

# Возрастные изменения человека

С самых первых мгновений жизни у человека начинают развиваться чувства и физическая сила.

Известно, что мозг новорожденного в 5 раз легче мозга взрослого человека. Развитие детей заканчивается в 6 лет, но зрелости они достигают только в 9-10 классе.



Сила ребёнка удваивается за период с 3 до 7 лет. Спортивные достижения мальчиков растут с 5 до 17 лет. В детстве физическая активность мальчиков и девочек почти одинакова.



# Продолжительность жизни

Первая половина- это период накопления жизненных сил и энергии, вторая - период её потребления. Скелет человека заканчивает формироваться в 18-20 лет. Оставшиеся годы, если принять продолжительность жизни в среднем в 75 лет, человек как бы использует ресурсы, которые подарила ему природа.



# Возраст.

Если посмотреть на процессы старения, происходящие в организме человека, то станет ясно, что после 30 лет деятельность всех его органов и систем начинает медленно слабеть. Таким образом, до 18-20 лет человек накапливает жизненную энергию.



# Третья фаза.

Третья фаза длится с 20 до 40-45 лет. Это самый богатый период жизни. Для него характерна постановка чётких целей. В это время добиваются успехов в выбранной профессии, принимаются решение о создании семьи и рождение детей.



# Четвёртая фаза.

Эта стадия продолжается с 45-65 лет. Это солидный возраст, когда человек подводит итоги своей жизни и своим свершениям. Отныне заглядывая в будущее человек вынужден пересматривать свои цели с учётом своего профессионального положения.



## Пятая фаза.

Эта фаза начинается в преклонном возрасте в 65-70 лет. В этот период многие люди перестают преследовать цели, которые они поставили перед собой в юности. Оставшиеся силы они тратят на различные формы досуга, путешествуя или просто приятно проводя время, спокойно проживая последние годы жизни.