

Ergenlikte Sağlıklı Yaşam

Temizlik

Ergenlik döneminde ter bezleri daha fazla çalışmakta ve insan vücudunda kötü kokulara neden olmaktadır. Ergenlik döneminde banyo yapmaya özen göstermeliyiz.

Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişme sürecinde çok önemlidir.

Aşırı yağlı yiyeceklerden, fast-food tarzında yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

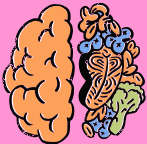
Uyku ve Fiziksel Aktivite

Ergenlik döneminde uyku düzenine dikkat edilmeli ve en az 8 saat uyumalısınız.

Yürüyüş, yüzme, koşu, spor vb. aktiviteler yapabilirsiniz.

Dikkat !!!

Ergenlik dönemi her insanın yaşadığı ve gayet doğal bir süreçtir. Ergenlik dönemi hakkında merak ettiğiniz soruları Okul Psikolojik danışmanı/Rehber Öğretmeninize sorabilirsiniz.



Eyyübiye, Ram

Bir Eğitim Kurumundan Fazlası

Seni Dinlemeye Hazırız...

Bize 8/17 ulaşabilirsiniz!

eyyubiyeram



eyyubiyeram.meb.k12.tr



04142471804



MURADIYE MAH. UYANIK SOK.
70/2 EYYÜBİYE/ŞANLIURFA



Ergenlik Dönem?

Rehberlik Servisi

Bilgilendirme Broşürü



Ergenlik Dönemi Nedir?

“İnsanın gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber başlayan ve fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen bir gelişim dönemidir (Koç, 2004).”

Ne Zaman Başlar?

Ergenlik Dönemi Kızlarda 10-14, Erkeklerde ise 13-15 yaşlarında başlar.

Ergenlik Döneminde Bize Ne Oluyor?

Ergenlik döneminde beynimizde bulunan “Hipofiz” bezi, ergenliğe girdiğimizi vücudumuza bazı hormonlar salgılayarak bildirir. Kızlarda “Östrojen”, erkeklerde ise “Testosteron” hormonu salgılanarak vücudumuzda “Fiziksel”, “Duygusal”, “Ahlaki” ve “Sosyal” değişimlerin başlaması sağlanır.



Fiziksel Gelişim

Ergenlik döneminde vücudumuzda hızlı bir gelişim olmaktadır.



- Boy uzar
- Kilo artar
- Sivilce çıkar
- Bıyık ve sakal çıkar
- Ses kalınlaşır
- Üreme organları gelişir
- Omuzlar genişler
- Kas kütlesi artar

Duygusal Gelişim

Bu dönemde aşağıdaki durumlar görülebilir:

- Duygularda dalgalanma
- Karşı cinse âşık olma
- Mahcubiyet
- Çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Tedirginlik
- Beğenilme kaygısı



Ahlaki Gelişim

Ergenlik döneminde ahlaki gelişim yaşanmaktadır.

- Ergenlik döneminde içerisinde yaşadığı toplumun değer yargıları sorgulanabilir, eleştirilebilir ve toplumdan çok farklı düşünce sistemleri de geliştirilebilir.
- Bu dönemde ergenler kendi doğru ve yanlışlarını belirleyebilir.
- Ebeveyn ile fikirler konusunda çatışma yaşanabilir.

Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminde bir gruba dahil olmak ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir. Bu dönemde;

- Yeni sosyal çevrelere girmek isteme
- İletişim kurmaktan çekinme
- Daha fazla arkadaş edinme isteği
- Popüler olma isteği
- Dış dünyayı takip eder duruma gelme(haberler)
- Toplumsal konularla ilgilenme

