

Bileog Oibre – Athruithe i rith na hógántachta – seicliosta

San áireamh sa liosta thíos tá *cuid* de na hathruithe fisiciúla, sóisialta agus mothúchána a mbíonn ar dhaoine óga déileáil leo i rith na hógántachta.

Ní hionann taithí gach duine ar an ógántacht, rud a chiallaíonn nach dtuigfidh gach duine óg na hathruithe ar fad atá liostaithe.

Athruithe fisiciúla

Athruithe coiteanna

- Ráigeanna fáis (ag éirí níos airde)
- Fásann gruag ar na cosa, sna hascaillí agus thart ar na baill ghiniúna
- D'fhéadfadh an ghruag agus craiceann éirí níos olúla (spotaí/aicne b'fhéidir)
- Forbraíonn faireoga allais agus bíonn boladh ar an allas
- D'fhéadfadh daoine óga a bheith níos ocraí



Corp baineann

- Tosaíonn míostrú
- Bíonn sileadh faighne bán le feiceáil i rith an timthrialla mhíosta.
- Tosaíonn ubhsceitheadh (scaoiltear uibheacha ó na hubhagáin)
- Leathnaíonn na cromáin
- Forbraíonn an brollach

Corp fireann

- Éiríonn an guth níos doimhne
- Fásann clúmh aghaidhe
- Leathnaíonn na guaillí
- Adharc gan chúis
- Cuir tús le speirm a fhorbairt
- Brionglóidí fluucha (seadadh i rith codlata)

Ag smaoineamh ar agus ag déileáil le hathruithe

- Smaointe agus braistintí gnéasacha
- Níos féin-chomhfhiosaí faoin gcuma atá ort
- Níos mó spéise i nglacaireacht
- Braistintí láidre (guagacht giúmair b'fhéidir)
- Fonn triail a bhaint as rudaí nua
- Níos mó argóintí le tuismitheoirí
- Imní go bhfuil daoine ag caint fúthu
- Níos mó neamhspleáchais ó thuismitheoirí ag teastáil
- Níos mó spéise i gceisteanna sóisialta (e.g. gnéasachas, ciníochas, easpa dídine, etc.)
- Beagán místuama
- Níos mó ama ag smaoineamh ort féin agus an ról atá acu sa saol seo
- Níos mí-eagraithe agus dearmadaí
- In ann tuairimí a chur in iúl ar bhealach níos soiléire
- In ann níos mó fadhbanna a réiteach duit féin



Athruithe caidrimh agus sóisialta

- Teastaíonn níos mó neamhspleáchais óna gclann ó fhormhór na n-ógánach i gcomparáid leis an méid neamhspleáchais a bhí acu nuair a bhí siad ina leanaí
- Éiríonn cairdeas níos tábhachtaí
- Seans go mbeidh níos lú ama á chaitheamh i gcomhlúadar tuismitheoirí agus ball teaghligh
- D'fhéadfadh grúpaí cairdis athrú mar gheall ar réimsí spéise nua
- D'fhéadfadh níos mó ama a bheith á chaitheamh agat i gcomhlúadar cairde agus go mbeadh do shaol sóisialta féin á eagrú agat, neamhspleách ar do thuismitheoirí
- D'fhéadfá a bheith páirteach i gcaidreamh rómánsúil
- D'fhéadfaí triail a bhaint as stíleanna gléasta nua, caithimh aimsire nua, etc.

