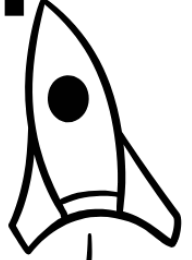




FENUS BALIM

6. SINIF 3. ÜNİTE: İÇ SALGI BEZLERİ DERS NOTU



[fenusbilim](https://www.instagram.com/fenusbilim)



[fenusbilim.com](https://www.fenusbilim.com)



[fenusbilim/youtube](https://www.youtube.com/fenusbilim)

Teliflidir, öğrenciler ile paylaşılabilir. Fakat kaynak gösterilse
bile başka sitelerde ticari amaçla kullanılamaz.

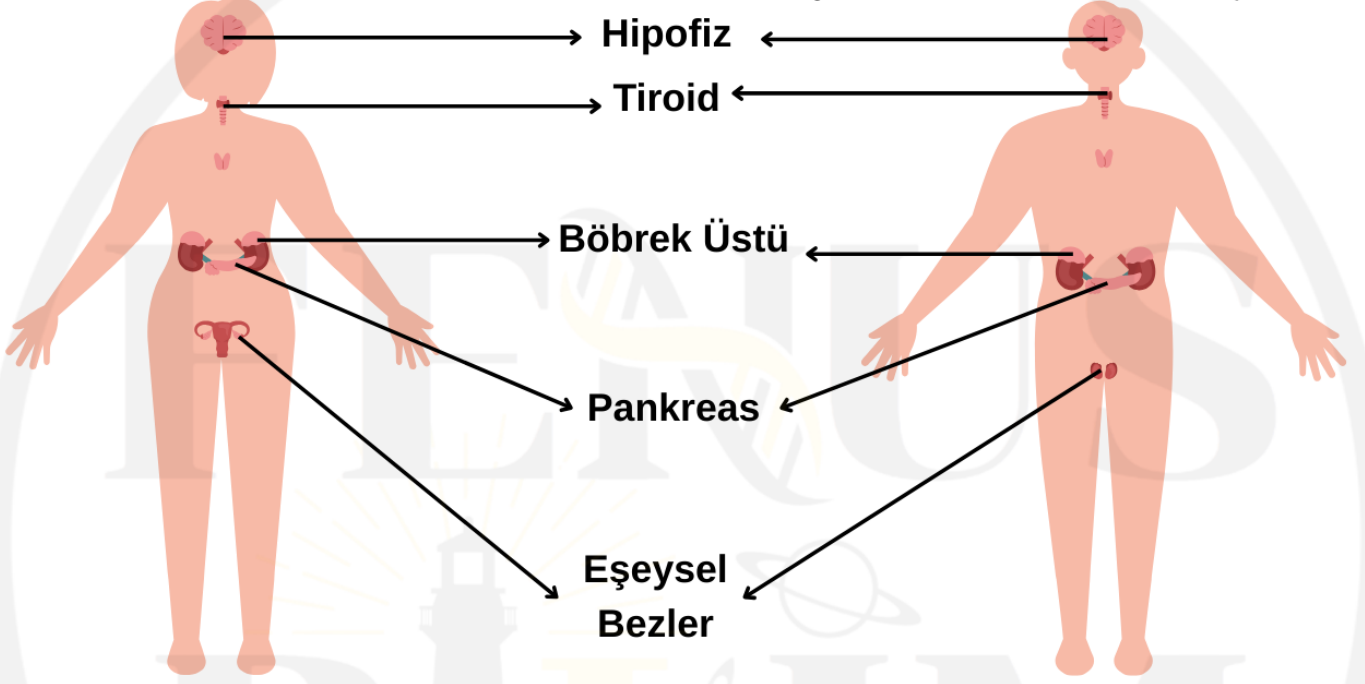


İÇ SALGI BEZLERİ

İç salgı bezleri, vücudumuzda hormon adı verilen kimyasal maddeleri üreten bezlerdir. Bu hormonlar kan yoluyla taşınır ve vücuttaki hedef organ, doku veya hücreleri etkiler. Hormonlar eksik yada fazla salgılandığında vücutta çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkar.

✚ İç salgı bezleri, sinir sistemi ile birlikte çalışarak vücudumuzun denge ve düzenini sağlar.

Sinir sistemi: Çok hızlı çalışır, etkisi kısa sürelidir. İç salgı bezleri: Daha yavaş çalışır, etkisi uzun sürelidir. İkisi birlikte çalışarak vücudun uyumlu bir bütün olmasını sağlar.



İÇ SALGI BEZLERİ VE SALGILADIKLARI HORMONLAR

1. HİPOFİZ BEZİ

- Beynin altında bulunur.
- İç salgı bezlerinin yöneticisidir. İç salgı bezlerinin çalışmasını denetler ve düzenler.
- İç salgı bezleri ile sinir sistemi arasındaki uyumu hipofiz bezi sağlar.

✚ Bu yüzden "bezlerin bezi" olarak adlandırılır.

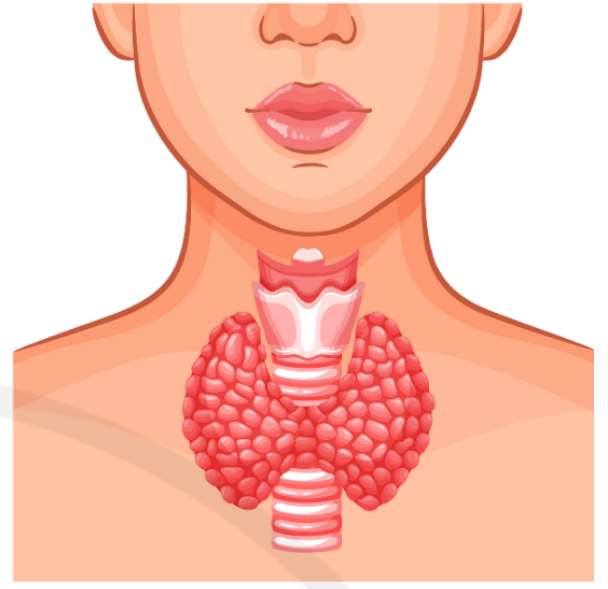
- Büyüme hormonu salgılar.
- Büyüme ve gelişmeyi düzenler.



2.TİROİT BEZİ

- Gırtlığın altında bulunur.
- **Tiroksin hormonu** salgılar.
- Vücuttaki kimyasal olayları, büyüme ve gelişmeyi düzenler.

✚ İyot eksikliğinde guatr hastalığı görülebilir.



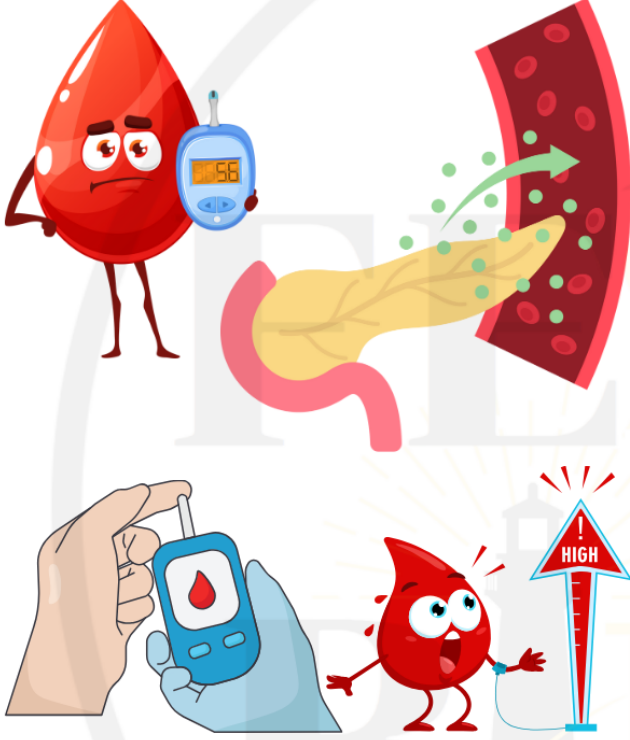
3.PANKREAS BEZİ

- Midenin altında bulunur.
- **İnsülin ve glukagon hormonlarını** salgılar.
- Kandaki şeker miktarını dengeler.

İnsülin → Kandaki şekeri oranını **düşürür**

Glukagon → Kandaki şekeri oranını **yükseltir**

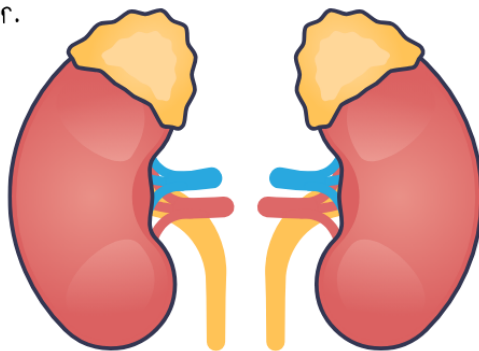
✚ İnsülinin yetersiz salgılanması şeker hastalığına yol açar.



4.BÖBREK ÜSTÜ BEZLERİ

- Her iki böbreğin üstünde bulunur.
- **Adrenalin hormonu** salgılar.
- Korku, heyecan ve stres anlarında vücudu tehlikeye hazırlar.

✚ Kalp atışını ve solunumu hızlandırır, kaslara daha fazla enerji sağlar.

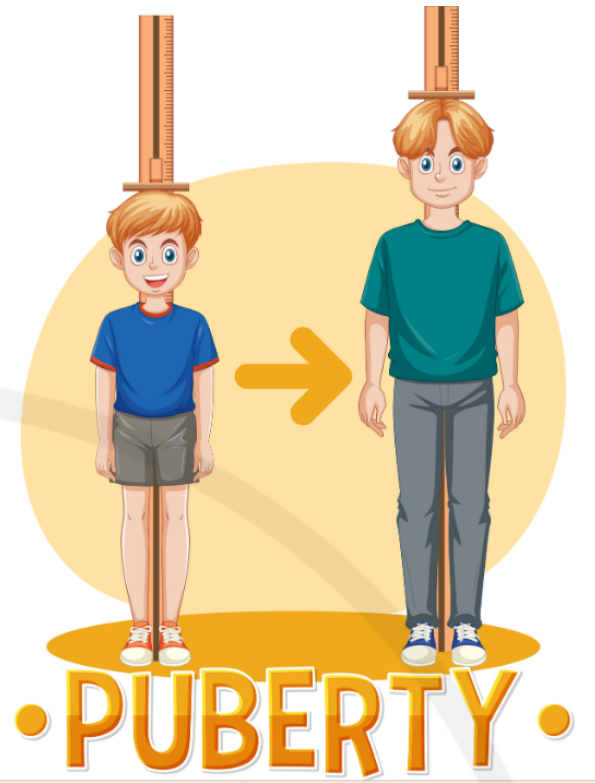


5.EŞEYSEL BEZLER

- Dişilerde: Yumurtalık → Östrojen hormonu,
- Erkeklerde: Testis → Testosteron hormonu salgılanır.

Bu hormonlar;

- Ergenlik döneminde görülen bedensel ve duygusal değişimleri sağlar.
- Kız ve erkeklere özgü özelliklerin oluşmasında etkilidir.



İç Salgı Bezi	Salgıladığı Hormon	Vücuttaki Görevi	Hormon Az / Fazla Salgılanırsa
Hipofiz Bezi	Büyüme hormonu	• Büyüme ve gelişmeyi düzenler • Diğer iç salgı bezlerini kontrol eder	• Az salgılanırsa → Cücelik • Fazla salgılanırsa → Devlik
Tiroit Bezi	Tiroksin	• Büyüme ve gelişmeyi düzenler • Vücuttaki kimyasal olayların hızını ayarlar	• Yetersiz iyot alımında → Guatr
Pankreas Bezi	İnsülin-Glukagon	• Kandaki şeker miktarını dengeler	• İnsülin az salgılanırsa → Şeker hastalığı (Diyabet)
Böbrek Üstü Bezleri	Adrenalin	• Korku ve heyecan anında vücudu tehlikeye hazırlar. Kalp atışını ve solunumu hızlandırır	
Eşeyssel Bezler (Yumurtalık – Testis)	Östrojen-Testosteron	• Ergenlikte görülen dişi-erkek özelliklerinin oluşmasını sağlar	

ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE GEÇİŞ

İnsan hayatında bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere farklı gelişim dönemleri vardır.

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir ve bu dönemde birey hem bedensel hem de duygusal olarak hızlı değişimler yaşar.

Önemli Bilgi:

- Ergenlik, bebeklikten sonra en hızlı büyüme ve gelişmenin görüldüğü dönemdir.
- Genellikle 10–19 yaş aralığını kapsar.
- Kızlarda genellikle 10–12, erkeklerde 12–14 yaş arasında başlar.
- **Başlama yaşı her bireyde farklıdır.** Ergenlik dönemine başlama yaşı kalıtsal özelliklere (genetik), beslenmeye, çevresel koşullara, yaşanan bölgeye ve iklime, sosyoekonomik duruma göre farklılık gösterir.
- Ergenlik döneminde **vücutta hormonal değişimler yaşanır.** Bu hormonlar, iç salgı bezleri tarafından salgılanır ve kan yoluyla vücuda taşınır. Bu nedenle: boy uzar, vücut şekli değişir, duygular daha yoğun yaşanır, cinsiyete özgü özellikler ortaya çıkar.



Kızlarda Görülen Bedensel Değişimler

- Kalça kemikleri genişler
- Yumurtalıklar gelişir
- Östrojen hormonu salgılanır
- Adet döngüsü (regl) başlar
- Göğüsler büyümeye başlar

.PUBERTY.



Erkeklerde Görülen Bedensel Değişimler

- Kaslar gelişir
- Testisler gelişir
- Testosteron hormonu salgılanır
- Ses kalınlaşır
- Sakal ve bıyık çıkmaya başlar

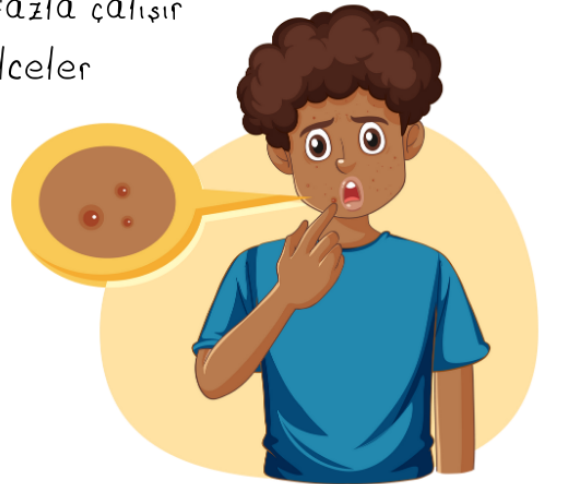
.PUBERTY.



Ergenlikte Görülen Bedensel Değişiklikler

Ortak Görülen Bedensel Değişimler

- Boy uzar, kilo artar
- Üreme organları gelişir
- Koltuk altı ve kasık bölgesinde kılınma olur
- Ter bezleri daha fazla çalışır
- Cilt yağlanır ve sivilceler oluşabilir



Unutma:

Bu değişimlerin tamamı normaldir ve her bireyde aynı anda ve aynı hızda görülmeyebilir.

Ergenlik Döneminde Görülen Duygusal Değişimler

- Ergenlik sadece bedeni değil, duyguları ve düşünceleri de etkiler.
- Bu dönemde:
- Duygu değişimleri hızlı yaşanabilir
-  abuk sinirlenme veya çabuk    lme görülebilir.
- Mahcubiyet,  ekingenlik, utanma, tedirginlik, çabuk sıkılma, heyecanlanma gibi duygular görülebilir.
- Gelecekle ilgili kaygılar oluşabilir
- "Ben kimim?" sorusu sıkça sorulabilir

 nemli: Bu duygular geçicidir ve ergenlik döneminin doğal bir parçasıdır.

Ergenlik Dönemini Sağlıklı Geçirmek için Neler Yapmalıyız?

- ✓ Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- ✓ Yeterli ve düzenli uyumalıyız.
- ✓ Kişisel temizlięe dikkat etmeliyiz.
- ✓ Spor ve sanatsal faaliyetlere katılmalıyız.
- ✓ Teknolojik cihazları kontrollü kullanmalıyız.
- ✓ Ailemizle ve öğretmenlerimizle açık iletişim kurmalıyız.
- ✓ Sorun yaşadığımızda yardım istemekten  ekinmemeliyiz.
- ✓ Meslek seçimi ve geleceğe yönelik araştırmalar yapılmalıdır.



DENETLEYİCİ VE DÜZENLEYİCİ SİSTEMLERİN SAĞLIĞI

Vücudumuzda bulunan sistemler (sinir sistemi, dolaşım sistemi, solunum sistemi vb.) birbirinden bağımsız değil, tam tersine uyum içinde çalışır.

Denetleyici ve düzenleyici sistemlerin sağlığı, tüm vücut sistemlerinin sağlığını etkiler. Eğer bu sistemler sağlıklı çalışmazsa:

- Tepkilerimiz yavaşlar,
- Büyüme ve gelişme bozulur,
- Denge kaybı yaşanabilir,
- Diğer sistemlerin çalışması olumsuz etkilenir.

Bu nedenle bu sistemlerin sağlığını korumak hayati öneme sahiptir.

Denetleyici ve Düzenleyici Sistemlerin Sağlığı İçin Neler Yapılmalıdır?

1. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz

- Aşırı şekerli, yağlı ve paketli gıdalardan kaçınmalıyız.
- Vitamin ve mineral içeren besinler tüketmeliyiz.

2. Zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız

- Sigara, alkol ve bilinçsiz ilaç kullanımı sinir sistemine zarar verir.

3. Uyku düzenine dikkat etmeliyiz

- Yetersiz uyku, beyin ve sinir sisteminin yorulmasına neden olur.

4. Beyni aktif tutmalıyız

- Kitap okumak, bulmaca çözmek, satranç oynamak gibi etkinlikler beyni güçlendirir.

5. Düzenli spor yapmalıyız

- Spor, sinir sisteminin sağlıklı çalışmasını destekler.

6. Güvenlik önlemleri almalıyız

- Bisiklet sürerken kask takmak, spor yaparken dizlik kullanmak sinir sistemini darbelere karşı korur.

7. Sanatsal ve kültürel faaliyetlere katılmalıyız

- Müzik, resim, tiyatro gibi etkinlikler zihinsel sağlığı destekler.

