

Büyüyorum ve Değişiyorum!



Ergenlik Nedir?

Ergenlik, çocukluktan gençliğe adım attığın bir dönemdir. Bedenin, duyguların ve düşüncelerin değişebilir. Bu çok normal! Herkesin ergenliği farklıdır.

Not:

- 👉 Bu değişiklikler sağlıklı büyümenin bir parçasıdır.
- 👉 Her kız çocuğu bu süreci yaşar.

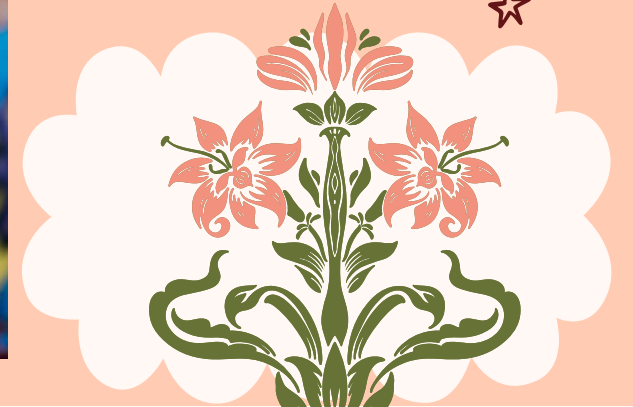


 **Duygular da Değişebilir!**
Bazen mutlu, bazen üzgün hissedebilirsin

Ailene, öğretmenlerine ya da arkadaşlarına karşı farklı duyguların olabilir
Bu duygular birden değişebilir.
Korkma, yalnız değilsin!

Minik Öneri:

 **Müzik dinlemek, günlük tutmak, yürüyüş yapmak duygularını düzenlemene yardımcı olur.**



☎ Destek Alabileceğin
Yerler

Rehber öğretmenle
konuşabilirsin

Ailenle duygularını paylaş
Sağlık ocağındaki
hemşirelere sorular
sorabilirsin

Son Söz:

Sen değişiyorsun ve bu
çok güzel bir şey. Kendine
iyi bak, büyüme
yolculuğunda hep
yanındayız! ❤️



💛 Kendine Güven!
Kendine değer vermek,
ergenlikte çok
önemlidir.

Başkalarının ne
dediğinden çok, senin
ne hissettiğin
önemlidir.

Her vücut özeldir ve
farklı gelişir. Kendi
hızında ilerle!

Ayna Notu:

📅 Her sabah aynaya
bakıp “Ben güçlüyüm!”
de. 🌟



04348251825



tatvanram



tatvanram.meb.k12.
tr