



Genç erkekler sivilce, boy, kilo, karşı cinsiyetle iletişim, vücutta kıllanma, ruhsal durum, penis büyüklüğü konusunda endişe yaşayabilir.

Genç kızlar ergenlikte sivilce, boy, kilo, karşı cinsiyetle iletişim, vücutta kıllanma, ruhsal durum, adet düzeni, meme büyümesi konusunda endişe yaşayabilir.



Aklınıza takılmasının Bize anlatın

Aile Hekiminize
Sağlıklı Hayat Merkezlerine
Toplum Sağlığı Merkezlerine
BAŞVURABİLİR,

Bakanlığımız ilgili web sayfalarını
ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.

<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi>



T.C.SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



ERGENLİKTE FİZİKSEL BÜYÜME VE GELİŞME

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkin hayata geçiş olup, büyüme ve gelişmenin en dinamik olduğu dönemlerden biridir. Irk, beslenme, iklim, genetik ve hormonal faktörler ve çevresel uyaranlar ergenliğe girişini etkiler.

Erken Ergenlik: 10-14 yaş arasını kapsar. Bu dönemin en önemli özelliği, bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktır.

Orta Ergenlik: Büyümenin çok hızlandığı yaşlardır ve 15-18 yaş arasındaki dönemi kapsar.

Geç Ergenlik: Geç ergenlik dönemi 19 yaş dolayında başlayıp 20'li yaşlarda devam eder. Fiziksel büyüme ve gelişmen tamamlanmış, erişkin olmayla sonlanmıştır.



Ortalama 14 yaş civarında ses tonunda değişiklik olur ve boynunun ön yüzünde adem elması denilen çıkıntı oluşur.

Büyüme iskeletin her yerinde aynı hızda gerçekleşmez. Yüzünde şekil ve büyüklük değişikliği gerçekleşir. Alın, çene ve burun büyür. El ve ayakların, ardından kol ve bacakların uzamaya başlar. 12-14 yaş arasında kas ve kemik kütlede artma olur.

18-19 yaşlarında erişkin fiziksel görünümüne kavuşursun.

Yüzünde şekil ve büyüklük değişikliği gerçekleşir. Alın, çene ve burun büyür.

El ve ayakların, ardından kol ve bacakların uzamaya başlar.

Vücudunda yağ birikimin artar. Kalçaların omuz ve bele oranla daha fazla genişler.

En hızlı büyüme döneminin 10-12 yaşına kadar olan dönemdir.

15-16 yaşlarında erişkin fiziksel görünümüne kavuşursun.