**RAZVOJ DJETETA STAROSNE DOBI POSLE SEDME GODINE**

Liječnik specijalist školske medicine utvrđuje psihofizičko stanje djeteta prije upisa u osnovnu školu, a kasnije se jednom godišnje provjerava visina, težina, vid, zdravlje zuba i kičmenog stuba.

Polazak u školu važan je trenutak u životu svakog djeteta. U proljeće, prije jesenskog početka školske godine, provođenje sistematskih pregleda preuzima, prema mjestu stanovanja, liječnik specijalist školske medicine, koji utvrđuje psihofizičko stanje djeteta, što je nužno za donošenje stručne ocjene sposobnosti djeteta da se redovito ili prijevremeno upiše u školu, odnosno da se odgodi, privremeno ili trajno, upis u prvi razred osnovne škole.

Uz uobičajena mjerenja pomoću kojih se ocjenjuje uhranjenost, Snellenovim tablicama, određuje se oštrina vida i ispituje se raspoznavanje osnovnih boja. Pregleda se kičmeni stub i stopala, štitna žlijezda, usna šupljina sa zubima, srce i pluća. Pregledom se određuje se spolna zrelost, a obavezno je vađenje krvi jer se provjerava hemoglobin i vrši se hemijska analiza urina.

**Vrši se vakcinacija i provjera držanja**

Djeca se vakcinišu protiv ospica-rubeole-zaušnjaka, a početkom 1. razreda i protiv difterije, tetanusa i dječje paralize. U 2. razredu vakcinišu se protiv difterije-tetanusa-dječje paralize. U 3. se napravi screening – visina, težina, provjera vida i raspoznavanje boja, kada se pojavljuje dosta odstupanja od normalnih vrijednosti.

U 4. razredu se opet vakcinišu protiv ospica-rubeole-zaušnjaka, u 5. slijedi novi veliki sistematski pregled, koji uključuje i predavanje o pubertetu i menstruaciji.

Loše držanje, iskrivljena kičma, spuštena stopala i karies zuba na ovim se pregledima često utvrde. U 6. i 7. razredu djeca se cijepe, a u 8. se ponovno kompletno pregledaju. Pritom se, kao i u 5. razredu, nerijetko dijagnosticiraju problemi s kičmenim stubom ili zubima. Vakcinišu se zadnji put u osnovnoj školi.

U 1. razredu srednje škole obavezan je sistematski pregled uz predavanja o kontracepciji, spolno prenosivim bolestima i ovisnostima (alkoholu, duhanu i drogama), a u 4. se razredu cijepe.

Pubertet započinje pojavom prvih sekundarnih spolnih obilježja, a završava spolnom zrelošću. Djevojčice i dječaci u pubertet ne ulaze istovremeno - djevojčice se s prvim promjenama suočavaju oko 10. godine života, a dječaci oko 12. Godine

Jedno od najturbulentnijih razdoblja života upravo je razdoblje puberteta. Pubertet predstavlja prijelaz od djeteta do odrasle dobi, započinje pojavom prvih sekundarnih spolnih obilježja, a završava spolnom zrelošću. Razdoblje od nastupa spolne zrelosti do završetka rasta i razvoja naziva se adolescencija. Iz same definicije jasno je da pubertet obuhvaća mnoštvo promjena. Fiziološke promjene u pubertetu događaju uglavnom prema pravilnom redoslijedu kao posljedica intenzivnih hormonskih promjena. Pubertet i adolescencija - hormonske i tjelesne promjene Pubertet je vrijeme spolnog sazrijevanja i novog zamaha rasta. Prvo rastu ekstremiteti, zatim šake i stopala, pa kičma . Istovremeno rastu i spolni organi, i razvijaju se spolne karakteristike: pojava dlačica, rast dojki, maternice jajnika, a kod dječaka testisa i spolovila; dječacima mutira glas i jača mišićno tkivo, a djevojčice dobivaju raspodjelu masnog tkiva po ženskom tipu. To je posredovano nizom hormonskih promjena i sazrijevanjem spolnih žlijezda. Sve prate i pubertetske promjene ponašanja koje su nerijetko vrlo burne i također hormonski uvjetovane. U djevojčica pubertet počinje oko 10. godine, a dječaka oko 12. godine.

Djevojčice i dječaci u pubertet ne ulaze istovremeno, djevojčice u pubertet ulaze većinom oko 10. godine života, dječaci oko 12. godine. Međutim, dob početka puberteta vrlo je varijabilna isto kao i trajanje puberteta. Glavne promjene u pubertetu su ubrzanje tjelesnog rasta i razvoja, sazrijevanje spolnih žlijezda i pojava sekundarnih spolnih obilježja.

**Rast i razvoj u pubertetu**

Jedan od glavnih znakova puberteta je ubrzanje rasta. Neposredno prije nastupa puberteta brzina rasta se usporava, prije puberteta (od četvrte do desete godine) djeca u prosjeku rastu 5-6 centimetara godišnje. Ulaskom u pubertet brzina rasta se ubrzava te negdje sredinom puberteta dijete ulazi u takozvani pubertetski zamah rasta. Zamah rasta se kod djevojčica događa ranije nego kod dječaka s obzirom na to da i pubertet započinje ranije kod djevojčica nego kod dječaka. Djevojčice će najbrže rasti oko dvanaeste godine, a dječaci oko četrnaeste.

Osim rasta u visinu u pubertetu dolazi i do porasta tjelesne težine, kod djevojčica se stvara više masnoga tkiva, pogotovo u području bokova i bedara, a kod dječaka više mišićnog tkiva.

**Pubertet kod djevojčica**

Djevojčice u pubertet ulaze ranije nego dječaci. Prvi znakovi puberteta u djevojčica javljaju se između devete i jedanaeste godine. Često je prvo sekundarno spolno obilježje povećanje prsa, ali može biti i pojava stidne dlakavosti. Razvija se ženski tip raspodjele masnoga tkiva, daljnji razvoj spolnih organa, dozrijevanje kostiju.U pubertetu se javlja i prva menstruacija koja se naziva menarha. U našoj zemlji većina djevojčica će menarhu dobiti u dvanaestoj godini života. Menstruacija u toj dobi vrlo često nije redovita, što je očekivano. U razdoblju od tri godine od prve menstruacije ciklusi bi trebali postati redoviti. Nakon prve menstruacije djevojčice rastu u visinu još otprilike 5-7 centimetara.

**Pubertet u dječaka**

Prvi znakovi puberteta u dječaka javljaju se u prosjeku dvije godine kasnije nego kod djevojčica, između desete i dvanaeste godine života. Prvo sekundarno spolno obilježje je povećanje testisa koje roditelji najčešće i ne primjete, već kao prvu promjenu uočavaju pojavu stidne dlakavosti. Razvija se i pazušna dlakavost te dlakavost lica, produbljivanje glasa (mutiranje), nastavljaju rasti spolni organi, povećava se mišićna masa, povećava se širina ramena, dužina stopala, dozrijevaju kosti.

**Ostali znaci puberteta**

Kako u pubertetu pojačano rade sve žlijezde, tako intenzivno rade i žlijezde znojne i lojne. Rezultat pojačanog rada znojnih žlijezda je pojačano znojenje te neugodan miris tijela, a pojačani rad lojnih odgovoran je za ostale neželjene pojave u pubertetu kao što su masna koža i kosa te bubuljice. Redovita i pravilna higijena ublažit će ove nelagodne znake puberteta.

**Psihičke promjene u pubertetu i adolescenciji**

Pubertet je izrazito teško razdoblje za svako dijete. Naučiti kako se nositi sa svim intenzivnim tjelesnim promjenama može biti vrlo zahtjevno. Vlastiti izgled postaje glavna preokupacija, a tjelesne promjene ne javljaju se kod svih u isto vrijeme, vrlo često su prisutni nesigurnost i gubitak samopouzdanja, pogotovo kod one djece koja u pubertet ulaze među prvima ili posljednjima.

Djeca u pubertetu imaju potrebu za grupnom pripadnošću, vršnjačke grupe postaju puno važnije od roditelja, čiji autoritet počinje slabiti. U ponašanju, odijevanju, ukusima, interesima žele postati što sličniji vršnjacima te sami preuzeti neke odgovornosti. Roditelje kao uzore zamjenjuju glumci, pjevači, sportaši. Spolnim sazrijevanjem javlja se interes za suprotni spol, ljubav i seksualne odnose.

Česte promjene raspoloženja, tvrdoglavost, otpor prema svakom autoritetu, kritičnost i stalna borba za samostalnost mogu biti naporni, pogotovo za roditelje, ali i za učitelje. Izuzetno je važno da roditelji i učitelji prihvate prirodne promjene koje nastupaju u odnosima s djecom tokom puberteta i adolescencije kako bi se emocionalno i socijalno sazrijevanje uspješno dovršilo. Svaki adolescent želi biti prihvaćen, ne samo od vršnjaka već i od porodice, mora imati osjećaj sigurnosti koji proizlazi iz podrške i snažne veze s porodicom. Stalna kritika i nerazumijevanje roditelja i učitelja u adolescenta će dovesti do pobune, kojom će se udaljiti od porodice, bilo povlačenjem u sebe ili priklanjanjem vršnjačkoj grupi, u tom slučaju često rizičnoj. Adolescentu je potreban i osjećaj uspjeha, priznanje za trud koji ulaže, iako taj trud možda i ne doseže očekivanja okoline.

**Praćenje razvoja**

Praćenje rasta i razvoja djeteta od izuzetne je važnosti kako bi se na vrijeme uočila odstupanja. Rast i razvoj prati se od rođenja pa sve do završetka rasta. Prva mjerenja vrše se već u rodilištu, zatim tu dužnost preuzima pedijatar, a u školskoj dobi do završetka rasta dijete prati školski liječnik.

Redovnim sistematskim pregledima školski liječnik prati rast i razvoj, ali i pojavu prvih sekundarnih spolnih obilježja i napredovanje pubertetskih promjena.

Izmjerene vrijednosti visine, težine, indeksa tjelesne mase uspoređuju se sa standardima za određenu dob, te tako procjenjujemo rast i razvoj djeteta u odnosu na drugu djecu iste dobi i pola.

Sva djeca u našoj zemlji prolaze redovni sistematski pregled u ambulantama za školsku medicinu u 5. razredu osnovne škole. Cilj tog pregleda je upravo praćenje razvoja puberteta. Poseban naglasak je na procjeni visine, težine i indeksa tjelesne mase, klasifikaciji razvoja sekundarnih spolnih obilježja (razvoj dojki i stidne dlakavosti u djevojčica te razvoj vanjskog spolovila u dječaka) te prikupljanju podataka o menarhi i menstrualnom ciklusu.

**Razgovor sa djecom o pubertetu**

Kako bi djecu bolje pripremili za ovo burno razdoblje te ih upoznali s glavnim karakteristikama njihova tijela i promjenama koje ih očekuju, u 5. Razredu treba provoditi s djecom dva školska sata razgovarajući o pubertetu . Cilj je upoznati učenike s fiziološkim promjenama i znakovima koji prate pubertet, objasniti rast i razvoj tijekom puberteta, ponoviti građu spolnog sustava i objasniti sekundarna spolna obilježja, objasniti pojmove - menarha, menstrualni ciklus, polucija, masturbacija te upoznati ih s važnošću provođenja redovne higijene tijela tokom pubertetskog razvoja.

Pubertet i adolescencija burna su i teška razdoblja, brojne promjene nameću brojna pitanja, nerazumijevanje, sukobe. Roditelji se moraju potruditi i ponuditi odgovore, razumijevanje, toplinu i podršku, ali i postaviti jasne granice kako bi svom djetetu osigurali da se razvije u zrelu i samostalnu osobu.

Desetogodišnjaci zrelije razmišljaju, ali i dalje su djeca kojoj je potrebna podrška porodice i osjećaj sigurnosti. Nije neobično da se vaše dijete ne želi grliti s vama u javnosti, ali to voli kod kuće. Iako su samostalniji nego ikad prije, mnogi trebaju pomoć roditelja u organizaciji svog dana i obaveza, kao i u pridržavanju dnevnog rasporeda. Budući da su na pragu puberteta, desetogodišnjaci su još svjesniji svog tijela i imaju pojačanu potrebu za privatnošću. Više pažnje poklanjaju odjeći i frizuri i važno im je što druga djeca nose i misle. Samopouzdanje je jako važno kod djece ove dobi jer im pomaže u sklapanju prijateljstava, ali i izbjegavanju vršnjačkog nasilja i lošeg ponašanja.Važno je da roditelji djeci ove dobi pomažu u razvijanju zdravog odnosa prema sebi i da ih podstiču na tjelesnu aktivnost i sport. Veliku ulogu kod desetogodišnjaka ima i uticaj vršnjaka. Djeca imaju veliku potrebu i želju za uklapanjem u društvo i važno im je kakvu odjeću nose i koju muziku slušaju njihovi vršnjaci. Najčešće imaju najbolje prijatelje istog pola s kojima provode puno više vremena nego s porodicom . Iako je važno da se druže s prijateljima, roditelj mora znati s kim se dijete druži i gdje se nalazi i što radi. Vole provoditi vrijeme uz omiljeni hobi Vaše desetogodišnje dijete pokazuje sve više zanimanja za čitanje časopisa i priča.

Školsko gradivo i domaći zadaci postaju sve zahtjevniji, posebno za desetogodišnjake koji su krenuli u peti razred osnovne škole. Zanima ih svijet koji ih okružuje, a to im pomaže u stvaranju jake moralne svijesti o tome što je pravedno, a što nije. Djeca ove dobi su željna novih informacija, pa im možete predložiti zanimljive knjige i zatim poticati razgovor o knjigama koje su pročitala. Desetogodišnjaci imaju dužu koncentraciju i mogu provoditi više sati u čitanju omiljene knjige ili igranju igrica. Ovo je razdoblje kada možete podsticati razvijanje talenta kao što je sviranje nekog muzičkog instrumenta. Razvijanje vlastitog mišljenja nezavisnog od roditeljskog Desetogodišnjaci razvijaju vlastito mišljenje o stvarima, nezavisno od svojih roditelja, a ponekad i suprotno. Iako nisu skloni ispoljavanju bijesa, kod djece ove dobi uobičajene su svađe i rivalitet s braćom i sestrama i neka negativna ponašanja poput laganja. Desetogodišnjak je sklon promjenama raspoloženja, ali općenito ima više kontrole nad vlastitim emocijama i lakše mu je riješiti nesuglasice i konflikte s prijateljima. Promjene raspoloženja povezane su s hormonalnim promjenama u pubertetu i stresom u ovom razdoblju života koje uključuje školske obaveze, odnose s prijateljima i društvom, tjelesne promjene i odrastanje, a kod neke djece i početak puberteta. Kad počinje pubertet dijete je na početku adolescencije i već su vidljive neke promjene, posebno kod djevojčica. Prva menstruacija može se pojaviti u 9. ili 10. godini, zato je važno na vrijeme pripremiti svoju kćer. Desetogodišnjaci su viši i jači nego prije, a kod djevojčica naglašeniji postaju bokovi i grudi. Pubertet nastupa prije kod djevojčica nego dječaka, i one su često jače, teže i više rastom od dječaka iste dobi. Djeca rastu različitom brzinom, što je važno objasniti svom djetetu ako se ono osjeća nesigurno jer je niže ili slabije razvijeno od vršnjaka. Pubertet - prijelaz od djeteta do odrasle osobe Pubertet započinje pojavom prvih sekundarnih spolnih obilježja, a završava spolnom zrelošću. Djevojčice i dječaci u pubertet ne ulaze istovremeno - djevojčice se s prvim promjenama suočavaju oko 10. godine života, a dječaci oko 12. godine. Treba da pripremite svoje dijete na tjelesne promjene koje ga očekuju u pubertetu, kao što su pojačana masnoća kože lica, pojava prvih bubuljica , rast dlačica ispod pazuha i pojačano znojenje. Redovita tjelesna aktivnost, zdrava ishrana i dovoljno spavanja važni su za dijete.