

Ergenlik Döneminde Gerçekleşen Fiziksel Değişimler

Kızlar
<ul style="list-style-type: none">• Vücut gelişir, boy ve kütle artar.• Üreme organları gelişir.• Yumurta üretimi ile adet dönemi başlar.• Sivilce oluşumu görülür, kalçalar genişler.• Göğüsler belirginleşmeye başlar.• Koltuk altı ve cinsel bölgelerde kıllanma olur.• Seste değişim olur.• Ter ve yağ salgılanması artar.

Erkekler
<ul style="list-style-type: none">• Vücut gelişir boy ve kütle artar.• Üreme organları gelişir.• Sperm üretimi başlar.• Gırtlak gelişir, ses kalınlaşır.• Sivilce oluşumu görülür.• Deride yağlanma görülür.• Koltuk altı ve cinsel bölgede kıllanma olur.• Bıyık ve sakal oluşumu başlar.• Ter ve yağ salgılanması artar.

Ergenlik Döneminde Gerçekleşen Ruhsal Değişimler

<ul style="list-style-type: none">• Kendi başına hareket etme ve yalnız kalma isteği görülür.• Toplumdaki rolünü belirleme, hayati ve çevreyi sorgulama isteği görülür.• Sebepsiz can sıkıntısı, aşırı öfke, hayal kurma, cinsel konulara merak, utangaçlık, duyguların gün içinde değişimi görülür.• Kararsızlık, dikkat dağınıklığı, soyut algılama yeteneğinin artması durumları gözlenir.• İletişim kurmada güçlük çekme, arkadaş grubuna katılma isteği, dikkat çekme isteği görülür.
--

Kızlarda ve Erkeklerde Görülen Ruhsal Değişiklikler

Ergenlik döneminde kızlar ve erkeklerdeki ruhsal değişimler benzerlik gösterir.

- Kimlik arayışı başlar.
- Hayati ve çevreyi sorgular.
- Kendi başına hareket etme isteği oluşur.
- Duyguları çok değişkenlik gösterir (Çok çabuk sevinir, çok çabuk üzülür).
- Aniden sinirlenir. Tepkileri önceden kestirilemez.
- Derslere ilgisi azalabilir, çalışma düzeni bozulabilir.
- Bencilleşebilir.
- İstekleri artar.
- Asi olur, yasakları saçma bulur.
- Akşamları eve geliş saatini saçma bulur.
- Kendine tanınan hakları az bulur.
- Gürültülü müziği çok sever.
- Süse ve giyime düşkünlük gösterir.
- Büyükleriyle iletişim kurmakta güçlük çeker.
- Bir konu hakkında dikkatlerini toplayamama gibi özellikle
- Arkadaş grubuna katılma isteği oluşur.
- Cinsel konulara merak duyar.

Ruhsal Değişimler

Bu dönemde pek çok ruhsal değişim gözlenir.

Duygu Değişimleri

Bedensel değişimin çok hızlı olduğu bu dönemde, cinsiyete özgü şekillenme nedeniyle bireyde utanma duygusu artabilir.

Ergenlikte aynı gün içerisinde üzüntü, sevinç, kaygı, korku, öfke gibi duygular sıklıkla yer değiştirebilir. Çok sık hayal kurma, nedensiz sıkıntılar, aşırı öfkelenme ve cinsel konulara merak duyma bu dönemin duygusal dalgalanmalarıdır.

Kendilerine en çok "neden kimse beni anlamıyor, herkes bana mı bakıyor, canım sıkılıyor, ne yapsam şimdi" gibi soruları sorarlar.

Kimlik Arayışı

Kendisini çevresine kabul ettirmek ister. Hayati ve çevresini sorgular. Dış görünümüne, giyimine, saç şekline önem verir. Toplumdaki rolünü belirlemek ister.

Bağımsızlık Duygusu

Bireyin anne-baba ve akraba çevresine olan bağlılığı azalır. Yalnız kalmak ister, kurallara karşı çıkar, kendi başına hareket etmek ister.

İletişim Sorunları

Birey iletişim kurmakta sorun yaşar. Bulunduğu ortamda dikkat çekmek ister. Bir arkadaş grubuna dahil olmak ister. Eleştirici ve çok sinirlidir.

Zihinsel Değişimler

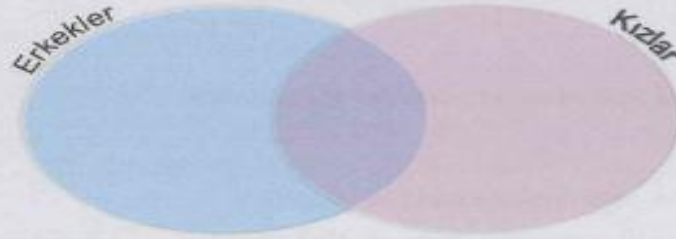
Bu dönemde birey dikkatini uzun süre toparlayamaz. Çoğunlukla kararsız davranır. Soyut algılama yeteneği, hızlı okuma ve okuduğunu anlama yeteneği artar.

Ergenlik döneminin sağlıklı geçirilebilmesi için, ergen;

- Düzenli ve dengeli beslenmelidir.
- Yaşına uygun spor yapmalıdır.
- Belli bir hobi, resim yapma, müzik, el sanatları gibi becerilerini geliştirmelidir.
- Bu dönemle ilgili toplumsal organizasyonlarda, panellerde, söyleşilerde gönüllü olarak yer almalıdır.
- Sigara, alkol, uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıkların büyüme ve gelişmesini olumsuz etkileyeceğinin farkında olmalıdır.
- Bu dönemin sorunlarıyla baş etme yollarını uygun kitaplar okuyarak araştırmalıdır.

1. Aşağıda verilen ergenlik döneminde kız ve erkeklerde meydana gelen değişikliklerin numaralarını ilgili bölümlere yazınız.

- | | | |
|---|--------------------------------|---|
| 1. Âdet görme. | 2. Sperm üretiminin başlaması. | 3. Süt bezlerinin gelişimi. |
| 4. Sakal ve bıyık çıkması. | 5. Boy uzaması. | 6. Ses kalınlaşması. |
| 7. Koltuk altında kıllanma. | 8. Göğüslerin belirginleşmesi. | 9. Kilo artışı. |
| 10. Dişi üreme organının olgunlaşması. | 11. Ter salgısının artması. | 12. Kasların gelişimi. |
| 13. Sivilce çıkması. | 14. Omuzların gelişimi. | 15. Erkek üreme organının olgunlaşması. |
| 16. Yumurta hücresi üretiminin başlaması. | 17. Yağ salgısının artması. | |



2. Aşağıda verilen durumları ait olduğu kavramlarla eşleştiriniz.

1. Toplumdaki rolünü belirleme isteği.
2. Sebepsiz can sıkıntısı hissetme.
3. Arkadaş grubuna katılma isteği.
4. Daha hızlı okuyup anlama.
5. Utangaçlık.
6. Hayatı ve çevreyi sorgulama.
7. İletişim kurmada güçlük çekme.
8. Yalnız kalma isteği.
9. Aşırı öfkelenme.
10. Hayal kurma.
11. Bir konu üzerinde dikkatini uzun süre toplayamama.
12. Aynı gün içerisinde sevinç, üzüntü, korku vb. duyguların sık sık yer değiştirmesi.
13. Soyut algılama yeteneğinin artması.
14. Bulunduğu ortamda dikkat çekme isteği.



Aşağıda verilen cümlelerdeki boşlukları doldurunuz.

Erkek üreme hücresine adı verilir.

..... sperm üretmekle görevlidir.

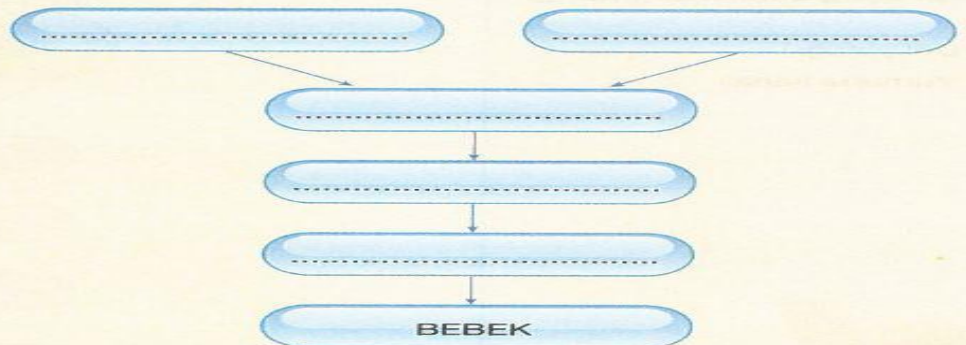
Anne adayları hamileliği süresince içilen ortamlardan uzak durmalıdır.

Embriyo iki ay sonra adını alır.

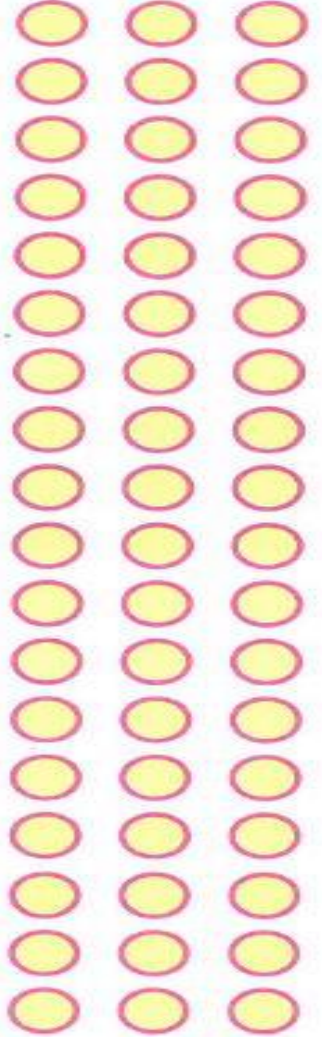
..... dişi üreme hücresidir.

Canlının kütlesinin ve hacminin artmasına denir.

Aşağıdaki kutucuklarda boş bırakılan yerleri uygun kavramlarla doldurunuz.



1. Hayatı ve çevreyi sorgular.
2. Yumurtalık gelişir ve regl dönemi başlar.
3. Vücutta kıllanmalar başlar.
4. Sivilceler çıkmaya başlar.
5. Seste kalınlaşma olur.
6. Boyda uzama ve kilo artışı meydana gelir.
7. Kendi başına hareket etme isteği artar.
8. Kol ve bacak kasları gelişir.
9. Duygusal dalgalanmalar görülür.
10. Göğüs ve kalça belirginleşir.
11. Östrojen hormonu salgılanmasıyla yumurta üretimi başlar.
12. Deride yağlanma ve ter salgısı artar.
13. Cinsel konularda merak başlar.
14. Giyime ve süse düşkünlük başlar.
15. Arkadaş grubuna katılma isteği artar.
16. Testesteron hormonu salgılanmasıyla sperm üretimi başlar.
17. Dikkat çekmekten hoşlanır.
18. Kimlik arayışı başlar.



1

Hasan, soyut algılama yeteneğinin arttığını hissediyor fakat kararsızlık ve dikkat dağınıklığı yaşıyor.

Ergenlik döneminde olan Hasan aşağıdaki ruhsal değişimlerden hangisini geçirmektedir?

- A) Kimlik arayışı
- B) Bağımsızlık arayışı
- C) Duygusal dalgalanma
- D) Zihinsel değişim

2

Fen bilimleri öğretmeni, öğrencilerden ergenlik dönemindeki değişimlere örnekler vermelerini istiyor. Öğrenciler aşağıdaki örnekleri veriyorlar:

Deniz : Hayatı sorgulamaya başlama

Demir : Gırtlığın gelişmesi ve sesin kalınlaşması

Derya : Boy ve kilo artışı

Derin : Bir arkadaş grubuna girme isteği duyma

Buna göre; hangi öğrenciler, ergenlik dönemindeki ruhsal değişimlere örnek vermişlerdir?

- A. Deniz ve Derya
- B. Deniz ve Derin
- C. Demir ve Derya
- D. Derya ve Derin

3

Ergenlik dönemine geçişte görülen değişimlerle ilgili aşağıdaki açıklamalardan bedensel olanlara "B", ruhsal olanlara ise "R" harfi konulacaktır.

- Ani duygusal değişimlerin görülmesi
- Vücuttaki yağ oranının artması
- Aile bireyleri ile görüş ayrılığına düşme
- Üreme hücrelerinin üretilmesi

Buna göre, değişimler uygun şekilde doldurulduktan sonraki görünümü aşağıdakilerden hangisi olur?

- A)

R
B
R
B
- B)

B
R
R
B
- C)

R
B
B
R
- D)

B
B
R
R

4

1. Soyut algılama yeteneğinin artması
2. Okuduğuna odaklanamama
3. Arkadaş grubuna katılma isteği

Ergenlik döneminde görülen yukarıdaki değişikliklerden hangisi ya da hangileri zihinsel değişim grubunda yer alır?

- A) Yalnız 1
- B) 1 ve 2
- C) 2 ve 3
- D) 1, 2 ve 3

5



Sacit

Ben kimim? Topluma nasıl yararlı olabilirim?

Sacit'in kendi kendine sorduğu bu sorular ergenlik dönemindeki hangi ruhsal değişiklik ile ilgili-dir?

- A) Kimlik arayışı
- B) Bağımsızlık arayışı
- C) İletişim
- D) Zihinsel değişim

6

Fatoş'un ergenlik dönemini sağlıklı ve mutlu geçirmesi için aşağıdaki bireylerden hangisinin yardımcı olması **beklenmez**?



Anne - Baba



Öğretmen



Doktor



Arkadaşlar

7



Volkan

Ergenlik döneminde bulunan Volkan ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi doğru **olamaz**?

- A) 23 yaşındadır.
- B) Sürekli yalnız kalmak istemektedir.
- C) Ders çalışırken dikkatini toplayamaz.
- D) Sesi kalınlaşmıştır.

8

Onur, 18 yaşında ergenlik dönemini yaşayan sağlıklı bir bireydir.

Onur'un geçirdiği aşağıdaki değişikliklerden hangileri ruhsaldır?

- I. Bir konu üzerinde dikkatini toplayamama
- II. Ter salgısında artma
- III. İletişim kurmada güçlük çekmesi

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

9

- I. Göğüslerin belirginleşmesi
- II. Sperm oluşumu
- III. Yumurta oluşumu
- IV. Ses kalınlaşması

Yukarıda verilen bedensel değişikliklerden hangileri kızlarda, hangileri erkeklerde görülür?

	<u>Kızlarda</u>	<u>Erkeklerde</u>
A)	I ve II	III ve IV
B)	I ve III	II ve IV
C)	II ve IV	I ve III
D)	III ve IV	I ve II

10



Anne



Pelin



Baba



Ömer

- ❖ Sperm oluşması
- ❖ Ses kalınlaşması
- ❖ Sakal ve bıyık çıkması

Bu bedensel değişimler resimdeki hangi bireyde gözlenebilir?



Anne

Pelin

Baba

Ömer