

6.3. INIMESE ELUKAAR



MÖTLE JA ARUTLE!

1. Mis vanuseni võib inimese kohta öelda, et ta on laps?
2. Mis vanuseni on inimene noor?
3. Millal võib öelda, et inimene on vana?

Imikuiga

Imiku-iga on kõige varasem elujärk inimese elus. See algab lapse sünniga ja kestab esimese eluaasta lõpuni. Esimesel kümnel sünnijärgsel päeval nimetatakse imikut vast-sündinuks.



Imik

Vastsündinul on suhteliselt suur pea ja lühikesed jäsemed.

Imikueas kasvab ja areneb laps väga kiiresti. Aju suureneb aastaga peaaegu kaks korda. Keha ja jäsemed kasvavad kiiremini kui pea.

Imiku keha hakkab sarnanema üha enam täiskasvanu omaga.

Imiku liigutused muutuvad täpsemaks, paraneb koordineerimine. Esimese eluaasta lõpuks õpib laps seisma ja teeb esimesed sammud. Samuti oskab ta öelda üksikuid sõnu. Lapse normaalseks arenguks on vaja, et vanemad temaga iga päev suhtleksid.

Imiku nahk on väga õrn. Seetõttu tuleb last sageli vannitada ja tema nahka hooldada. Imikueas tulevad ka esimesed hambad.

Esimestel elukuudel imikud tavaliselt ei haigestu. Nende organismis on emalt saadud **antikehad**, mis kaitsevad nakkushaiguste eest. Järk-järgult vastupanu haigustele nõrgeneb. Kergemini haigestuvad imikud, kes ei saa rinnapiima.

Esimese eluaasta jooksul suureneb lapse kehakaal kaks kuni kolm korda. Imikut peab korrapäraselt energiarikka toiduga toitma. Parim toit imiku esimestel elukuudel on rinnapiim.

ÜLESANNE 1

**1. Millised muutused toimuvad lapse esimesel eluaastal?
Leia loetud tekstist vähemalt viis muutust.**

1)

2)

3)

4)

5)

2. Miks imikud esimestel elukuudel ei haigestu?

.....

3. Milline on imikutele parim toit?

.....

Lapseiga

Imikueale järgneb lapse-iga. See algab teisest eluaastast. Tüdrukutel kestab see 12.–13. eluaastani, poistel 13.–15. eluaastani.

Lapseeas jätkub kiire kehaline ja vaimne areng.



Lapseea põhitegevuseks on mäng.

Lapseea algperioodil õpib laps kõndima ja kõnelema. Piimahambad asenduvad jäävhammastega. Koolieelses eas arenevad fantaasia, iseloom, tahe ja vaimsed võimed. Koolieas õpivad lapsed lugema, kirjutama ja arvutama. Lapse põhitegevuseks sel eluperioodil on mäng.

ÜLESANNE 1

Lõpeta lause. Märki kõik tõesed väited.

Lapseeas õpivad lapsed

- kõndima
- roomama
- kõnelema
- lugema
- naeratama
- kirjutama.

Murdeiga ja noorukiiga

Lapse-eale järgneb murde-iga. Selles eas areneb ja kasvab laps väga kiiresti ja saavutab suguküpsuse. Välja arenevad teisesed sugutunnused: tüdrukutel arenevad rinnad, poistel toimub häälemurre, suureneb karvakasv.



Murdeas suureneb soov olla iseseisev.

Puberteedieas muutub ka noore inimese psüühika. Teismeline ärritub ja solvub kergesti, ta on tujukas ja ebakindel. Samuti on tal raske oma tunnetega hakkama saada.

Murdealine soovib suuremat iseseisvust ja vabadust, seetõttu tekivad konfliktid kodus ja koolis.

Sel perioodil tekib huvi vastassugupoole vastu. Bioloogiliselt on noored võimelised juba järglasi saama, kuid pole selleks veel sotsiaalselt ega psüühiliselt valmis.

Murdeiga kestab 16.–18. eluaastani ja sellele järgneb nooruki-iga, mis kestab 21.–22. eluaastani.

Noorukieas arenetakse täiskasvanuks. Kasv aeglustub ja lakkab, kuid jätkub kehaline areng. Organism kujuneb välja nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Käitumine muutub tasakaalukamaks, tunded püsivamaks.

ÜLESANNE 3

1. Missugused muutused toimuvad murde-eas tüdrukute organismis?

2. Missugused muutused toimuvad murde-eas poiste organismis?

Täiskasvanuiga

Täiskasvanu-iga saabub pärast nooruki-iga.

Täiskasvanueas võib eristada küpsus-, elatanu- ja vanuri-iga.

Küpsus-iga kestab 21.–22. eluaastast kuni 60. eluaastani. Sel ajal on inimene oma võimete kõrgtasemel.

Organism on lõplikult välja

kujunenud ega muutu enam palju.

Küpsuseas luuakse pere ja kasvatatakse üles lapsed.



Küpsuseas luuakse pere.

Hilises küpsuseas ilmnevad vananemise tunnused.

Naistel ei küpse enam munarakud ja menstruatsioon lõpeb.

60. kuni 75. eluaastani on elatanu-iga ja alates 75. eluaastast vanuri-iga. Sel ajal toimub organismi järk-järguline taandareng.



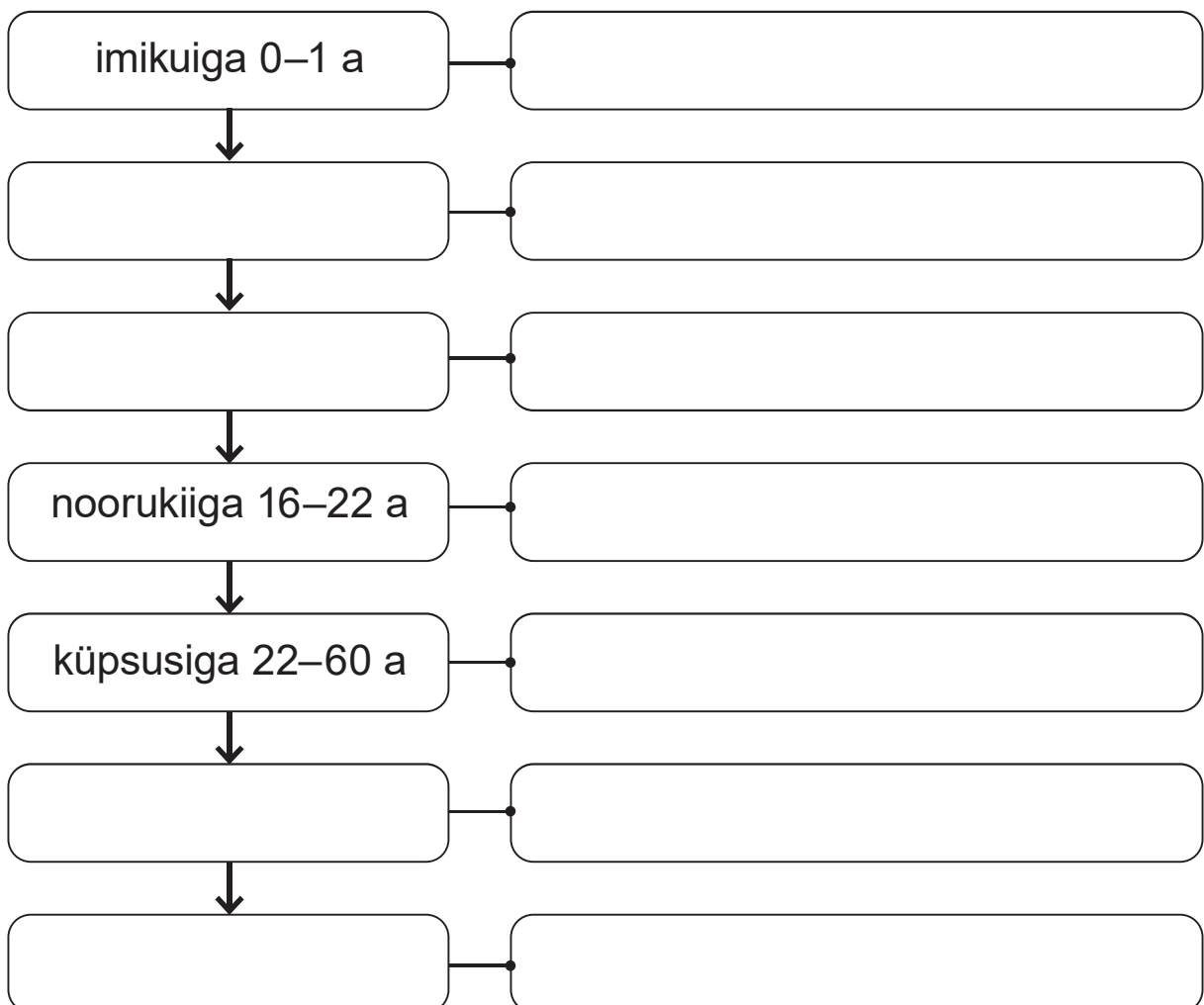
Ka vanemad inimesed suudavad omandada uusi oskusi.

Aeglustub ainevahetus ja rakkude energiaga varustamine. Immuunsüsteem muutub nõrgemaks, mistõttu on rohkem haigestumisi. Nõrgeneb mälu ja õppimis-võime. Halveneb kuulmine ja nägemine.

ÜLESANNE 4

Koosta mõistekaart inimese elu tähtsamate etappidega. Kirjuta, millised muutused sel ajal inimese organismis toimuvad.

MUUTUSED:



Organismi elutegevuse lõpp

Iga inimese elu lõpeb surmaga. Tavaliselt ei lõpe inimese elutegevus kohe, esialgu saabub kliiniline surm. Selles seisundis inimene kaotab teadvuse, süda jääb seisma ja inimene ei hinga. Tema nahk on sinakas ja lihased lõtvunud, silmapupillid ei reageeri valgusele. Sellises seisundis inimese rakud ja koed suudavad organismi hapnikuvarudest elada veel 5–6 minutit.

Kui inimest ei suudeta elustada, läheb kliiniline surm üle bioloogiliseks surmaks.

Hapnikupuuduse tõttu hävivad kõige kiiremini ajurakud. Meditsiin samastab bioloogilise surma aju surmaga.

ÜLESANNE 5

Vali õige vastus.

1. Kas kliinilise surma korral on võimalik inimest elustada?

- Jah, elustamisel taastub inimese elutegevus.
- Ei, elutegevus ei taastu.
- Ei, sest kliinilise surma korral on inimese ajurakud hävinud.

2. Kas bioloogilise surma korral on võimalik inimest elustada?

- Jah, kiirel elustamisel taastub inimese elutegevus.
- Ei, sest inimese ajurakud on surnud.
- Ei, kuid inimene võib ise ellu ärgata.