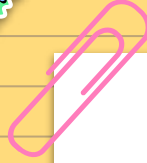
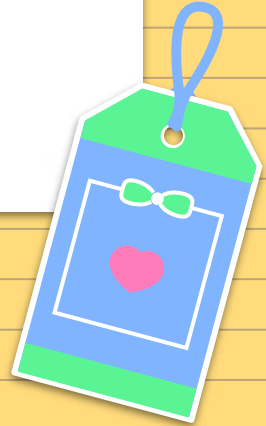




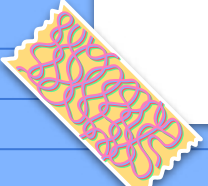
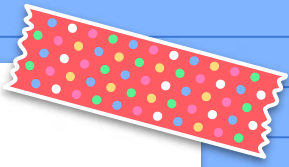
# Mecburi istikamet: Ergenlik



# GELİŞİM

İnsanlar, yaşam döngüsü içerisinde adım adım ilerler ve bazı dönemler yaşarlar. Her dönemin güzellikleri olduğu kadar zorlukları da vardır. Örneğin bir bebek konuşmayı öğrenir ve bundan keyif alırken, yürümeye başladığında sık sık yere düşer ve canı yanar. Dönemlerle ilgili bilmeniz gereken ilk şey;

**HER SAĞLIKLI İNSAN BU DÖNEMLERİ YAŞAR**





Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşadığımız **SAĞLIKLI** bir dönemdir. Ergenlik genel olarak 10-20 yaşları arasında meydana gelen, başlayışı ve bitışı genetiğe, yaşam şartlarına, iklime göre değişiklikler gösteren bir dönemdir. Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler açısından bazı farklılıklar meydana gelmektedir.



# GENEL ÖZELLİKLER

Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre yaklaşık 2 yıl daha erken girerler.

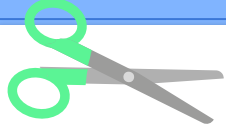
Kızların yılda ortalama 8cm boyu uzarken bu oran erkeklerde 10cm'dir.

Erkekler bu dönemde kızlara göre daha hızlı ve çok kilo alır. Erkeklerde daha çok kas oluşurken kızlarda yağ miktarı artar.

Hem kızlar hem de erkekler sosyal, zihinsel, duygusal, fiziksel değişimlere uğrar ve bu yeni değişikliklerden korkabilir.

Ergenlik dönemi özelliklerini bilen gençlerin daha az tedirgin olduğu ve bu dönemi daha sağlıklı atlattıkları ile ilgili bilimsel bilgilerimiz mevcuttur.





# ERGENLİK VE ERKEKLER



# FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER

## Boy Uzaması

Erkekler yılda ortalama 10cm'e kadar uzayabilir.

## Sivilceler

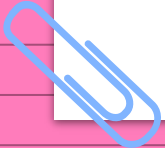
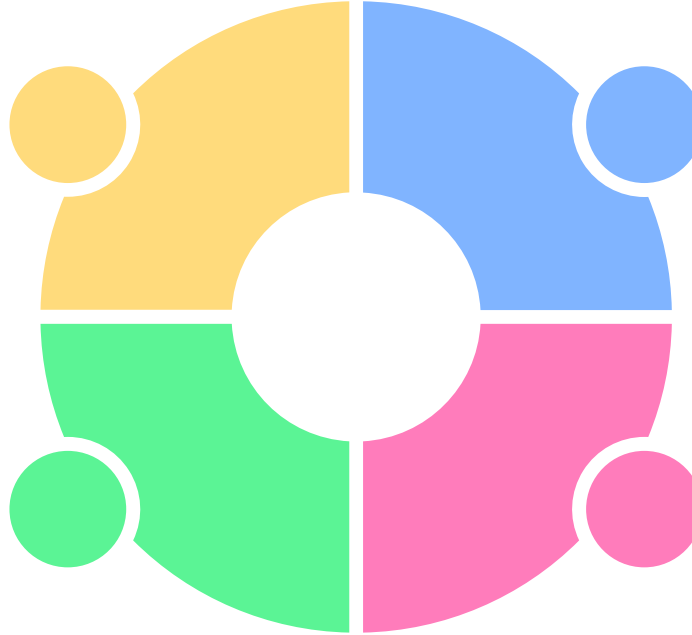
Vücuttaki yağ oranı artar ve yağ bezeleri daha çok çalışır buna bağlı olarak sivilceler çıkmaktadır.

## Kıllanma

Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde kıllanmalar oluşabilir.

## Üreme Organları

Ergenlik döneminde üreme organları yetişkin bir bireyin üreme organları haline gelir.



# SOSYAL DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



## Kimlik Oluşturma

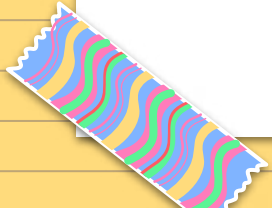
Kimlik oluşturma sũreci ergenin toplumda yeni bir mevkii kazanma aşamasıdır.

## Yalnızlık

Gençler bu dönemde kendilerini yalnız hissedebilirler ve yalnız kalmak isteyebilirler.

## Sosyal İlişkiler

Bu dönemde gençler sosyal bir grup kurmak ya da var olan bir gruba katılmak isteyebilirler.



# ZİHİNSEL GELİŞİM VE DİĞER DEĞİŞİMLER



## Zihinsel Gelişim

Bu dönemde soyut düşünme kapasitesi arttığı için gençlerin hayal kurma ve hayale kendini kaptırma durumları da artmaktadır.



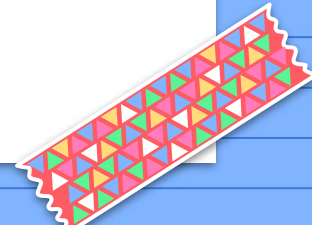
## Gruplar

Bu dönemde gençlerin en çok etkilendiği kişiler TV programındaki ünlü kişiler veya sosyal medyada fenomen olan kişilerdir.



## Enerji

Bu dönemde vücut 24 saat çalışan bir fabrika gibidir. Sürekli enerji üretir.



# ERGENLİK VE KIZLAR



# FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER

## Boy Uzaması

Kızlar yılda ortalama 8cm kadar uzayabilmektedir.



## Sivilceler

Vücuttaki yağ oranı artar ve yağ bezeleri daha çok çalışır buna bağlı olarak sivilceler çıkmaktadır.



## Kıllanma

Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde kıllanmalar oluşabilir.



## Adet Görme (Regl)

Üreme organları gelişir ve bir yetişkinin üreme organı haline gelir. Meme büyür ve adet görme (regl) başlar.

# SOSYAL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



## İLİSKİLER

Duygusal ve romantik ilişkilerin görüldüğü bir dönemdir.



## Kimlik Oluşturma

Kimlik oluşturma süreci ergenin toplumda yeni bir mevkii kazanma aşamasıdır.



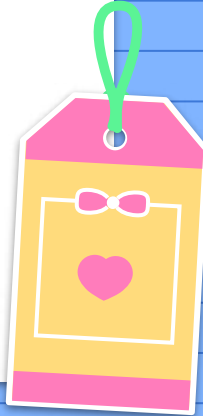
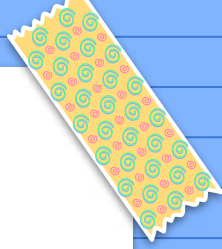
## Yalnızlık

Gençler bu dönemde kendilerini yalnız hissedebilirler ve yalnız kalmak isteyebilirler.



## Sosyal ilişkiler

Bu dönemde gençler sosyal bir grup kurmak ya da var olan bir gruba katılmak isteyebilirler.



# ZİHİNSEL GELİŞİM VE DİĞER DEĞİŞİMLER



## Zihinsel Gelişim

Bu dönemde soyut düşünme kapasitesi arttığı için gençlerin hayal kurma ve hayale kendini kaptırma durumları da artmaktadır.



## Gruplar

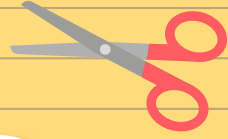
Bu dönemde gençlerin en çok etkilendiği kişiler TV programındaki ünlü kişiler veya sosyal medyada fenomen olan kişilerdir.



## Enerji

Bu dönemde vücut 24 saat çalışan bir fabrika gibidir. Sürekli enerji üretir.





# Mecburi istikamet: Ergenlik

