



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



MODÜL 2

Kişinin kendi psikolojik-fiziksel sağlığı ve ulusal sosyal ve sağlık harcamalarını kontrol altında tutmak için spor yapmayı teşvik etmek



BÖLÜM 2

İnsan Ömrü ve Gelişimi

Ömür boyu gelişme

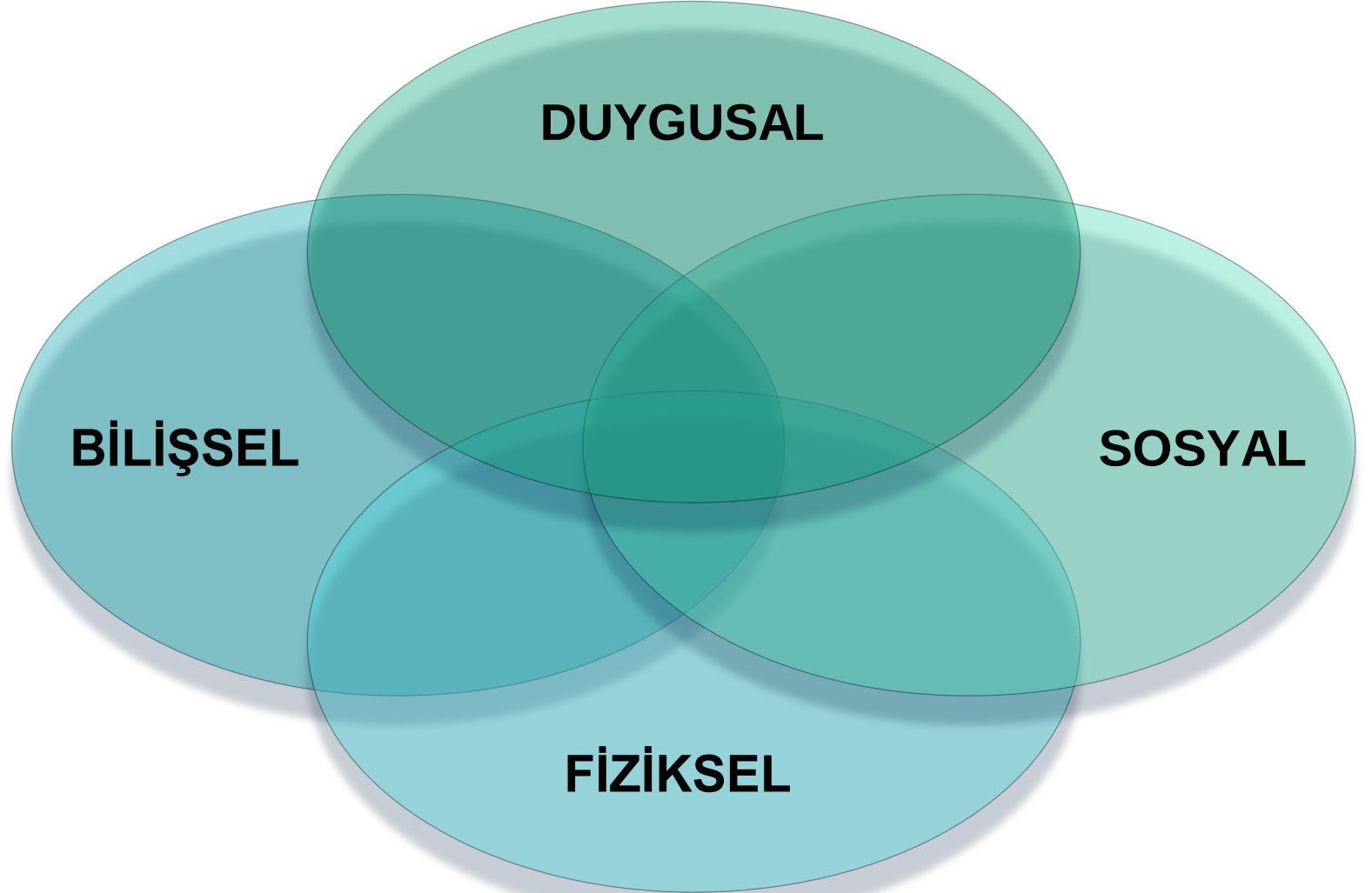
- Doğumdan yaşlılığa kadar meydana gelen yaşa bağlı değişiklikler
- Yaşam süresi psikolojisi, düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı anlamayı, açıklamayı, açıklamayı ve tahmin etmeyi amaçlamaktadır.
- Bir gelişme kalıcı bir değişiklik olmalıdır.

Evreler:

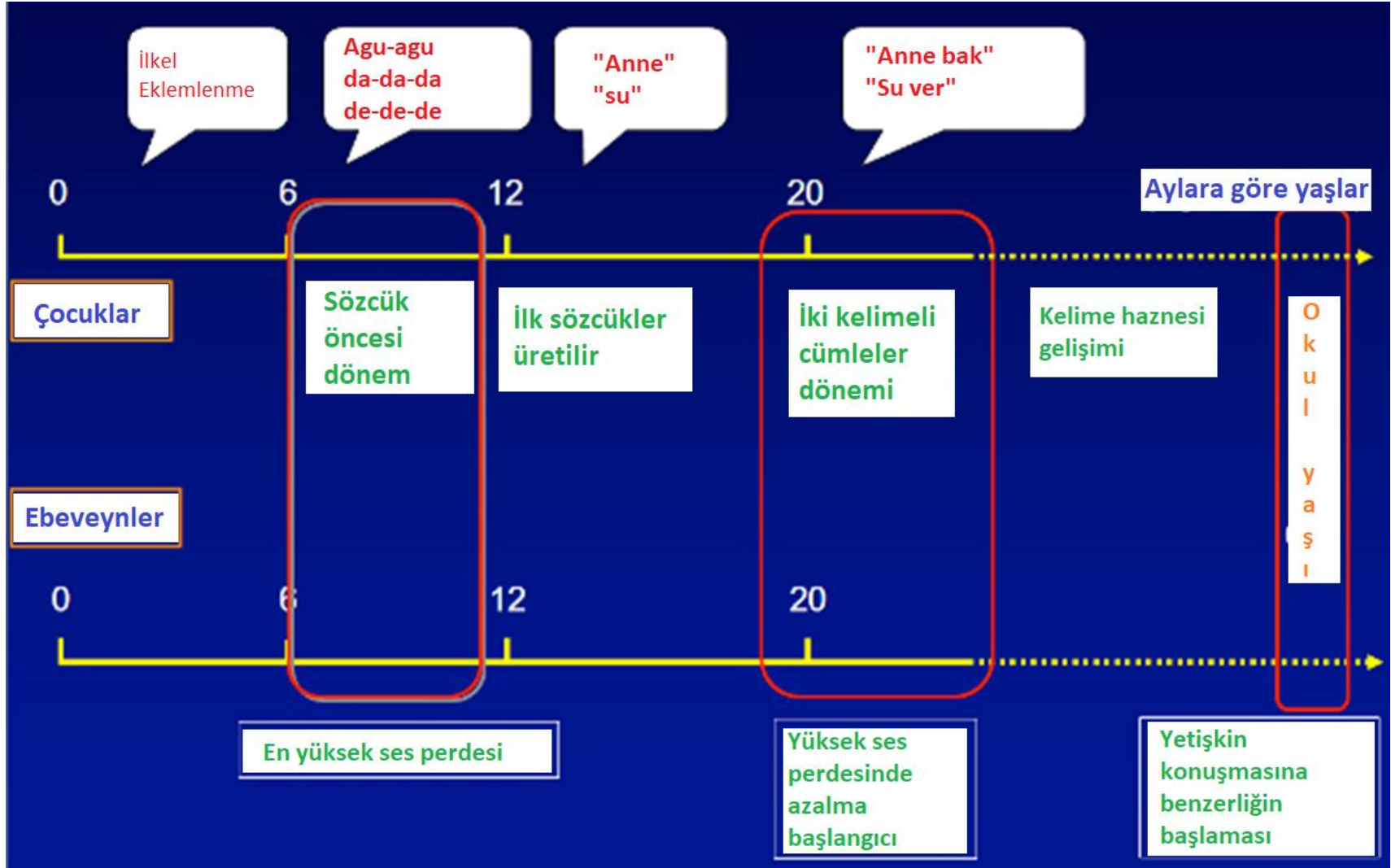
- Bebeklik – doğumdan 2 yaşına kadar
- Çocukluk – 2 yaşından 10 yaşına kadar
- Gençlik – 10-20 yaş arası
- Erken Yetişkinlik – 20-40 yaş arası
- Orta Yaş – 40-65 yaş arası
- Yaşlılık – 65 yaş ve üstü



Değişiklik Çeşitleri

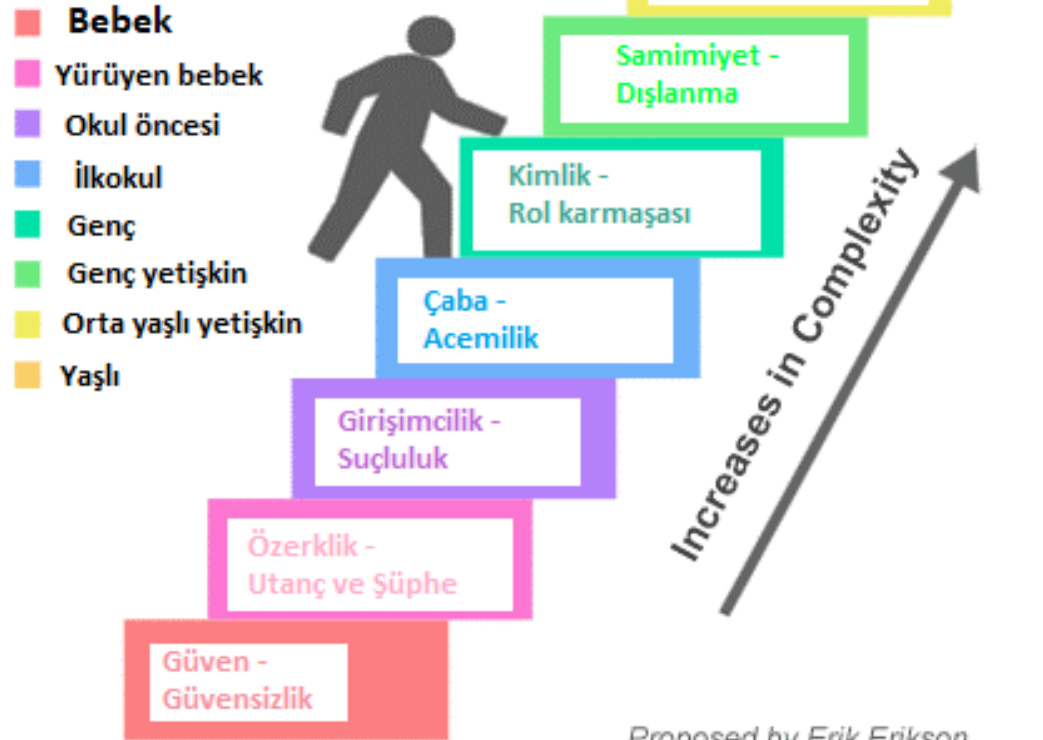


Bilişsel – ör: Dil gelişimi



Sosyal & Duygusal

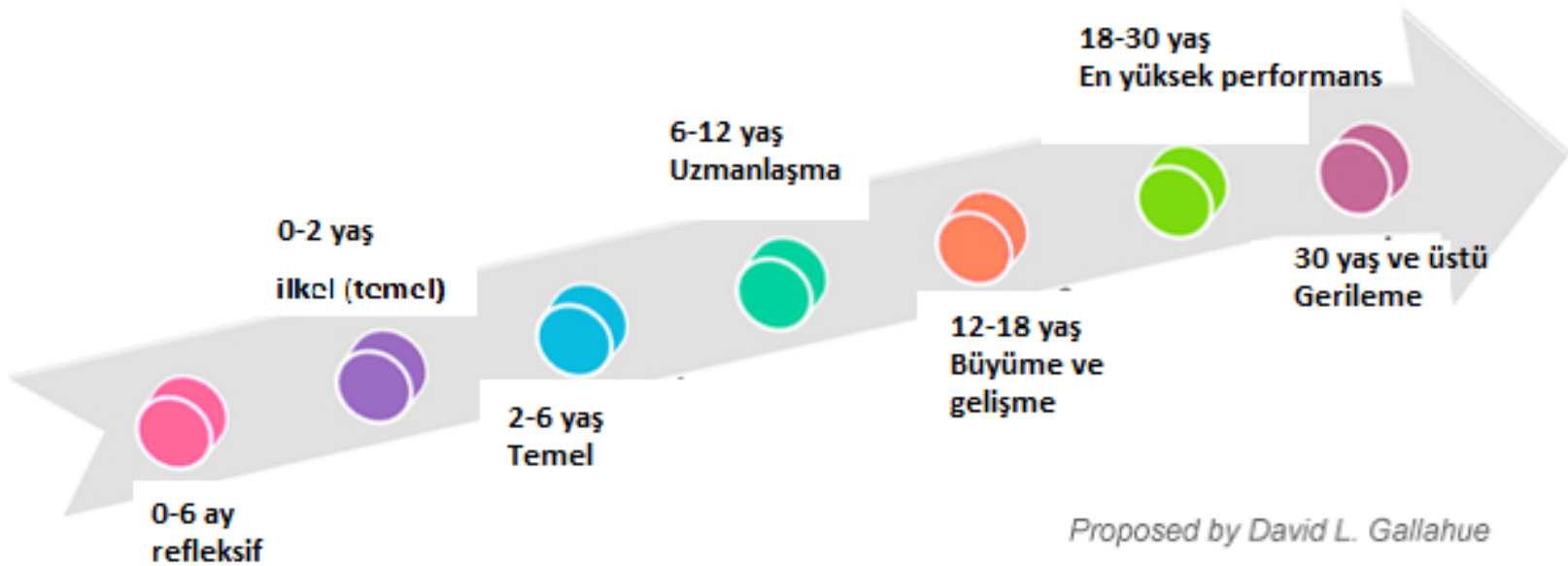
Psikososyal Gelişimin Evreleri



Proposed by Erik Erikson

Hareket & Koordinasyon

Fiziksel Gelişimin Evreleri



Çocuk Gelişiminin Özeti	 Bilişsel Gelişim	 Sosyal-Duygusal Gelişim	 Fiziksel Gelişim
Bebekler	Dokunduğum herşeyi koklar ve tadarım, bu yolla öğrenirim	Agularım ve eğer seni tanıımıyorsam çığlık atar ağlarım	Tekme atar, kollarımı sallar ve uzatırım
Yürüyen Bebekler	Yaklaşık 300 kelime söylerim. vücudun bölümlerini gösteririm	Kendime göre oyunların kurallarını değiştiririm	Tehlikede olduğumu bilmeden atlar, zıplar ve koşarım
Okul Öncesi	Sürekli konuşurum ve kafiyeleri severim	Bağımsızım ve herşeyi kendim yapabilirim. Bana karışma	Yetişkinlerin yaptıklarını yapar gibi yapmayı ve taklit etmeyi
İlkokul-Ortaokul	İki iki daha dört eder. Sekiz daha mı büyüktür?	Arkadaşlarımla oynamayı severim.	Sürekli koşup atlayabilirim

Çocuk Gelişiminin Özeti 10-12 yaş	 Bilişsel Gelişim Hayat düşündüğümde daha garip. Bana öğretilenden daha dinamik	 Sosyal-Duygusal Gelişim Akranlarım da acaba benim gibi mi? Beni beğenirler mi?	 Fiziksel Gelişim Son yıllarda çok hızlı büyüdüm.
Ergenler	Hayatı soyut açıdan anlayabilirim. Ama ailemin dediklerine inanmam.	Sen de eğer benden hoşlandıysan seninle daha fazla vakit geçirmek isterim	Vücudum artık iyice olgunlaştı. Hiç olmadığım kadar uzunum.
Genç Yetişkinler	Annemle babam söylemişti. Keşke onları dinleseydim.	Arkadaşlarımı artık çok fazla göremiyorum. Hepimiz çok meşgulüz.	Vücudum yine değişiyor. Yediklerim kilo olarak bende kalıyor.

Nasıl Gelişiyoruz?

Sürekli

- Kademeli
- Temel beceriler üzerine inşa edilir

VEYA

Kesintili

- Farklı, ayrı aşamalar
- Düşünme, hissetme, etkileşim kurma yolları bir başlangıç ve bitişe sahip olabilir

Sırayla

- Düşünme, hissetme, etkileşim kurma yetenekleri, basitten karmaşığa belirli bir düzende gelişme eğilimindedir.

Gelişimdeki Bireysel Farklılıklar

- Tek yumurta ikizleri olsalar bile iki birey tamamen aynı oranda veya tamamen aynı şekilde gelişmez.



Bu bize 'Kalıtım vs Yetiştirme' hakkında ne söylüyor?

Kalıtım & Çevre

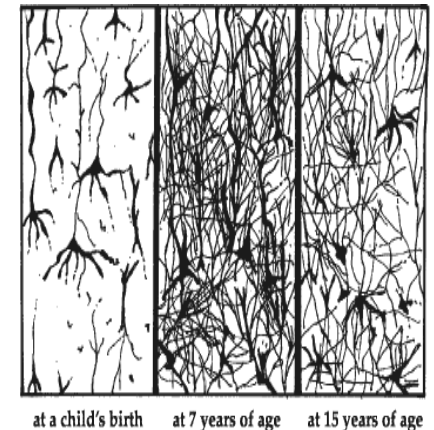
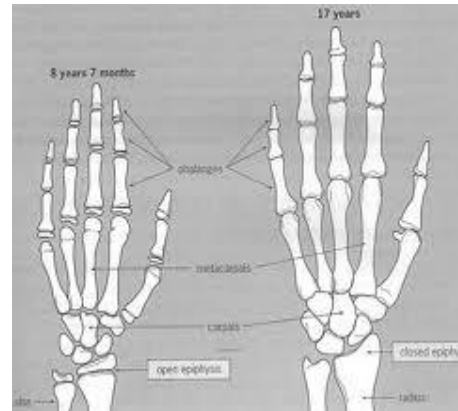
- Kalıtsal özellikler, ebeveynlerden genler yoluyla aktarılır.
- Çevre – yaşamımız boyunca maruz kaldığımız tüm deneyimler, nesneler ve olaylar
- Kalıtım? Çevre? İkisinin karışımı?



Büyüme

- Sinir sistemi ve diğer vücut yapılarındaki ardışık değişiklikler
- Otomatik, içsel
- Genlerimiz tarafından kontrol edilir
- ‘Hazır bulunuşluk prensibi’
 - Davranışın gerçekleşmesi için sinirlerin, kemiklerin, kasların yeterince geliştirilmesi gerekir.

Büyüme örnekleri:



Büyüme Döneminde Gerçekleşen Gelişmelere Örnekler

- Ayağa kalkmadan önce oturma
- Sözcüklerden önce sesler
- Cebire başlamadan önce sayılar
- Bir çocuk ne zaman okula başlamalıdır?

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

Hassas dönemler

- Bireyin çevreye karşı savunmasız olduğu hızlı değişim dönemleri
- Ör: bağlanmaya duyarlı ikinci 6 aylık yaşam
- Ör: dil edinimine duyarlı 1.5-3 yaş

Anahtar Kelimeler

Ömür

Duygusal

Bilişsel

Fiziksel

Sosyal

Doğa

Kalıtsal

Çevre

Büyüme

Hassas Dönemler



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

