ZDROWIE I ROZWÓJ CZŁOWIEKA

podsumowanie lekcji –

kurs Zdrowie ogólne –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

ZDROWIE I ROZWÓJ CZŁOWIEKA

CO TO JEST ROZWÓJ? ROZWÓJ CZŁOWIEKA

Rozwój zaczyna się w momencie zapłodnienia i jest kontynuowany przez resztę życia człowieka.

Współzależność różnych aspektów rozwoju

Rozwój występuje w wyniku szeregu skomplikowanych interakcji. Żaden z aspektów rozwoju nie występuje oddzielnie, ale też nie we wszystkich aspektach rozwoju występuje podobny wzór.

Mierzenie rozwoju

Istnieją następujące rodzaje rozwoju:

- Społeczny,
- Emocjonalny,
- Ruchowy,
- Fizyczny,
- Intelektualny,
- Językowy,
- Fizyczny.

Przeciętny wiek, w którym dana jednostka rozwoju jest osiągana, stanowi kamień milowy w rozwoju.
Dla każdej fazy życia jest określona ilość takich kamieni milowych albo zadań rozwojowych, które dany człowiek powinien być zdolny wykonać.

Mierzenie wzrostu fizycznego

Używamy centylowych wykresów wysokości, masy ciała i obwodu głowy. Proporcje są wyrażone jako procent całkowitej długości ciała /wagi, wykresów zakresu zdrowej wagi i BMI. To wszystko pozwala nam mówić o normach lub ustanowionych standardach dotyczących rozwoju fizycznego przez cały okres życia.

Wzrost fizyczny obejmuje zmiany w zakresie:
• twardych tkanek (kości, chrząstek i zębów),
• tkanek miękkich (krwinek czerwonych, mięśni i narządów).

Podsumowanie rozwoju przez cały okres życia

Przez okres życia, rozwój odbywa się z pewną przewidywalnością. Jednak istnieją zmienne takie jak poziom społeczno-ekonomiczny, żywienie i poziomu rozwoju wpływu edukacji.

Prenatalny	Wzrost liczby i wielkości komórek nerwowych do osiągnięcia 25% masy ciała dorosłego mózgu i rozmiar po urodzeniu. Mózg jest szczególnie podatny na teratogeny w tygodniach 3 do 5 w okresie zarodkowym.
Niemowlęctwo	Intensywny i szybki wzrost
Dzieciństwo	Zmniejszenie szybkości wzrostu. Do wieku trzech lat mózg dziecka osiąga rozmiar 75% dorosłego mózgu, a do wieku 10 lat ma już maksymalny rozmiar.
Okres dojrzewania	Nadal budowane są połączenia między nerwami i trwa mielinizacja
Dorosłość	Brak większych zmian w pojemności mózgu
Późna dorosłość	65-70latkowie w krajach uprzemysłowionym stracili 20% komórek nerwowych, które były obecne przy narodzinach. Prowadzi to do zmniejszenia ostrości wzroku, ale nie pojemności mózgu.

Charakterystyka rozwoju

Podczas gdy wzór ogólny rozwoju jest ciągły i przewidywalny, czas rozwoju będzie się zmieniać w zależności od czynników dziedzicznych i środowiskowych.
Ze względu na przewidywalny charakter zmian, są ustalone wzory normalnego rozwoju. Istnieją różnice indywidualne w rozwoju.

Przewidywalne drogi i sposoby rozwoju:

- wzrost umiejętności motorycznych,
- rośnięcie zębów mlecznych przed stałymi,
- raczkowanie przed chodzeniem,
- gaworzenie przed rozmawianiem,
- konkretne myślenie przed abstrakcyjnym

Czynniki środowiskowe i dziedziczone wpływające na zdrowie

Tematyka ta obejmuje czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie i dziedziczne takie, jak:

- czynniki, które są dziedziczone podczas zapłodnienia,
- żywienie,
- czynniki społeczno-ekonomiczne,
- zdrowie,
- aktywność fizyczna
- i motywacja.

Istnieje szereg czynników środowiskowych i dziedzicznych, które wpływają na nasz rozwój i zdrowie. Czynniki, które wpływają na rozwój rozpoczynają swoje oddziaływanie się już w momencie zapłodnienia. Na nasz rozwój następnie wpływa szereg innych czynników, w tym nasz status społeczno-ekonomiczny i środowisko, w którym żyjemy.

Dziedziczne czynniki przy zapłodnieniu

Geny określają płeć, cechy fizyczne związane z kształtem ciała, masą ciała, pochodzeniem etnicznym i odkładaniem tłuszczu, a także z szybkością dojrzewania i długowiecznością.
Geny niosą w sobie informacje, które pozwalają określić wszystkie cechy indywidualne, w tym szybkość i czas wzrostu. Chromosomy przenoszą geny, które zawierają informacje na temat nowej jednostki, jej potencjału genetycznego i zakresu możliwości. Potencjał ten jest następnie kontrolowany przez hormony (również dziedziczone) i formowany przez środowisko.
Podczas procesu zapłodnienia otrzymałeś 23 chromosomy od matki i 23 od ojca.

Jedną z cech dziedzicznych jest płeć.
Etapami okresu życia, gdzie płeć ma znaczący wpływ na rozwój są:

- dzieciństwo,
- dojrzewanie,
- wiek podeszły.

Predyspozycje mogą wpływać na zdrowie.
Są dowody na to, że predyspozycja do określonych chorób może być dziedziczona

Czynniki środowiskowe

Nie można zmienić swoich odziedziczonych możliwości, ale do jakiegoś stopnia można rozwijać swój potencjał.
Czynniki środowiskowe i odziedziczone współdziałają wpływając na rozwój i zdrowie. Dla optymalnego rozwoju jest wymagane połączenie tych w na wszystkich etapach, tak, że dana osoba może doświadczać optymalnego środowiska.

Status społeczno ekonomiczny
Od okolicy, w której mieszkasz, jest zależny poziom twojego statusu społeczno-ekonomicznego. Ta okolica daje dostęp do zasobów społecznych, takich jak biblioteki, parki, zakłady opieki zdrowotnej, a także komunikacja (autobusy, pociągi itp.). Zasoby te będą wzmacniać rozwój i zdrowie.
Każdy kraj ma inny sposób mierzenia statusu socjoekonomicznego, ale jest on na ogół związany z poziomem dochodów w gospodarstwach domowych, oraz tego, czy dom albo mieszkanie jest własne, czy wynajmowane albo kupione na kredyt.
Rodzina zapewnia dostęp do zasobów, który umożliwia optymalny rozwój i zdrowie. Te zasoby to:

- dom,
- komfort,
- wsparcie,
- regularne posiłki,
- odpowiednie zabawki,
- edukacja.

Poziom dochodów w rodzinie determinuje także poziom opieki zdrowotnej dostępnej i poziom wykształcenia.

Odżywianie
Odpowiednia dieta jest niezbędna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju tkanek miękkich i twardych, energii, normalnego wzrostu i właściwej wagi.
Nieprawidłowe odżywianie ma znaczący wpływ na rozwój fizyczny, a niejednokrotnie i umysłowy.
Ze wszystkich czynników, które mają długotrwały wpływ na rozwój i zdrowie, zapadalność na choroby i infekcje w dzieciństwie, rodzaj odżywiania się ma największy wpływ.

Ćwiczenia
Ćwiczenia wpływają na rozwój kości i mięśni, co z kolei oddziałuje na tempo rozwoju motorycznego w niemowlęctwie i dzieciństwie. W okresie dojrzewania i dorosłości ćwiczenia pomagają w redukcji ryzyka wystąpienia osteoporozy w późniejszym życiu.

Motywacja
Osobista satysfakcja, niezależność i prestiż w grupie rówieśniczej oraz zachęta wszystkim motywuje ludzi do dokonywania osiągnięć. Korzystna samoocena daje pewność poradzenia sobie z zadaniami i realistycznymi celami.

ZASOBY RODZINNE I WSPÓLNOTOWE

Zasoby rodzinne
Zasoby rodzinne, wliczając w to członków rodziny, którzy również stanowią zasób (zasoby ludzkie), dostarczają różnego rodzaju zasobów, które mogą wspierać zdrowie i rozwój.
Rodzina: rodzice, rodzeństwo, dziadkowie i inni członkowie rodziny dysponują nie tylko zasobami materialnymi, ale i wiedzą, którą dzieląc się mogą maksymalizować rozwój pomagając tym samym osiągać danym jednostkom rozwijać swój potencjał, jak i wspierać zdrowie.

Zasoby wspólnotowe

Zasoby społeczności odgrywają ważną rolę w opiece zdrowotnej.

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci