

# مراحل النّمور عند الإنسان

تنقسم حياة الإنسان منذ ولادته إلى مماته إلى عدة مراحل:



## مرحلة الطفولة المبكرة



تبدأ منذ الولادة وحتى سنّ الرابعة، وفي هذه المرحلة يبدأ الطفل بتعلّم الحبو، ثم المشي والحركة، و تزداد قدرته على الكلام كلّما تقدّم بالعمر. ويعتمد الطفل على والديه بشكل كبير في تلبية احتياجاته المختلفة كالطعام والشراب، والملبس، والتنقل، وقضاء الحاجات، واللعب

## مرحلة الطفولة المتوسطة



تبدأ من عمر أربع سنوات إلى تسع سنوات، وفيها يبدأ الطفل بالخروج من بيئة المنزل إلى المجتمع الخارجي من خلال الحضانة ثمّ المدرسة، وفي هذه المرحلة يتعلم الطفل القراءة والكتابة وبعض المعلومات الأساسية والضرورية الأخرى بالإضافة إلى ممارسة الهوايات المختلفة.

## مرحلة الطفولة المتأخرة



تبدأ من سنّ التاسعة وحتى سنّ البلوغ وفي هذه المرحلة تتبدل أسنان الطفل من اللبنية إلى الدائمة، ويكمل فيها الطفل تعليمه الابتدائي، ويبدأ الطفل في تكوين صداقات ، كما ينمّي مهاراته الجسدية والعقلية

## مرحلة المراهقة



من سن 12 حتى سن 19 ، وتبدأ فيها التغييرات الجسمانية بالظهور وهي أصعب مراحل النمو، حيث يجب التعامل مع الطفل في هذه المرحلة بحذر وذلك بسبب محاولة الطفل في هذا السن فرض نفسه وتقليد الكبار

## مرحلة الشباب



هي الفترة العمرية من سن 20 وحتى سن 40 ويكون فيها الإنسان في مرحلة النضج الجسمي والعقلي، وفي هذه المرحلة تتكون شخصية الإنسان وتحدّد معالمها وكلما تقدم عمرياً في هذه المرحلة كلما زاد نضجاً

## مرحلة الكهولة



هي الفترة العمرية من سن 41 و حتى سن 60 وعند وصول الإنسان لهذه المرحلة يكون قد اكتمل نضجه وزادت خبرته في الحياة ويكون عادقادرأ على توفير احتياجاته الأساسية ومصروفه الشخصي من خلال العمل وقد يكون مسؤولأ عن أسرته أيضاً

## مرحلة الشيخوخة



تكون هذه الفترة في الفترة العمرية من سن 61 حتى الوفاة ينبغي على الإنسان الاهتمام بصحته بشكل أكبر في هذه المرحلة العمرية، وحتى يستطيع الإنسان في هذه المرحلة الوقاية من الأمراض والتعب يجب عليه تناول الوجبات الغذائية الصحية كما ويمكنه الالتزام ببعض التمارين الرياضية البسيطة

