

Konu: Ergenlik ve Sağlık

A- Gelişim ile ilgili kavramlar



Büyüme

İnsanlarda boy ve kütle artışına denir. Büyüme anne karnında başlar ergenlikle sona erer.

Olgunlaşma

Vücudumuzdaki yapı ve organların belirli görevleri yapabilecek duruma gelmesidir. Yeni doğan bebek yürüyemez, kalemle yazı yazamaz. Bunları yapabilmek için olgunlaşması gereklidir.

Öğrenme

Bir davranışın gerçekleşmesi için olgunlaşmanın yanında öğrenmenin de gerçekleşmesi gerekir.

Gelişme

Büyüme, olgunlaşma ve öğrenme insanların gelişmesini sağlar.

İnsanların Gelişim Dönemleri

İnsanların gelişim dönemleri 5 kısımda incelenmektedir.

Bebeklik

0-1 yaş dönemidir. Oturmayı ve yürümeyi öğrenir.

Çocukluk

1-12 yaş arasındadır. Oyunlar oynar, iyi - kötü ayrımlarını yapabilir. Kasları gelişir. Cinsiyetinin farkına varır.

Ergenlik

12-21 yaşları arasındadır.

İnsanın gelişim dönemlerinden biriside ergenlik dönemidir.

Ergenlik kızlarda 10-12, erkeklerde 13-14 yaşlarında başlamaktadır.

Yetişkinlik

21-65 yaşları arasındadır.

İş ve eş seçimi yapılır.

Yaşlılık

65-? Çabuk yorulur, bedensel faaliyetleri bozulmaya başlar.

Not: Gelişim dönemlerinin hızları aynı değildir.

Gelişim dönemlerinde en hızlı dönem anne karnında olan dönemdir.

Daha sonra bebeklik, ergenlik ve çocukluk dönemleri gelmektedir.

B- Ergenlik dönemini etkileyen faktörler

1. **Kalıtsal nedenler:** Anne ve babadan gelen genler ergenlik dönemine geçişte de etkilidir.
2. **Beslenme:** Ergenliğin normal başlaması için düzenli ve dengeli beslenilmelidir. Fazla karbonhidratla beslenen çocuklar ergenliğe daha geç yaşta girer. Besinlerdeki ilaç ve hormon kalıntısı da ergenliğe geçişi etkilemektedir.
3. **Sağlık:** Çeşitli sağlık problemleri ergenliğe geçişi etkiler. Eşeyssel bezlerin salgıladığı hormonların (Erkeklerde testosteron, kızlarda östrojen) yetersizliği durumları geç ergenliğe neden olabilir.
4. **İklim ve coğrafi koşullar:** Sıcak iklimde ergenliğe giriş daha erken olmaktadır.

C- Ergenlikte Görülen Bedensel değişimler

Erkeklerde görülenler

1. Sakal ve bıyık çıkması
2. Ses kalınlaşması
3. Testislerin sperm üretmeye başlaması
4. Erkek üreme organının olgunlaşması
5. Göğüs kafesi ve omuzların gelişmesi

Kızlarda görülenler

1. Göğüslerin belirginleşmesi
2. Sesin incelmesi
3. Yumurtalıklarda yumurta üretilmeye başlanması
4. Adet görme (Regl)
5. Omuzlarda yuvarlaklaşma, kalçada yağlanma

Kızlarda ve Erkeklerde görülen ortak değişiklikler

1. Boy ve kilo artışı
2. Deride yağlanma
3. Sivilce çıkması
4. Koltuk altı ve cinsel bölgede kıllanma
5. Ter salgısının artması
6. Vücudun şekil kazanması
7. Kasların gelişmesi

D- Ergenlikte Görülen Ruhsal Değişiklikler

1. **Kimlik arayışı:** Toplumdaki yerini sorgulama, toplumda yer edinme isteği

2. **Bağımsızlık arayışı:** Kendi başına hareket etme ve yalnız kalmak istemesi
3. **Duygusal dalgalanma:** Hayal kurma, utangaçlık, öfkelenme artması. Gün içerisinde ani duygusal dalgalanma yaşanması
4. **İletişim kurma isteği:** Arkadaş gurubu içerisinde dikkat çekme ve yer edinme isteği. İletiş kurmada zorluk çekilmesi.
5. **Zihinsel değişim:** Hızlı okuyup anlama. Soyut kavramları anlayabilme.Bir konu üzerinde dikkatini toplayamama

E- Ergenlik Dönemini Sağlıklı Atlatmak İçin Yapılması Gerekenler

1. Spor yapılmalı
2. Çeşitli hobiler edinilmeli
3. Arkadaş çevresine dikkat edilmeli
4. Zararlı alışkanlıklardan uzak durulmalı
5. Çevredeki insanlarla sağlıklı iletişim kurulmalı
6. Ağır işlerden kaçınılmalı
7. Herhangi bir problemle karşılaşıldığında ailede anne baba ile okulda rehber öğretmenle paylaşılmalı.

Diğer Konular

Ergenlik ve Sağlık Test