

*Wychowanie do życia w rodzinie.*

Klasa VII

**Temat. Fazy rozwoju człowieka.**

## Rozwój człowieka

Rozwój osobniczy człowieka, zwany **ontogenezą**, rozpoczyna się w momencie zapłodnienia, a kończy z chwilą śmierci osobnika. Obejmuje 2 okresy rozwojowe:

- prenatalny – wewnątrzmaciczny, który trwa od momentu poczęcia aż do narodzin,
- postnatalny – pozamaciczny, trwający od urodzenia do śmierci.

Rozwój przebiegający poza organizmem matki obejmuje kolejno następujące po sobie etapy:

- noworodkowy,
- niemowlęcy,
- poniemowlęcy,
- dzieciństwa,
- dojrzewania,
- dorosłości
- przekwitania
- starości.

Wykonaj ćwiczenie:

Klasa VIII

Temat. Fazy rozwoju psychoseksualnego człowieka.

Notatka.

Wyróżniamy następujące etapy rozwojowe w życiu każdego człowieka od momentu poczęcia:

1. Zarodkowy
2. Płodowy
3. Noworodkowy (1 miesiąc życia)
4. Niemowlęcy (od miesiąca do roku po urodzeniu)
5. Poniemowlęcy (od 1 do 3 roku życia)
6. Dzieciństwa (od 3 do 9,12 roku życia)
7. Dojrzewania ( u dziewcząt od 9 roku życia a u chłopców od 12 roku życia)
8. Okres dojrzałości ( od 20-25 do 40 lat)
9. Wiek średni (od 40 do 65 lat)
10. Starość (od 65 lat do śmierci)

***Do przeczytania.***

W mojej pracy pragnę skupić się na rozwoju po narodzinach, a szczególności pragnę poruszyć etap dojrzewania.

1. *Noworodek* – dziecko, które ukończyło okres przystosowania się do życia poza organizmem matki. W tym czasie dziecku złuszcza się naskórek, odpada pępowina, wygaja się pępek, utrwala się samodzielne oddychanie, krążenie krwi, regulują się temperatura ciała i przemiana materii.

2. *Okres niemowlęcy*- w czasie tego etapu następuje szybki

wzrost na długość oraz wzrost masy ciała, dziecko staje się bardziej ruchliwe, jest coraz sprawniejsze, dziecko zaczyna wymawiać pojedyncze słowa, rozumieć krótkie polecenia, pojawiają się zęby mleczne i dziecko zaczyna chodzić.

3. *Okres po niemowlęcy* – tempo wzrostu staje się wolniejsze, dziecko zaczyna coraz pewniej chodzić, wzrasta sprawność rąk dziecka i precyzja ruchu, zaczyna się ono usamodzielniać, coraz więcej mówi i zadaje pytania, ma uzębienie mleczne, zgłasza potrzeby fizjologiczne.

4. *Okres dzieciństwa* – następuje szybki wzrost układu szkieletowego, układ ruchowy jest jednak jeszcze słaby, dziecko doskonali sprawność ruchową, wzrasta ciekawość świata, jest to czas zabawy z rówieśnikami i zadawania wielu pytań, dziecko uczy się pisać i czytać i idzie do szkoły.

5. *Dojrzewanie*- organizm wydzielają hormony płciowe, które powodują dojrzewanie, w których wyniku dziecko osiąga cechy charakterystyczne dla danej płci.

A) *Dojrzewanie u dziewcząt* – jajniki wytwarzają estrogen (jego wytwarzanie podczas pokwitania wzrasta 20 krotnie).

Estrogen wpływa na zmiany płciowe takie jak:

- Powiększenie macicy,
- Powiększenie jajowodów,
- Powiększenie pochwy
- Rozwój podściółki tłuszczowej w okolicy wżgórka łonowego i

warg sromowych większych

- Rozwój tkanki łącznej gruczołów mlecznych
- Pojawienie się owłosienia w okolicy łonowej, pod pachami
- Wzrost kości
- Zwiększenie ukrwienia skóry (skóra kobiety staje się cieplejsza od skóry mężczyzny) nadanie jej miękkości i gładkości,
- Zahamowanie wzrostu kości.

B) *Dojrzewanie u chłopców* – jądra wytwarzają testosteron, który powoduje:

- Powiększenie się jąder,
- Powiększenie się prącia,
- Powiększenie się moszny
- Pojawienie się cech płciowych, czyli owłosienia na nogach, pod pachami i czasem na klatce piersiowej,
- Powiększenie się krtani,
- Zgrubienie strun głosowych,
- Mutacja głosu,
- Grubienie skóry,
- Wzmożona aktywność gruczołów potowych i łojowych,
- Znaczny przyrost masy mięśniowej,
- Silny rozrost kości,
- zahamowanie wzrostu.

Tabela ukazująca zmiany fizyczne w okresie dojrzewania:

*Wiek Zmiany u dziewcząt Zmiany u chłopców*

- rozwój kości miednicy,

- wzrost brodawek sutkowych,

Od 9 do 12 lat - wzrost piersi, -----

-----

- owłosienie łonowe,

- rozwój narządów płciowych,

- przyspieszenie wzrastania

- dalsze powiększanie się piersi, - początek przyspieszenia wzrostu,

Od 12 do 14 lat - pigmentacja brodawek sutkowych, -

obniżenie się moszny,

- owłosienie pachowe, - wzrost jąder,

- pierwsza miesiączka. - początek owłosienie twarzy i okolic płciowych.

- mutacja głosu,

Od 14 do 16 lat - pogrubienie głosu, - owłosienie w okolicy narządów płciowych,

- miesiączkowanie z jajczkowaniem, - zgrubienie rysów twarzy,

- typowa sylwetka kobieca, - mimowolne wytryski nasienie.

- początek owłosienie na brzuchu i piersiach,

- męska budowa ciała,

Od 16 do 18 lat - zakończenie wzrostu szkieletu. - wzrost siły mięśni,

- męski głos,

- zakończenie wzrostu szkieletu.

Oprócz zmian fizycznych w organizmie osoby młodej zachodzą także zmiany w jej psychice. W okresie dojrzewania człowiek jest często rozdrażniony, przeczulony na punkcie własnej osoby, osoba ta często jest niezadowolona z siebie i ma zmienny nastrój. Młodzież często w tym czasie wyolbrzymia problemy. W młodym człowieku budzi się potrzeba uczucia, wzruszenie i popęd.

W tym okresie bardzo ważne jest higiena osobista i odpowiedni tryb życia, należy odpowiednio się odżywiać, przestrzegać zasady higieny, oraz dobrze się wysypiać.

6. Okres dojrzałości charakteryzuje się w pełni rozwiniętymi narządami wewnętrznymi, oraz dojrzałością psychiczną.

7. Wiek średni – charakteryzuje się zmianami fizjologicznymi, które wiążą się z procesem starzenia. Pojawiają się zmarszczki, siwe włosy, zmniejsza się aktywność fizyczna.

8. Starość – zależna jest ona od genów oraz środowiska. Charakterystyczne zmiany dla tego etapu to zmniejszenie ilości wody w organizmie, co prowadzi do utraty jędrności i elastyczności tkanek, zmniejsza się odporność organizmu, osłabia się aktywność układów, przede wszystkim ruchowego i nerwowego.