

ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM



**RİZE ATATÜRK ORTAOKULU
PDR SERVİSİ**

ERGENLİĞİN TANIMI



- ◉ Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönemdir”.
- ◉ Buluğ (ön ergenlik) ergenliğin başlarındaki gelişme dönemidir.
- ◉ Ergenlik, buluğla başlar ve bedenin büyümesinin sona ermesi ile biter.

**ERGENLİK
HER ÇOCUKTA
AYRI YAŞLARDA
BAŞLAYABİLİR !**

Ülkemizde ergenlik dönemi
ortalama olarak kızlarda 10-12,
erkeklerde 12-14 yaşları
arasında başlar.



Ergenlikteki fiziksel
gelişme, kız ve erkek
çocuklarda aynı zamanda
ve aynı hızda olmaz.
Kızlar ergenliğe daha
erken girerler.

BÜYÜME

TÜM BEDENDE DEĞİŞİK HIZLA GERÇEKLEŞİR.

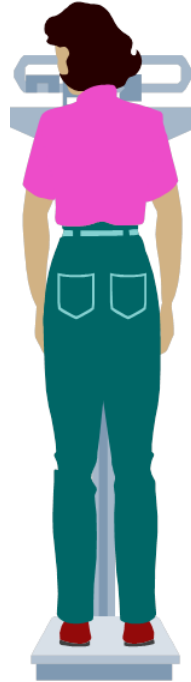
ÖNCE AYAKLAR VE ELLER BÜYÜR.

YÜZDE, BURUN VE ÇENE BÜYÜR.



BÜYÜME
ÖZELLİKLE 11-16 YAŞLARINDA
HIZLIDIR.

DAHA SONRA YAVAŞLAR.



Ergenlik öncesi ergende iştah
artışı görülür. Çünkü bu
dönemde boy hızla uzar ve bu
durum enerji gerektirir.



**ERGENLER BOLCA
SAKARLIK YAPAR ÇÜNKÜ...**

**HIZLI BÜYÜME VE
UZAMA, KASLARIN
UYGUN ŞEKİLDE
ÇALIŞMASINI
AKŞATIR!**

- ◉ Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güç olur.
- ◉ Büyümedeki çabukluk, vücut duruşuna etki eder.
- ◉ Boyunun uzaması sonucu, kambur bir vücut duruşu ortaya çıkabilir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER



KIZLARIN FİZİKSEL DEĞİŞİMİ

- ◉ Ergenliğe giriş yaşı 10-12 yaşları arasındadır.
- ◉ 16-18 yaşlarına kadar boy uzaması devam eder.
- ◉ Kilo alımı söz konusudur.



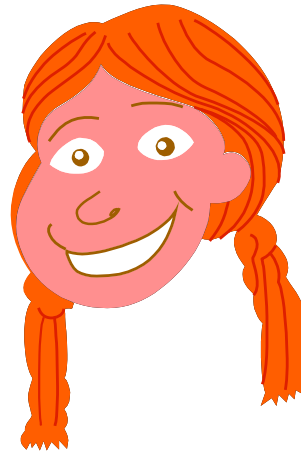
FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- ◉ Kızlarda ergenlik göğüslerin büyümesi ile başlar.
- ◉ Kalçalar genişler, bel daralır.
- ◉ Karın ve bacak bölgelerinde de yağ depolanmaya başlar.
- ◉ Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür. Bu organlar daha uzun olabilir.
- ◉ Vücudun diğer bölümlerinin kol ve bacakların boyutunu yakalaması zaman alabilir.



Vücutta Tüylenme :

- ▶ Ergenlik döneminin değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organı bölgesindeki tüylenmedir.



Ter bezlerinin çalışmasının artması:

- Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğerk yerlerinde ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.
- Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirlilik ve kokuyu önlemek için vücut temizliğıne dikkat etmek gerekir.



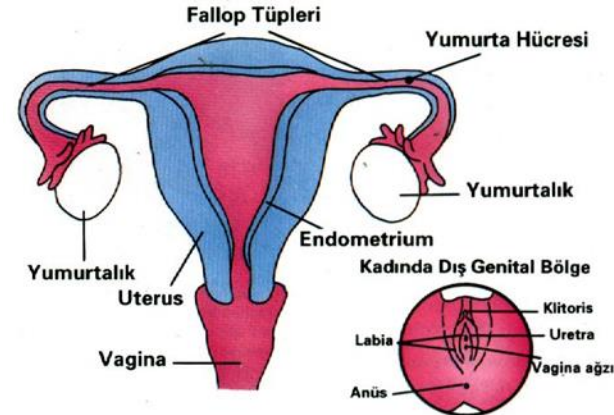
Yüzdeki sivilcelerin artması:

- ◉ Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikimi de ergenlik sivilcelerini meydana getirir.



KIZLARDA ERGENLİĞE GİRERKEN GÖRÜLEN EN ÖNEMLİ DEĞİŞİKLİK ADET KANAMASIDIR!

- Yaklaşık her 28 günlük dönemde kadınların yumurtalıklardan bir yumurtacık, yumurtalık kanalına bırakılır.
- Kadın üreme organı içinde yumurtlama için oluşan dokular aylık düzenli olarak vücuttan dışarı atılır. Bu olay adet kanaması şeklinde adlandırılır.



ADET KANAMASI

- ◉ 10-16 yaşları arasında başlar.
- ◉ Bu kanama dönemi ortalama olarak 6 gün devam eder.
- ◉ Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler.
- ◉ İlk yıllarda bu kanama düzensizdir.
- ◉ Bir süre sonra kanamalar düzene (28-35 günde bir) girecektir.

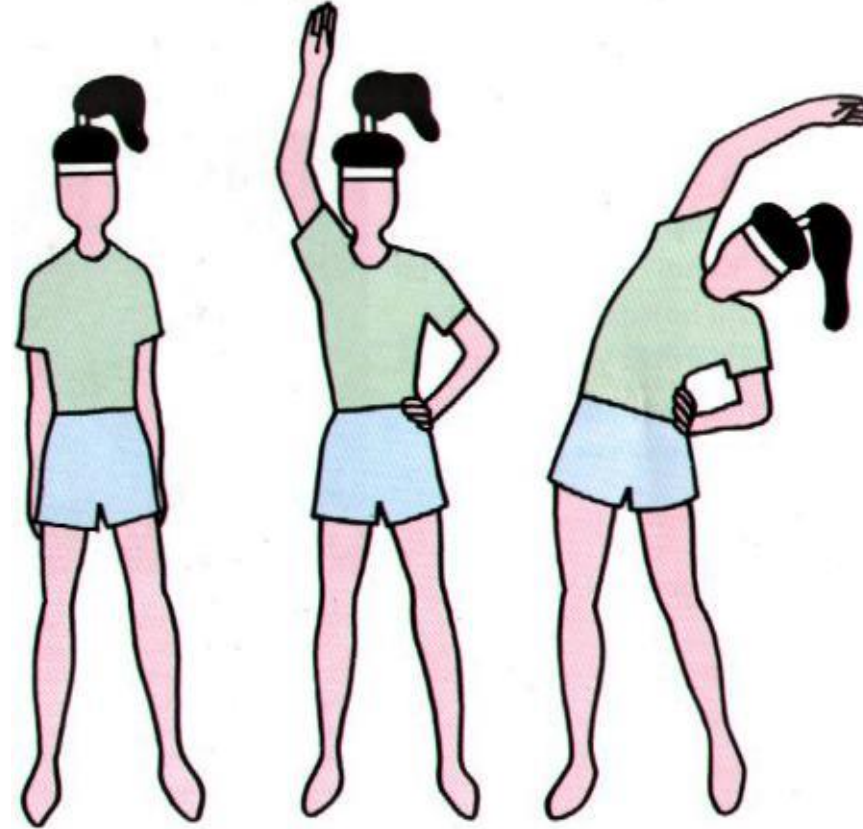
- ◉ Adet döneminde hijyenik ped kullanılır.
- ◉ Kullanılan her pedin 2-3 saat kadar süre geçtikten sonra mutlaka değiştirilmesi gereklidir!

KARIN AĞRISI NEDEN OLUYOR?

- ✓ Adet döneminde salgılanan bir madde (prostaglandin) karnımızda kasılmalara neden olur.
- ✓ Bu kasılmalar sayesinde dokuların dışarı atılması gerçekleşir.
- ✓ Bu olay nedeni ile ağrı hissederiz.

KARIN AĞRISINA KARŞI NELER YAPABİLİRİZ?

- Egzersiz**
- Ilık duő**
- Ayaklara sıcak su torbası**
- Normal gündelik etkinliklere devam**



KIZLARIN YAŞA GÖRE FİZİKSEL GELİŞİMİ

11-12 Yaş

- Ön ergenlik başlar. Göğüsler çıkar, uçları belirginleşir.
- Koltuk altınızda ve cinsel organınızın etrafında tüyler çıkmaya başlar
- Kalçalarınız hafifçe genişler.
- Aylık kanamalarınız başlayabilir.

13-14 Yaş

- Bu yaşlarda aylık kanamalarınız düzene girer.
- Boyunuz eskisi kadar hızlı uzamaz.
- Tüyleriniz çoğalır ve göğüsleriniz gelişmelerini sürdürür.

**BEDENİMİZDEKİ BU
DEĞİŞİKLİKLERE NEDEN
OLAN BAZI
HORMONLARIMIZDIR...**

BEDEN DEĞİŞİMİNE TEPKİLER



BEDENİNİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ ERGEN İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR!

Ergenlik
döneminde fiziksel
görünümle ilgili
hassasiyet
yüksektir.

UNUTMAYIN!

- ◉ Fiziki görünümünüzle ilgili siz ne kadar hassassanız, arkadaşlarınız da bir o kadar hassas!
- ◉ Dış görünüşünüzle ilgili espri yapılmasından rahatsız oluyorsanız, siz de arkadaşlarınıza bu tarz espri ve şakalar yapmayın!
- ◉ Dış görünümü ile ilgili isimler, lakaplar uydurmayın! Bu sizin için ne kadar kırıcı ise diğerleri için de o kadar kırıcı!



SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM

- * Kimlik arayışı içine girilir.
- * Bir gruba dahil olma ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir.
- * Yoğun bir duygusallık yaşanır.



**DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL
ÇOCUĞU GİDER,
YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN,
GÜÇ BEĞENEN VE
ÇABUK TEPKİ
GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR**



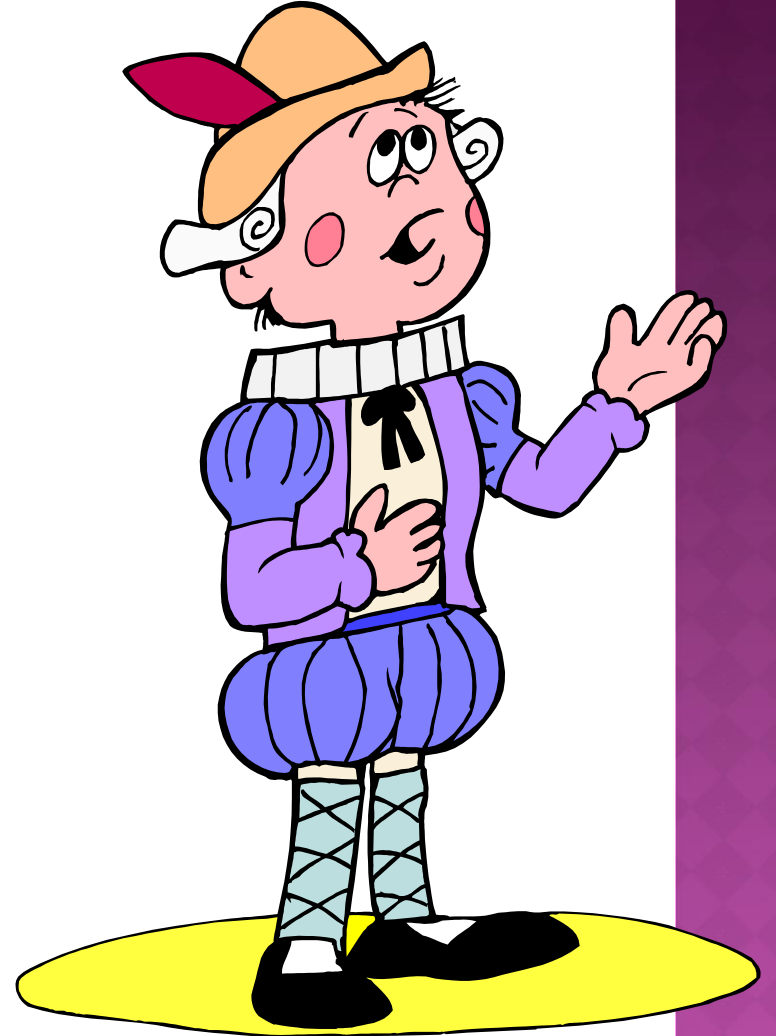
DUYGULAR

HIZLA

İNİŞ ÇIKIŞ GÖSTERİR



Duygular hassaslaşır...



DRAMA

GENÇ BİR AN ÖNCE
BÜYÜMEK İÇİN SABIRSIZLANIR
ANCAK ÇOCUKSU
DAVRANIŞLARDAN DA
SIYRILAMAZ.



BENİM DUYGULARIM NORMAL Mİ?

- ◉ Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.
- ◉ Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra kendilerini çok sıkkın ve mutsuz hissedebilirler.
- ◉ Bu zıt duygular bu dönemde normaldir. Bu duygular karşısında telaşa kapılmamalıyız.

Gayet normal !

ERGENİN AİLESİYLE İLİŞKİLERİ



Ergenler kendilerini, anne-
babalarıyla ilgili çeliřkili
(birbirine zıt) duygular
yařarken bulabilirler.



BU ŐİKAYETLER TANIDIK GELDİ Mİ???

- «Her Őeye karışıyorsunuz. Beni hiç anlamıyorsunuz.»
- «Hem “bydn artık” diyerek sorumluluklarımı yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir Őey yapmak istediğimde “daha kksn” diyorsunuz.»



- ◉ Herkes bu dönemde «anlaşılmadığından» şikayet eder. Ama bu durum geçicidir.
- ◉ Sizin anne ve babanız da zamanında böyle şikayetlerde bulundu...
- ◉ Genç ve çocukluk arasındaki bu belirsiz dönemde anne ve babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal. Bu durum onlar için de zor!
- ◉ Unutmayın! Zaman geçtikçe aileniz de size nasıl davranılması gerektiğini keşfedecek.



**“BANA
NELER
OLUYOR?”**



- ◉ Vücutlar değişirken yeni duygular da ortaya çıkar.
- ◉ Karşı cinsle ilgili farklı duygular hissetmeye başlanır.
- ◉ Erkekler veya kızlar birbirlerini, birdenbire, daha önce olmadığı kadar ilginç bulmaya başlar.

