

Jong zijn, oud worden

Van baby tot bejaarde

Mensen worden allemaal geboren als baby. En als alles goed gaat, worden we uiteindelijk allemaal oude opaatjes en omaatjes.

Maar tussen jong zijn en oud worden, zitten nog een aantal andere stappen.



Baby

De eerste 12 maanden van je leven ben je een baby. In dit jaar gebeurt enorm veel. Na de geboorte ben je nog erg hulpeloos en afhankelijk van je ouders.



Je slaapt veel en als je niet slaapt, dan eet je meestal. Je leert snel steeds meer zelf te doen. Je gaat lachen, rollen, uit een flesje drinken, zitten en op een gegeven moment zelfs kruipen.

Dreumes

In je tweede levensjaar ben je een dreumes. In deze periode ontdek je veel dingen. De meeste dreumesjes kunnen al staan en beginnen voorzichtig aan hun eerste stapjes. De ontwikkeling gaat nu erg snel. Je helpt mee als je wordt aangekleed, je gaat meer zien, je wilt overal op klimmen en noem maar op. Ook groei je erg hard, soms wel twee centimeter per maand!



Peuter

Met twee jaar oud ben je een peuter en maak je veel mee. Misschien ga je zelfs voor het eerst naar de peuterspeelzaal. Je leert praten en zindelijk worden... Wat ook bij de peutertijd hoort, is de peuterpuberteit. Peuters zijn brutaal, zeggen het liefst nee en ontdekken hoe leuk het is om stout te zijn. Ze proberen daarmee uit hoe ver ze kunnen gaan tot hun ouders of andere volwassenen boos worden.



Kleuter

Toen je vier jaar en kleuter werd, ging je naar de basisschool. In groep 1 en 2 leren kleuters meer woordjes en maken steeds langere zinnestelsels. Ook leren ze bepaalde rollen te spelen, bijvoorbeeld in de bouwhoek of in de poppenhoek. Een kleuter groeit ongeveer 8 centimeter per jaar. Overdag zijn kleuters meestal al helemaal zindelijk.



Kinderen

Tijdens je kindertijd zit je van groep 3 t/m groep 8 op de basisschool.

Kinderen van 6 tot 12 jaar oud noemen we schoolkinderen.

Je leert lezen, schrijven, rekenen en nog veel meer.

Aan het einde van de basisschool lijkt een schoolkind absoluut niet meer op een kind uit groep 3.

Lichamelijk verandert er dus erg veel. In je schooltijd groei je een heel stuk en je gezicht verandert. Bovendien ga je je steeds makkelijker en soepeler bewegen.



Puber

Op de middelbare school ben je een puber. We noemen die tijd de puberteit. Je kinderlichaam verandert tijdens de puberteit in een volwassen lichaam.

Zowel jongens als meiden krijgen haargroei op andere plekken dan alleen bovenop hun hoofd. Daarbij krijgen jongens een duidelijk zwaardere stem, wat de baard in de keel wordt genoemd, terwijl meisjes bredere heupen krijgen en borstgroei. De puberteit is ook de tijd waarin veel jongens en meisjes voor het eerst verliefd worden.



Ook worden sommige pubers erg brutaal. Ze gaan dingen doen, die volwassenen hen verbieden, zoals spijbelen of roken. Ze ontwikkelen daarmee hun eigen ik en laten zien dat ze zelf de keuzes willen maken in hun leven, of het nou verstandige keuzes lijken of niet. De puberteit duurt ongeveer tot je 18^e verjaardag.

Jongvolwassene

Na je puberteit, ben je jongvolwassene. Deze periode duurt tot je 21^e verjaardag. Je groeit in deze periode soms nog een klein beetje. Aan het eind van deze periode ben je uitgegroeid. Dan ben je dus volwassen geworden.

Volwassene

Vanaf je 21^e ben je volwassen. De meeste mensen zijn het langste deel van hun leven dus volwassen. Je woont dan meestal niet meer bij je ouders. Sommige mensen gaan trouwen, anderen gaan samenwonen of blijven hun hele leven alleen. Stellen kiezen vaak voor het krijgen van kinderen.

Het is niet zo dat je als volwassene alles al weet en niets meer leert. Je leven lang blijf je leren. Eerst bijvoorbeeld in een vervolgopleiding en verder op het werk en tijdens cursussen. Maar je leert in allerlei situaties, niet per se in een lessituatie.



Lichamelijk begint zo na je 25^e de aftakeling. Je krijgt hier en daar wat rimpels, sommige mensen krijgen grijs haar of worden zelfs kaal. Volwassenen merken langzaam maar zeker, dat ze niet meer zo snel of goed kunnen sporten als tijdens hun jeugd. Als volwassene krijg je andere interesses. Kinderen vinden het bijvoorbeeld leuk om buiten te spelen, volwassenen doen dat meestal niet meer.



Bejaarde

Ongeveer vanaf je 65^e levensjaar wordt je bejaard genoemd. De meeste mensen stoppen rond die leeftijd met werken en gaan genieten van hun laatste levensfase. Als je zoveel ouder geworden bent, krijg je vaak wel meer

problemen met je gezondheid. Je lichaam verouderd en gaat vormen van slijtage vertonen. Sommige mensen kunnen op een gegeven moment niet meer zelfstandig wonen, omdat ze hulp nodig hebben. Daarom zijn er verzorgingshuizen. Hier worden de mensen verzorgd, maar hebben toch nog een eigen plekje.

Overlijden

Niemand leeft voor altijd, we gaan allemaal een keertje dood. Mensen worden gemiddeld 80 jaar oud. Sommigen worden veel ouder en helaas overlijden er ook mensen op veel jongere leeftijd.

Het hangt vaak af van je gezondheid hoe oud je wordt, al kun je natuurlijk ook overlijden in een ongeluk of iets dergelijks. Je gezondheid hangt erg af van hoe je leeft. Roken, veel alcohol drinken, ongezond eten en weinig bewegen zijn allemaal dingen die ervoor kunnen zorgen, dat je eerder dood gaat dan verwacht. Door gezond te eten en te leven, zorg je voor een betere gezondheid van je lijf en leef je waarschijnlijk langer.

Toch kan het ook gezonde mensen overkomen, dat ze ineens een nare ziekte oplopen. Er valt van te voren dus weinig te zeggen over hoe oud je zult worden.

