

## ROZWÓJ CZŁOWIEKA CIĄGŁE W DRODZE

**D**awno, dawno temu, a może wcale nie tak dawno, poznało się **dwoje młodych osób - chłopak i dziewczyna**. Być może na początku nie zwracali na siebie uwagi, a może było wręcz przeciwnie - między nimi „coś zaiskrzyło” już od pierwszego wejrzenia. Czas mijał, a oni z coraz większą ochotą spędzali razem chwile, rozmawiali na wiele tematów, **zawiazywała się między nimi coraz większa nić porozumienia**.

Aż w końcu **zrozumieli, że to już nie jest tylko przyjaźń, a właśnie miłość**. Oboje postanowili założyć rodzinę, być ze sobą na dobre i na złe, mieć dziecko. Może Ciebie?

Nie ma osoby, która pamiętałaby dzień swoich narodzin, ale swoją historię narodzin możemy poznać od naszych bliskich.

## Ćwiczenie 1

Zapytaj rodziców lub innych członków rodziny o podstawowe informacje związane z Twoimi narodzinami.

IMIĘ:

DATA URODZENIA:

MIEJSCE URODZENIA:

DZIEŃ TYGODNIA:

GODZINA:

WAGA:

WZROST:

Początek drogi przez życie rozpoczyna się z chwilą narodzin i zwykle bywa trudny dla rodziców, rodzeństwa, a także dla noworodka. **Wszyscy muszą nauczyć się funkcjonować w nowych warunkach.** Dziewięć miesięcy życia płodowego było dla dziecka komfortowe: było mu ciepło, przytulnie, słyszało bicie serca mamy.

W chwili narodzin nastąpiła gwałtowna zmiana. Noworodek musi zmierzyć się z nową rzeczywistością - hałas, światło, zmiana temperatury i samodzielne oddychanie. **Po raz pierwszy pojawia się też głód.** Przez około dwa tygodnie dziecko przyzwyczaja się do nowych warunków, a następnie wchodzi w kolejny etap swojego życia - **okres niemowlęcy.**

W pierwszym roku życia niemowlęta rozwijają się niesamowicie szybko. Każde rośnie we własnym tempie, ale **większość dzieci podwaja swoją wagę i wzrost w ciągu 6 miesięcy.** Pod koniec pierwszego roku potroją swoje dane. To wyjaśnia, dlaczego pierwszy rok dziecko spędza głównie na jedzeniu i spaniu.

Oprócz wzrostu fizycznego, **dzieci również przechodzą stopniowe etapy rozwoju określane jako kamienie milowe rozwoju.** Są to łatwe do zidentyfikowania umiejętności, które dziecko może wykonać, na przykład chodzenie, które u większości dzieci pojawia się około pierwszego roku życia. Każdy z tych etapów przygotowuje dziecko do kolejnego, a tym samym zwiększa jego kompetencje i umiejętności oraz uczy samodzielności.

## ----- Ćwiczenie 2 -----

Uszereguj poniższe umiejętności (od 1 do 5) w takiej kolejności, w jakiej nabywa je niemowlę:



Śmieje się głośno, gaworzy, chwyta przedmioty.



Próbuje stawiać samodzielne kroki, chodzi trzymane za jedną rękę.



☐ Stoi samodzielnie, trzymając się oparcia, naśladuje proste czynności, np. robi rączką „pa-pa”.

☐ Śledzi poruszające się osoby, uśmiecha na widok znanych twarzy, leżąc na brzuchu, unosi główkę .

☐ Siada samo, swobodnie rączkuje.




**OKRES PONIEMOWLĘCY TRWA AŻ DO TRZECIEGO ROKU ŻYCIA. W TYM CZASIE ZMIENIA SIĘ SYLWETKA, ROZWIJAJĄ SIĘ ZDOLNOŚCI RUCHOWE (W TYM PRZEDĘ WSZYSTKIM SAMODZIELNE CHODZENIE) ORAZ ROZWÓJ UMYŚŁOWY.**

DOSKONALI SIĘ MOWA DZIECKA, ZACZYNA TEŻ ONO KONTROLOWAĆ CZYNNOŚCI FIZJOLOGICZNE. ROZWIJA SIĘ PAMIĘĆ I TAK WAŻNA DLA MAŁEGO CZŁOWIEKA WYOBRAŻNIA. DZIECKO ZACZYNA OKAZYWAĆ UCZUCIA RADOŚCI, MIŁOŚCI, GNIEWU, A TAKŻE ZAZDROŚCI I ZŁOŚCI.

DZIĘKI TEMU **ZACZYNAJĄ SIĘ KSZTAŁTOWAĆ KONTAKTY SPOŁECZNE Z INNYMI LUDŹMI - DZIECKO PRÓBUJE ROZMAWIAĆ.** OKAZUJE TEŻ SWOJĄ WOLĘ I UPÓR, ODKRYWA SŁOWO „NIE”. SĄ TO POCZĄTKI KSZTAŁTOWANIA SIĘ SAMODZIELNOŚCI DZIECKA I JEGO INDYWIDUALNOŚCI JAKO NIEPOWTARZALNEJ OSOBY.

## Ćwiczenie 3

Poniżej wymienione są typowe umiejętności i zachowania u dzieci. Zaznacz znakiem + we właściwej kolumnie te, które odnoszą się do odpowiedniego rodzaju rozwoju.

	<b>ROZWÓJ EMOCJONALNO- SPOŁECZNY</b>	<b>ROZWÓJ INTELEKTU- ALNY</b>	<b>ROZWÓJ FIZYCZNY</b>
Rozpoznaje głos matki			
Nie lubi dzielić się zabawkami			
Poznaje różne zwierzątka			
Umie wskazać części ciała			
Uśmiecha się do znajomej osoby			
Chodzi samodzielnie			
Mówi: MAMA, TATA			
Płacze gdy rodzic odchodzi			
Bierze zabawki do rąk			
Uspokaja się, gdy się do niego mówi lub bierze na ręce			
Pokazuje przedmioty			
Trzyma kubek samodzielnie			
Często kaprysi			



Przypomnij sobie przedstawione przed chwilą wiadomości i odpowiedz na proste pytanie: **Który etap życia przejawia się okresem przekory i zmian nastrojów?**

-----

Bardzo ważną rolę w okresie poniemowlęcym dziecka odgrywają gry i zabawy. Na początku samodzielne, następnie ze swoimi rówieśnikami. Idealną do tego okazją jest **pójście do przedszkola**, gdzie dzieci poznają inne osoby w swoim wieku, uczą się żyć w społeczeństwie, a przy okazji bawią się. Jednym z rodzajów zabawy jest tzw. zabawa symboliczna, w której dziecko nadaje przedmiotom inne funkcje (np. zwykły patyk może być włócznią lub różdżką). Ten rodzaj zabawy jest ściśle powiązany z wyobraźnią dziecka. Innym rodzajem zabawy jest zabawa w role, podczas której dziecko zaczyna stosować reguły i zasady. Jak widać, **zabawa jest bardzo ważnym procesem uczenia się** o sobie i otaczającym świecie.

W **okresie przedszkolnym** maluchy doskonalą także swoje umiejętności ruchowe i manualne. Na tym etapie rozwoju dziecka **kształtuje się układ nerwowy, zmienia się wyobraźnia i pamięć, wzmacnia myślenie i mowa**. Dwulatki znają około 300 słów, siedmiolatek aż dziesięć razy więcej! Pod koniec okresu przedszkolnego dzieci jeżdżą na rowerze, rysują, malują, bawią się klockami i puzzlami, uczą się też pisać, czytać oraz liczyć. **To także etap rozwoju i kształtowania zainteresowań.**

## ----- Ćwiczenie 4 -----

**Pamiętasz, jak się bawiłeś/bawiłaś, będąc małym dzieckiem?** W jakie zabawy i gry? A jakimi zabawkami? Wymień kilka z nich.

-----

-----

Po okresie przedszkolnym, gdy dziecko kończy siedem lat, w jego życiu rozpoczyna się **okres szkolny**.

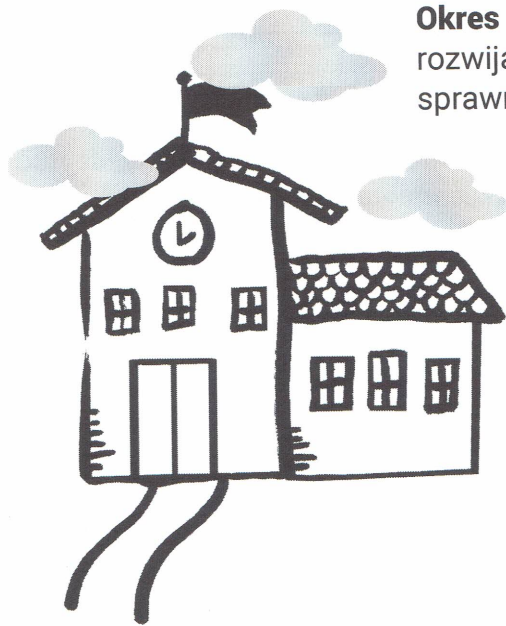
## Ćwiczenie 5

Co zmienia się w życiu dziecka, gdy rozpoczyna się naukę w szkole?  
**Wymień kilka istotnych zmian.**

**Od okresu dzieciństwa kształtuje się także rozwój moralny.** Jest to stopniowy proces uczenia się zachowań w sposób, który pokazuje zrozumienie różnicy między dobrem a złem.

W jaki sposób dzieci uczą się, co jest moralne i etycznie ważne w życiu? Wartości są przyswajane przez kontakty ze wszystkimi ludźmi, ale przede wszystkim poprzez relacje i wzorce przekazywane w rodzinie.

**Moralność** dziecka prowadzi je będzie przez całe życie i będzie pomagać w podejmowaniu ważnych decyzji.



**Okres szkolny** to czas, w którym dzieci rozwijają się fizycznie, doskonalą swoją sprawność ruchową, dodatkowo

wzmacniana jest też pamięć i rozwój umysłowy. Sytuacje szkolne kształtują też osobowość uczniów, a kontakty z rówieśnikami przygotowują do życia w społeczeństwie. Po okresie szkolnym zaczyna się kolejna faza w życiu dziecka - **okres dojrzewania**.



## Ćwiczenie 6

Wymień najważniejsze zmiany fizyczne i psychiczne zachodzące w czasie dojrzewania.

ZMIANY PSYCHICZNE	ZMIANY FIZYCZNE

Fizjologiczne zmiany w organizmie mają wpływ nie tylko na ciało młodego człowieka, ale też na przeżywane przez niego uczucia. Pobudzenie emocjonalne jest zwiększone, nastolatek przeżywa silne i często przeciwstawne uczucia, np. miłość i nienawiść. To również czas, kiedy **ogromne znaczenie zaczyna mieć grupa rówieśnicza**. Tworzą się i kryształizują poglądy na siebie i otaczający świat. W kontekście tych zmian i doświadczeń, tym bardziej istotne są zdrowe relacje w rodzinie oraz pozytywne wartości, które mogą pomóc w radzeniu sobie z trudnościami wieku dorastania. Takie wzorce są niczym kompas na wzburzonym morzu dorastania.

**Dojrzałość (dorosłość)** to dopiero Twoja przyszłość, masz ją przed sobą. Między dwudziestym a trzydziestym piątym rokiem życia człowiek osiągać będzie pełnię rozwoju biologicznego. System wartości i norm, zasady postępowania, którymi kierować się będą osoby w dorosłym życiu, zaczyna kształtować się we wczesnym dzieciństwie. Przez kolejne kilkanaście lat życia będzie dalej się rozwijać. Wpływ na to mają nowe doświadczenia życiowe, wiedza o świecie i innych ludziach, a także lepsze poznanie samego siebie.

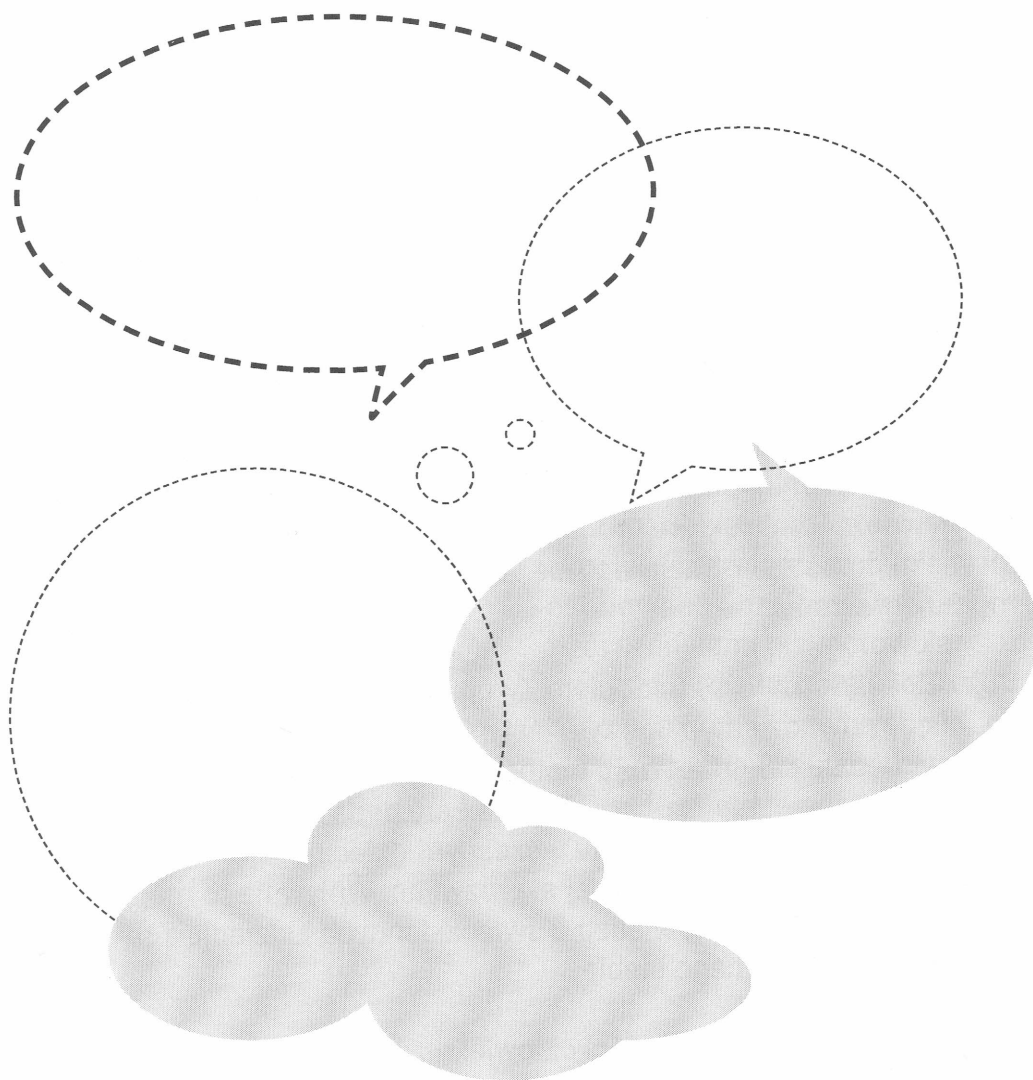
Cechy charakteru i osobowości człowieka zarysowują się wcześniej,



ale mogą ulegać zmianie w wyniku pracy nad sobą, świadomości i dążenia do samodoskonalenia. Z wiekiem musimy mierzyć się z coraz to nowymi problemami, podejmować trudniejsze decyzje, wybierać priority.

## Ćwiczenie 7

**Jakich wyborów muszą dokonywać w życiu dorośli?** Podaj kilka przykładów.



Wraz z osiągnięciem dojrzałości cały czas się rozwijamy - realizując pasje, poszerzając zainteresowania, kształcąc się zawodowo, poznając nowe osoby, rzeczy i pojęcia. Czynnie uczestniczymy w życiu społecznym, rodzinnym, kulturalnym i towarzyskim.

Z upływem czasu nasze ciała powoli się zmieniają, wchodzimy w późny wiek dojrzały. Emerytura nie oznacza zamknięcia dróg do rozwoju i samodoskonalenia. Mamy więcej czasu, możemy podejmować nowe zadania, mamy więcej możliwości realizowania własnych planów.

## ----- Ćwiczenie 8 -----

Wymień, co mogą w wolnym czasie robić emeryci.

-----

-----

Babcia i dziadek kojarzą się nam z kimś wyjątkowym. Młodzi ludzie często uważają, że lepiej się można dogadać z dziadkami niż z rodzicami. Jakie mogą być tego przyczyny?

Babcia i dziadek często stanowią niewyczerpalne źródła wiadomości i wiedzy o naszych rodzinach, o przodkach, o tradycji naszych rodów.

Czy wiesz, gdzie mieszkał Twój dziadek, kiedy był w Twoim wieku? Czy znasz nazwisko panięńskie swojej babci?

Może to już najwyższy czas, by dowiedzieć się o nich czegoś więcej.  
**Babcia i dziadek mają ogromne doświadczenie życiowe i mogą być wspaniałymi doradcami i przyjaciółmi dla swoich wnucząt.**

Poza tym dzisiejsi dziadkowie i babcie bardzo często aktywnie uczestniczą w życiu politycznym, zawodowym i kulturalnym.