Postnatálne obdobie

* Vývin človeka je plynulý, v každom období sa uskutočňujú kvantitatívne a kvalitatívne zmeny (napr. rastové zmeny)
* Obdobia:
  + Novorodenecké (po 1. mesiac)
  + Dojčenské (2. mesiac – 12. mesiac)
  + Batolivé o. (1. rok – 3.rok)
  + Predškolský vek (3. rok – 6.rok)
  + Mladší školský vek (6. rok – 12.rok)
  + Starší školský vek (12. rok – 15. Rok)
  + Adolescencia (dorastové obdobie) (15. rok – 20.rok)
  + Obdobie dospelosti (20. rok – 60.rok)
    - Obdobie plnej dospelosti (20. rok - 30. rok)
    - Obdobie Zrelosti (30. rok – 45. rok)
    - Obdobie stredného veku (45. rok – 60. rok)
  + Obdobie staroby (nad 60 rokov)
* **Novorodenecké obdobie (po 1. mesiac)**
  + Obdobie od narodenia, po zahojenie jazvy po odpadnutí pupočníka (1 mesiac)
  + Prvým prejavom života je plač po prvom nadýchnutí
  + Tráviaca sústava začína činnosť prvým vyprázdnením hrubého čreva tzv. smolkou (prehltnutá plodová voda + lanuga + črevná šťava)
  + Novorodenec sa živí materským mliekom
  + Proporcie tela: veľká hlava, dlhý trup, krátke končatiny
  + Nervová sústava pracuje na základe nepodmienených reflexov – činnosť srdca, cicanie, dýchanie, uchopenie
  + Zrak a sluch reaguje len na silné podnety
  + Na výchove sa podieľa matka
* **Dojčenské obdobie (2. mesiac – 12. mesiac)**
  + Dojča je vyživované materským mliekom s postupným prechodom na tuhú stravu
  + Materské mlieko obsahuje živiny, vitamíny, enzýmy a protilátky v optimálnom pomere, má primeranú teplotu a sterilitu
  + Pri dojčení sa vytvára citový vzťah medzi matkou a dieťaťom
  + Približne v 4. mesiaci sa začína prerezávať mliečny chrup
  + Vytvárajú sa podmienené reflexy
  + Chrbtica mení tvar z oblúkovitej na 2 krát s-ovite prehnutú, dvíhaním hlavičky, sedením a státím dieťaťa
* **Batolivé obdobie (1. rok – 3. rok)**
  + Dieťa sa osamostatňuje v základných životných funkciách (chôdza, reč, prijímanie potravy, hygiena)
  + Pohybovo veľmi aktívne
  + Končatiny sú v porovnaní s trupom krátke
  + Rozvíja sa reč asi osobnosť dieťaťa (3. rok – obdobie vzdoru)
  + Na výchove sa podieľa rodina
* **Predškolský vek (3. rok – 6. rok)**
  + Znižuje sa tempo rastu a mení sa proporcionalita tela
  + Dieťa je vytiahnuté, má štíhly trup s dlhšími končatinami a menšou hlavou
  + Začína sa prevládať prispôsobivosť a zvedavosť
  + Objavujú sa prvé náznaky vedomia
  + Koncom obdobia sa začína prerezávať trvalý chrup
  + Školská zrelosť – predpoklad pre vstup dieťaťa do školy (súhrn fyzickej, psychickej, citovej a sociálnej vyspelosti dieťaťa)
  + Na výchove sa podieľa rodina + materská škola
* **Mladší školský vek (6. rok – 12. rok)**
  + Ukončuje sa osifikácia kostí
  + Prejavuje sa rastovým a vývinovým pokojom
  + Rozvíjajú sa záujmy a osobnosť dieťaťa
  + Vplyvom dlhého sedenia v laviciach sa môžu vyskytnúť poruchy držania tela, preto je dôležité zaradiť aktívny pohyb
  + Na výchove sa podieľa rodina a základná škola
* **Starší školský vek (12. rok – 15. rok)**
  + Prebieha dospievanie
  + Rast je nerovnomerný, narušuje sa pohybová koordinácia
  + Charakteristické je zrýchlenie rastu a rozvoj pohlavných žliaz
  + Hypofýza podporuje vylučovanie hormónov, ktoré podnecujú vylučovanie pohlavných hormónov, čo spôsobí vývin sekundárnych pohlavných znakov
  + Na výchove sa podieľa samotný jedinec, rovesníci, rodina a škola
  + Emócie sú nestále a intenzívne
* **Adolescencia - Dorastové obdobie (15. rok – 20. rok)**
  + Vrcholí psychický aj fyzický vývin
  + Pohyby sú koordinovanejšie
  + Osifikujú sa rastové chrupky kostí
  + Nastáva postupné odpútavanie sa od rodiny, vytvára sa vzťah k opačnému pohlaviu
  + Treba sa venovať výchove k manželstvu a rodičovstvu
* **Obdobie dospelosti (20. rok – 60. rok), má tri obdobia:**
  + **Obdobie plnej dospelosti (20. rok – 30. rok)**
    - Vrcholí fyzická výkonnosť
    - Vhodné obdobie na založenie rodiny
  + **Obdobie zrelosti (30. rok - 45. rok)**
    - Ochabujú svaly, nastáva sklon k ukladaniu podkožného tuku,
    - Začínajú šedivieť vlasy
  + **Obdobie stredného veku (45. rok – 60. rok)**
    - Klesá fyzická výkonnosť, končí reprodukčný cyklus ženy
* **Obdobie staroby (nad 60 rokov)**
* Ochabuje činnosť orgánov, nastávajú degeneratívne zmeny
* Prejavuje sa zníženou odolnosťou voči infekciám, spomaleným hojením rán
* Zhoršuje sa zmyslové vnímanie
* Pre starého človeka je dôležité, aby cítil lásku blízkych