4. OBDOBÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA

V období staršího školního věku (12–14 let) probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem. Mění se tvar a složení těla, zvyšuje se svalová síla, ale nezvyšuje se pevnost šlach a vazů, dozrávají kosti. Proto je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale současně sledovat vývoj svalstva a správné držení těla. Je dobré provádět cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Zvyšuje se i význam odpočinku, zejména aktivního. Děti v tomto věku často omezují sportovní aktivity z různých důvodů. Sport a sportovní aktivity jsou ale velmi důležité a není dobré s nimi přestat.

Proč je pohyb důležitý? .....

Pokuste se porovnat, kolik času věnujete sportu (pohybové aktivitě) vy a kolik čtyřleté dítě.

.....

1. Doplňte.

Novorozenec má vyvinuté pouze základní ..... (např. úchopový, sací apod.). Hlavní potravou v kojeneckém věku je ..... Vývoj dítěte v prvním roce života je ve srovnání s pozdějším obdobím velmi .....

2. Odpovězte na otázky.

Kdy se začíná vytvářet citová vazba na blízkou osobu (většinou matku)? .....

Co z toho vyplývá? .....

Jaké jsou nevýhody péče o kojence v kojeneckých ústavech ve srovnání s péčí rodičů?

.....

3. Napište k fotografiím správný název vývojového období, ve kterém se osoby nacházejí.

....

4. Pokuste se charakterizovat rozdíly v péči o kojence, batole a dítě v mladším školním věku. Na co všechno je nutné dávat pozor?

kojenec – .....

batole – .....

mladší školní věk – .....

Poznámky: _____