

## Ergenlik ve Saęlık

Ergenlik donemi yaklaşık 12 ile 24 yaşları arasında kişinin, biyolojik olarak gelişmesi ve olgunlaşmasını sürdürdüğü dönemdir. [Ergenlik donemi sonunda](#)

[birey yetişkin olarak tanımlanır](#). Ergenliğe geçiş donemi insan yaşamında bebeklikten sonra en büyük değişimlerin yaşandığı zaman gelişim dönemidir.



Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde görülen değişimler aşağıda belirtilmiştir.

### Erkeklerde görülen deęişimler

- Sperm oluřumunun bařlaması
- Sakal, bıyık çıkması
- Sesin kalınlaşması

### Kızlarda olan değişimler:

- Yumurta oluřumunun bařlaması
- Adet görme
- Vücut hatlarının belirginleşmesi

### Hem kızlarda hemde erkeklerde ortak olan değişimler:

- Boy ve kilo artışı, kasların gelişmesi
- Deride yağlanma ve sivilce oluřumu
- Koltuk altı vb. bölgelerin kılınması
- Ter salgısının artması

**Bu dönemde ruhsal olarak da birçok değişim yaşarız ve budönemde yaşanan ruhsal değişimler kızlarda ve erkeklerde ortaktır.**

Vücudumuzdaki değişimlerden dolayı utanabilir, arkadaşlarımızdan farklı olduğumuzu düşünebiliriz. Kendimizi yalnız hissedebilir, öğretmen, aile ve akranlarımızla tartışmalar yaşayabiliriz. Duygularımız çok hızlı değişkenlik gösterebilir, mutlu iken kısa

bir süre sonra mutsuz bir duruma gelebiliriz.

**Ergenlik dönemi bir bireyin yaşamındaki en önemli aşamalar arasındadır.**

Bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması bireyin ileriki yaşantısını etkileyecektir.