

Az ember egyedfejlődése

Életünk főbb szakaszai

- újszülöttkor: születéstől kb. 1 hetes korig tart
mérete kb. 50-56 cm, 3-4 kg, amikor nem eszik, alszik
- csecsemőkor: 1 éves korig tart
nagyon fontos az anyatej az első hónapokban
tejfogak kinőnek, a korszak végére elkezd járni, gagyogni, sokat alszik
- kisgyermekkor: 6-7 éves korig tart
megjelenik az összes tejfog, a korszak végén megkezdődik a fogváltás
szembetűnő testi, szellemi fejlődés jellemzi, a korszak végén kezdi az iskolát
- kölyökkor: alsó és felső tagozat egy része. kb. 10-12 éves korig
óriási mozgásigény, gyors testi és szellemi fejlődés
- serdülőkor: 16-18 éves korig tart. Nemi hormonok termelődésének felgyorsulása, erősödése, szembetűnő másodlagos nemi jellegek kialakulása.
Ok-okozati összefüggések keresése.
Szabadság, önállóság igénye, lelki viharok, szélsőséges viselkedések.

- ifjúkor: 20, 25 éves korig
kialakulnak a végleges testméretek, arányok
kialakul a felelősségteljeség
legmagasabb szintű testi és szellemi teljesítőképeség
- felnőttkor: életünk leghosszabb szakasza kb. 60, 65 éves korig
családalapítás, gyermeknevelés, kb. 40. évtől lassú hanyatlás
nőknél kb. 50. év körül klimax
- öregkor (szépkor)
fizikai leépülés – lassítható aktív életformával, megfelelő táplálkozással
anyagcsere lassul, bőr ráncosodik, fogak kihullanak, a haj ritkul, stb.
szellemi frissesség megtartható, romlása lassítható megfelelő aktív szellemi tevékenység végzésével