

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 nepodmiienených 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 vyťahnuté, 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