

Ünite: İnsanda Büyüme , Üreme Ve Gelişme

Konu : Ergenlik Dönemi

Ergenlik Dönemi Değişimleri

ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR?



İnsanda farklı gelişim dönemleri vardır.

Ergenlik, **çocukluk çağı** ile **yetişkinlik çağı** arasındaki geçiş dönemidir.

Ergenlik "**yetişkinliğe ilk adım**" evresidir ve bu dönem sonunda kişi **yetişkin** olur.

Her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de bazı sıkıntılar yaşanabilir.

Ergenlik döneminin de diğer dönemler gibi sorunsuz atlatılması kişinin gelecek dönemleri açısından yararlıdır.

Ergenlik dönemi yaklaşık **12 ile 24** yaşları arasında yaşanan ve kişinin, biyolojik gelişmesi neticesinde **bedensel, cinsel ve zihinsel gelişimini** sürdürdüğü gelişim dönemidir.

Ergenliğe geçiş dönemi insan yaşamında bebeklikten sonra en büyük **biyolojik değişimlerin yaşandığı** zaman dilimidir.

Ergenlik dönemi **psikolojik ve ruhsal** olarak da birçok değişimin yaşandığı dönemdir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



Bazı durumlar bizi üzebilir.



Bazı şeyler çok kızgın hissetmemize neden olabilir.



Bazı şeyler de bizi çok mutlu eder.



Duygusal ve hayalperest olabiliriz.

Kendimizi yalnız hissedebilir, öğretmen, aile ve akranlarımızla tartışmalar yaşayabiliriz. Duygularımız çok hızlı değişiklik gösterebilir. Vücudumuzdaki değişimlerden dolayı utanabilir, arkadaşlarımızdan farklı olduğumuzu düşünebiliriz.



Aile veya arkadaşlarımızla problemler yaşayabiliriz.



Bazen çok kurnaz hissedebilir, bazen de bir şeyler saklayabiliriz.



Vücudumuzdaki değişimlerle baş etmeye çalışabilir, üzülebiliriz.



Meraklı ve yaratıcı olabiliriz.

Ünite: İnsanda Büyüme , Üreme Ve Gelişme

Konu : Ergenlik Dönemi Değişimleri
Ergenlik ve Sağlık

ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN BEDENSEL DEĞİŞİMLER

Ergenlik Dönemi vücudumuzda hızlı bedensel değişimlerin yaşandığı dönemdir. Kızlarda ve erkeklerde görülen değişimler aşağıda listelenmiştir.

Kızlarda Görülen Bedensel Değişimler

- **Yumurta** oluşumunun başlaması
- **Adet görme**
- **Vücut hatlarının** belirginleşmesi

Ortak Değişimler

- **Boy ve kilo artışı, kasların gelişmesi**
- Deride **yağlanma** ve **sivilce oluşumu**
- Koltuk altı vb. bölgelerin **kıllanması**
- **Ter** salgısının artması, **seste** değişim

Erkeklerde Görülen Bedensel Değişimler

- **Sperm** oluşumunun başlaması
- **Sakal, bıyık** çıkması
- **Sesin kalınlaşması**

Ortak Değişimler

- **Boy ve kilo artışı, kasların gelişmesi**
- Deride **yağlanma** ve **sivilce oluşumu**
- Koltuk altı vb. bölgelerin **kıllanması**
- **Ter** salgısının artması, **seste** değişim

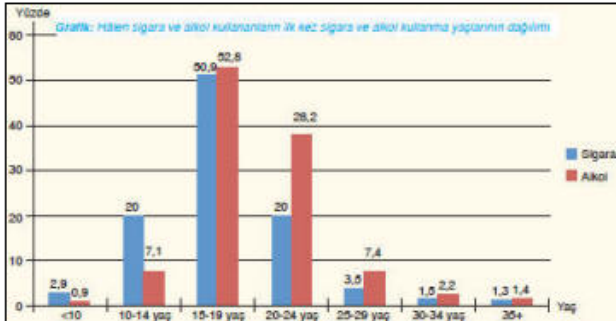


Ergenlik döneminde birey ne kadar farklı duygu yaşarsa yaşasın, bu duygular doğal duygulardır. Ancak birey olumsuz duyguların uzun süre etkisinde kalırsa, bu olumsuz duygular bireyin gelecek dönemlerini de olumsuz etkiler. İşte bu sebeplerden birey sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirmelidir.

ERGENLİK ve SAĞLIK

Ergenlik döneminin sağlıklı geçirilebilmesi için yapılması gerekenleri aşağıda listelenmiştir.

- Birey **kendisi ile barışık** olmalı, yaşadığı değişimlerden olumsuz etkilenmemelidir.
- Ergenlerin herhangi bir sorunla karşılaşmaları durumunda, sorunlarına **diyalogla** çözüm aramalarına fırsat verilmeli, onlara **anlayışlı** davranılmalıdır.



- **Sigara, alkol, uyuşturucu** gibi kötü alışkanlıklardan uzak durulmalıdır.

Grafikteki araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere **sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımına başlama büyük oranda ergenlik döneminde gerçekleşmektedir.**

TÜİK, Sağlık Araştırması 2012

Bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya başlama yaş ortalaması; sigara için 13.5, alkol için 14.3, uyuşturucu maddeler için 14,8'dir.

- Gençlerin **meslek seçimlerine** ve **gelecek**le ilgili planlamalarına yönelik **rehberlik** edilmelidir.
- Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve değişim olduğundan iyi ve **dengeli ve yeterli beslenilmelidir.**
- Yılda bir kere ortopedik hastalıklarla ilgili **doktor kontrolünden** geçmek gerekir. *Çünkü ergenlikte kemik gelişimi çok hızlı olduğundan bel eğriliği gibi sorunlar oluşabilmektedir.*
- Ergenler, grup ya da bireysel **spor** çalışmalarına katılarak **fiziksel egzersiz** yapmalıdır.