

ENAM FASE SIKLUS HIDUP

1 0-2 Tahun

Tubuh kecil, kulit lembut. Belajar berbicara dan berjalan. Pertumbuhan fisik sangat cepat. Bergantung penuh pada orang tua.

2 2-12 Tahun

Gigi susu lengkap lalu mulai tanggal. Koordinasi tubuh membaik. Aktif bermain dan belajar. Mulai mengenal aturan sosial.

3 13-17 Tahun

Otot dan tulang menguat. Pubertas terjadi – perubahan fisik dan hormonal. Suara berubah. Mulai mencari jati diri.

4 19-40 Tahun

Kekuatan fisik mencapai puncak. Masa paling produktif. Fase pembentukan keluarga baru.

5 41-65 Tahun

Rambut mulai memutih. Kulit mulai keriput. Disarankan olahraga ringan untuk menjaga kesehatan.

6 65 Tahun Ke atas

Kulit makin keriput. Kekuatan fisik dan tulang melemah. Membutuhkan perhatian lebih dari keluarga.

Fase	Usia	Ciri fisik	Aktivitas utama
Bayi	0-2 thn	Tubuh kecil, kulit lembut	Merangkak, menyusui
Kanak-kanak	2-12 thn	Gigi susu, tubuh aktif	Bermain, belajar
Remaja	13-17 thn	Otot menguat, pubertas	Belajar, bersosialisasi
Dewasa muda	19-40 thn	Fisik optimal	Bekerja, berkeluarga
Dewasa	41-65 thn	Rambut memutih	Bekerja, olahraga ringan
Lanjut usia	65+ thn	Fisik & tulang melemah	Beristirahat, berbagi pengalaman

AYO MENGURUTKAN!

Susunlah Urutan Fase Siklus Manusia di bawah ini!

