

ERGENLİK VE SAĞLIK

Kazanım: 1.5.1. Çocukluktan ergenliğe geçişte oluşan bedensel ve ruhsal değişimleri tartışır.

Bedensel Değişimler

Ergenlik Döneminde Görülen Bedensel Değişiklikler :

- Kız ve Erkeklerde Görülen Ortak Değişiklikler :
 - 1- Boy uzaması.
 - 2- Kilo artışı.
 - 3- Vücutta kıllanma (koltuk altı ve cinsel bölgede).
 - 4- Deride yağlanma.
 - 5- Sivilce çıkması.
 - 6- Ter salgısının artması.
 - 7- Kasların gelişmesi.



Kızlarda Görülen Değişiklikler :

- 1- Dişi üreme organlarının olgunlaşması.
- 2- Yumurta oluşumu.
- 3- Adet görme (Regl).
- 4- Göğüslerin belirginleşmesi.



Erkeklerde Görülen Değişiklikler :

- 1- Erkek üreme organlarının olgunlaşması.
- 2- Sperm oluşumu.
- 3- Ses kalınlaşması.
- 4- Sakal ve bıyık çıkması.

**Ruhsal Değişimler**

♀ ♂	Ruhsal Değişiklikler	Değişikliklere İlişkin Sorular
Kimlik Arayışı	<ul style="list-style-type: none"> • Toplumdaki rolünü belirleme isteği • Hayatı ve çevreyi sorgulama 	<ul style="list-style-type: none"> • Ben kimim? • Topluma nasıl faydalı olabilirim?
Bağımsızlık Arayışı	<ul style="list-style-type: none"> • Kendi başına hareket etme isteği • Yalnız kalma isteği 	<ul style="list-style-type: none"> • Neden herkes yaptıklarına karşılıyor? • Beni neden yalnız bırakıyorlar?
Duygusal Dalgalanma	<ul style="list-style-type: none"> • Aynı gün içinde sevinç, üzüntü, öfke, korku vb. duyguların sık sık yer değiştirmesi • Sebepsiz can sıkıntısı hissetme • Aşırı öfkelenme • Hayal kurma • Cinsel konulara merak duyma • Utangaçlık 	<ul style="list-style-type: none"> • Neden kimse beni anlamıyor? • Herkes bana mı bakıyor? • Canım sıkılıyor. Ne yaparsam şimdi?
İletişim	<ul style="list-style-type: none"> • Bulunduğu ortamda dikkat çekme isteği • Arkadaş grubuna katılma isteği • İletişim kurmada güçlük çekme 	<ul style="list-style-type: none"> • Acaba o benimle arkadaş olur mu? • Bu kadar kızmasını gerektirecek ne yaptım?
Zihinsel Değişim	<ul style="list-style-type: none"> • Soyut algılamaya yeteneğinin artması • Daha hızlı okuyup anlama • Kararsızlık • Bir konu üzerinde dikkatini uzun süre toplayamama 	<ul style="list-style-type: none"> • Hangi kazağımı giysem daha çok yakışır? • Ders çalışmaya başlayalı 10 dakika olduğu hâlde neden hâlâ dikkatimi toplayamadım?

1.5.2. Ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilebilmesi için nelerin yapılabileceğini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.

Ergenlik Dönemini Sağlıklı Geçirebilmek İçin Neler Yapılmalıdır?

- 1-Gençler yararlı etkinliklere yöneltilmelidir.
- 2-Ergenliğin konu olduğu ve tartışıldığı çeşitli topluluklarda yer alarak bu dönemle ilgili anlatılanlardan faydalanılmalıdır.
- 3-Arkadaşlarımızın yanlış yönlendirmelerine dikkat etmeliyiz.
- 4-Duygu ve düşüncelerimizi anne babamızla, öğretmenlerimizle ve kişisel gelişim uzmanıyla paylaşmalıyız.

1999 DPY

Aşağıdakilerden hangisi buluş döneminde sadece erkeklerde görülür?

- A) Ruhsal değişme
B) Ses kalınlaşması
C) Boyun hızla uzaması
D) Üreme organlarının gelişmesi

2000 DPY

Ergenlik dönemindeki bir çocukta aşağıdakilerden hangisinin olması beklenmez?

- A) Hoşgörü
B) Karamsarlık
C) Ruhî gerginlik
D) Düş kurma

2007 DPY

Aşağıdakilerden hangileri ergenlik döneminde hem erkeklerde hem de kızlarda görülen değişikliklerdendir?

- I- Deride yağlanmanın artıp, sivilce çıkması
II- Ter salgısının artması
III- Boy uzaması ve kilo artışı

- A) Yalnız III
B) I - II
C) II - III
D) I - II - III

2013 PBYS

Ergenlik dönemindeki Zeynep, bu dönemle birlikte gelişen ruhsal ve bedensel değişimlerini gruplandırmak istiyor. Buna göre;

- I- Boy ve kütlede artış olması
II- Kendi başına hareket etme ve karar verme isteğinde artış olması
III- Sesinde değişim olması
IV- Dikkat çekme isteğinde artış olması

olaylarını, aşağıdakilerin hangisindeki gibi gruplarsa doğru olur?

- | | Bedensel | Ruhsal |
|----|-----------|-----------|
| A) | III ve IV | I ve II |
| B) | II ve III | I ve IV |
| C) | I ve II | III ve IV |
| D) | I ve III | II ve IV |

2010 SBS

Sivilce çıkması	Sperm oluşması	Kasların gelişmesi
Bıyık çıkması	Kilo artması	Adet görme
Ter salgısının artması	Yumurta oluşması	

Şemada, ergenlik dönemindeki kızlarda ve erkeklerde görülen özellikler ile her ikisinde görülen ortak özellikler farklı taranmıştır.

Tarama şekline de dikkat edilerek boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi yazılabilir?

- A) Boy uzaması
B) Sakal çıkması
C) Ses kalınlaşması
D) Göğüslerin büyümesi

2011 PBYS

Aşağıdaki tabloda, ergenlik döneminde görülen bazı bedensel değişimler verilmiştir.

Sesin kalınlaşması 1	Sivilce çıkması 2	Yumurta oluşumu 3
Kilo artışı 4	Bıyık çıkması 5	Kasların gelişmesi 6
Sperm oluşumu 7	Göğüslerin büyümesi 8	Boy uzaması 9

Bu bedensel değişimlerden hangileri hem erkek hem de kızlarda görülür?

- A) 1, 3, 6
B) 3, 5, 7
C) 2, 4, 6, 9
D) 5, 7, 8, 9