the following newspaper article and discuss what you feel about the ideas put forward in the article. After discussing the article let us answer the questions given below. Similarly, you can discuss the other articles that your teacher will share with you.

**News articles for reference (The articles are shortened and not presented in their entirety.)**

### Article 1

#### Glossary

**Body image:** is how one views one's body and the feelings associated with it. Body image, which affects our self-esteem is influenced by many factors such as cultural background, fashion and movie industry, advertisements of cosmetic products, parents' and others' attitudes, etc. Positive body image is when someone feels comfortable and good about themselves and their body, which leads to an increase in their self-worth. Negative body image is when someone has negative emotions or feelings associated with their body.

**Anorexia:** is a behavioural disorder arising due to distorted body image and the intense fear of gaining weight. Anorexia is characterised by lack of interest in and denial of food. Patients with anorexia may try to lose weight by starving, fasting, excessive exercise, induced vomiting etc. They are often thin and underweight.

**Bulimia:** an eating disorder characterised by binge eating (eating excess amount in a short period of time) followed by some compensatory behaviour like self-induced vomiting, excessive exercise, fasting, eating at irregular intervals, etc. The patients with bulimia are at average weight or above.

**Osteoporosis:** a medical condition in which the bones become brittle and fragile from loss of tissue, typically as a result of hormonal changes, or deficiency of calcium and vitamin D.

## 8.12. Understanding adolescence

வெளி உலகத்தில் நிகழும் வளரிளாம் பருவ குழப்பங்களையும் மாற்றங்களையும் சார்ந்த ஊடக கட்டுரைகளை இந்தச் செயல்பாடு வழங்கும். இவை மாணவர்கள் தொடர்புபடுத்திக்கொள்ளும் வகையில் இருக்கும். கூடுதலாக, குழுக்களாக இணைந்து மாணவர்கள் செய்களை செய்ய வேண்டும் - தங்களுடைய வாழ்க்கையை எவ்வாறு வெவ்வேறு கூறுகள் பாதிக்கின்றன என்பதைக் குறித்து சிந்தித்து அடையாளம் காண்பார்கள். இதன் தொடர்ச்சியாக, ஒரு மனவரைப்படத்தை பயன்படுத்தி தங்களுடைய புரிவான முறையில் விளக்கவேண்டும். குழுக்களாக செயல்படுவது மற்றும் மனவரைப்படங்களை உருவாக்குவது, மாணவர்கள் தங்களின் எண்ணாங்கள் மற்றும் கருத்துகளை ஆக்கத்திற்கிணிக்க முறையில் வழங்க, கலந்துரையாட, மற்றும் கூடி செயல்பட ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும். இந்தத் தலைப்பைக் குறித்த முழுமையான ஒரு பார்வையைப் பெறவும், ஒரு தனிநபரின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கையை பாதிக்கும் வழிகளை தெரிந்து கொள்ளவும் ஒரு தளத்தை மனவரைப்படங்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்கும். முக்கியமாக, வளரிளாம் பருவத்தின் குறிப்பிட்ட அம்சங்கள் எவ்வாறு சமூக அழுத்தங்களின் விளைவால் ஏற்படுகின்றன என்பதையும், இவை சமூகத்தை பாதிப்பதாகவும் இருக்கின்றன என்பதையும் மாணவர்கள் புரிந்துகொள்ளவார்கள்.

இந்த வழிமுறை மாணவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் - சிந்திக்க, அசைபோட, பகிர, ஏற்றுக்கொள்ள மற்றும் வளரிளாம் பருவக் காலங்களில் நிகழும் உளவியல், உடல் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த மாணவர்களுக்குத் தொடர்புடைய நுப்பமான சவால் களுக்கு பதிலளிக்க ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை வழங்குவது. தனிநபர் பங்களிப்புக்கும், குழுவாக கலந்துரையாடுவதற்கும் இந்தச் செயல்பாட்டில் வாய்ப்புள்ளது. வகுப்பறை சூழலில் அரிதாக பேசப்படும் மிக முக்கியமான இந்தப் தலைப்பை பற்றி சகமாணவர்களுடன் விமர்சனாக்கியாக கலந்துரையாடவும் தங்களுடைய எண்ணாங்களை பகிரிந்துகொள்ளவும் மாணவர்களுக்கு இது ஒரு வாய்ப்பளிக்கும்.

**வாசிப்பதற்கான கட்டுரைகள் (இக்கட்டுரைகள் சுருக்கப்பட்டுள்ளன, முழுமையாக வழங்கப்படவில்லை)**

### கட்டுரை 1

#### சொற்களஞ்சியம்

**உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம்:** தன்னுடைய உடல் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புள்ள உணர்வுகளை ஒருவர் பார்க்கும் கண்ணோட்டம். உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம் ஒருவரின் சுயமதிப்பை பாதிக்கும். இது கலாச்சார பின்னணி, உடைபாணி மற்றும் திரைத்துறை, அலங்கார பொருள்களின் விளம்பரங்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பிற்றின் மௌனாபாவும் போன்ற பல கூறுகளை பொறுத்தது. உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருப்பதென்பது, தன்னைக் குறித்தும் தன்னுடைய உடலைக் குறித்தும் நன்றாக மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இயல்பாக உணர்வது. இது சுய மதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடல் அமைப்பு குறித்த எதிர்மறையான அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருப்பது, தன்னுடைய உடலைக் குறித்து ஒருவர் எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது.

**அனோரெக்ஸியா (செயின்னை):** இது உடல் குறித்த சிக்கலான ஓர் அபிப்பிராயத்தினாலும் எடை கட்டுவது குறித்த அதீத பயத்தினாலும் எழும் நடத்தை சிக்கல். உணவை மறுப்பது மற்றும் அதன் மேல் ஆர்வமில்லாமல் இருப்பது அனோரெக்ஸியாவில் பிரதானமாக நிகழும். அனோரெக்ஸியா உள்ளவர்கள் படத்தினி கிடத்தல், உண்ணா நோன்பு இருத்தல், அதிகளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல், வாந்தியை வலிய வரவைத்தல் போன்ற வழிகளின் மூலம் எடையை குறைக்க முயற்சி செய்வார்கள். அனோரெக்ஸியா உள்ள நோயாளிகள் ஒல்லியாகவும் இயல்பைவிட எடை குறைந்தும் இருப்பார்கள்.

**புலிமியா:** இது சாப்பாடு உண்பதில் உள்ள சிக்கல். கட்டுப்பாடற்று சாப்பிட்டு கொண்டே இருத்தல் (சிறு நேரத்தில் மிக அதிகமாக சாப்பிடுதல்), வாந்தியை வளிய வரவைத்தல், அதிகளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல், முறையற்ற இடைவெளிகளில் சாப்பிடுதல் போன்ற ஈடு கட்டும் சில நடத்தைகள் தொடர்ந்து காணப்படும். புலிமியா உள்ள நோயாளிகள் வழக்கமாக அல்லது அதற்கு அதிகமான எடையுடன் இருப்பார்கள்.

**ஆஸ்ட்ரோபோரோசில் (எலும்பு தேய்மானம்) :** திசு இழப்பினால் எலும்புகள் நொறுங்கு தன்மை கொண்டதாகவும் உடையக்கூடியதாகவும் மாறும் உடல் நலச்சிக்கல். பொதுவாக, காலசியம் மற்றும் வைட்டமின் D போதாமை அல்லது ஹார்மோன் மாற்றங்களின் விளைவால் இந்தச் சிக்கல் ஏற்படும்.

## Anorexia rising at an alarming rate

TNN | Jul 18, 2007, 11.33 PM IST

Rising obesity among children and adolescents might be the concern of many but cases of young girls falling prey to eating disorders are increasing at an equally alarming rate. Ten years ago, the cases of eating disorders — the most common of which is *anorexia* — were rare in India. However, psychiatrists claim that in the past few years, the figure has increased from anything between 5 and 10 times. What is more alarming is that increasingly girls of a younger age are falling prey to anorexia and bulimia.

“Television and the internet have come to rule our world and with both full of super slim models, young girls end up idolising them. There is immense emphasis on being thin by the society as well,” says Dr Rajesh Sagar, department of psychiatry, AIIMS. Psychiatrists claim that even when young girls— as young as ten— in the city suffering from anorexia are shown photos of slim and fit women, they shockingly dismiss them as overweight. “Anorexia is about poor body image. When you are constantly told that thin is beautiful, then your opinion about your own body is certain to change to fit the accepted standard,” says Dr Sanjay Chugh, founder chairman, International Institute of Mental Health.

An independent inquiry into the health of models in the UK recommended that girls below the age of 16 should be banned from walking the ramp. Talking about this kind of inquiry, psychiatrist Samir Parikh says: “These kind of measures are essential to project a more healthy body image of women. While eating disorders have disastrous consequences for women of all age groups, it can severely damage the health of an adolescent or pre-adolescent by retarding their growth.”

Anorexia and bulimia can lead to severe nutritional deficiencies in young girls especially if it sets in before puberty. Bones are the first to get affected and 50% of anorexic girls end up developing osteoporosis. When young girls are supposed to be packing their bones with calcium and protein rich food, they are actually losing bone mass. Besides, they are also more prone to heart failure and hormonal changes which can lead to absence of menstruation resulting in infertility later on.

Psychiatrists claim that girls as young as seven-eight years of age have been skipping meals to stay thin. “In very young girls it is hard to spot anorexia as refusal to eat food is seen as defiant behaviour. It’s not until the disease progresses that parents and doctors are able to diagnose it. I have young girls who don’t have any apparent weight problem asking to be put on a diet to lose weight,” says Dr. Honey Khanna, dietician, Max Healthcare. Lack of “sports culture” in India has made the problem more acute. “If schools and parents push children to play sports, it would go a long way in fighting both obesity and eating disorders,” adds Dr Sagar.

### Questions

1. What are the additional nutrient needs during adolescence and discuss how we can incorporate this into daily diet?
2. Discuss how comparisons, body weight-related bullying and criticisms develop a negative-body perception.
3. How is this perceived body image influenced by society, for example, how do the marriage market and matrimonial ads contribute to this?
4. Since adolescence is also a period of identity formation (which is linked to body image), discuss how we can help each other in developing a positive body image.
5. Can body image affect one’s achievements and affect aspirations?

## கவலையளிக்கும் வேகத்தில் அதிகரிக்கும் அனோரெக்ஸியா

TNN | ஜூலை 18, 2007, 11.33 PM IST

குழந்தைகள் மற்றும் வளரினம் பருவத்தினரில் அதிகரிக்கும் உடல்பருமன் பிரச்சனை பலரின் கவனத்தை ஈர்த்திருந்தாலும், உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மையினால் பாதிக்கப்பட்ட இளம் பெண்களின் எண்ணிக்கையும் கவலையளிக்கும் விதத்தில் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தியாவில் புது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், உண்பதில் ஒழுங்கின்மையால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் அரிதாக இருந்தன. இவற்றில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மிகப்பொதுவானது. எனினும், மனநல நிபுணர்களின் படி கடந்த சில ஆண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை 5 முதல் 10 மடங்குகள் அதிகரித்துள்ளது. அனோரெக்ஸியா மற்றும் புலிமியா நோய்களால் இளம் பெண்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுவது மேலும் கவலையளிக்கிறது.

“தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையம் நம் உலகத்தை ஆட்கொண்டுள்ளது. இவற்றில் உடல் மொலிந்த மாடல்கள் பரவலாக இருப்பதால், சிறுமிகள் இவர்களின் மீது மட்டுமீறிய நேசம் வைக்கிறார்கள். சமூகமும் மெலிதாக இருப்பதென் மேல் மிகுந்த கவனம் செலுத்துகிறது,” என்று AIIMS-ன் மனநலத் துறையை சேர்ந்த டாக்டர் ராஜேஷ் சாகர் கூறுகிறார். நகரத்தில் அனோரெக்ஸியாவால் துண்பும் சிறுமிகளிடம் (புது வயதே ஆனவர்கள் கூட) உடல்வலிமையான மெலிதான பெண்களின் படங்களை காண்பித்தார்கள். அச்சிறுமிகள் அப்படங்களை அதிகமான எடைக்கொண்டவர்கள் என்று அதிர்ச்சியூட்டும் விதமாக நிராகரித்துவிட்டதாக மனநல மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். “உடல் அமைப்பு குறித்த எதிர் மறையான அபிப்பிராயத் தால் வருவது அனோரெக்ஸியா. மெலிதாக இருப்பதுதான் அழகு என்று சொல்லப்பட்டுக்கொண்டே இருந்தால், பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் இந்தத் தாத்துக்கு உங்களுடைய சொந்த உடலைக் குறித்த எண்ணாமும் மாறும்,” என்று மன நலத்துக்கான சர்வதேச நிறுவனத்தின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் டாக்டர் சஞ்ஜீய் சுக் கூறுகிறார்.

மாடல்களின் உடல்நலம் குறித்து UK-வில் நடத்தப்பட்ட தனிப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று, 16 வயதுக்கு கீழ் உள்ள சிறுமிகள் அழகுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்வதை தடைச் செய்ய வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தது. இதுபோன்ற ஆய்வுகளை பற்றி மன நல மருத்துவர் சமீர் பரிக் பேசியது: “பெண்களின் உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல அபிப்பிராயத்தை முன்னிலைப்படுத்த இதுபோன்ற நடவடிக்கைகள் அவசியம். உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மை அனைத்து வயது பெண்களிலும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், வளரினம் பருவத்தினரில் அல்லது குழந்தைகளில் வளரிச்சியை குன்றச்செய்து உடல்நலத்தை மிக மோசமாக பாதிக்கும்.”

குறிப்பாக பருவமடைவதற்கு முன்னால் சிறுமிகளில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா தொடங்கியதென்றால், மோசமான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை இவை ஏற்படுத்தும். எலும்புகள் தான் முதலில் பாதிக்கப்படுவதான். அனோரெக்ஸியா உள்ள 50 சதவீத சிறுமிகள் ஆஸ்ட்ரோரோலிஸால் பாதிக்கப்படுவார்கள். கால்சியம் மற்றும் புரதச்சத்து மிக்க உணவை சாப்பிட்டு தங்களுடைய எலும்புகளை வலுவேத்துவேண்டிய சிறுமிகள், எலும்பு எடையை இழுந்து கொண்டிருக்கின்றனர். மேலும், இவர்களுக்கு இதயக் கோளாறு மற்றும் ஹார்மோன் சார்ந்த மாற்றங்கள் நிகழும் வாய்ப்புகள் அதிகரித்து. இதனால் பிற்காலத்தில் மாதவிடாய் நிகழுமால் கருவறாமையில் போய் முடியலாம்.

ஏழூட்டு வயதேயான சிறுமிகள் மெலிதாக இருப்பதற்கு சாப்பாட்டை சில வேளைகள் தவிர்கிறார்கள் என்பதை மனநல மருத்துவர்கள் முன்வைக்கிறார்கள். “சாப்பிட மறுப்பது மறுதலிக்கும்/அடம்பிடிக்கும் குணமாக பார்க்கப்படுவதால், வயது குறைவான சிறுமிகளில் அனோரெக்ஸியாவை கண்டுபிடிப்பது கடினமாக உள்ளது. நோய் வளர்ச்சிபெற்ற பின்பு தான் பெற்றோர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் அதை கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. என்னிடம் வருப் சில சிறுமிகளை பார்க்க எதுவும் எடை பிரச்சனை தெரியவில்லையென்றாலும், எடையைச் சுட்டி கேவி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் மற்றும் விமர்சனங்களை முன்வைத்தல் எவ்வாறு உடல் குறித்த எதிர்மறையான எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது என்பதை கலந்துரையாடுகள்.”

1. வளரினம் பருவத்தில் தேவையான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துகள் என்னென்ன? இவற்றை எவ்வாறு தினசரி உணவில் கேர்த்துக்கொள்வது என்பதைக் குறித்தும் கலந்துரையாடுகள்.
2. பிறருடன் ஓப்பிடுதல், உடல் எடையைச் சுட்டி கேவி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் மற்றும் விமர்சனங்களை முன்வைத்தல் எவ்வாறு உடல் குறித்த எதிர்மறையான எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது என்பதை கலந்துரையாடுகள்.
3. உடல் குறித்த இந்த எண்ணம் எவ்வாறு சமூகத்தினால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது? எடுத்துக்காட்டாக, திருமண சந்தை மற்றும் அதற்கான விளம்பரங்கள் எவ்வாறு இதற்கு பங்களிக்கின்றன?
4. அடையாளங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதும் (உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது) வளரினம் பருவ காலக்கட்டத்தில் நிகழ்வதால், உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல நேர்மறையான அபிப்பிராயத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள ஒருவருக்கு ஒருவர் எவ்வாறு உதவி கொள்வது?
5. உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம் ஒருவரின் சாதனைகள் மற்றும் எட்ட நினைக்கும் களனவுகளையும் பாதிக்குமா?

### கேள்விகள்

1. வளரினம் பருவத்தில் தேவையான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துகள் என்னென்ன? இவற்றை எவ்வாறு தினசரி உணவில் கேர்த்துக்கொள்வது என்பதைக் குறித்தும் கலந்துரையாடுகள்.
2. பிறருடன் ஓப்பிடுதல், உடல் எடையைச் சுட்டி கேவி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் மற்றும் விமர்சனங்களை முன்வைத்தல் எவ்வாறு உடல் குறித்த எதிர்மறையான எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது என்பதை கலந்துரையாடுகள்.
3. உடல் குறித்த இந்த எண்ணம் எவ்வாறு சமூகத்தினால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது? எடுத்துக்காட்டாக, திருமண சந்தை மற்றும் அதற்கான விளம்பரங்கள் எவ்வாறு இதற்கு பங்களிக்கின்றன?
4. அடையாளங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதும் (உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது) வளரினம் பருவ காலக்கட்டத்தில் நிகழ்வதால், உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல நேர்மறையான அபிப்பிராயத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள ஒருவருக்கு ஒருவர் எவ்வாறு உதவி கொள்வது?
5. உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம் ஒருவரின் சாதனைகள் மற்றும் எட்ட நினைக்கும் களனவுகளையும் பாதிக்குமா?

We read in the article about how weight concerns may affect body image in adolescents. There are other aspects that might also affect one's body image. Think of any advertisements that you have seen that may relate to body image (reducing weight or gaining height). Discuss such advertisements with your friends and answer the question given below:

- a) Discuss some of the messages that the advertisements try to convey.
- b) Do you agree with the messages? Why? Why not?
- c) Who sets the rules for the “perfect body”? How are these beneficial to those who set them?
- d) Discuss how these messages can affect the confidence of many people.
- e) Think of other products which also use stereotypical “body” as their marketing strategies, for example, breakfast cereals, gym products, etc.

## கணிதம் மற்றும் அறிவியல் தேடல்

வளரிளாம் பருவத்தினருக்குள்ள எடைக் குறித்த சிக்கல்கள் (தாழ்வு மனப்பான்மை) எவ்வாறு உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்தை பாதிக்கும் என்பதை குறித்து இந்தக் கட்டுரையில் வாசித்தோம். இந்த அபிப்பிராயத்தை பாதிக்கும் பிற அம்சங்களும் உள்ளன. உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் (எடை குறைத்தல் அல்லது உயர்மாதல்) தொடர்புப்படுத்தக்கூடிய நீங்கள் பார்த்த எதாவது ஒரு விளம்பரத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். இதுபோன்ற விளம்பரங்களை பற்றி உங்களின் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்:

- விளம்பரங்கள் சொல்ல நினைக்கும் சில சங்கதிகளை/செய்திகளை குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.
- இந்தச் சங்கதிகள் உங்களுக்கு சரியென்று படுகின்றனவா? ஏன்? ஏன் சரியில்லை?
- “குறையற்ற உடல்” என்பதற்கான விதிகளை யார் நிர்ணயிக்கின்றனர்? இதை செய்பவர்களுக்கு எவ்வாறு அது சாதகமாக உள்ளது?
- இந்தச் சங்கதிகள் பல நபர்களின் தன்னம்பிக்கையை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைக் குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.
- சீரானவார்ப்பாக கருதப்படும் “உடலமைப்பை” விற்பனை பண்டமாக பயன்படுத்தும் வேறு பொருள்களை யோசியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, தானிய (cereals) வகைகள், உடற்பயிற்சி சார்ந்த பொருள்கள் போன்றவை.