**Anna Medvecová 3.KM**

**Vývinové obdobia človeka s dôrazom na adolescenciu**

**Novorodenecké obdobia -**  na začiatku dojčaťa, ktoré trvá celý prvý rok dieťaťa, rozlišujeme krátku vývinovú fázu – *novorodenecké obdobie.* Začína sa pôrodom a trvá 1 mesiac (28 dní). Končí sa prispôsobením dieťaťa zmeneným podmienkam.

Novorodenec v priebehu dňa 20 hodín spí a 4 hodiny bdie. V tom čase rodičia uspokojujú jeho potreby – kŕmia ho, prebaľujú, kúpu. Počas bdenia môžeme u novorodenca pozorovať senzorické (zmyslové) a motorické (pohybové) prejavy.

**Telesný vývin novorodenca**

Pri narodení váži donosené dieťa priemerne 3300 – 3400g meria približne 50 cm. Dolná hranica donoseného dieťaťa je 2500 g. Hneď po narodení dochádza k prechodnému poklesu hmotnosti až o7%. Vyrovnanie nastáva do 10 dní.

**Obdobie dojčaťa –** trvá od narodenia do konca prvého roka. Končí sa tým, že si dieťa môže osvojiť dva typicky ľudské znaky – vzpriamenú chôdzu a reč.

**Telesný vývin dojčaťa**

V priebehu prvého roka dieťa prudko rastie. Pri narodení malo hmotnosť okolo 3,5 kg, koncom roka svoju hmotnosť strojnásobí na 10ň – 11 kg. Pri narodení meria približne 50 cm, koncom roka 75 cm.

**Obdobie batoľaťa** – (útly vek) trvá od jedného do troch rokov dieťaťa. Dolný medzník (jeden rok) – chôdza a reč (dieťa je schopné samo sa pohybovať a začína vyjadrovať vlastný obsah vedomia, svoje myšlienky, priania, city). Horný medzník (tri roky) – sebauvedomenie (uvedomenie si vlastného ja).

**Telesný vývin v období batoľaťa**

V tomto období dieťa ďalej intenzívne rastie do výšky (asi 12 cm v druhom roku asi 7 cm v treťom roku), ale spomaľuje sa prírastok hmotnosti (asi 2 kg v druhom a 2 kg v treťom roku). Na začiatku obdobia má dieťa výšku okolo 75 cm a váži 10 – 11 kg, na konci obdobia meria priemerne 90 – 95 cm a jeho hmotnosť je okolo 15 kg. Malý prírastok hmotnosti a rýchly rast do výšky spôsobujú, že sú štíhlejšie.

**Predškolský vek (**obdobie materskej školy) trvá od konca tretieho roka (sebauvedomenie) do konca šiesteho roka dieťaťa (školská zrelosť, školská pripravenosť, školská spôsobilosť, vstup do školy).

**Telesný vývin v predškolskom veku**

Trojročné dieťa má hmotnosť asi 15 kg a výšku 90 – 95 cm, šesťročné dieťa váži 20 – 22 kg (tretinu konečnej hmotnosti v dospelosti) a má výšku približne 120 cm (dve tretiny telesnej výšky v dospelosti). Dieťa pribúda na hmotnosti 2 – 3 kg ročne, rast do výšky je 5- 10 ročne. Na začiatku obdobia (do 4 rokov) dieťa viac priberá na hmotnosti a menej rastie do výšky, je tzv. fáze „plnosti“ (je bacuľaté).

**Pohybový vývin v predškolskom veku**

Pohybový vývin v predškolskom veku už nie je taký prudký ako v období batoľaťa. Na začiatku obdobia sú pohyby ešte málo koordinované, sú živelné. Vo štvrtom roku dieťa vykonáva ešte veľa nadbytočných pohybov. Postupne sa pohyby stávajú dokonalejšie a účelnejšie.

**Telesný vývin v puberte**

Začiatok prestavby organizmu je spojený s aktivizáciou činnosti hypofýzy, hlavne jej prednej časti, ktorej hormóny stimulujú vývin tkanív a funkciu iných dôležitých žliaz s vnútornou sekréciou (pohlavných žliaz, štítnej žľazy, nadobličiek).

10 – 11 roční chlapci i dievčatá majú asi 145 cm, 15 – 16 roční chlapci merajú okolo 171 cm a dievčatá v tomto veku majú približne 164 cm.

**Rast vnútorných orgánov**

V porovnaní s rýchlo rastúcimi končatinami zaostáva rast vnútorných orgánov. Toto oneskorenie rastu vnútorných orgánov spôsobuje prechodné zníženie fyzických výkonov, funkčné poruchy, únavu i vyčerpanosť. Tu treba hľadať aj príčiny toho, prečo niektorí pubescenti občas pociťujú nevoľnosť, sú vyčerpaní, bolieva ich hlava, mávajú srdcové ťažkosti, objavuje sa nechuť do jedla a pod.

**Koža**

V puberte prejavuje zvýšenú aktivitu celá pokožka. To znamená, že okrem tukových žliaz dochádza k nadmernému vylučovaniu aj žliaz potných.

**Pohybový vývin v puberte**

Prestavba motorického aparátu v puberte je sprevádzaná stratou harmónie a ladnosti pohybov, osobitne u chlapcov. Dievčatá majú ladnejšie pohyby a môžu zvládnuť aj zložitejšiu koordináciu tela.

**Obdobie adolescencie**

Názov obdobia je odvodený z lat. adolesco, adolescere = dorasť, dospievať, vyvíjať sa, ale tiež vzmáhať sa, silnieť, mohutnieť.

**Telesný vývin v adolescencii**

Po vulkanizme puberty nastáva upokojenie, ktoré charakterizuje celý telesný vývin adolescenta. Adolescencia je obdobím stáleho pomerne pokojného vyspievania do dospelej podoby a raste i v pohlavnej zrelosti.