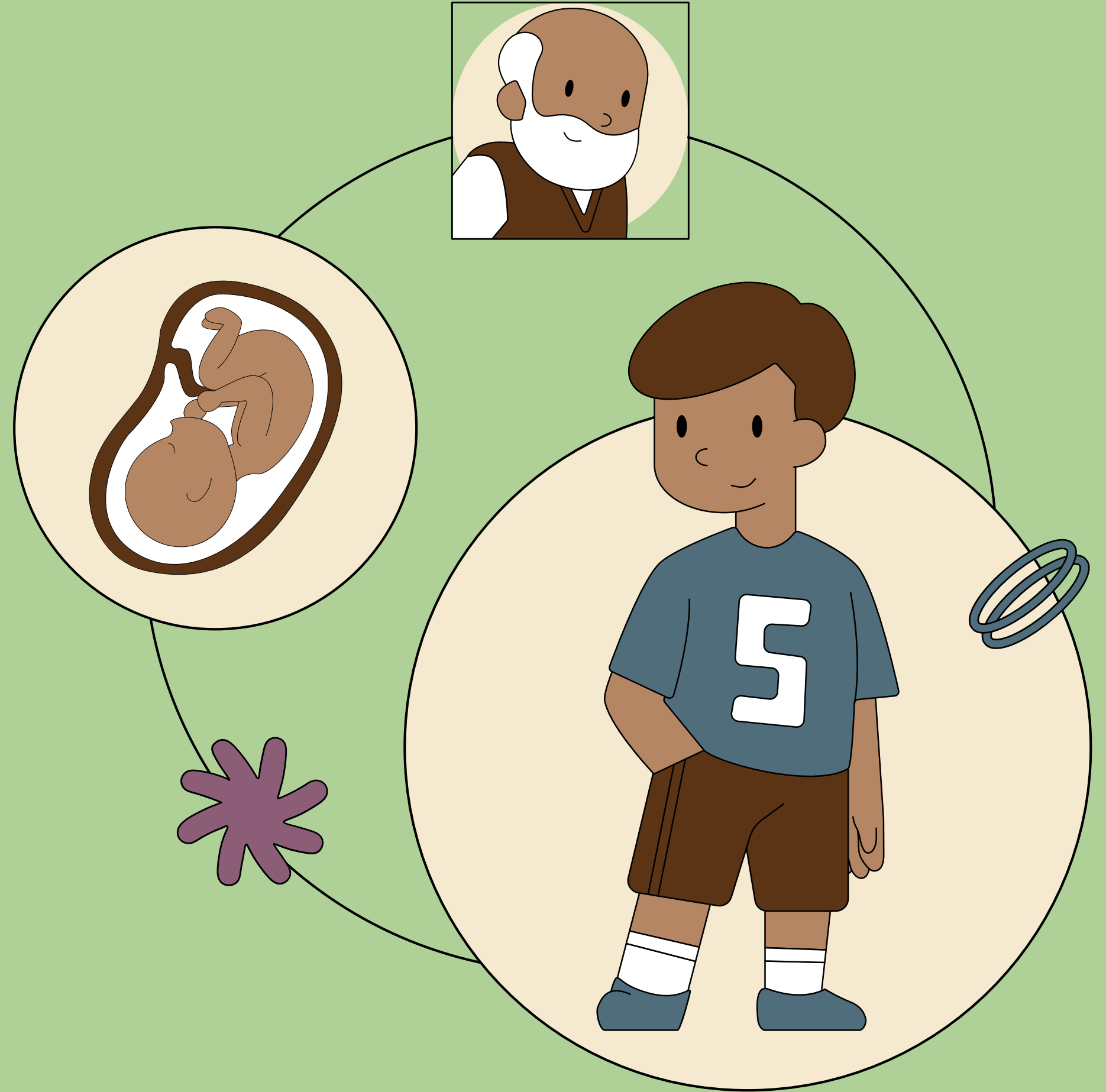


ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM SÜRECİ





Bugün yapacaklarımız...

1

Ergenlikte yaşanan fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri anlamak.

2

Sağlıklı alışkanlıklar kazanmak ve bu dönemi bilinçli geçirmek.

3

Yanlış bilgilerden kaçınarak, özgüvenli bireyler olarak gelişmek.

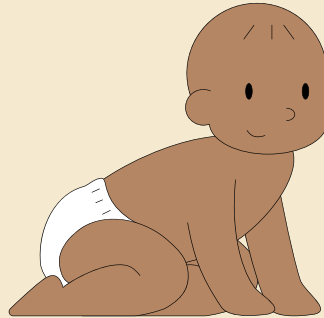
İnsan Yaşam Döngüsü

Bir insanın yaşam döngüsündeki temel evreler aşağıdaki gibidir:

Her evrede nasıl değişir ve gelişiriz?



fetüs



bebek



çocukluk



ergenlik



yetişkinlik



ihtiyarlık

Ergenlik

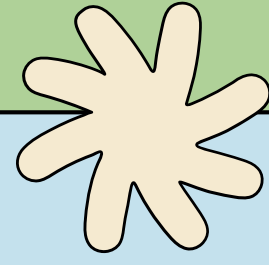
Ergenlik nedir?

- Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.
- Fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal boyutları içerir.
- Kızlar için 8-13 yaş, erkekler için 9-14 yaş arası başlar.

Neden önemli?

- Gelecekteki fiziksel ve ruhsal sağlığın temelleri bu dönemde atılır.
- Kendi kimliğini bulma ve yetişkinliğe hazırlanma sürecidir.





Ergenlik

Çocuklar gençlere dönüşür ve fiziksel değişimler nedeniyle **erkeklerin ve kadınların bedenleri giderek daha farklı görünmeye başlar.**

Vücutlarında ve zihinlerinde gerçekleşen değişimler onlara garip gelebilir; bu da ergenlerin **zaman zaman duygularını yönetmekte zorlanmasına neden olabilir.**

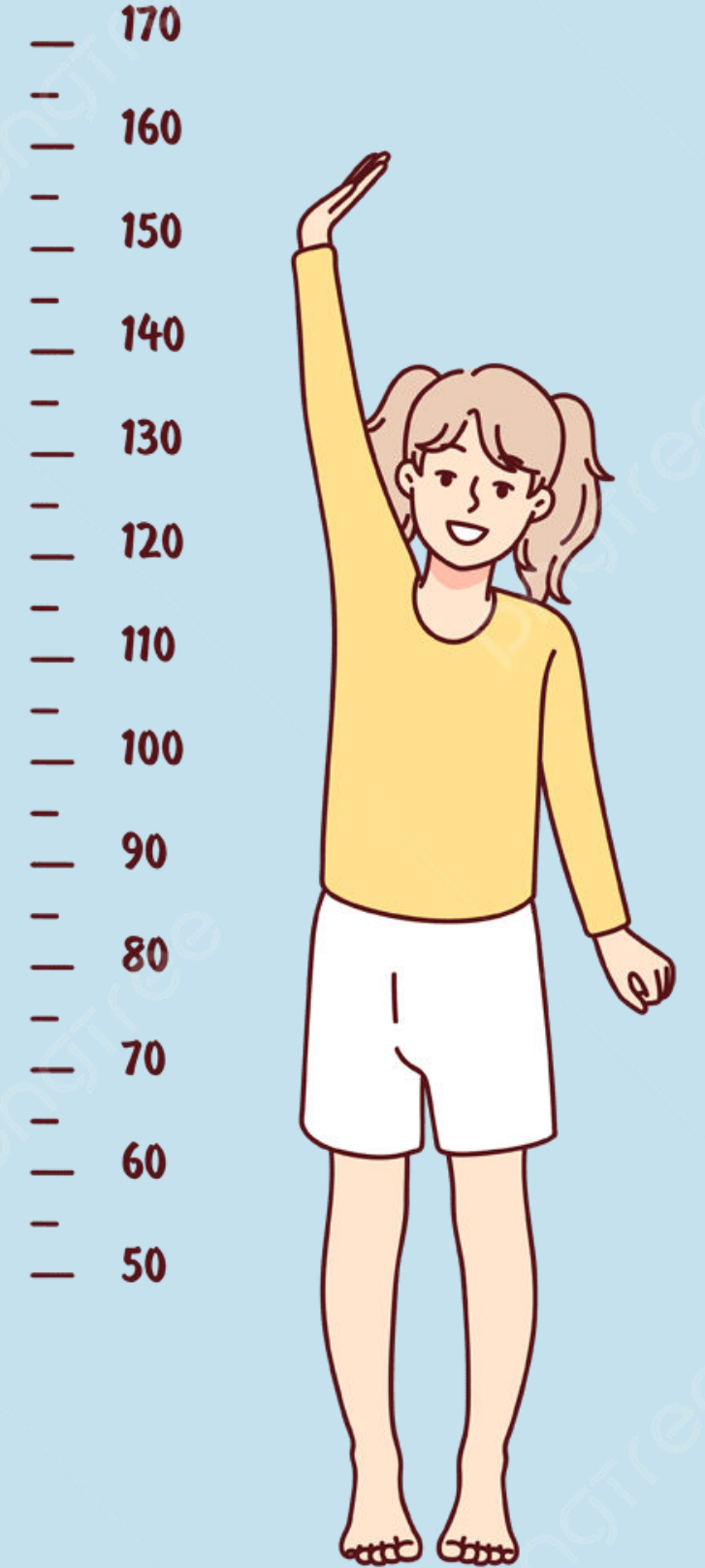
Kendi kimliklerini oluşturmaya başlarlar ve bir aidiyet ve kabul edilme hissini kazanmayı hedeflerler.



FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

(KIZLAR)

- Göğüs gelişimi
- Vücut hatlarının değişimi
- Adet döngüsünün başlaması (regl):
 - * Rahmin kendini yenileme sürecidir.
 - * İlk yıllarda düzensizlik normaldir.
 - * Hijyenik ped kullanımı önerilir.
 - * Utanılacak bir şey değildir; doğal bir süreçtir.
- Cilt ve saç değişiklikleri (sivilce artışı)
- Terleme ve vücut kokusu artışı



FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

(ERKEKLER)

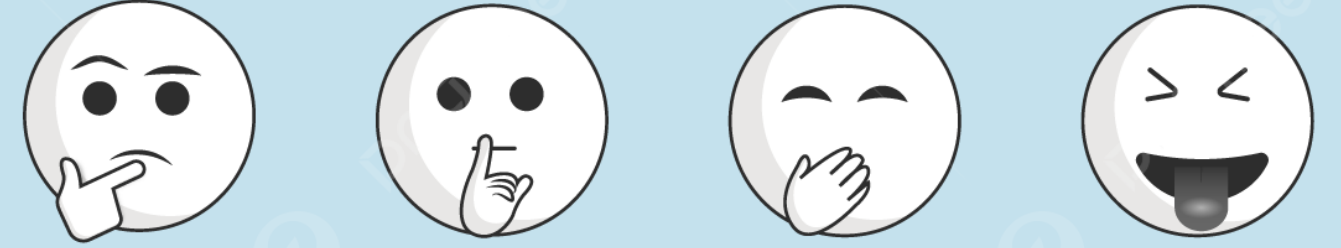
- Boy ve kas gelişimi
- Ses değişimi (kalınlaşma)
- Sakal, bıyık ve vücut kılları
- Cilt değişiklikleri (sivilceler)
- Terleme ve vücut kokusu artışı



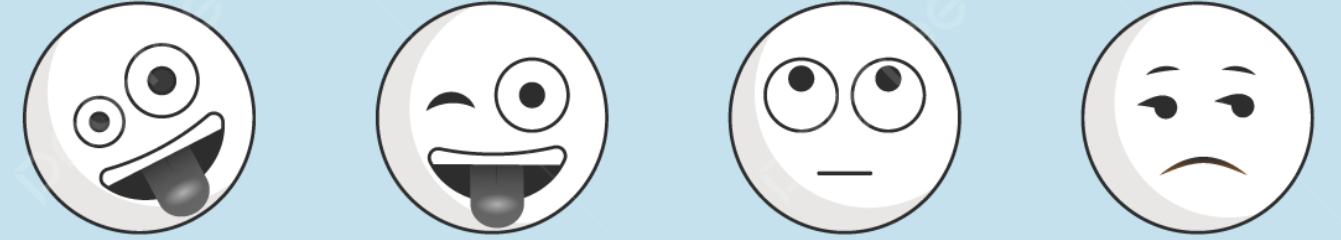
DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

➤ Ani duygu değişimleri (hormonal dalgalanmalar)

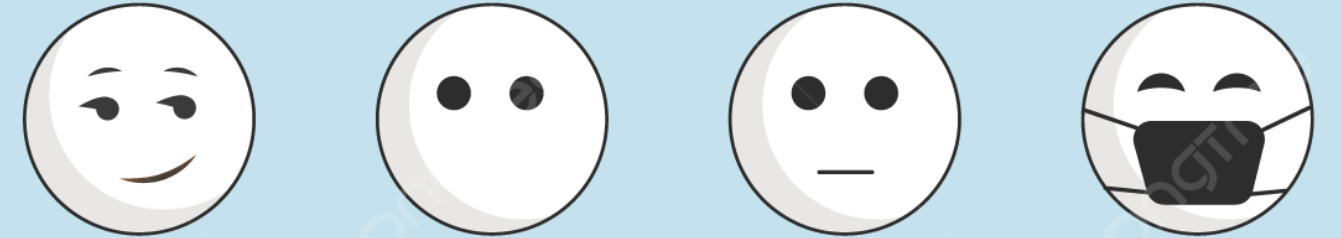
➤ Özgüven sorunları



➤ Kimlik arayışı



➤ Mahremiyet ihtiyacı

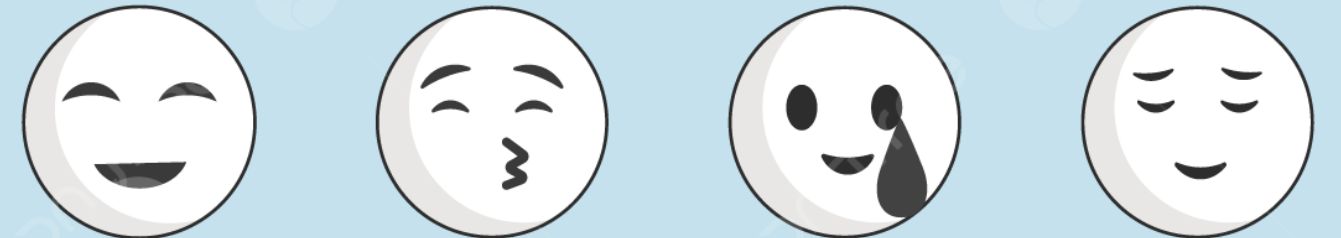


➤ Duygularla baş etme yolları:

**Günlük tutma*

**Duyguları paylaşma*

**Hobiler edinme*



SOSYAL DEĞİŐİŐİMLER VE İLETİŐİŐİM

- Akran ilişkileri ve arkadaşlık önem kazanır.
- Aile ilişkilerinde bağımsızlık isteği artar.
- Sosyal medya kullanımı (bilinçli kullanım önemlidir).
- Rol modellerinin önemi.

Sağlıklı Kalmak

Sağlıklı kalmak, insan yaşam döngüsünün tüm evrelerinde hayatınızın tadını çıkarmanıza olanak sağlar.

Sağlıklı kalmak için yapabileceğiniz şeyler nelerdir?



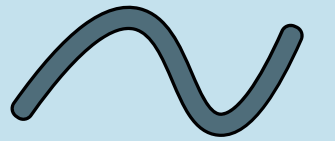
Sağlıklı Kalmak

Sağlıklı yiyecekler yiyin

- Farklı besin gruplarından yiyeceklerin hepsinden yemeye çalışın: meyveler ve sebzeler, nişastalı gıdalar, süt ürünleri, protein ve sağlıklı yağ.

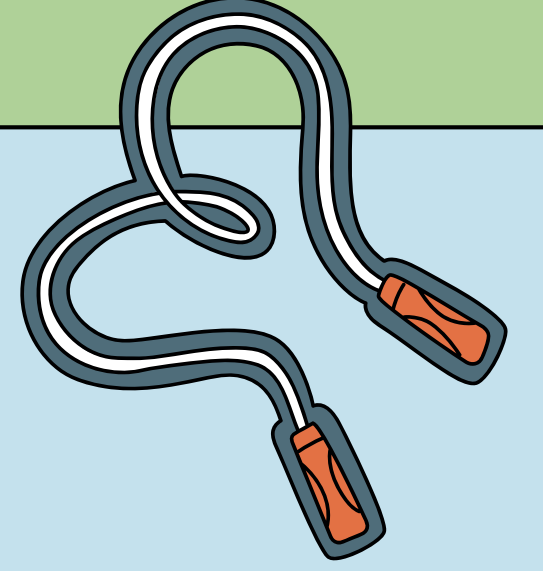
Bol miktarda su için

- Su içmek, normal vücut sıcaklığımızı korumamıza yardım eder. Ayrıca vücudumuzun susuz kalmasını da önler ve vücudun en iyi şekilde çalışmasına olanak tanır.



Sağlıklı Kalmak

zzz



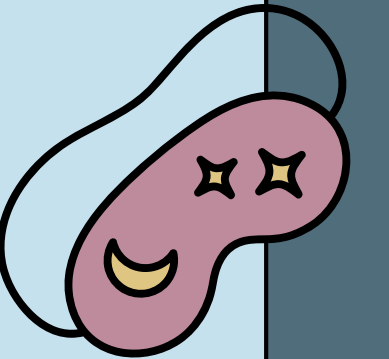
Aktif kalın

- Vücudumuz bir kenarda oturmak için yaratılmamıştır. Eklemelerin ve kasların iyi durumda tutulması için düzenli egzersiz yapmamız gerekir.



Yeterli miktarda uyuyun

- Uyku, vücudumuzun dinlenmesine ve ertesi güne hazırlanmasına izin verir. Ayrıca beynin gün boyunca aldığı tüm bilgileri sıralamasına ve işlemesine yardım eder.



Sağlıklı Kalmak



Hijyenik alışkanlıklar

- Günlük duş alma
- Diş fırçalama
- Regl dönemi hijyenine özel dikkat



Ortak Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Ortak Sorunlar

- Akran zorbalığı
- Vücut algısıyla ilgili özgüven problemleri
- Stres, kaygı ve sınav baskısı

Çözüm Önerileri

- Sorunlarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- Günlük rutinler oluşturun. Kitap okuma, spor vb.
- Sosyal medya baskılarına karşı dirençli olun.

KENDİZİ TANIYIN

- Herkes eşsizdir. Siz de öylesiniz.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
- Olumlu yanlarınızı ön plana çıkarın.
- Hayatınızı planlayarak hedeflerinize odaklanın.

SORU - CEVAP

Merak ettiklerinizi sorun!



“Bu süreçte yaşadığınız her şey normal. Sorularınız varsa paylaşabilirsiniz.”

TEŐEKKÜRLER

“Ergenlik, büyüme yolculuğunuzun sadece bir parçası. Kendinizi tanıyarak ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirerek bu dönemi keyifli ve verimli geçirebilirsiniz.”

