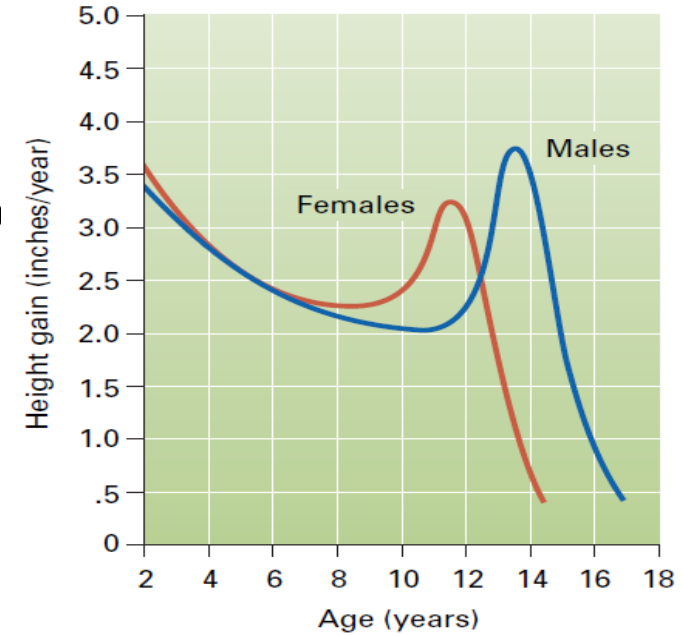
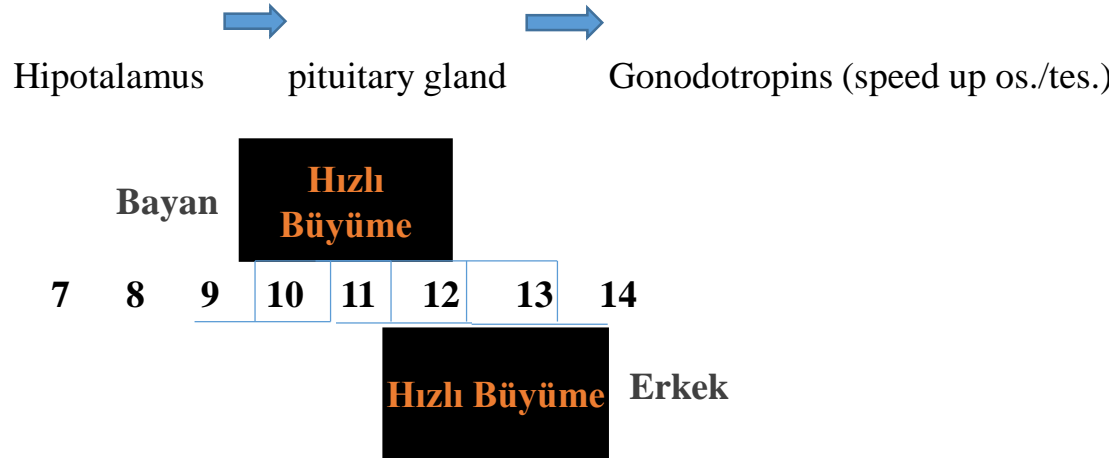


“ Gelişen çocuğun becerileri, doğal yetenekleri ve duyguları, vücut yapısına ve vücut şekline bağlıdır.”(Tanner1970)

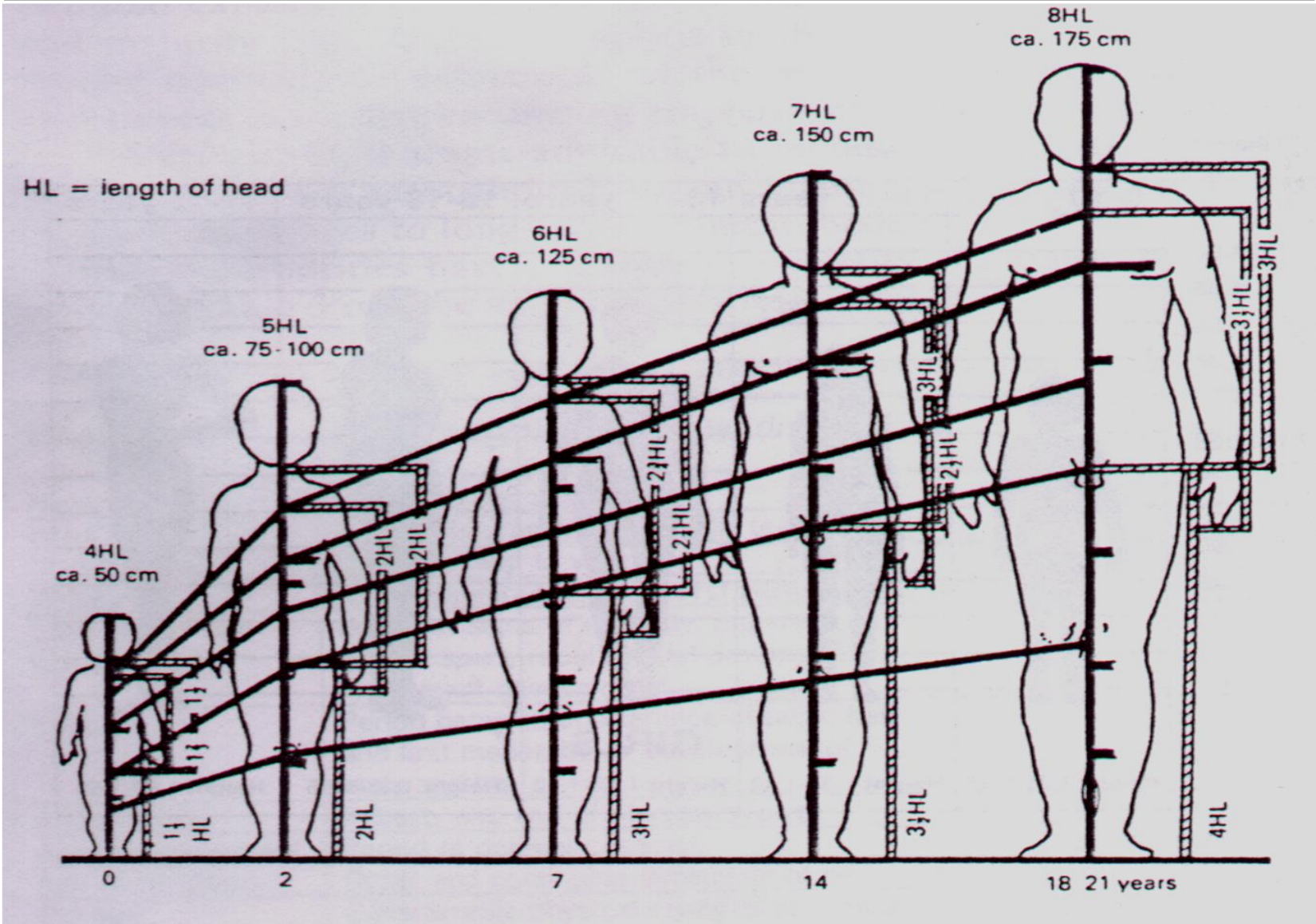


Hızlı büyüme (puberty) kız çocuklarında 9-10 yaş erkek çocuklarında ise 11-13 yaş aralığında görülür. Genetik, beslenme, genel sağlık ve sosyo ekonomik duruma bağlı olarak değişiklik gösterir.

Kız çocukları puberte dönemine erkek çocuklarından daha erken girerler(yaklaşık 18-24 ay öncesi). Budan dolayı kızların ve erkeklerin kronolojik yaşları aynı olsa da 10 ile 14 yaş arasında fiziksel ve sosyal gelişimlerinde farklılık gösterirler.



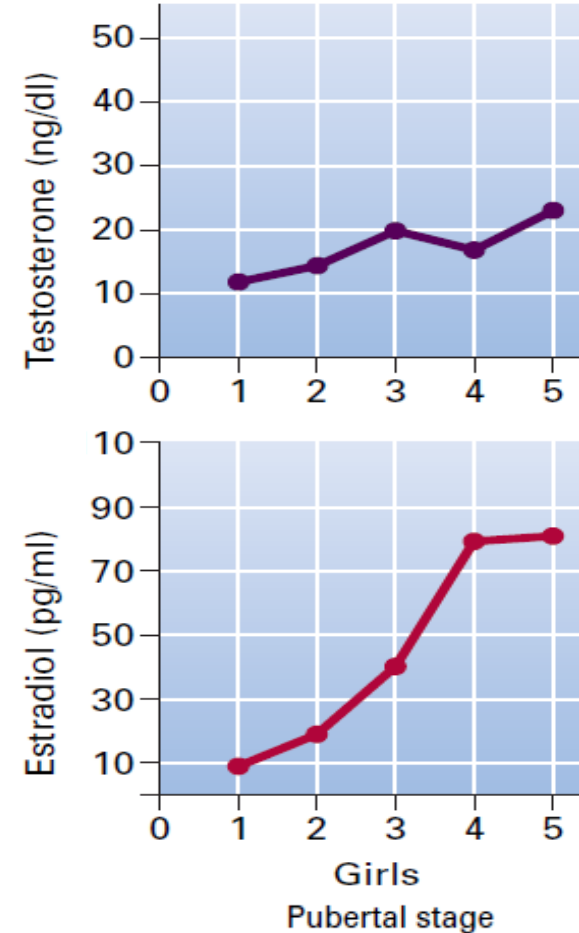
# Büyüme esnasında vücuda ait oranlardaki değişimler

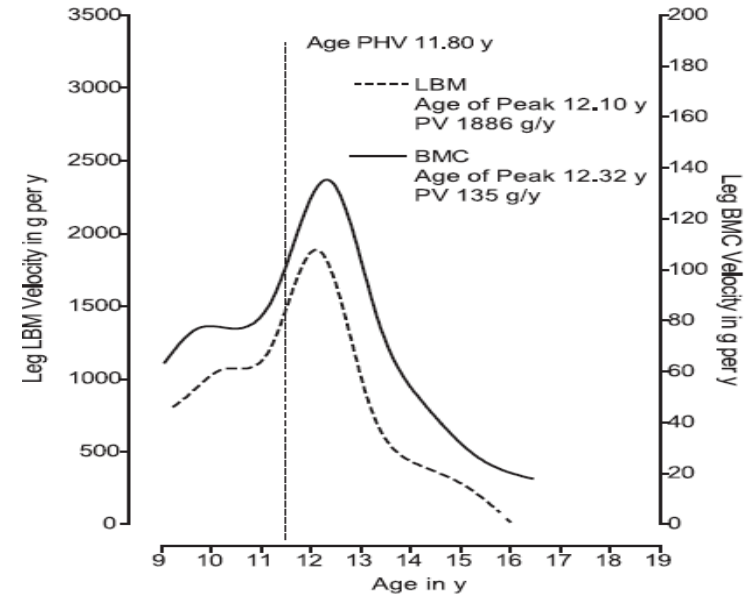
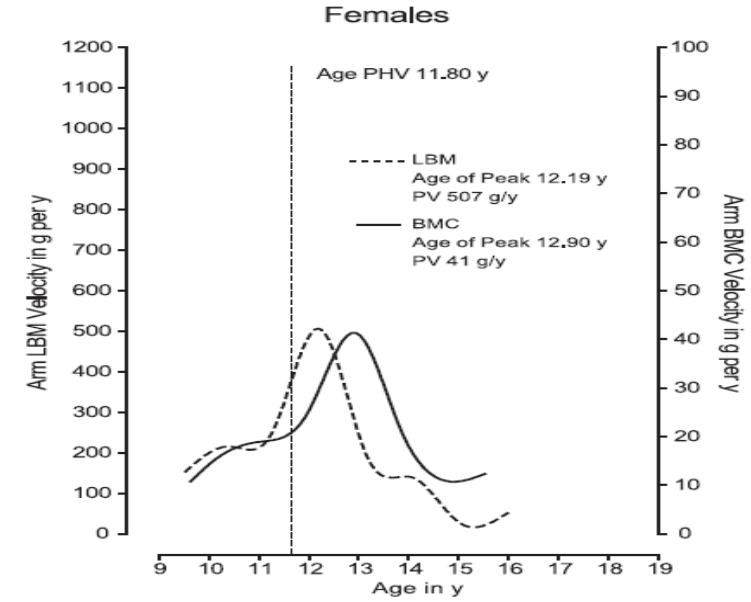
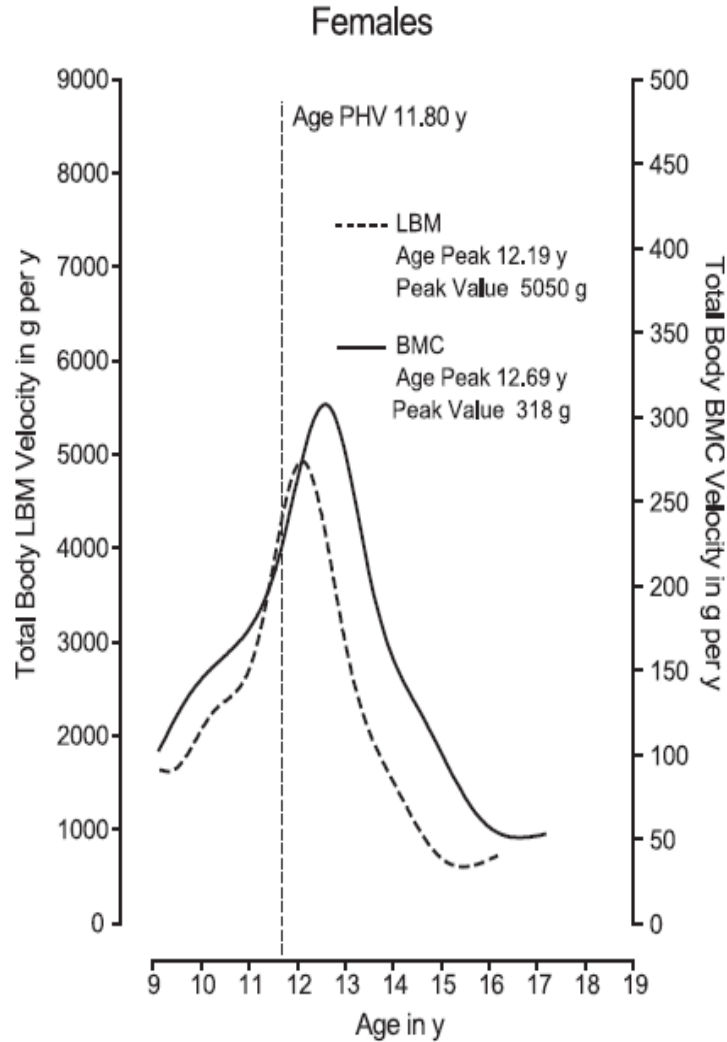


## Kızlarda hızlı büyüme döneminde vücut özelliklerinde ve anatomik yapılardaki değişiklikleri.

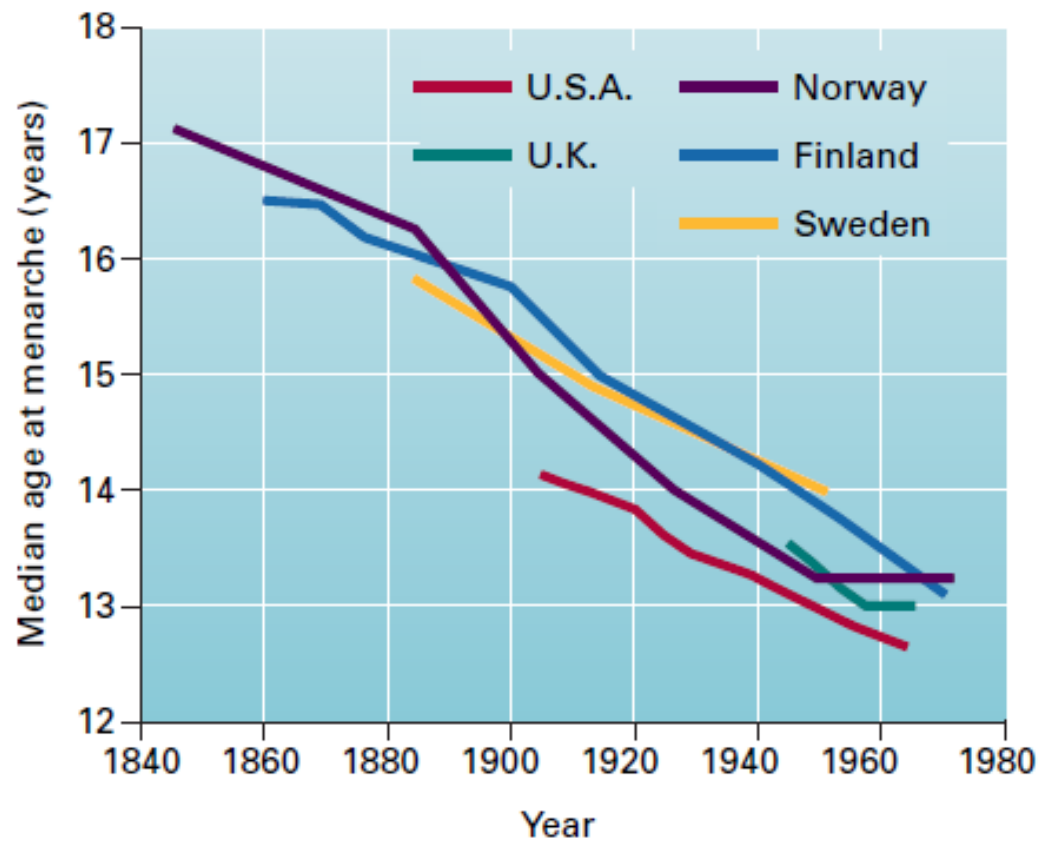
➤ Kız çocuklarında hızlı büyüme menstruel dönemin başlangıcında bir yıl önce ya da bir sonra gerçekleşir. 11yaş civarlarında hızlı boy uzaması başlar ve bu 2-2.5 yıl kadar devam eder, ortalama 8- 10inc kadar uzarlar.

- Bu evrede vücuttaki değişim oranı farklı görülür.
- Vücut hızlı büyümeye girerken en fazla uzama bacaklarda görülür ve omuzlarda genişleme meydana gelir.
- Bluğ çağına doğru kalçalarda genişleme olur. Bu dönemde memelerde en yoğun gelişme görülür.
- Meme gelişimi tamamlandıktan sonra pubikte kıllanma görülür. Aksillerde(koltuk altı) kıllanma ise bir sene sonra gerçekleşir, ilk adetten sonra ortaya çıkar.
- Spor yapan kız çocukları menarş dönemine daha geç girdikleri saptanmıştır.





muscle force (lean body mass, LBM) and bone strength (bone mineral content, BMC) in a study on 68 girls



## Kızlarda hızlı büyüme döneminde Davranış değişiklikleri

- Ortama ve sosyal değişime göre değişiklik gösterir.
- Artan östrojen seviyesi kızlar daha kadınsı görünüm kazanır. Davranışlarda ve giyinme tarzlarında olgunluk kazanır.
- Erken ya geç menstruel dengeye girmesi psikolojik bunalım görülür.