

SORGUN

2006

T.C
SORGUN KAYMAKAMLIđI
SORGUN REHBERLİK ARAşTIRMA MERKEZİ

Sorgun Rehberlik Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bۆlüm Başkanlığı tarafından
hazırlanmıştır.

ERGENLİK

İnsanoğlu hayatı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli dönemini oluşturur. Ergenlik yaşamınızın ve vücudunuzun çocukluktan erişkinliğe doğru değiştiği dönemdir Ergenlik: biyolojik (bedensel), psikolojik (duygusal, zihinsel... vs) sosyal ve açıdan bir gelişme olgunlaşmanın görüldüğü kızlarda genellikle 11 (birkaç sene önce ve sonra), erkeklerde ise genellikle 13 yaş (birkaç sene önce ve sonra) civarında başlayan ve her ikisinde de 20 yaş civarı biten çocukluktan erişkinliğe geçişin yaşandığı çok önemli dönemdir.

Ergenliğin başlama ve bitiş zamanlarında çevrenin, aileden gelen kalıtsal özelliklerin ve psikolojik etmenlerin etkisinden dolayı 5-6 yıllık kişisel farklılıklarla görülebilir. Ergenliğe girme yaşı, beslenme ve sağlık koşullarına, kültüre ve coğrafi bölgeye bağlı olarak değişebilmektedir. Bebeklik dışında başka hiçbir dönemde bu kadar hızlı bir gelişme ve büyüme olmamaktadır.

Gençler, uzun boylu olmak, bir an önce büyümek isterler. Ancak uzun boylu ya da gelişkin bir genç olmak kendinizi kabul ettirmenin tek koşulu değildir. Sağlık bir kişilik gelişimi, olumlu olduğu kadar olumsuz yönlerinizi de bilerek, bunlarla baş etmeye çalışmanızla başlayacaktır

Sevgili öğrenciler!

Gelişmeniz arkadaşlarınıza göre gecikmiş olabilir. Bu bir eksiklik değildir ve sizde güvensizliğe neden olmamalıdır

Büyüme ve gelişmedeki farklılıklar her çocuğu ve genci “biricik “diğer bir deyişle “kendine özgü”kılar. Erken ya da geç büyüme ,az ya da çok gelişkin olma,gençleri iyi ya da kötü yapmaz; yalnızca farklı kılar. Bu farklılık da hem doğal hem güzeldir

ERGENLİKTE BÜYÜME, GELİŞME VE OLGUNLAŞMA

Büyüme: En genel tanımıyla vücudun en, boy ve kilo yani fiziksel olarak gelişmesidir. Ergenlikte tabii ki sadece büyümeyiz aynı zamanda gelişiriz. **Gelişme:** Hormonlarımız, beynimiz, sinir sistemimiz bu değişime paralel olarak değişir ve gelişir ve bizi yetişkin yaşantısına hazır hale getirir. Diğer bir deyişle gelişiriz. **Olgunlaşma:** Kalıtsal olarak belirlenmiş hazıroluşluk ile ortaya çıkan bir süreçtir. Bir aylık bir bebeğin iskelet yapısı gelişmediği için oturamaması gibi, bir aylık bebeğe ne yapılsa yapılsın oturmaz. İşte Kızlarda Âdet görme, erkeklerde gece boşalmaları ancak olgunlaşma sonucu olur. Bunlar kalıtsal bir sıra izler, ve her davranışın ortaya çıkacağı bir yaş vardır. Bunların ortaya çıkması için özel bir çabaya gerek yoktur. Büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu ergenlik döneminde beslenmeye elden geldiğince dikkat etmek, spor yapmak ve gerektiği kadar da dinlenmek,değişimi ve gelişimi olumlu yönde etkileyecek ve kolaylaştıracaktır.

Ergenlik döneminin ilk yıllarında hızlı değişime ayak uydurmak biraz siz için zor olabilir. İskelet, kas ve sinir sistemindeki gelişmeye bağlı olarak uyum çekmekte zorluk çektiğiniz için bazen çevrenizdeki insanlar sizi sakar olarak nitelendirebilir. Bu sizin farkında olmayarak yaptığınız bir davranıştır.

ERGENLİK DÖNEMİNİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

Ergenliğin ilk dönemini bazı bilim adamları Ön Ergenlik dönemi olarak nitelendirilir. Bu yıllarda büyüme hızı artar, özellikle kol ve bacak kemiklerinde dikkat çekici düzeyde büyüme görülür. İç salgı bezlerinin salgıladığı hormonlar bedende ve duygusal yapıda önemli değişikliklere yol açar. Bu dönemde bazı gelişim özellikleri ortaya çıkar.

Bu dönemde, erkeklerde ve kızlarda çok önemli bedensel değişimler olur. Bu değişimlerin yıllara yayılması, dolayısıyla sizlere özümseme olanağı yaratması rahatlatıcıdır.

KIZLARDA ERGENLİK ÖZELLİKLERİ

Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girer. Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir. Erkeklerde boy uzaması daha fazla olur. Bu uzama erkeklerde yılda ortalama 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır.

Tüm ergenlik dönemi boyunca kızlar 18-23 cm erkekler ise 25-30 cm uzar.

Ergenlik çağındaki kızlarda; boy uzar, kilo artar, memeler belirginleşir, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenın diğer bölgelerinde kıllanma olur. Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile, beden hatları yeni biçimini kazanır. Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.

Kızlarda, ergenlik dönemiyle birlikte, östrojen ve progesteron gibi bazı hormonlar daha çok salgılanıp ve daha etkin hale gelmesiyle ergenliğe girilir. Kızlarda bu döneme özgü görülen en önemli değişiklik ise üreme organlarında gelişme ve ileride söz edeceğimiz her ay yumurta hücrelerinin salınması yani adet görmenin başlamasıdır. Diğer bir deyişle Adet görülmeye başlanmasıyla ergenliğe girilmiş olur.

VÜCUDUNUZDA HANGİ DEĞİŞİKLER OLACAK?

Ergenlik dönemi boyunca vücudunuzda olacak bazı değişiklikler aşağıda anlatılmıştır.

Deri: Deri ergenlikle birlikte daha yağlı hale gelir ve daha çok terlediğinizi fark edersiniz, çünkü ter bezleri de büyümeye başlamıştır. Derinizi her gün temizlemeniz gereklidir. Derinizi temiz tutma çabalarına rağmen yine de yüzünüzde sivilceler olacaktır. Bu sivilceler akne olarak isimlendirilir ve ergenlik dönemindeki hormonların yükselmesine bağlı olduğundan normal kabul edilir. Bütün ergenlerde şu veya bu zamanda akne olacaktır. Ergenliğin sonuna doğru azalıp akne kalmayacaktır. Bunun yanında koku ve ter ıslaklığını önlemek için deodorant veya ter etkisini azaltan spreylere kullanabilirsiniz.

Akneleriniz (Sivilce) için başkalarının tavsiye ettiği ve kullandığı ilaçları kullanmayınız. Hekim tavsiyesi olmadan tabii (Doğal) ilaçları kullanmayınız. Vücudunuzun dışarı ile sık sık temas eden yerlerini temiz tutunuz. Eğer hekiminiz başka bir tedavi önermedi ise sabun kullanabilirsiniz.

Vücut şekli: Zamanla kalçalarınız genişleyecek, beliniz ise daralacaktır. Vücudunuz karın, kalça ve bacaklarınızda yağ depolamaya başlayacaktır. Bu gelişme normaldir, çünkü böylece kadın vücuduna özgü çizgiler meydana gelmektedir. Eğer beslenmenize dikkat etmez ve spor yapmazsanız, kalçalarınız yağlanmasıyla birlikte aşırı kilo alabilirsiniz.

Göğüsler: Kızların çoğunda ergenlik göğüslerin büyümesi ile başlar. Göğüslerinizin büyüdüğünü meme uçlarının birisinin veya her ikisinin üzerinde küçük ve hassas bir kabarıklık meydana gelmesi ile fark edersiniz. Bu kabarıklık birkaç yıl içinde giderek büyüyecektir. Başlangıçta bir göğüs diğerinden daha büyük olabilir ve bu durum bazen göğüsler son şeklini alıncaya kadar sürebilir. Göğüsler gelişmeye başlayınca sütyen takma ihtiyacı duyarsınız. Pek çok genç kız ilk kez sütyen taktıklarında heyecanlanabilirler. Sizin ilk sütyen giymeniz toplum içinde büyümüş muamelesi görmenize neden olacak ve onlar açısından bu durum utanma konusu değil sizin büyümeniz dolayı gurur konusu olacaktır.

Kıllanma: Genital bölgedeki (bacaklarınız arası) kıllanma ile birlikte koltuk altlarında ve bacakların üzerinde de kıllar görünecektir. Bir çok kadın bu kılları temizlemektedir (traş etmektedir.) Bu kişisel bir tercih olup, tıbbi bir nedeni yoktur. Aynı zamanda vücudun temizliği ve istenmeyen kokuların giderilmesi için yararlıdır. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlenmediğinde de enfeksiyonlara yol açabilir. Bu nedenle uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak giderilmelidir. Bu amaçla tıraş

etme, kıl dökücü kremler ya da ağda kullanılabilir. Tıraş etmeye karar verirseniz bol miktarda sabun, su ile bayanlar için imal edilmiş temiz bir jilet kullanmalısınız. En iyisi kendinize ait bir jilet veya elektrikli traş makinasının olmasıdır-bu araçları asla arkadaşlarınız veya ailenizden birisiyle paylaşmayınız.

Genç kızlarda aşırı tüylenme:

Bazı ergen kızlarda koltuk altı ve genital bölge dışında tüylenme fazla olabilir. Hatta Esmer kızlarda diğer kızlara göre daha fazla tüylenme olabilir. Bunda kaygılanacak pek bir şey yoktur. Yeter ki sağlıksız temizleme yöntemleri, jilet ve benzeri traş malzemeleri kullanmasın. Eğer yinede bu sorun sizi rahatsız ediyorsa bir hekimle yada uzmanla görüşünüz. Modern yöntemler (Epilasyon gibi) uygulayacaksanız o alanda eğitim görmüş ve uzman kişilerden yardım alınız.

Vücudun diğer kısımları : Ergenliğe girince ilkönce ellerimiz büyümeye başlar, bazen bu değişime ayak uydurmakta güçlük çektiğimiz için ellerinizden küçük kazalar çıkabilir (hiçbir neden yokken elinizdeki bardağı düşürüp kırmak gibi...) çevremizdeki insanlar ise sizi sakar olmakla suçlayabilir. Ellerimizle birlikte kol ve bacaklarınızda hızlı bir şekilde büyür. Vücudunuzun geri kalan kısımları kol ve bacaklarındaki büyümeyi yakalayınca kadar kendinizi biraz biçimsiz (hantal) hissedebilirsiniz. Ergenlikle birlikte göğüs kafesiniz de hızla büyür bu hızlı büyüme bazen pek çok ergeninde hissettiği bir ağrıya neden olabilir, çoğu zaman kısa aralıklarla bu ağrı daha çok erkek ergenlerde görülür. Eğer bu ağrının içi organlardan geldiğini hissederseniz hekime başvurunuz. Zira bu ağrı başka bir hastalığın belirtisi olabilir.

Menstürasyon (Âdet Kanaması) : Kızların çoğunda 9-16 yaş arasında menstürasyon (Âdet kanması) “periyod” u başlar. Ergenlik döneminde yumurtalıklarda (overler) dişi döllenme hücreleri (ovum) olgunlaşır bu hücreler cinsel birleşme ile kadın iç genital organlarına ulaşan erkek döllenme hücresi (sperm) ile karşılaşırsa hamile kalınır ve bebek meydana gelir. Bu sırada bebeğe hazırlık olarak rahim (uterus) iç yüzeyinde kan hücrelerini de içeren kalın bir tabaka oluşur. Eğer ovum sperm ile karşılaşmazsa rahim hazırlık gereksiz hale gelir ve bu doku Âdet kanaması olarak vajinadan dışarı atılır. Âdet Periyodu her ay benzer kanamanın olması ile karakterizedir. Bir kız çocuğunda menstürasyonun (Âdet kanaması) başlaması artık hamile de kalabileceği anlamına gelir.

Âdet kanaması (Özel Günleriniz) boyunca bez, tampon ve hazır pedlerin kullanılması yararlıdır. Bu sayede iç çamaşırı ve giysilerde temizlik ve kuruluk sağlanır, zararlı mikropların üremesi, kötü kokuların oluşması önlenir.

Ayrıca pedler kullanım kolaylığı sağlar. İç çamaşırının içine yerleştirilir. Kirlenen ped, naylon poşetlere konarak çöpe atılır. Pedlerin tek kullanımlık olduğu unutulmamalıdır. Kullanılmış pedlerin çöp dışında bir yere atılması çevreye zarar verir. Örneğin; tuvaletleri tıkar. Bu nedenle kullanılan pedler naylon poşete koyarak çöpe atılmalıdır.

Pamuk kullanılıyorsa ki tavsiye edilmez aynı şekilde poşetler içine konularak çöpe atılmalıdır.

Bez kullanıldığında yıkayıp kaynatarak tam temizliği sağlamak, sonrasında da ütölemek gerekir. Böylelikle zararlı virüs ve diğer mikrobiyolojik canlılardan korunmuş olunur.

Özel günlerinizde kendinizi temiz hissetmek kendine duyulan güven açısından önemlidir. Bu nedenle okulda ve diğer zamanlar için yedek ped ve bez bulundurmak uygun olur. Özel günlerinizde de banyo yapmak pek çok bayanı rahatlattığı gibi sizi de rahatlatır.

Âdet kanamasının ilk günlerinde günde 5-6 ped kullanılabilir. Kanamanın hafiflediği 3.- 4. günlerde, 3-4 ped değiştirilebilir.

Özellikle spor yapıldığında ya da yaz aylarında, daha sık ped ve bez değiştirmek gerekir.

Normal Âdet zamanlarında, bisiklete binmek, veya jimnastik yapmak, ev işlerine yardım gibi normal aktivitelerinizden vazgeçmenize gerek yoktur. Tam tersine örneğin egzersiz krampların ve Âdet kanamalarına bağlı diğer rahatsızlıklarınızın azalmasına yardım edebilir.

İlk yıl (belki daha uzun süre) içinde menstürasyon (Adet) sirkülasyonu (devinimi, döngüsü) takvime uymaz, bazen 3 hafta gibi kısa süre içinde bazen ise 6 hafta gibi uzun bir sürede kanama olabilir. Bir süre sonra döngü düzene girecektir ve kızların çoğunda her 3-5 haftada bir menstüral (Âdet) kanama olacaktır. döngü düzenli hale geldikten sonra da hastalık, stres altında kalmak, ağır egzersiz, yetersiz beslenme veya bir şeylere çok sinirlenmek gibi durumlarda menstürasyon aksayabilir. Doğal olarak bütün bu nedenlerin yanında Adet gecikmelerinde hamile kalınmış olabileceği akla gelmelidir.

Menstürasyon (Âdet) kanamaları sonrasında da temizliğe dikkat etmek gerekmektedir. Pek çok bayan bu dönemin sonunda banyo yapmaktır. Temizlik her medeni bireyin dikkat etmesi gereken çok önemli bir olgudur. Özellikle ergenlikte insan bünyesi enerjisini büyümeye verdiği ve vücudun savunma mekanizması biraz zayıfladığı için temizliğe daha çok dikkat etmeliyiz.

Bazı ergenlerin Adet kanamaları diğerlerinden daha ağır olabilir. Fakat üzülmeyin, sağlığını etkileyecek kadar kanama olmaz. Vücudunuzda 5 litre kan vardır ve menstürasyon sırasında ancak 50-100 ml kan kaybedersiniz. Bununla birlikte gerçekten ağır bir kanamanız olabilir (günde 6-8 ped değiştirmeniz gerekebilir), bu durumda Hekiminizle görüşmenizde yarar vardır.

Adet dönemi sırasında, öncesinde veya sonrasında aşağıdaki yakınmalar görülebilir:

- Baş ağrısı
- Kramplar
- Karında gaz birikmesi
- Göğüslerinizde hassasiyet veya şişkinlik
- Depresyon
- Kendini kötü hissetme ve huzursuzluk gibi ani duygusal değişiklikler
- Adet kanamaları sırasında bel ve kasıklarında ağrı duyabilir (kanamadan 1-2 gün önceden başlayabilir)

Yukarıdaki bulgular şiddetli olduğunda hekiminle görüşmeniz gereklidir. Çok kez kramplar ve diğer yakınmalarınız hafif olur ve onları kontrol etmek kolaydır. Hekiminiz kendinizi daha iyi hissetmeniz için size bazı ilaçlar ve egzersiz tavsiye edecektir.

Akıntılar:

Her genç bayanda hastalık olmayan normal bir akıntı vardır. Kokusuz, kirli beyaz bir akıntı korkutmamalıdır. Çamaşırdaki leke bırakabilen bu doğal akıntı birçok genç kızı ve anneyi telaşlandırır. Herkesin boyu ve kilosu nasıl aynı değilse, akıntı miktarı da kişiden kişiye göre değişir. Ancak aşağıdaki durumlar söz konusuysa doğal olmayan bir şey var demektir:

- Akıntının sarı-yeşil renkli ve kötü kokulu olması
- Süt kesiği gibi pütürlü olması ve ekşi kokması
- Her zamankinden çok daha fazla akıntı olmaya başlaması
- Beraberinde kaşıntı ve yanma hissi bulunması

Bu şikâyetlere yol açan hastalıklar hekimler tarafından kolaylıkla tedavi edilmektedir.

Aşağıdaki bulgulardan birisi olduğunda ise mutlaka hekime başvurmanız gereklidir.

- ☞ 9 yaşından önce âdet görmeye başlanması.
- ☞ Âdet periyodunuzda hastalık gibi bilinen bir neden olmaksızın ani değişiklik olması,
- ☞ 7 günden fazla süren çok ağır kanama olması, yada kanamanın 1 günden daha az sürmesi.
- ☞ Âdet kanamalarının 21 günden daha sık, 35 günden daha uzun aralıklarla olması.
- ☞ Âdet başladıktan sonraki dönemde, iki günden fazla süren şiddetli kasık ve karın ağrısı olması,
- ☞ 16 yaşına gelindiğinde halde ergenlikte görülen değişikliklerin başlamış, ancak henüz âdetin görülmemiş olması.
- ☞ Âdet kanamalarının çok aşırı miktarda olması
- ☞ Âdet kanamalarının bitmesine rağmen kasık bölgesindeki devamlı ağrılar.

Zaman geçirmeden bir hekime başvurunuz

Âdet Öncesi Gerginlik:

Pek çok kadının yaşadığı diğer bir ortak sorun ise adet öncesi gerginlik ve aşırı hassas olma durumudur. Bu olumsuz durum kendinizle birlikte çevrenizdeki insanları da rahatsız edebilir.

ERGENLİKTE ÖZBAKIM

ERGENLİK SİVİLCESİ (AKNE)

Ergenlik döneminde daha sık görülen sivilcelere akne denir. Vücudumuz ergenliğe girmeden bizi ergenliğe hazırlar. Bu hazırlama sırasında yağ bezlerimiz daha önceki zamanlardan daha fazla yağ salgılar. Bu süreç ergenliğe girdiğimiz zamanlarda da birkaç yıl devam eder. Ergenlik sivilceleri en çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir. Her yüz kişiden sekseninde görülen bu durum, yağ bezlerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır.

Akne denince, deride görülen siyah noktalar, kırmızı kabartılar, iltihaplı sivilceler ve kistler gibi farklı görünümlü oluşumlar anlaşılır. En sık 12-20 yaşları arasında görülür.

Aknenin nedeni nedir?

Akne oluşumunda çeşitli etkenler rol oynar. Bunlar arasında en önemlileri; yaşanan hormonal (Ergenliği etkileyen hormonlar) değişimler, çeşitli mikroorganizmalar, bazı ilaçlar, ruhsal nedenler, bazı alerji yapan besinler (kişiye göre değişebilir.) ve kalıtsal özelliklerdir.

Bir diğer önemli etken de, kozmetik maddelerin hatalı kullanımınıdır. Özellikle yağlı kremler, merhemler, pudra gibi deride gözenekleri tıkayıcı maddeler, yağ bezlerinin deriye açıldığı kanalları tıkar ve akne oluşumunu artırabilir. Güneşin de akne oluşumunu artırıcı etkisi olabilir.

Deride siyah nokta nedir?

Kıl köklerindeki yağ bezi kanallarını çevreleyen hücre tabakasının kalınlaşması derinin üst tabakasında bir tıkaç oluşmasına neden olur. Tıkaç bazen iyice büyür ve kanal ağzına doğru ilerleyerek "siyah nokta" denen gri-siyah renkli görünümü alır. Bu siyah renk kir değildir ve derinin rengini veren maddeye bağlıdır.

Sivilceleri sıkamak zararlı mıdır?

Siyah noktalar ya da sivilceleri sıkarsak kanalda zedelenme olur ve bakterilerin aşırı üremesine uygun bir ortam oluşur. Bu da bedenin koruyucu sistemini bozar. Sivilce zamanla

olgunlaşacağı için kendiliğinden patlar yada kaybolur. Sivilcenin olgunlaşmasını beklemeyip sıkarsanız deride iz kalması olasılığı da artar.

Akne tedavisinde ne yapılmalıdır?

Aknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili önlem; iyi bir deri temizliğidir. Yağlı derinin üzerinden yağlı tabakanın ve bakterilerin uzaklaştırılması anlamına gelen temizlik sırasında, deri ile aynı asitlik özelliğine sahip ürünler kullanılırsa daha az tahrişe yol açılır. Bu amaçla kullanılacak birçok temizlik ürünü bulunmaktadır.

Temizlik önlemleri dışındaki akne tedavi yöntemleri için ise hekime başvurulmalıdır. Aknenizin şiddeti ve yerleşim yerine göre tedavi seçenekleri değişecektir. Akne tedavisinin amacı, derinin görünümünü düzeltmek ve izler kalmasını engellemektir.

Besinlerin akne oluşumuna etkili olmadığı düşünülmektedir; ancak sizin için alerji yapıcı besinler var ise yada belirli besinlerin akneleri artırdığı fark edildiyse bu yiyecekler yenmemelidir.

Sivilcelere limon, pudra, alkol, kolonya ve benzeri maddeleri sürmek tedavi edici değildir. Deride tahrişe de (bozulma, kalıcı izler...vs) yol açabilir. Bu yüzden bu tür maddeleri kullanmanın faydası yoktur. *Arkadaşlarınızın ya da başkalarının önerileriyle kullanacağımız ilaçlar ve yöntemler ise sizin için uygun olmayabilir. Bu nedenlerle hekime danışmadan ilaç yada doğal tedavi edici maddeler kullanmayınız.*

Saçlarda kepeklenme nedir, nasıl önlenir?

Ergenliğin başlamasıyla deride yağlanma artar saçlarda kepeklenme görülebilir. Bu dönem için en uygun saç yıkama sıklığı, haftada 2 - 3 kezdir. Saç tipine uygun sabun yada şampuanların yeterli olmadığı durumlarda kepeklenme için hekimin tavsiye ettiği ilaçlı şampuanlar kullanılmalıdır.

Kepeklenmede önemli bir etkende yanlış jöle kullanımındır. Pek çok ergen jöleyi ya gereğinden fazla kullanmakta yada temizliğe dikkat etmemektedir. Bu her iki durumda aynı zamanda kıl diplerinin hava almasını engellediği için saçların dökülmesini hızlandırır. Eğer jöle kullanıyorsanız her gün saçlarınızı yıkayınız. Aksi durumda saçlarınız kirli görüldüğü için hoş bir görüntü oluşmamaktadır. Sizin için en önemlisi uygun ve kaliteli jöle kullanımındır. En doğrusu is hiç jöle kullanmamaktır. Çünkü bu tür ilaçlar doğal olmadığı için vücudunuzu tahriş edebilir.

ERGENLİKTE KİŞİSEL BAKIM

Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez yemeklerden sonra, 3 dakika kadar macun ile kuralına uygun biçimde fırçalanmalı ve diş ipi kullanılmalıdır. Bunun yanında yılda iki kez diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir.

Ayak ve el tırnakların haftada en az bir kez kesilmesi uygun olur.

Ayak sağlığı da önemlidir. Ayakları sıkı burunlu ayakkabılar giyilmesi ayak parmaklarının gelişimini olumsuz yönde etkilediği gibi tırnak batması diye tarif edilen tırnağın ete geçmesine de sağladığı için tavsiye edilmez. Yüksek topuklu ayakkabılar bedeninin duruşu için zorluk çıkarabilir. Bu durum da büyüme ve gelişme çağında yanlış beden duruşunun yerleşmesine neden olabilir. Çorapların da sentetik değil, yünlü ya da pamuklu olması tercih edilmelidir.

ERGENLİKTE BESLENME

Ergenlik döneminde kilonuz belirgin biçimde artar. Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olur. İşte bu aşamada aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. Aslında ergenlik döneminde bedeninizde yağlanma olması doğal bir gelişmedir.

Dođru beslenmeniz sađlıklı bir Őekilde bűyűeyebilmenizi ve geliŐmenizi sađlar. Dengeli ve bilinçli beslenme, kilo konusunda olduđu kadar, bu dűnem gençlerince çok űnemsenen "ergenlik sivilceleri" űzerinde de olumlu etki yapar. Sađlıklı beslenme, spor ve biraz da sabır bu sorunu cűzecektir.

Kızlarda 6 yaŐından baŐlayarak, bedenlerindeki yađ miktarı sűrekli olarak yavaŐ bir Őekilde artar. Yađ birikimi, karın bűlgesinden gűđűsler ve sırtın űst kısımlarına dođru yer deđiŐtirir. Ergenlik dűneminin baŐlangıcında kızlar da toplu gűrűnebilirler. Zamanla boyları uzar ve incelirler. Spor ve dengeli beslenmenin yardımı ile sađlıklı bir gűrűnűme kavuŐacaklardır.

Bu dűnemde beslenmede nelere dikkat etmeliyiz?

Bu dűnemde oluŐturulan beslenme alıŐkanlıđı tűm yaŐam boyunca sűrecek ve sonraki sađlıđınızı da dođrudan etkileyecektir.

Bu yaŐlardan baŐlayarak, aşırı tuzdan ve yağlı besinlerden uzak durun. Aç kalmayın, ama yalnızca tatlı ve unlu besinler de yemeyin.

Hamburger, ekmek arası besinler, patates kızartması, biskűvi ve cıkolata cık az yararlı besin içerir ama kalorileri de yűksektir. Bunları az yiyin.

Okulda ayakűstű bir Őeyler yerken de sađlıđınızı koruyabilirsiniz. Bu tűr ayakűstű beslenmede elma, portakal gibi meyveler, yumurta, cűorbalar, yođurt, ince kepekli ekmek arasında tavuklu, peynirli sandviçler yenebilir. Bu besinler hem bedeninizin sađlıklı bűyűmesini destekler hem de istemediđiniz kiloların oluŐmasını engeller.

Meyveler de kek ve tatlılar kadar gűzeldir. İçecek olarak da taze sıkılmıŐ meyve suları, ayran, sűt içilmesi yararlıdır. Kola ve gazoz yararlı olmadıkları gibi fazla Őekerli olduklarından kilonuzun artmasına da neden olurlar.

Kızlarda, űzellikle âdet gűrmeye yakın, tatlı besinlere istek biraz artar. Bu dűnemde cıkolata ya da baklava gibi besinler yerine meyve yemek fazla kilo almanıza engel olur.

Ayrıca kaliteli bir hayat için dűzenli bir uykuda Őarttır. Ergenlerin 7 saatten az uyumamaları gerekir.

Pek cık űđrenci okula yetiŐebilmek için kahvaltayı ihmal etmektedir. Oysa gűnűn en űnemli űđűnű kahvaltıdır. İyi bir kahvaltı sizin için gűnűn daha gűzel ve verimli geçmesini sađlar. Eđer gűne kahvaltısız baŐlarsanız, aç kaldıđınız için kan Őekeriniz dűŐer, dűŐűnme ve algılama gűcűnűz azalır, bunlara bađlı olarak ders baŐarınız dűŐer. Kahvaltayı gűn içinde harcamanız diđer űđűnlere gűre daha kolay ve hızlı olur

Ergenlerin beden gűrűnűmű

Televizyon ve dergilerde ideal beden yapısına sahip gibi gűsterilen mankenlere ya da sporculara benzemeyi isteyebilirsiniz. Oysa herkesin kendine űzgű bir beden yapısı vardır. Bu beden yapısı dođal olarak o kiŐiye uyar ve yakıŐır. Siz de kendinize űzgű yanlarınızı fark edin.

Salarınızın ve gűzlerinizin rengi, boy uzunluğunuz baŐkalarından farklı olduğuna gűre kilonuz da farklı olacaktır. AŐırı ŐiŐman ya da zayıf olmadıkça kendiniz gibi olmanız en idealidir. Bunu sağlayabilmek için, sevdiğiniz ya da koŐullarınıza uygun bir sporu mutlaka yapın.

Ergenlik dűneminde diyet yapılabilir mi?

Tabii ki yapılabilir, Ancak hekim yada uzman kiŐilerin tavsiyesi ile. Pek cık űđrenci, gazete, dergi ve internetten gűrdűkleri diyet programlarına bakarak diyet yapmaya calıŐır ancak bu cık sađlıklı bir yűntem deđildir. Her bireyin bedeni kendine űzgű bir yapı içindedir bu sebeple bedeninizin henűz geliŐimini tamamlamadıđını ve gerçek biçiminizin belirlenmediđini için diyet pek uygun olmayabilir. Eđer diyet yapmanız gerekiyorsa bir uzmanla gűrűŐerek bu konuda bilgi

alınız. Uzman sizin beden yapınıza uygun bir diyet programı hazırlayacaktır. Bilinçsiz yapılan bir diyet çoğu zaman umulan faydayı sağlamaz. Hatta zarar bile verebilir.

Yiyecekleri yavaşça, iyice çiğneyerek yemelisiniz. Beynimiz yediğimiz yemekten çok çiğneme sayımıza bakar. Bir lokmayı ne kadar çok çiğnerseniz o kadar az yemek yer ve çabuk doyma noktasına ulaşırız. Hızlı yemek yerseniz, doyma duygusu oluşana kadar daha fazla yiyeceğiniz için, hızlı yemek kilo almanıza neden olabilir.

Yine bu konuda yapılan temel yanlışlardan biride dört temel besin grubundan (Proteinler, karbonhidratlar, vitaminler ve) birinin ya da birkaçının terk edilmesidir. Bu yanlış gelişmekte olan ergen bünyesine zarar verebilir.

Kilonuzun fazla ya da az olduğunu düşünüyorsanız, boy ve kilo oranınızın uygunluğu konusunda merak ettikleriniz varsa hekimlere danışın. *Fazla kilo durumunda yapabileceğiniz bir diyetten daha iyisi, bedeninize uygun bir sporu yapmanız ve sağlıklı beslenmenizdir.*

ERGENLİK DÖNEMİNİN ZİHİNSEL, RUHSAL VE SOSYAL ÖZELLİKLERİ

Ergenlik döneminde, muhakeme (olaylar arasındaki neden sonuç ilişkisini anlayabilme) gücünüzde de hızla gelişir. Artık bir konuyla ilgili daha çok seçeneği aynı anda düşünüp, sonuca yönelik seçim yapabilirsiniz. Bu dönemde elbette kendimize özgü fikirler de geliştiriyorsunuz. Bu dönemdeki birey de aynı zamanda kişilik algılaması değiştiği için aile ve yakın çevredeki insanlara karşı olan tutumlarınız değişebilir. Ancak başlangıçta henüz çok yönlü düşünme yeteneğiniz oluşmadığı için, bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir ve ya kuvvetle savunduğunuz görüşünüzden kısa sürede vazgeçebilirsiniz. herkes ve her şey hakkında bazen peşin yargılara da varabilirsiniz. Kendinizi başkalarının yerine koyarak onun açısından duygu ve düşünceleri anlama ve paylaşmaya çalışırsanız “eş duyum” (empati) yeteneğiniz gelişecek, bu sizi bağımlılık ve tek yönlü düşünmekten kurtaracaktır. Çünkü çok yönlü düşünme yeteneği deneyimle, eğitim ve bilgiyle kazanılır ve zenginleşir. Bu değişime katkıda bulunmak için uygun kitaplar okumanız yerinde olacaktır.

Bu dönemde sizler acımasız birer eleştirmen olur, Ergenlik döneminin başlangıç günleri, ruhsal ve bedensel değişimlerin neler olduğunun fark edildiği ve anlaşıldığı dönemlerdir. Bunu izleyen yıllarda, artık kendinizi tanıdığınız biçimi ile çevrenizdekilere kabul ettirme çabasına gireceksiniz; bağımsızlığınızı doyusuya yaşamak en büyük uğraşınız olacak. Bu nedenle zamanınızı daha çok ev dışında geçirmeye çalışacak ve nerede olduğunuzun sorulmasını da kimliğinize yapılan bir saldırı gibi algılayabileceksiniz. Gidilecek yerler ve dönüş saatlerinin tartışılması sancılı olabilir. Nereye gittiğinizin ve ne zaman döneceğinizin konuşulması bir denetim değil, birlikte yaşayan insanların birbirine saygılarının gereğidir ve aile üyelerinin birbirini önemsedığinin bir göstergesidir.

Bu dönemde pek çok gencin, büyüklerin önerilerini kendilerine yönelik aşırı karışmalar olarak algıladıkları görülmektedir. Ergenlerin büyükleriyle tartışmaları genellikle gündelik konularda olmaktadır. Eve erken gelmeme gibi... Bizim bu durumda gençlere tavsiyemiz birkaç saniye düşünüp öyle karar vermeleridir. Uzlaşmak medeni insanların en önemli vasıflarından biridir. Bu aynı zamanda büyümenin de bir işaretidir.

Ergenlik döneminde kendi bir an önce kararlarımızı vermek ve özgür olmak isteyebilirsiniz. Bu durumda aileniz sizi aceleci ve sabırsızlık olmakla itham edebilir. Tamamen bağımsız olmak eğitim ve deneyimle kazanılır. Bu nedenle bu dönemde öğretilerimize anne, babanıza kulak vermenizde yarar vardır. En güzeli evinize ve sevdiklerinize bağlılığınızı sürdürerek BAĞIMSIZLIĞINIZI kazanmanızdır.

Sorunlar karşılıklı birbirini dinlemeyle, kızgınlığa düşmeden, hoşgörü ve yapıcı tartışmayla çözülebilir

Bazı durumlarda anne, baba ya da büyüklerinizle aranızda ciddi gerginliklerin oluşması da söz konusu olabilir. Çözüm için destek ihtiyacı duyulan bu gibi durumlarda, sorunlar büyümeden, bireyler örselenmeden ve kırııcı olmadan çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışanlardan yardım istemek gerekir: psikologlar, öğretmenlerden yada okul Rehber öğretmenleri gibi (ERDEP PROJESİ ÖĞRENCİ KİTAPÇIĞINDAN YARARLANILMIŞTIR.)

Spor (basket, jimnastik...vs) , sosyal (panel, tartışma...vs) ve kültürel etkinlikler (halk oyunları, yarışmalar...vs); bireysel ve sosyal varlığımızın gelişmesine, kimliğimizin oluşmasına yardımcı olur.

Serbest zaman çalışmaları kimliğimizin oluşmasını sağladığı gibi aynı zamanda başka insanları tanımanıza, toplumla olan ilişkilerinizin gelişimine olumlu katkı sağlar. Ergenlik çağında okuyacağınız KİTAPLAR, hem toplumla olan ilişkilerinizin hem de kendinizin gelişimine katkı sağlayacaktır. *Bu yüzden her medeni bireyin ihtiyacı olan KİTAP OKUMAYA gençler daha çok önem vermelidir.*

Spor ise, bedeninizi tanıma ve işlevlerini geliştirme olanağı sağlar. Aynı zamanda kişisel, sosyal ve kültürel yönlerden gelişmenize yardımcı olur.

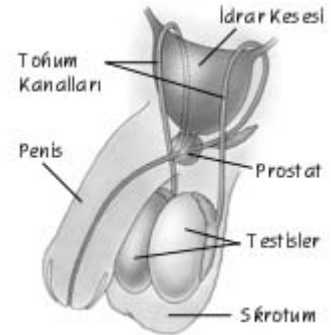
ERGENLİKTE CİNSELLİKLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Ergenlik Çağında pek çok genç, cinsel gelişimleri ile ilgili bazı sorunlar yaşayabilirler, bazı değişimleri sadece kendilerinde oluyormuş gibi algılayabilirler. Kaygılanmanıza gerek yok sizin yaşadığımız pek çok sorunu diğer arkadaşlarınızda yaşamaktadır.

Sevgili Gençler! bu dönemde cinsel gelişimle ilgili olarak sizlere yardımcı olabilecek kurumlardan biride Sorgun Rehberlik Araştırma Merkezidir.

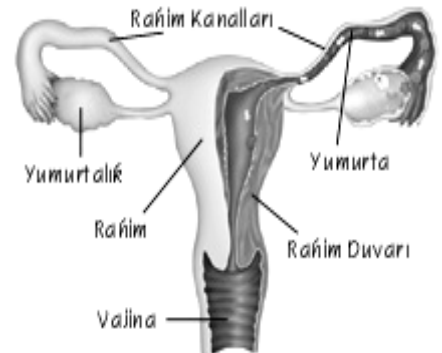
ERKEK ÜREME ORGANLARI

- ☞ **Testisler:** Spermaların (Erkek üreme hücresi) üretildiği bir çift bezdir.
- ☞ **Skrotum** (Testis torbası): Testislerin dış etmenlerden korunduğu ve bulunduğu kısım.
- ☞ **Uretra:** İdrar kesesinden penise uzanır. Spermaların (erkek üreme hücresi) ve atık sıvının penise taşınmasını sağlar.
- ☞ **Penis:** Erkeklerde, silindirik şeklinde 13-17 cm. uzunluğunda bir organdır. İdrar kesesinden gelen atık, içindeki kanallardan geçerek dışarı atılır. Testisler de üretilen spermalar da buradan geçerek dışarı atılır.
- ☞ **İdrar Torbası:** Böbreklerden gelen atık sıvının biriktirildiği yer.
- ☞ **Prostat Bezi:** Tohum sıvısının büyük bir kısmını salgılar. Çiftleşme sırasında prostatın kaslı yapısı, idrar kesesinden gelen kanalı kapatarak spermaların idrarla karışmasını önler.



KADIN ÜREME ORGANLARI

Yumurtalık: Kasık boşluğunun her iki tarafında 2.5 cm. kadar boyunda, fasulye şeklinde bir bezdir. Ovaryumlar (yumurtalık), kadın üreme hücresinin meydana geldiği yerdir. Yumurtalıkta milyonlarca üreme hücre üretilir. Kadın üreme hücreleri erkek üreme hücresi ile rahim kanallarında karşılaşırsa döllenme olur (gebelik olur).



Rahim Kanalları: Yumurtalıktan döl yatağına kadar uzanır. Yumurtanın geçmesi için oluşmuş bir kanaldır. Kadın ve Erkek üreme hücreleri bu kanallarda karşılaşır.

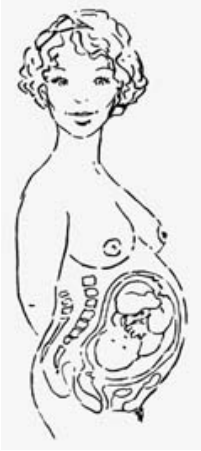
Rahim (Uterus) Kadınlarda rektum ve idrar kesesinin arasında Armut şeklinde 9 cm. kadar uzunluğunda bir organdır. Rahim kanallarında döllen hücre çoğala çoğala rahime iner. Rahim duvarlarına tutunan döllenmiş hücre gelişimini devam ettirir. Normal olarak rahim içi boşluğu kapalıdır. Fakat gebelik sırasında genişler.

Vajina (Hazne): Dış kısımla iç kısmı bir birine bağlayan silindirik biçiminde boru. Rahim ile dış ortam arasındaki bağlantıyı sağlayan kanal şeklinde esnek bir organdır. Cinsel birleşme bu bölgede olur, adet kanaması bu kanal yoluyla atılır ve doğum sırasında bebek buradan geçerek dünyaya gelir.

DOĞUM

Doğum, kadın üreme sisteminin mükemmel bir şekilde geliştirip yaşama yeteneği kazandırdığı yeni bir bireyin dünyaya gelmesidir.

Sağlıklı bir gebeliğin oluşup, sürdürülebilmesi ve bir bebeğin dünyaya gelişinin tadına varılabilmesi için bedensel ve ruhsal olgunlaşmanın tamamlanması gereklidir. Gebelik boyunca düzenli aralıklarla sağlık kurumlarında bebeğin ve annenin kontrolünün yapılması, gebeliğin mutlu bir sona ulaşmasını sağlar.



Bebek anne rahminin içinde, yaklaşık 9 aylık bir sürede, dış dünyada "yaşayabileceği" gelişime ulaşır. Bu süre boyunca özel bir sıvıyla dolu olan "su kesesi" içindedir. Beslenmesini de "göbek kordonu" yoluyla plâsentadan sağlar.

Rahim ağzının genişlemesi ve bebeğin içinde bulunduğu su kesesinin açılması ile doğum başlar.

Bebeğin aşağı doğru kayarak vajinadan geçip doğması için kuvvetli bir kas dokusuna sahip olan rahim kasılır ve bebeği iter. Bu sırada anne, "doğum ağrısı" denen ağrıları hisseder. Günümüzde hastanelerde kullanılan yöntemlerle, anneleri rahatsız eden bu ağrıların hissedilmesi engellenebilir. Buna "ağrısız doğum" adı verilir.

Tüm beden çıktığı zaman, bebeğin anne karnında beslenmesini sağlayan göbek kordonu, doğuma yardım eden sağlık görevlisi tarafından kesilir. Plâsenta ise, bebek doğduktan sonra hekim kontrolü altında kendiliğinden dışarı çıkar ve böylece doğum tamamlanmış olur.

Doğumda hekimin ya da ebeğin yardımı ve izlemi gereklidir. Bu nedenlerle doğumun, anne ve bebeğin sağlığı açısından bir hastanede, sağlık görevlisi yardımı ile yapılması ve bebeğin de doğar doğmaz bir hekim tarafından muayene edilmesi gereklidir.

Bebeklerin çeşitli nedenlerle normal yoldan doğmasının mümkün olmadığı durumlarda, "sezaryen" denilen bir ameliyat yapılarak bebek anne karnından alınır. (ERDEP PROJESİ ÖĞRENCİ KİTAPÇIĞI)

Sevgili gençler! Cinsellikle ilgili temel bilgileri sokaktan yada arkadaşlarımızdan öğrenemezsiniz. En doğru bilgileri Rehberlik servislerinden, öğretmenlerden ve "Ergenlik ve Gelişim" Kitaplarından öğrenebilirsiniz. Bunların dışındaki kaynaklar pek sağlıklı bilgi içermez.

Erkek ve kızların ortak olarak bilmesi gerekenler

Bir çoğunuzun vücudunuz konusunda bir imajı geliştirir-çok uzun, kısa, ince vs. Çünkü ergenlikle birlikte bir çok değişiklik olmuştur ve siz hem kendi vücudunuzda olanlara hem de başkalarındaki değişikliklere dikkat edersiniz. Unutmayın ki herkesin ergenliği birbirlerinden farklıdır. Sonra herkes birbirini yakalar, herkes yetişkin olur.

Erişkin olduğunuzda sağlıklı kalmanızı sağlayacak bir çok karar almak durumunda kalacaksınız. Doğru beslenme, egzersiz, yeteri kadar dinlenmeye ergenlik döneminde önem

verilmelidir. Kendiniz ve verdiğiniz kararlar hakkında iyi Őeyler dűŐunmeniz de 3nemlidir. Vucudunuza bakmayı, sıklı 7alıŐmayı, sağlıklı kalmayı ve kendinizi sevmeyi 3đrenmeniz gereklidir.

KAYNAKLAR:

Ergenlik D3neminde Değişim, 3đrenci Kitabı, T.C. M.E.B. Sağlık İŐleri
Dairesi BaŐkanlıđı

KULAKSIZOđLU, Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi İŐTANBUL, 2000

YAVUZER Haluk, 7ocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi İŐTANBUL, 1999

Y3R3KOđLU, Atalay: 7ocuk Ruh Sağlığı, 3zg3r Yayınları İŐTANBUL, 1998

Sorgunram
RAM