



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

KYNHEILBRIGÐI – 9. bekkur

6H HEILSUNNAR

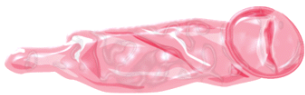
Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta.

ÞITT ER VALIÐ

Allir verða fyrir þrýstingi frá samferðafólki en það er mikilvægt að hafa hugrekki til að taka ábyrgð á eigin lífi og taka ákvarðanir sem eru til góðs.

ÁHRIF KYNFRÆÐSLU

Rannsóknir sýna að unglingar sem fá alhliða kynfræðslu eru líklegri til að byrja seinna að hafa kynmök og eru líklegri til að nota getnaðarvarnir en þeir sem ekki fá kynfræðslu.



TÍÐNI KLAMÝDÍU 2006

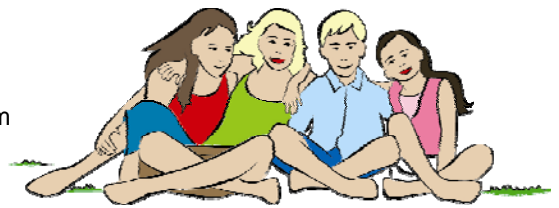
Aldur	tíðni
15 – 19	466
20 – 24	630
25 – 29	298
30 – 34	109
35 – 39	56
40 – 44	20

www.landlaeknir.is

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um 6H heilsunnar með áherslu á kynheilbrigði Megin áherslan var á umfjöllun um ábyrgt kynlíf og markmiðið að nemendur þekki leiðir til að koma í veg fyrir ótímabærar þunganir og kynsjúkdómasmit.

ÞUNGANIR UNGLINGSSTÚLKNA

Áratugum saman hafa þunganir íslenskra unglingsstúlkna verið algengari hér en á öðrum Norðurlöndum. Á undanförunum árum hefur þó dregið úr tíðninni. Árið 2006 fæddu 150 stúlkur undir tvítugu barn og 173 stúlkur fóru í fóstureyðingu.



Ótímabær þungun unglingsstúlkna hefur afdrifaríkar afleiðingar. Hún getur haft í för með sér áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu stúlkunnar og ekki síður tækifæri hennar til frekari þroska og menntunar

KYNSJÚKDÓMAR

Kynsjúkdómar eru sjúkdómar unga fólksins. Algengasti kynsjúkdómurinn er klamydía. Árið 2006 voru 1096 tilfelli klamydíu í aldurshópnum 15 til 24 ára en til samanburðar má nefna að í aldurshópnum 35 til 44 ára voru tilföllin 76. Afleiðingar kynsjúkdóma geta verið mjög alvarlegar eins og ófrjósemi, aukin hættu á krabbameini og dauði. Með hliðsjón af því er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að með ábyrgri kynhegðun, sem meðal annars felst í því að nota smokkinn, má minnka líkur á smiti.

FORELDRI TIL VIÐTALS HVENÆR SEM ER!

Mörgum foreldrum finnst erfitt að finna tækifæri til að ræða við unglingsinn sinn um kynferðismál. En það er mjög mikilvægt að foreldrar taki þetta frumkvæði og ræði þessi mál við unga fólkið alltaf þegar tækifæri gefst. Með því eru foreldrar að auka líkur á að barninu þeirra farnist vel í sínu kynlífi. Krakkar sem eru alin upp við það að foreldrar þeirra ræða kynferðismál við þau eru líklegri til að leita til foreldranna eftir aðstoð þegar þau þurfa á því að halda til dæmis til að verða sér úti um getnaðarvarnir. Tækifærin eru mörg, það þarf að grípa þau og gefa sér tíma. Þetta bréf til foreldra og fræðslan sem unglingsurinn fékk hjá skólaheilsugæslunni er eitt þeirra tækifæra sem tilvalið er að grípa og spyrja unglingsinn um hvað fór fram. Þú þarft ekki að vera sérfræðingur til að tala við barnið þitt um kynferðismál en ýmsar gagnlegar upplýsingar getur þú fundið á www.6h.is

**Flæktu ekki líf þitt
að óþörfu**

Þetta er hvatning um að vinna gegn áreiti og streituvöldum í lífinu. Spenna og streita eykst við það að flækja sér í hugsanir um það sem við höfum ekki stjórn á. Farsælla er að huga að því sem við höfum stjórn á og eigum möguleika á að takast á við.

- Reynum að þekkja hvaða flækjur valda streitu og vanlíðan og forðast þær.
- Leggjum okkur fram við að sjá erfiðleika sem ögrun í stað ógnar
- Þjálfum okkur í að útiloka neikvæð áhrif frá umhverfinu