



ERGENLİK DÖNEMİ BİLGİLENDİRME SUNUMU



Sevgili öğrencim, her geçen gün büyüyorsun.

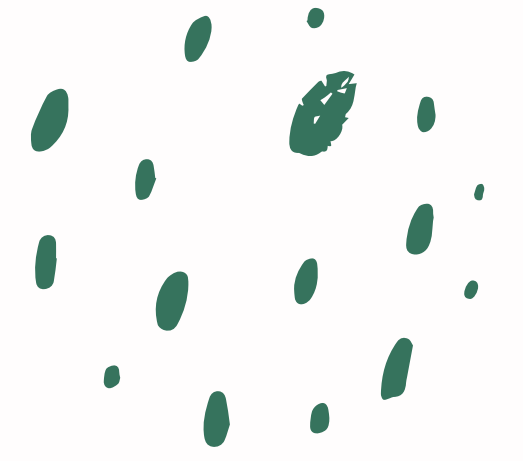
İçinde olduğun gelişim döneminin adı ergenlik dönemi. Her gelişim döneminde olduğu gibi bu dönemin de bazı özellikleri var.

Bu özellikleri bilmen hem bedeninde hem de duygularında olan bazı değişiklikleri anlamayı kolaylaştıracaktır.

Peki neymiş
bu ergenlik
dedikleri ?



Ergenlik dönemi,
olgunlaşmanın yer aldığı,
biyolojik, psikolojik, zihinsel
ve sosyal açıdan bir gelişme
ve değişimin yaşandığı
çocukluktan erişkinliğe geçiş
dönemidir.



World Health
Organization

Dünya Sağlık Örgütü
10-19 yaş aralığını
ergenlik dönemi olarak
tanımlıyor.





Ergenlik ;

● Buluğ Çağı,

● Genç Kızlık,

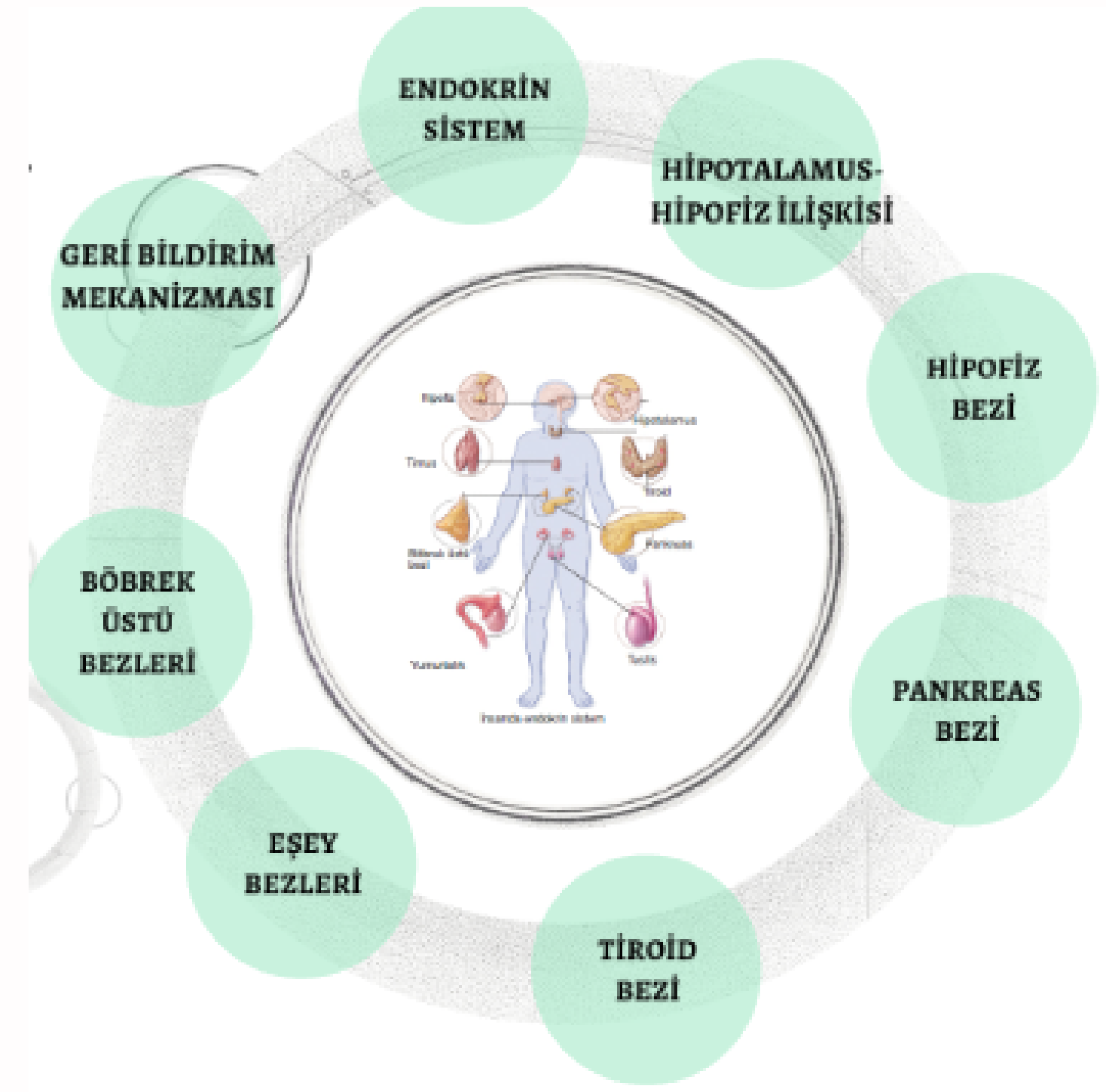
● Delikanlılık,

● Gençlik çağı

olarak da bilinmektedir.

ERGENLİK DÖNEMİ NASIL BAŞLAR ?

Endokrin bezlerinin damarlara hormon salgılamasıyla birlikte ergenlik dönemi biyolojik olarak başlar. Kandaki hormonlar erinlik süreci olarak bilinen bedensel ve cinsel değişimleri başlatır.





Boyun uzamasıyla birlikte ağırlık da artar.Yaklaşık 14yaşlarına kadar kızlar erkeklerden daha fazla kilo alırlar. Daha sonraki yıllarda erkeklerin fiziksel gelişimi kızlara göre hızlanır.

BÜYÜMEDE CİNSİYET FAKTÖRÜ

Erkekler ve kızlar için büyüme farklı zamanlarda başlamaktadır. Ortalama olarak kızlar büyümeye erkeklerden 2 yıl önce başlarlar ve büyüme sürecini erkeklerden daha önce tamamlarlar.



FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzaması ve kilo artışıdır. Ses kalınlaşır, ergenlik sivilceleri oluşmaya başlar.

Bedensel gelişimle birlikte sakarlıklar başlayabilir ve aynı zamanda buna bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir.



Kızlarda 28 günde bir görülen kanama/regl(adet) döngüsü başlar.

Adet döngüsünün zamanlaması ilk başlarda düzensizlik gösterebilir.

Bu günlerde kasıklarda ağrı olması normaldir.

Adet döngüsünün başlangıç yaşı her genç kızda farklılık gösterebilir.



15-16 yaşına kadar bu döngü başlamazsa tıbbi destek alınmalıdır.



Erkeklerde,

Vücut kıllanması daha fazla görülür.

Sakal, bıyık çıkar,

Ses kalınlaşır,

Testislerde üreme hücreleri (sperm)

üretimi başlar.

Hem kızlarda hem erkeklerde yaşanan ortak değişimler:

- Boy uzaması,
- Kilo artışı,
- El ve ayaklarda büyümeyle bağlı oluşan sakarlıklar,
- Duygusal tepkilerde aşırılık,
- Çabuk sinirlenme,
- Koltuk altı ve genital bölgelerde kılınma...





Ergenlerin kendilerine özel temizlik malzemeleri olmalıdır. Ter ve yağ bezlerinin hızlı çalışması sebebiyle ergenler sık sık duş almaya ihtiyaç duyarlar. Tüylene, sık terleme sebebiyle vücut temizliğine özen göstermeleri önemlidir.



ZİHİNSEL GELİŞİM

Bu dönemde ergenler kendi kendilerini çok eleştirir bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünebilirler.

En doğru düşüncenin kendi düşüncesi olduğunu sanabilirler. Bu sebeple kontrolün kendi elinde olmasını isterler.



İçinde bulunduğun yaş döneminin genel özellikleri :

- Fiziksel enerjin fazladır.
(İlgini çeken sanatsal ve sportif faaliyetlere yönelebilirsin)
- Hayal gücün fazladır.
(Hayal gücü proje/tasarım ya da hikaye yazma gibi çalışmalarda işine yarayacaktır)





İçinde bulunduğun yaş döneminin genel özellikleri:

- Kendini ispat etme çaban fazladır.
(Kendini ispatlamayı akademik, sanatsal ve sportif alanlarda denemelisin)



İçinde bulunduğun yaş döneminin genel özellikleri :



- Kendi yaşamını kontrol edebilme isteği,

“Kendi kararlarımı alabilirim”
“Kimse bana karışamaz”

- (Unutma! Bu cümleler risklere davetiye çıkarır)

(Güvendiğin yetişkinlerin sözlerine kulak vermelisin)

İçinde bulunduğun yaş döneminin genel özellikleri :

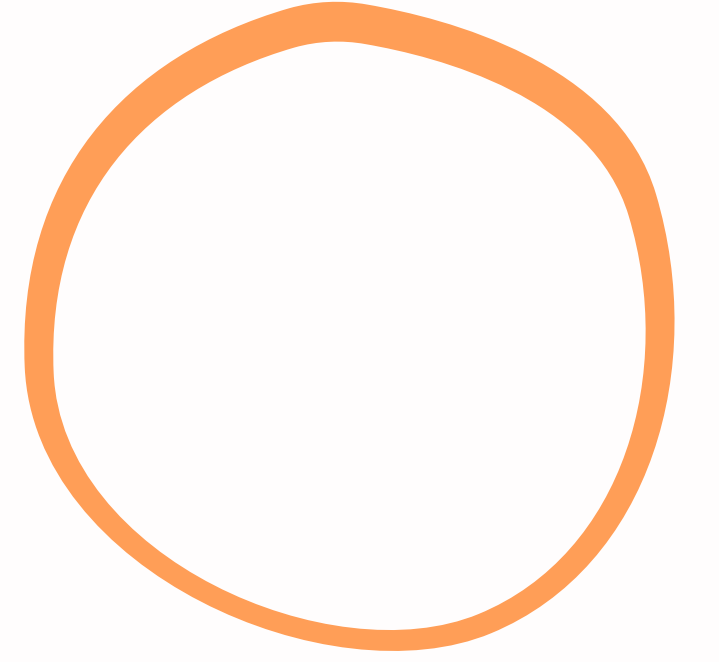
- Akran grubuna kabul edilme isteği

(Riskli olduğunu bile bile tehlikeli davranışlara yönelme)

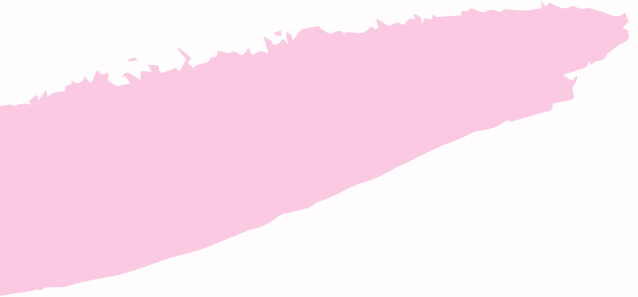




- Kaygı, engellenme, yetersizlik
(Sınavlarda başarısız olma korkusu)



(Hedef belirleme, çalışma yöntemleri konusunda destek alabilirsin)



MAHREMİYET NEDİR?





mahremiyet

Gizli olma durumu, gizlilik.



Bir diđer anlamı:

**Sınırlarınızı bilip
insana saygın davranmayı
içselleştirmedir ve kendi saygınlığınızı
koruyabilmektedir.**



Mahremiyet
gerekiren konularda
sınırlarımı biliyorum ve
kendimi koruyabilirim.



- Ben deęerliyim ve kendimi koruyabilirim .



- **Bedenim bana ait.**
- **Bana istemediğim şekilde dokunulmasına izin vermem. Böyle bir durum fark ettiğimde evde veya okulumda güvendiğim kişilerle konuşurum.**

- Bana güven verecek cümleler kursa bile tanımadığım kişilerden gelen tekliflere karşı **HAYIR DERİM!**





- Sanal ortamda ilgimi çekmeye dayalı mahremiyeti zedeleyen içerikte görüntü ve paylaşımlarla karşılaştığımda hemen kapatırım ve durumu aileme bildiririm.

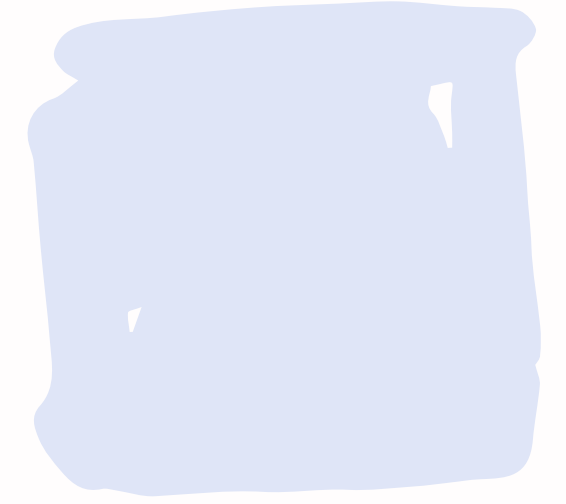
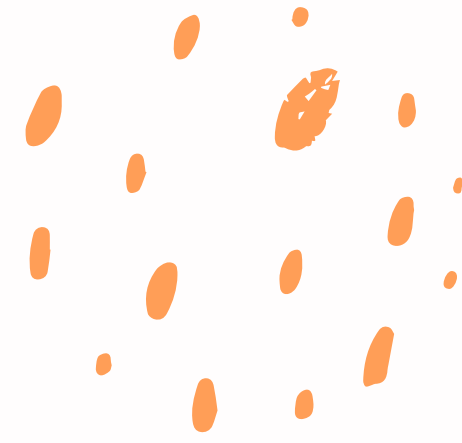


**güvenli
internet**

- Sanal ortamdan gelen kimlik bilgilerimi, adresimi, görüntümü isteyen tekliflere **HAYIR DERİM.**



DIJİTAL MAHREMİYET



**Sanal ortamda
mahremiyetime
zarar verecek
paylaşımlarda
bulunmam.**





- **Duygularıma güvenirim,
beni rahatsız eden her
türlü teklife HAYIR derim!**
- **Düşünce ve duygularımı
istismar eden her türlü
içeriği görüntüyü
reddedebilirim.**



BİR ŞİİR...



**Geliştirebileceğim
yeteneklerim var.**

**Hatalarımı
görebileceğim algılarım.
Onları düzeltebileceğim aklım.**



**Enerji doluyum.
Kendimi en yalnız hissettiğimde bile
Yanımda ben varım.**

**Yalnızlıkla ilgili;
Paylaşılmayan,
Ancak güzel tarafları olan
bir şey olduğunu
düşünüyorum.**



**Şu an yaşadığım güçlükler,
Geleceğe yatırım.**

**Kendimi ve olanaklarımı
geliştirme yolundaki
İnancım bana hep destek.**

**Evet bunlarla beraber ;
Yüzümde sivilcelerim olabilir.**

**Kararsızlık yaşadığım anlarım
olabiliyor.**

Ani tepkiler veriyorum.

**Eleştiriden pek
hoşlanmadığım da oluyor.**

Ama geliyorum.

Kendime yardım edebilirim.





Bazen kendime mükemmel
biri gibi gelirim.

Bazen de çok berbat
göründüğümü düşünürüm.

Başkalarına hoş görünmek
Benim için önemlidir.



**Kendime güvenirim.
İstersem aşamayacağım
güçlük yoktur.
Artık çocuk değilim,
ERGENİM.**

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER