

## 8. o. Biológia Az ember egyedfejlődése 2.

### Óravázlat

#### 4. Kisiskoláskor (gyermekor): kölyökkor (6-13 éves korig)

A **kölyökkor** felső határa nem éles, egyre nagyobbak az egyéni különbségek. Magában foglalja a kisiskoláskort és a felső tagozat egy részét. **Megtörténik a fogváltás.** A kölykök **mozgásigénye szinte kielégíthetetlen.** A gyors fejlődés és a sok mozgás miatt a táplálék-, ezen belül a fehérjeigénye – testsúlyához viszonyítva – sokkal nagyobb, mint a felnőtteké. **A testi és a szellemi fejlődés rendkívül gyors. Erősödik a csont és izom.** Jelentősen **fejlődik a logikai gondolkodás.** Az alvásigény csökken, már csak 10 óra.

#### 5. Serdülőkor: (8-16 éves korig)

A **lányoknál** 1-2 évvel **korábban kezdődik**, mint a fiúknál. A felnőttek is hol gyerekeknek kezelik, hol meg elvárják, hogy felnőtt módon viselkedjen. **Az agy lényeges és gyors fejlődésen megy át**, amit nehéz feldolgozni és elviselni. **A gondolkodás alapvetően megváltozik.** Míg eddig az ismeretek felhalmozása és rendezgetése okozott örömet, most egyre nagyobb a hajlandóság **az ok-okozati összefüggések feltárására.** A személyiség átalakulásának **alapvető vonása a szabadság és az önállóság igénye**, ami együtt jár **a szülőkről való fokozatos leválással.** A felnőttek helyett **a kortárs csoport hatásai erősödnek.** A kisgyerekek számára még a szülő a példa, olyan akar lenni, mint az apa vagy az anya, a serdülő éppen ellenkezőleg. Elutasítja a felnőtt mintát, és **a saját korosztályával azonosul, saját kortárs csoportjaihoz kötődik.** **A nagy testi (növekszik a testtömeg és a testmagasság) és hormonális változások (elsődleges és másodlagos nemi jelek kialakulása)** együtt járnak a lelki élet viharával. A serdülők hajlamosak a **szélsőséges viselkedésekre, a deviáns magatartásra.** Sokan ekkor próbálják ki a káros élvezeti cikkeket, az alkoholt, a dohányzást és sajnos a drogokat is. **Önértékelésük, önbizalmuk még fejletlen.** **A másik nem iránti vonzalom felébred.**

**6. Ifjúkor (20-24 éves korig)** végére **befejeződnek a nagy testi és lelki átalakulások.** Kialakulnak **a végleges felnőttkori testarányok és testméretek**, lassan megszilárdul a **felelősségteljes felnőtt személyiség.** Erre a korra az ember testileg és lelkileg is megéri a családalapításra és a gyermeknevelésre.

**7. Felnőttkor** életünk leghosszabb szakasza. **(60-65 éves korig).** Az ember ebben a korban nyújtja **teljesítőképességének maximumát mind fizikai, mind szellemi téren.** Az élet szokásos rendje, hogy az **emberek családot** alapítanak, és felnevelik gyermekeiket, miközben helytállnak munkahelyükön is

**8. Öregkorban** (időskor) a **fizikai hanyatlás** mindenképpen bekövetkezik, **(a csontok törékenyek lesznek, ízületek elmeszesednek, izomerő gyengül)**. Mivel az anyagcsere lelassul, a korábban megszokottnál kisebb energiatartalmú, de vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag táplálékra van szükség. **A testi leromlással szemben a szellemi hanyatlás (érzékszervek romlanak, gondolkodás lassul, emlékezet pontatlan lesz)** az élet folyamán mindvégig megelőzhető, amíg az ember használja a képességeit, tanul és alkot.