

# **Růst a vývoj dítěte starší školní věk**

- **mladší školní věk** (od 6 do 11 – 12 let)
- **období dospívání**  
které dále dělí na:
  - **pubertu** (od 11 – 15 let),
  - **adolescenci** (od 15 – až 22 let).

# Dospívání

- Je považováno především za přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Lze ho vymezit jako úsek začínající prvními známkami pohlavního zrání s výraznou růstovou akcelerací a dosažením plné pohlavní zralosti a reprodukční schopnosti.

# Dospívání

- Výrazné jsou změny vnějšího vzhledu. Kostí sílí a rozšiřují se. Nerovnoměrný růst se odráží ve snížené koordinovanosti pohybů, klátivé chůzi, ve špatném držení těla, neohrabanosti a zvýšené unavitelnosti. U obou pohlaví roste objem svalů, u chlapců i fyzická síla. Zvětšuje se kapacita mozku, srdce a plic.
- Nejnápadnějšími vnějšími znaky dospívání jsou nápadně rychlý růst a měnící se fyzický vzhled. Růstový skok je náhlý přírůstek výšky a hmotnosti.

# Patologie

- Projevují se vady ortopedického charakteru. Jde především o vadné držení těla vznikající nesprávným sezením ve školních lavicích, únavou, svalovou slabostí.
- Stále je vysoká úrazovost dětí, poranění, zlomeniny při sportu, důsledky nevhodných her u chlapců.
- Úmrtnost je v tomto věku malá, přesto má významný podíl sebevraždnost, proto je třeba věnovat pozornost sociálním a výchovným problémům.

# STRAVA

- stravovací zvyklosti dítěte jsou již ustálené, lze je mnohem hůře ovlivnit
- Zajišťujte dětem i v tomto období obědy ve školních jídelnách
- Dbejte na přiměřenou váhu dítěte, zejména pokud se ve vaší rodině vyskytuje obezita a cukrovka

# Růst a vývoj dítěte adolescence

# Změny hlasu

- Pod vlivem androgenů roste hrtan u obou pohlaví. Tato změna je více patrná u chlapců, kterým se může stát, že jim příležitostně v tomto období přeskočí výška hlasu až o oktávu. Většina hlasových změn se děje během třetí až čtvrté fáze mužské puberty. Změna hlasu je dokončena přibližně během 15. roku života.



# Muskulatura a tvar těla

- Na konci puberty má dospělý muž těžší kosti a téměř dvakrát větší objem kosterních svalů. Některé kosti vyrostly disproporcionálněji, což se projevilo změnou tvaru mužského a ženského těla. Vývoj svalů probíhá zejména v závěrečných fázích puberty a pokračuje i po ní .

# Tělesný zápach, změny kůže, akné

- Vyrůstající úroveň androgenů může změnit kompozici mastných kyselin v potu, což způsobuje tělesný zápach jako u dospělého jedince. U dívek jiný androgenový efekt způsobuje zvýšenou sekreci mastnoty z kůže, což způsobuje akné.

# Tělesný tvar, rozložení tuku a tělesná kompozice

- Během tohoto období se zvyšující hladinou estrogenu rozšiřuje dolní část pánve. Zvyšuje se procento tukové tkáně v tělesné kompozici více než u mužů, zvláště v typickém ženském rozložení v oblasti prsou, boků, hýždí, stehen, horních paží.
- Progresivní rozdíly v rozložení tuku, jakož i sexuální rozdíly v růstu kostry na určitých místech přispívají k typicky ženskému tvaru těla na konci puberty. Ve věku 10 let má průměrná dívka o 6 procent více tuku než průměrný chlapec, ale koncem puberty je průměrný rozdíl téměř 50 procent.

# Puberta

- Je období a proces tělesných změn, při kterých se tělo dítěte mění na tělo fyzicky dospělého člověka schopného se rozmnožovat.
- Puberta je inicializována hormonálními signály z mozku do pohlavních orgánů. V odpověď produkují pohlavní orgány různé hormony, které stimulují růst, funkci nebo proměny mozku, kostí, svalů kůže, vnitřních a pohlavních orgánů. Růst se zrychluje v první části puberty a vrcholu dosahuje na konci.
- Před pubertou se tělesné odlišnosti mezi chlapci a dívkami omezují pouze na oblast genitálií. Během puberty se rozvinou rozdíly ve velikosti, tvaru, kompozici a funkci tělesných struktur a systémů. Nejvíce zřetelné to je u tzv. druhotných pohlavních znaků.

# Použitá literatura

- <http://www.rustovyhormon.cz/puberta>
- Časopis sestra