



ALLT UM STELPUR/STÁLP

KYNÞROSKI
HREINLÆTI

Allt um stelpur/stálp

© Texti: María Jónsdóttir og Guðrún Þorsteinsdóttir

© Teikningar: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson

Útgefandi 2016: Leikni

Útgefendur 2023: Endurskoðað og uppfært af Miðstöð menntunar

og skólaþjónustu og Ráðgjafar- og greiningarstöð

2016 Hönnun og umbrot: Sigrún Kristín Árnadóttir

2024 Umbrot: Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

1. útgáfa 2016 Ráðgjafar- og greiningarstöð

2. útgáfa 2024 Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Kópavogi

Bækling þennan má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með prentun, ljósmyndun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða í heild án skriflegs leyfi höfunda og útgefanda.

Sérstakar þakkir fá: Svandís Anna Sigurðardóttir, Sigríður Dögg Arnarsdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Jóhann Arnarsson, Jón Þórður Baldvinsson fyrir yfirlestur og gagnlegar ábendingar sem og styrktaraðilar.

Styrktaraðilar:



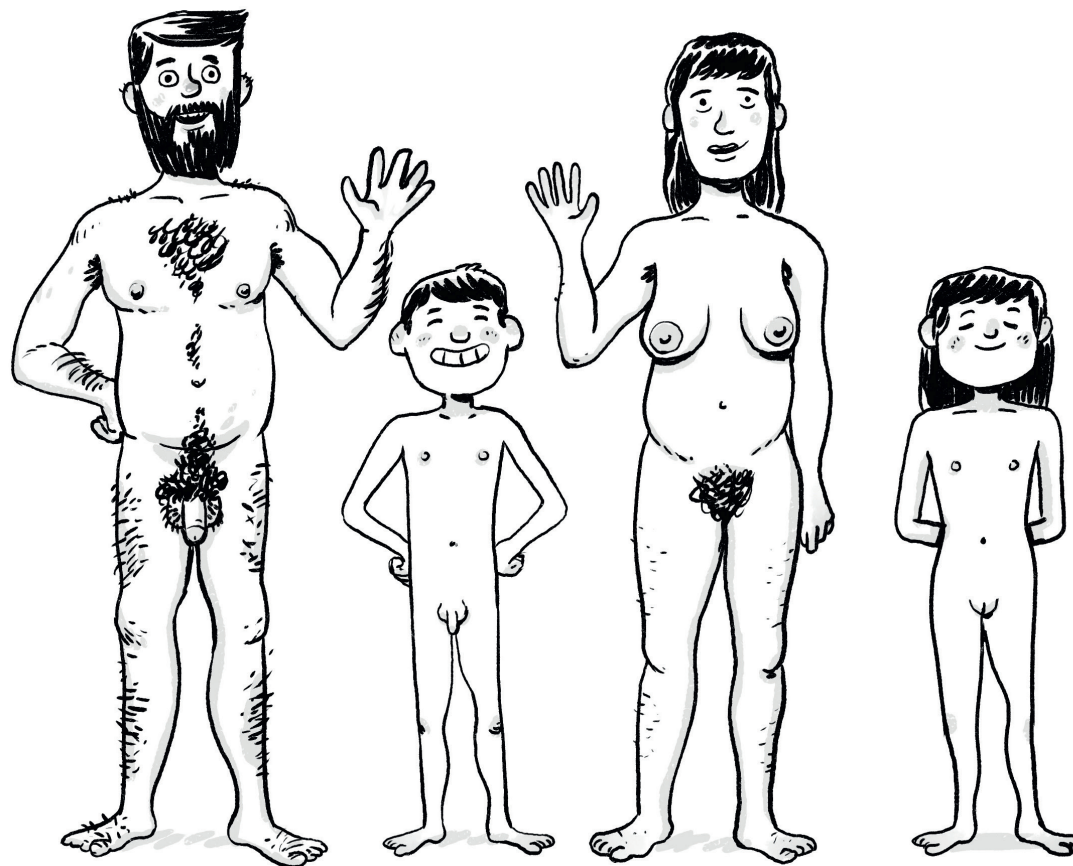
VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

KYNÞROSKI

Kynþroski

Kynþroskinn felur í sér miklar breytingar bæði á sál og líkama.

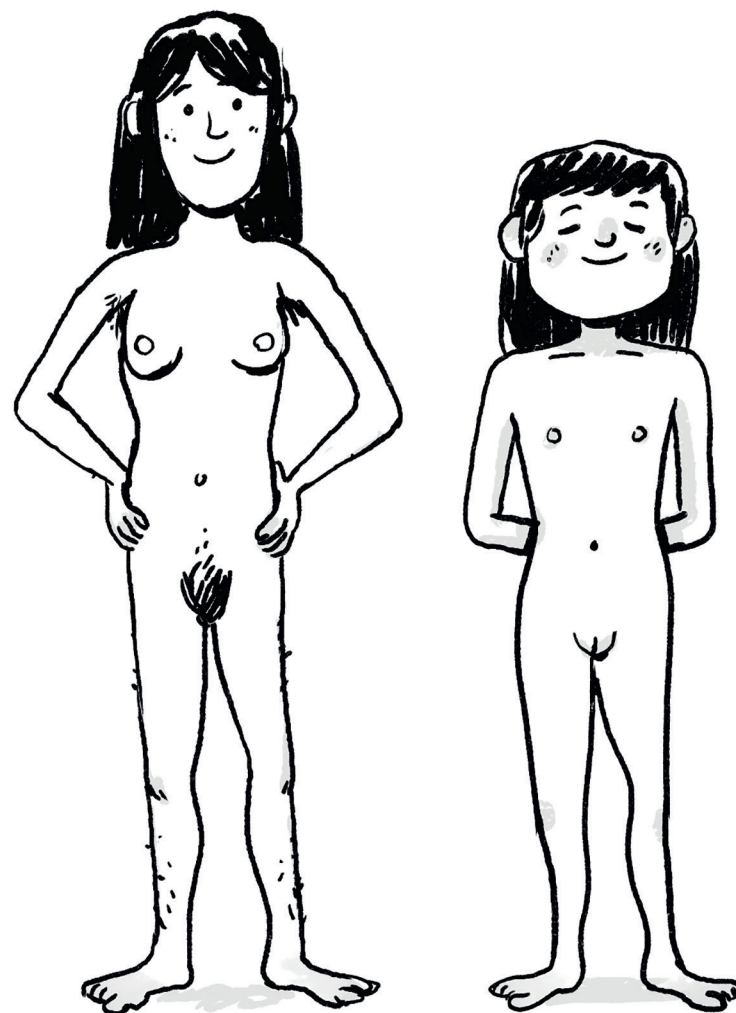
Að verða kynþroska þýðir að líkaminn sé að breytast úr líkama barns í líkama fullorðins einstaklings.



Kynþroskaldur

Kynþroski hjá stelpum/stálpum hefst venjulega á aldursbilinu 10–13 ára. Stundum hefst hann fyrr og stundum seinna.

Það tekur líkamann nokkur ár að breytast og þess vegna er talað um kynþroskaaldurinn en ekki eitt ákveðið ár.



Kynþroski og barneignir

Við kynþroskann er líkami sumra fær um að búa til barn.

Þó að líkaminn sé að einhverju leyti tilbúinn til að búa til barn þá eru unglingar ekki tilbúnir að eignast barn strax.

Unglingar eiga eftir að taka út mikinn þroska, bæði andlegan, félagslegan og líkamlegan áður en þau eru tilbúin til að eignast og hugsa um barn.



Heilinn og kynþroskinn

Líkamlegar breytingar við kynþroskann hjá stelpum/stálpum gerast vegna hormónabreytinga. Hormón eru efni í líkamanum. Í höfðinu er kirtill sem heitir heiladingull. Heiladingullinn sendir frá sér hormón sem berst til kynkirtlanna.

Kynkirtlar hjá stelpum/stálpum eru eggjastokkar. Í eggjastokkunum hefst framleiðsla á kynhormónum sem kallast estrógen. Kynhormónin berast síðan með blóðinu á ýmsa staði í líkamanum og valda breytingum þannig að líkaminn, stækkar og breytist.



Það sem gerist við kynþroskann

Stelpur/stálp lengjast og þyngjast.

Blæðingar byrja.

Meiri fitusöfnun verður við mjaðmir, brjóst og upphandleggi.

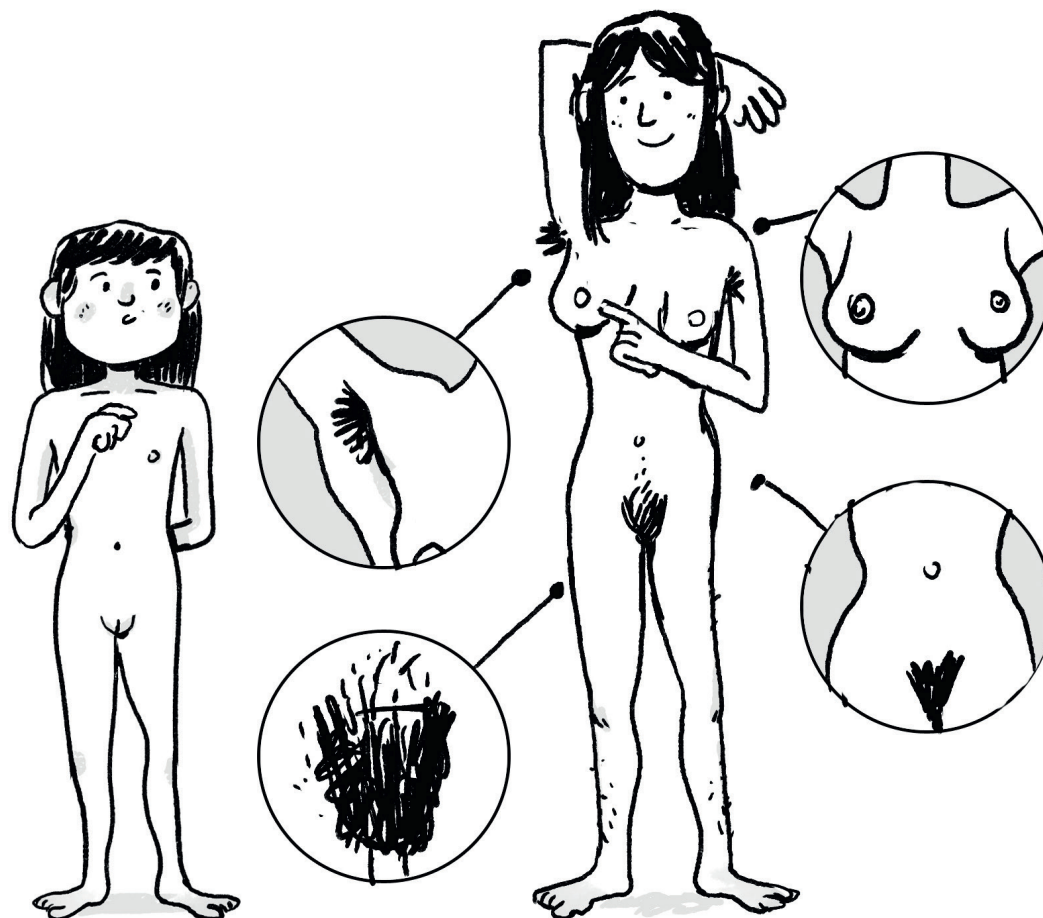
Brjóstin stækka.

Hár vaxa á kynfærum.

Hár vaxa undir höndum.

Húðin verður feitari og það koma stundum unglingabólur.

Svitakirtlar verða virkari við kynþroskann og það getur komið svitalykt.



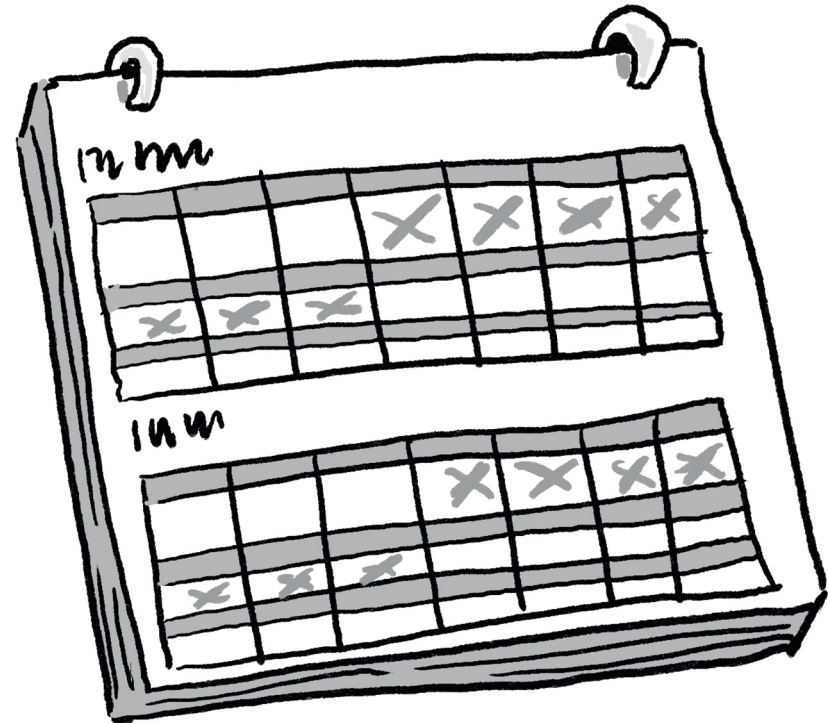
Blæðingar

Blæðingar byrja þegar kynþroski hefst.

Blæðingar kallast einnig að vera á túr.

Blæðingar koma einu sinni í mánuði og eru venjulega í 5–7 daga í einu.

Fyrstu árin eru blæðingar oft óreglulegar en verða seinna reglulegar.



Blæðingar

Á meðan blæðingar standa yfir þarf að nota dömubindi, túrtappa eða bikar svo það leki ekki blóð í nærbuxurnar og fötin.

Hægt er að kaupa dömubindi, túrtappa eða bikar í flestum matvöruverslunum og apótekum.

Blæðingum fylgja stundum verkir sem er ekki óeðlilegt eða alvarlegt en það getur stundum verið gott að taka verkjatöflur til að draga úr verkjum.

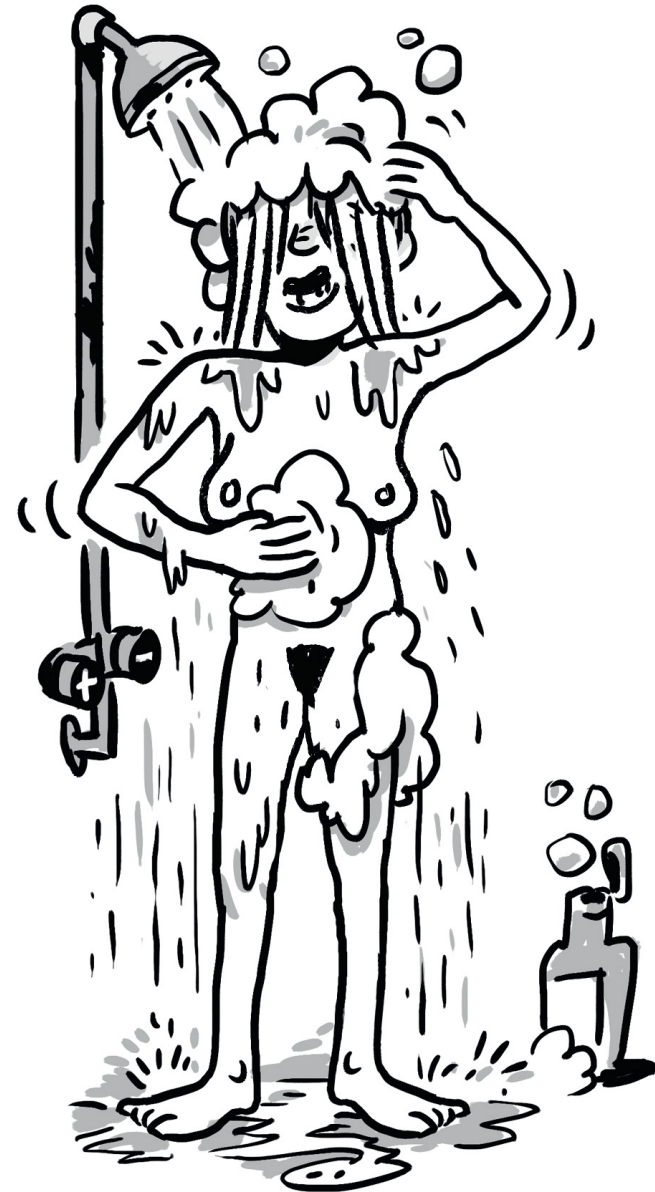
Það á að henda bindum og töppum í ruslið en ekki klósettið.



Blæðingar og hreinlæti

Á meðan blæðingar standa yfir er mikilvægt að hugsa sérstaklega vel um hreinlætið.

- Fara daglega í sturtu
- Skipta reglulega um bindi, tappa eða bikar svo blóðið leki ekki í fötin
- Skipta um föt ef það kemur blóð í þau



Hugur og tilfinningar breytast

Áhugi okkar breytist á kynþroskaárunum.

Spurningar vakna eins og:

- Hver er ég?
- Hvað vil ég?

Við viljum frekar hanga með vinum og vera minna með foreldrum og fjölskyldu.

Við viljum vera sjálfstæð.

Við verðum áhugasamari um að kynnast nýjum félögum.

Við verðum meðvitaðri um okkur sjálf og umhverfið.

Við eigum stundum erfitt með að stjórna skapinu.



Hugur og tilfinningar breytast

Við höfum meiri þörf fyrir einkarými.

Spáum meira í útlitið, eins og hár, föt

og snyrtivörur.

Sköpum okkar eigin stíl.

Kynhvötin vaknar.

Verðum oft skotin í stelpu, strák eða stálpi.

Sum byrja að prófa sig áfram í ástarmálum á meðan önnur velja að bíða.



Kröfur til okkar breytast

Við þurfum að axla meiri ábyrgð smátt og smátt og gera það sama og fullorðin fólk þarf að gera.

Við þurfum að sinna ýmsum skyldum og verkefnum á heimilinu.

Taka ábyrgð á okkur sjálfum, til dæmis í tengslum við hreinlæti og taka til nesti og æfingarföt.

Passa peningana okkar og borga sjálf t.d. í bíó.

Safna fyrir ýmsum hlutum með vasapening og smá vinnu.

Við þurfum að læra inn á á tilfinningar okkar og hafa stjórn á þeim.

Við æfum okkur í þessu og fáum hjálp og leiðbeiningar eins og við þurfum.



Unglingsárin

Unglingsárin eru spennandi tími.

Við lærum að þekkja okkur sjálf.

Tökumst á við marga nýja hluti.

Byrjum að spá í framtíðina.

Sumum finnt þetta tímabil flókið.

Þá skipta fjölskylda og vinir miklu máli
til að veita stuðning.



HREINLÆTI

Við verðum óhrein

Það er margt sem gerir okkur óhrein og við verðum að þvo okkur reglulega.

Við svitnum og náum kannski ekki alltaf að þurrka allt þvag eða hægðir af húðinni.

Hárið okkar fitnar og við svitnum.

Það er ryk og mengun í loftinu sem gerir okkur óhrein.



Hreinlæti

Við förum í bað eða sturtu helst á hverjum degi eða að minnsta kosti annan hvern dag.

Þegar við svitnum mikið eins og eftir íþróttæfingar er mikilvægt að fara alltaf í sturtu/bað.

Við þvolum hárið með sjampói.

Sum þvo hárið á hverjum degi á meðan önnur þvo það annan hvern dag. Það getur verið mismunandi hvað hárið er fljótt að verða skítugt.



Líkaminn

Í sturtu eða baði sápum við allan líkamann og skolum svo sápu af.

Svæðin sem þarf að hugsa sérstaklega vel að þrifa eru:

Undir handakrikunum, þar kemur svitalykt.

Píkuna og í kringum hana. Það gæti hafa komið piss þar. Það á aldrei að setja sápu inn í píkuna bara að nota vatn en það er í lagi að nota milda sápu fyrir svæðið í kringum hana.

Það þarf að þvo rassinn og í kringum endaparminn vel. Það gæti verið kúkur eftir þar.

Tærnar svo það komi ekki táfýla.

Það er miklvægt að þurrka sér vel. Fara alltaf í hreina sokka og hrein nærföt. Passa að fötin sem við förum í séu ekki með blettum eða svitalykt.



Hugsum vel um líkamann

Eftir sturtu eða bað þarf að þurrka allan líkamann vel. Líka á milli tánna og bak við eyrun.

Gott er að setja svitalyktareyði undir handakrikana á eftir.

Það er gott að bera stundum rakakrem á líkamann og andlitið eftir sturtu, sérstaklega ef húðin er þurr.



Hárvottur

Þegar hárið er þvegið þarf að bleyta það vel og setja síðan smá sjampó og nudda því í hársvörðinn og láta það freyða vel. Síðan er sjampóið skolað vel úr.

Það getur verið gott að setja smá hárnæringu í hárið á eftir og skola hana síðan vel úr.

Á eftir er hárið þurrkað vel og greitt.

Það á að greiða hárið sitt á hverjum degi.



Tennur

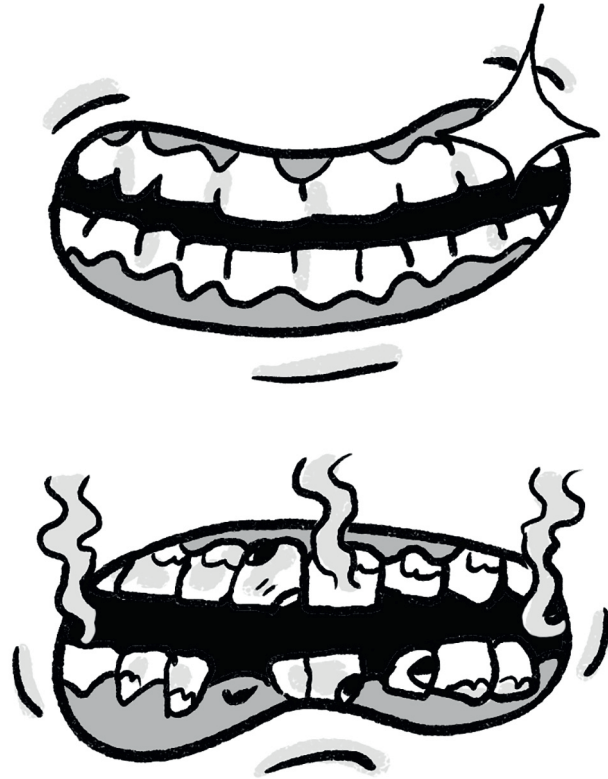
Tennur þarf að bursta bæði kvölds og morgna og nota reglulega tannþráð.

Tennurnar skemmast síður ef hugsað er vel um þær.

Það þarf að fara til tannlæknis reglulega eða að minnsta kosti einu sinni á ári.

Það þarf reglulega að kaupa nýjan tannbursta eða á þriggja mánaða fresti.

Það er óþægilegt að tala við einhvern sem er andfúll og með óhreinar tennur.



Handþvottur

Eftir klósettferðir þarf alltaf að þvo hendurnar vel annars geta komið sýklar og/eða vond lykt af höndunum.



Handþvottur

Það þarf að muna handvott eftir:

- Hverja klósettferð
- Ef kynfærin eru snert
- Fyrir matseld eða bakstur
- Áður en borðað er
- Eftir að hafa klappað dýrum
- Annað sem gerir hendurnar óhreinar, eins og að vinna í garðinum eða halda á óhreinum hlutum



Neglur

Það er gott að vera hrein undir
nöglum, bæði á höndum og fótum.

Ef það eru óhreinindi undir nöglunum
kallast það sorgarrendur, þá þarf að
hreinsa undan þeim.

Það þarf að klippa neglurnar
reglulega bæði á höndum og fótum.



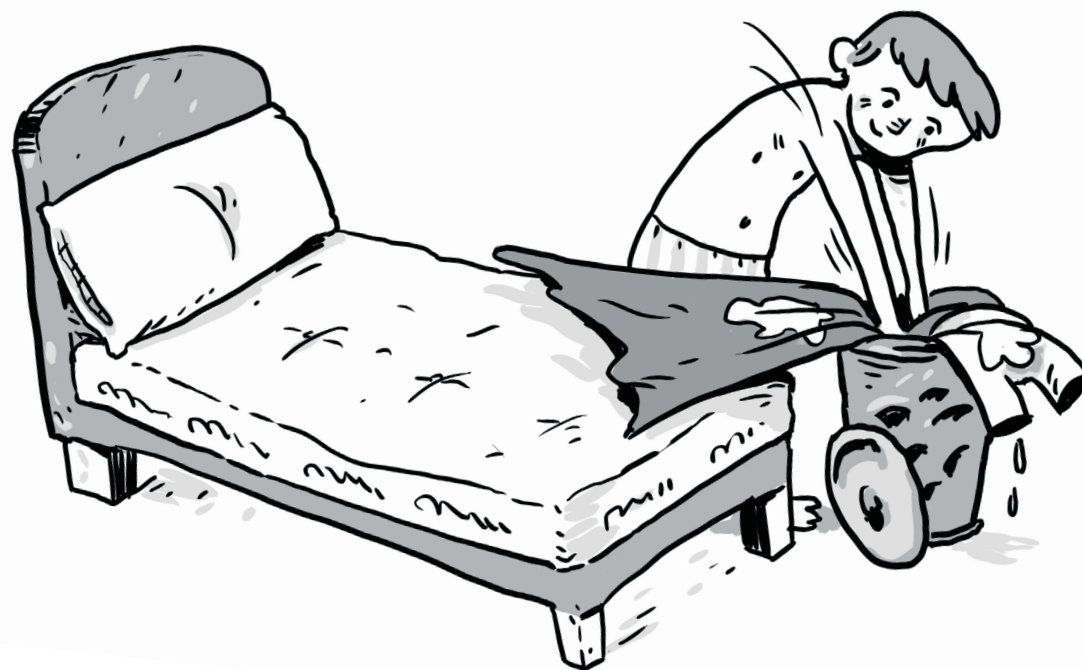
Hreint herbergi

Hugsaðu vel um herbergið og ryksugaðu og skúraðu það reglulega svo það komi ekki rykmaurar, óhreinindi eða vond lykt í herbergið.

Það er góð regla að þurrka af, skúra og ryksuga herbergið einu sinni í viku.

Það þarf að skipta á rúmfötum reglulega eða á einnar til tveggja vikna fresti.

Það þarf líka að þvo baðhandklæðið reglulega. Það er í lagi að nota það 2-3 sinnum áður en það er þvegið.



Hrein og snyrtileg

Að vera hrein/t og snyrtileg/t skiptir máli.

Það er gott fyrir sjálfsmyndina

Fólki líður vel í kringum aðra ef það er hreint og snyrtilegt.

