

FİZİKSEL GELİŞİM

Fiziksel ve Psikomotor Gelişim

Fiziksel gelişim boy, ağırlık ve hacim artışının ile olgunlaşmayı kapsar. Fiziksel gelişim dölleme ile başlar. Devimsel gelişim ise, bireyin vücudunu kontrol altına almada gösterdiği becerinin artmasıdır. Yani zihin ve kas koordinasyonuna dayalı davranışların gelişimidir. Psikomotor gelişim doğumla başlar.

Doğum Öncesi Dönem

Anneden gelen yumurta ile babadan gelen spermin döllemeyle doğuma kadar geçen süreyi kapsar. Dölleme yumurtaya zigot denir. Döllemeden itibaren 2.haftanın sonuna kadar geçen süre ovum/dölüt dönemi denir. 3.Haftanın sonundan 8.haftanın sonuna kadar geçen süreye embriyo dönemi 9.haftanın başından doğuma kadar geçen süreye fetüs denir. Doğum öncesi gelişim dönemi yaşam süresindeki en hızlı gelişim dönemidir.

0-2 Yaş Bebeklik Dönemi

Bedensel gelişimin en hızlı olduğu ikinci dönemdir. Yenidünyaya gelen bir bebeğin ortalama ağırlığı 2500-4300 g, boyu 48-53 cm arasındadır. Bebeklerde baş doğumdan önce bedenin yarısı iken doğumdan sonra dörtte biri kadardır. Yetişkinlerde ise baş bedenin sekizde biri kadardır. Erkek bebekler kızlardan daha uzun ve ağırdır. Bebeklerin doğumla birlikte bütün duyu organları aktiftir, fakat olgunlaşmaları farklı düzeydedir.

Koklama ve tat alma; yeni doğan bebeğin en gelişmiş duylarıdır.

Dokunma duylusu; iyi gelişmiş olmasına rağmen en üst düzeyde değildir.

İşitme; gelişmiş olmasına rağmen bir yetişkin düzeyine ulaşması 10 yaşını bulur.

Görme duylusu; Yeni doğan bebeğin en zayıf duylusudur. Bir yetişkin düzeyinde görmesi 12 yaşını bulur.

Ayrıca bebekler doğduklarında iki çeşit hareketler yaparlar:

- 1.Refleksif hareketler ve
- 2.Denetimsiz vücut hareketleri: vücudun gücünü kontrol edememesidir.

2-6 Yaş Oyun Dönemi

Altı yaşındaki bir çocuğun kilosu doğum kilosunun yedi katı kadardır. Dört yaşındaki bir çocuğun boyu



doğumdaki boyunun iki katı kadardır. Yani büyüme yavaşlamıştır. Etkinlik ihtiyacı çok yüksektir.

İnce kas becerileri gelişmemiştir. Bu nedenle küçük kas geliştirici çalışmalar yerine, büyük kas gelişimini sağlayıcı etkinlikler yaptırılmalıdır. Gözleri de henüz ıraksaktır, yani yakını görmeye sıkıntılıdır. Üç tekerlekli bisiklete biner dönem sonuna doğru iki tekerleğe de biner.

6-12 Yaş Okul Dönemi

Fiziksel gelişim yavaş bir gelişim izler. Çocuğun psikomotor becerileri bu dönemde gelişir. Boy yıllık 4- 5 cm uzar. Bu dönemin sonunda çocuğun duyuları yetişkin düzeyine ulaşır.

12-18 Yaş Ergenlik Dönemi

Erinlik Dönemi (9-12)

Bedensel gelişimin en hızlı olduğu üçüncü dönemdir. Kızlar erkeklerden 1,5-2 yaş önce buluğa girerler ve ergenlik dönemi yaklaşık 6 yıl sürer. Kızlar 11, erkekler 13 yaş dolaylarında buluğa girerler. Ergenlikte önce al ve ayaklar büyür, sonra kol ve bacaklar, daha sonrada beden gelişir. Kızlar 18-20, erkekler 20-22 yaşlarına kadar uzar. Hızlı fiziksel değişimden dolayı sakarlıklar görülür. Beden gelişimi sırasında kızlarda yağ doku fazladır erkeklerde kas doku bu nedenle kilo artışı fazladır.

I. Cinsiyet Özellikleri: Doğrudan doğruya üreme ile ilgilidir. Kızlarda yumurtalıklar ve rahmin; erkeklerde testis, sperm ve testislerin olgunlaşmasıdır.

II. Cinsiyet Özellikleri: Doğrudan doğruya üremeye ilgili olmayan özelliklerdir. Tüylenme, ses kalınlaşması, göğüslerin büyümesi vb. Erinliğin başında önce II, cinsiyet özellikleri ortaya çıkar. Ergenliğe erken girme; kızlarda utangaçlık, çekingenliğe neden olurken, erkeklerde liderlik vb. neden olur. Ergenliğe geç girme; kızlarda olumlu sonuçlar doğururken erkeklerde çekingenliğe neden olur.

Ergenlikte görülen bazı hastalıklar, iskelet bozuklukları, jinekomasti (göğüs düğümçüklüğü), akne.