



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΓΙΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΣΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ
ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ
ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ
ΚΟΣΤΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ 2

Κύκλος ζωής του ανθρώπου και Ανάπτυξη

Κύκλος ζωής - Ανάπτυξη

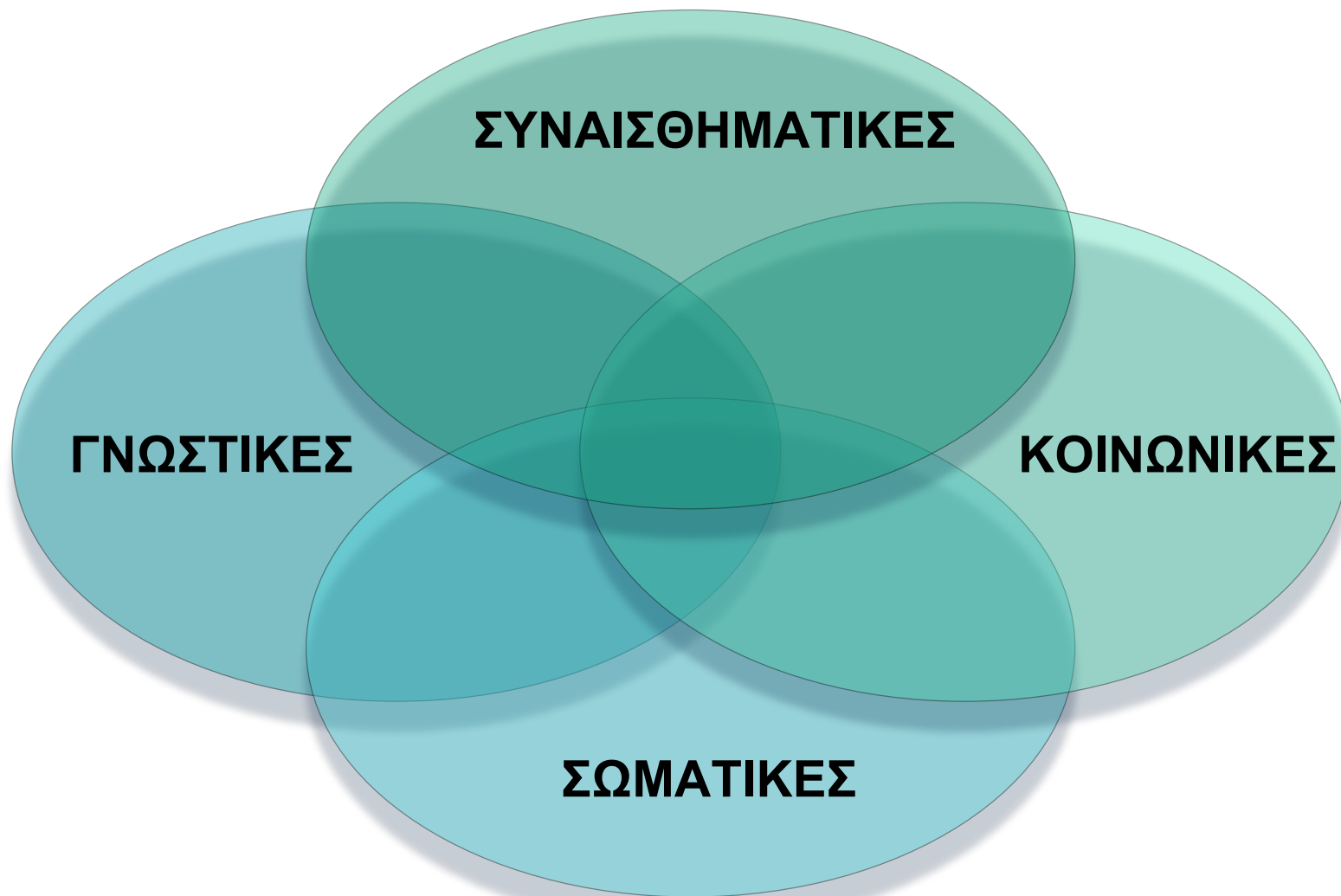
- Αλλαγές που σχετίζονται την ηλικία που συμβαίνουν από τη γέννηση έως τα γεράματα
- Η ψυχολογία του κύκλου της ζωής έχει ως σκοπό να κατανοήσει, να περιγράψει, να εξηγήσει και να προβλέψει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας.
- Μια ανάπτυξη πρέπει να είναι μια μόνιμη αλλαγή

Στάδια:

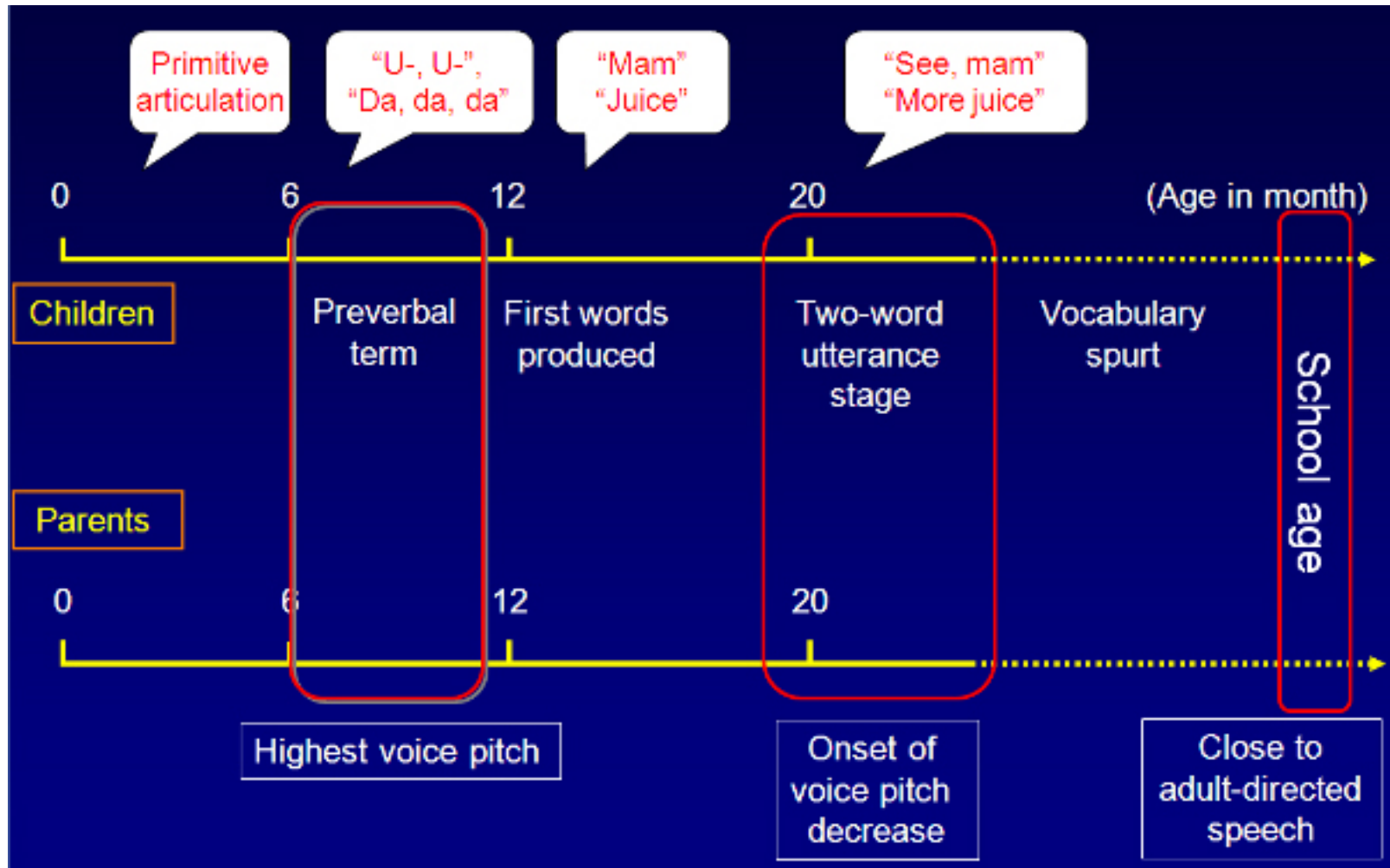
- Βρεφική ηλικία - γέννηση έως 2 ετών
- Παιδική ηλικία - 2 έως 10 ετών
- Εφηβεία - 10 έως 20 ετών
- Πρώιμη ενηλικίωση - 20 έως 40 ετών
- Μέση ηλικία - 40 έως 65 ετών
- Γεροντική ηλικία - 65 ετών και άνω



Τύποι αλλαγών

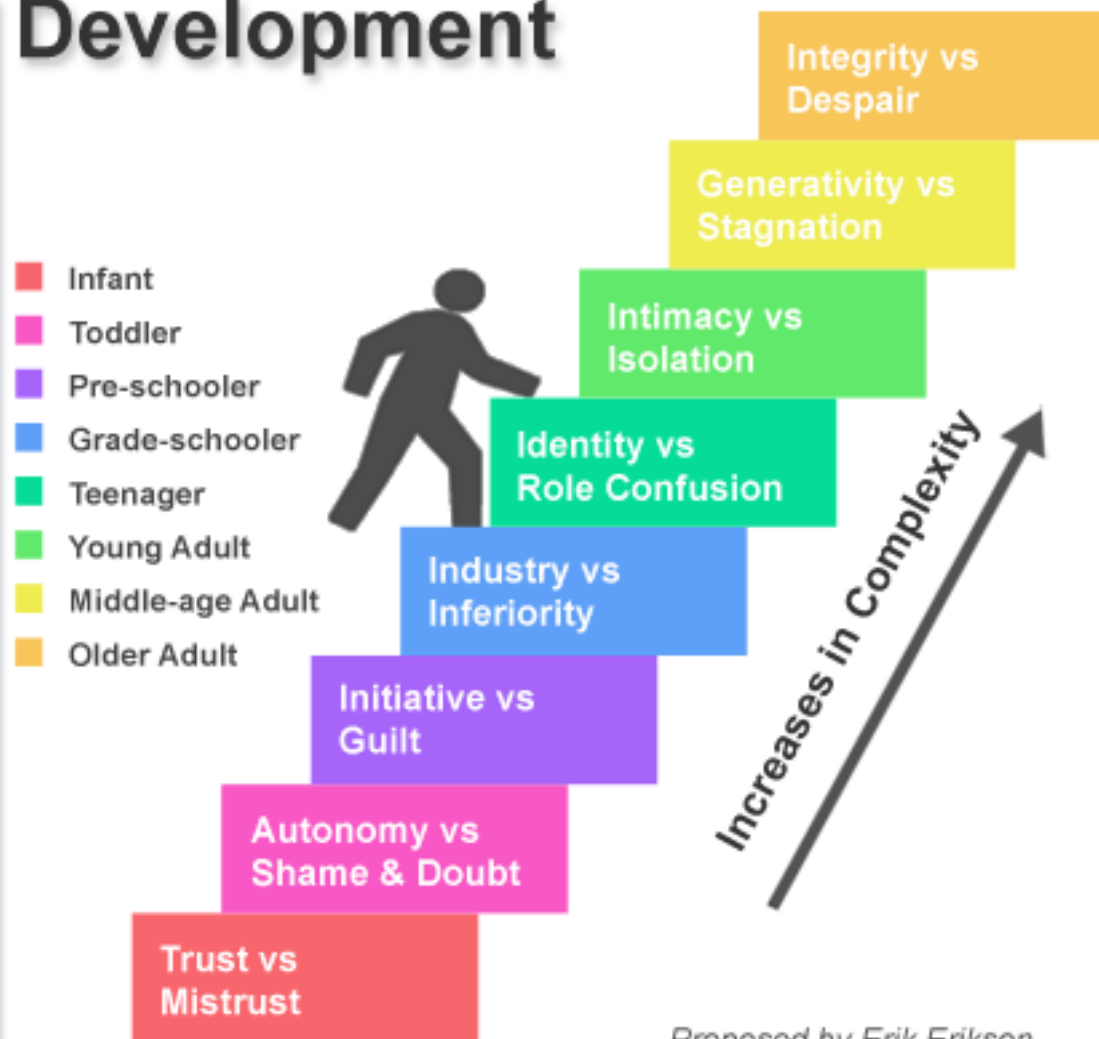


Γνωστικές – π.χ.: Γλώσσα



Κοινωνικές & Συναισθηματικές

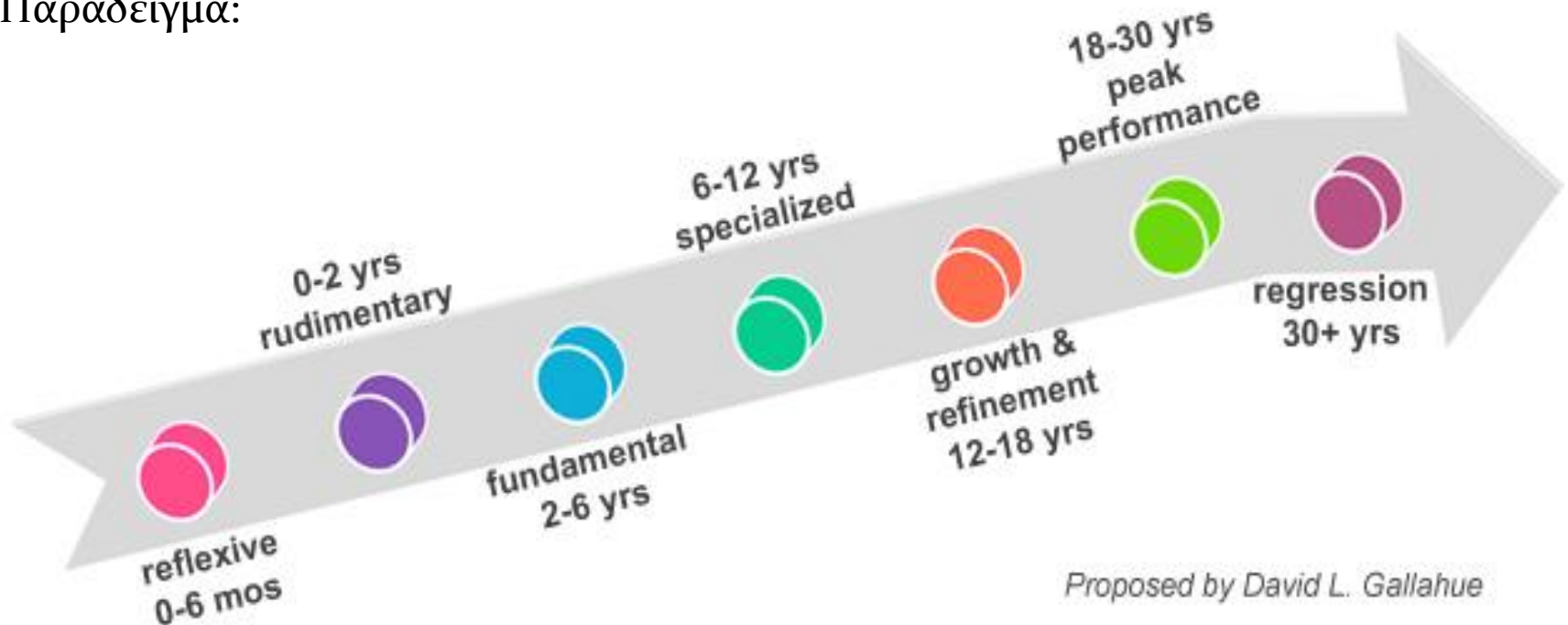
Stages of Psychosocial Development



Κίνηση & Συντονισμός

Stages of Physical Development

Παράδειγμα:



A Poetic Summary of Child Development



Cognitive Development



Socio-Emotional Development



Physical Development

Infants

I feel and taste all that I touch... since my senses help me learn so much.

I babble, coo and ga-ga goo... but scream and cry if I don't know you.

I kick my legs and bat my arms... and reach for cheery, dangling charms.

Toddlers

I speak 300 words fluently... and point to body parts if you tell me.

I change the rules to games I play... so I can always have my way.

I run, jump, stumble and fall... without knowing I'm in danger at all.

Pre-Schoolers

I like to talk all the time... and amused by words when they rhyme.

I am independent and don't need help... so let me be - I can do it myself!

I like to pretend and imitate... the things adults do and make.

Grade-Schoolers

Two plus two equals four... and I know that eight is just four more.

I like to play with my best friends... but very sad when a friendship ends.

I can run and jump more steadily... and dance like the star I want to be.

<http://brianne-thompson.com/EDTECH/506/summary.php>

A Poetic Summary of Child Development



Pre-Teens

Life is stranger than I thought... more dynamic than what I was taught.

I wonder if my peers like me... and if they'll approve of what they see.

I've grown so fast in recent years... and changing more as puberty nears.

Teenagers

I can view life in an abstract way... but don't believe what my parents say.

I want to spend more time with you... tell me if you like me too.

My body is now fully mature... taller and wider than ever before.

Young Adults

Mom and Dad told me so... I wish I would have just said no.

I don't see my friends that much... we're all too busy to stay in touch.

My body has changed yet again... putting on weight from the food I put in.

Πώς αναπτυσσόμαστε

Συνεχώς

Ή

Ασυνεχώς

- Βαθμιαία
- Αξιοποίηση των βασικών δεξιοτήτων

- Διακριτά, ξεχωριστά στάδια
- Οι τρόποι σκέψης, αίσθησης, αλληλεπίδρασης μπορούν να έχουν αρχή και τέλος

Διαδοχικά

- Οι ικανότητες σκέψης, αίσθησης, αλληλεπίδρασης τείνουν να αναπτύσσονται με μια σειρά, από απλή έως περίπλοκη

Ατομικές διαφορές στην ανάπτυξη

- Δεν υπάρχουν δύο άτομα που να αναπτύσσονται με τον ίδιο ακριβώς ρυθμό ή τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ακόμα κι αν είναι πανομοιότυπα δίδυμα



Τι μας λέει αυτό για τη 'Φύση' έναντι της 'Ανατροφής;

Κληρονομικότητα & Περιβάλλον

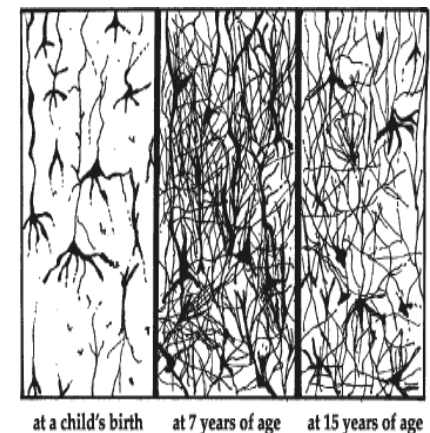
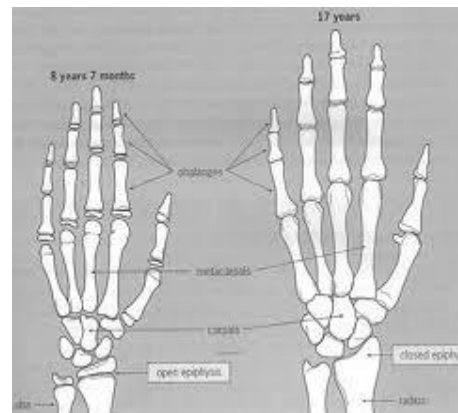
- Τα κληρονομικά- χαρακτηριστικά μεταβιβάζονται από τους γονείς στους απόγονους μέσω γονιδίων.
- Περιβάλλον - όλες οι εμπειρίες, τα αντικείμενα και τα γεγονότα στα οποία εκτιθέμεθα στη ζωή μας.
- Κληρονομικότητα; Περιβάλλον; Μίγμα και των δύο;



Ωρίμανση

- Διαδοχικές αλλαγές στο νευρικό σύστημα και σε άλλες σωματικές δομές
- Αυτόματο, εσωτερικό
- Ελέγχεται από τα γονίδια μας
- «Αρχή της ετοιμότητας»
 - Τα νεύρα, τα οστά, οι μύες πρέπει να αναπτυχθούν αρκετά για να εμφανιστεί η συμπεριφορά

Παραδείγματα ωρίμανσης:



Παραδείγματα μαθησιακών εξελίξεων

- Κάθισμα πριν την όρθια στάση
- Ήχοι πριν την άρθρωση ολόκληρων λέξεων
- Πρόσθεση αριθμών πριν την άλγεβρα
- Πότε ένα παιδί πρέπει να ξεκινήσει το σχολείο;

• www.theage.com.au/articles/2002/05/29/1022569786596.html

Ευαίσθητες περίοδοι

- Περίοδοι ταχείας αλλαγής όταν το άτομο είναι πιο ευάλωτο στο περιβάλλον
- Π.χ. : 6-12 μηνών ευαίσθητο στην προσκόλληση
- Π.χ. : 1,5-3 χρόνια ευαίσθητο στην κατάκτηση της γλώσσας

Λέξεις-κλειδιά

Κύκλος ζωής

Συναισθηματική

Γνωστική

Σωματική

Κοινωνική

Φύση

Κληρονομικότητα

Περιβάλλον

Ωρίμανση

Ευαίσθητες περίοδοι



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

