



KYNÞROSKI



KYNÞROSKINN

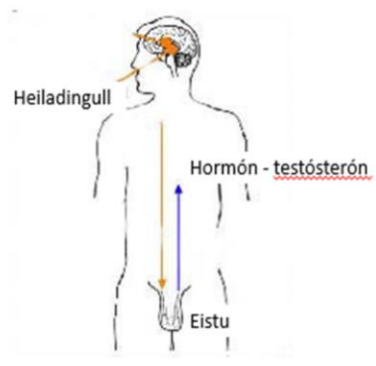
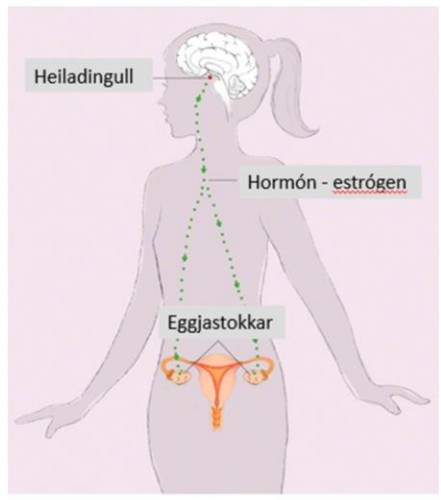




KYNÞROSKI



- Hvað er kynþroski?
- Á hvaða aldri byrjar kynþroskinn?
- Hvað veldur breytingunum á líkamanum?
- Hvenær lýkur kynþroskanum?



MYND 1

Bls. 4 í hefti

Hvað er kynþroski?

Tímabil þegar mikið af breytingum verða á líkamanum – eruð að vaxa og þroskast - breytast úr stelpu í konu – allir ganga í gegnum þetta tímabil

Á hvaða aldri byrjar kynþroskinn?

Mismunandi milli einstaklinga, frá 8-18 ára – erum öll ólík og misjafnlega fljót að þroskast

Hvað gerist? Hvað veldur breytingunum sem verða á líkamanum?

Hormón

Heiladingullinn sendir frá sér hormón sem örvar eggjastokkana til að framleiða estrógen sem er kynhormón kvenna og veldur m.a. breytingunum sem verða á líkama stúlkna.

Hjá strákum sendir heiladingullinn hormón frá sér sem örvar eistun til að framleiða testósterón sem er kynhormón karla.

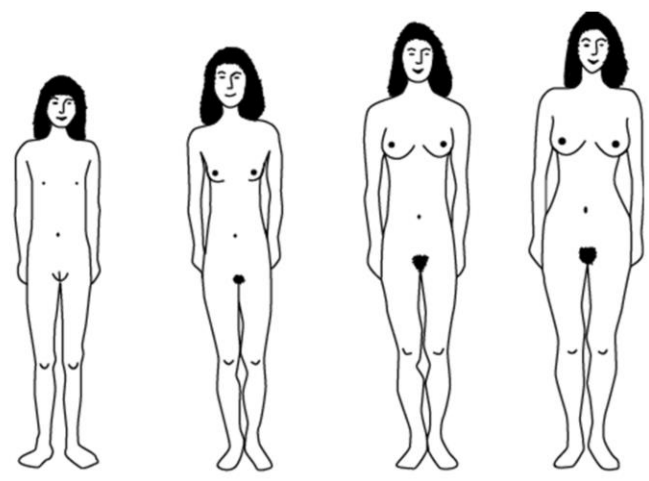
Hvort hefst kynþroskinn fyrr hjá stelpum eða strákum?

Stelpum, þær byrja yfirleitt einu ári fyrr á kynþroskaskeiðinu en strákar.

Hvenær lýkur kynþroskanum?

Þegar líkaminn hefur fengið á sig mynd fullorðins einstaklings, oftast við 18 ára aldur.

Hvað eru
stelpurnar
gamlar?



MYND 2

Bls. 5 í hefti

Hvað eru þessar stelpur gamlar?

Allar jafn gamlar (13 ára) þær eru komnar mislangt í kynþroskanum.

Breytingar sem verða við kynþroska gerast á nokkrum árum og það er misjafnt hvenær þær byrja og enda.

Mikilvægt að stelpur séu tillitsamar við hver aðra varðandi kynþroskabreytingarnar.



Hvað breytist?



MYND 3

Bls. 6 í hefti

Hverjar eru helstu breytingarnar sem verða á líkama stúlku við kynþroska?

Brjóstin stækka, oftast fyrsta sjáanlega einkenni kynþroskans.

Hraðari **líkamsvöxtur**, vaxtarkippur verður oft í byrjun kynþroskans.

Mjaðmirnar breikka, kvenlegri vöxtur, sýnilegra mitt og breiðari mjaðmir.

Hárvöxtur byrjar við kynfærin.

Innri og ytri **kynfæri** stækka og breytast.

Húðin verður feitari, bólur og fílapenslar geta myndast.

Svitamyndun eykst, svitakirtlarnir verða meira virkir.

Blæðingar byrja, oft síðasta sjáanlega einkennið.

Tilfinningar og hugsanir breytast og verða ákafari.

Útferð getur komið frá leggöngum.

Hvað er oftast fyrsta merki þess að kynþroskinn er byrjaður?

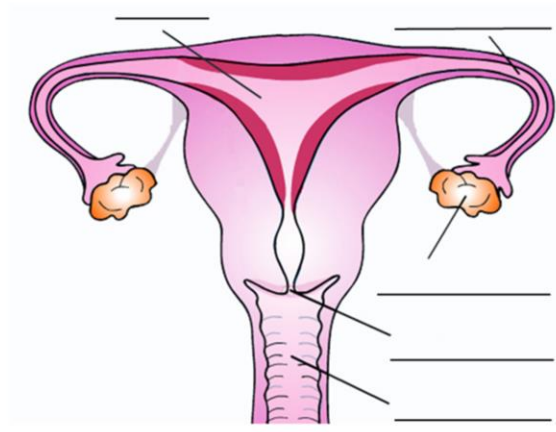
Brjóstin stækka

Hver eru merki þess að stúlka er orðin kynþroska?

Blæðingar byrjaðar



Hvað telst til kynfæra kvenna?



MYND 4

Bls. 7 í hefti

Hvað telst til kynfæra kvenna?

Eggjastokkar eru tveir kirtlar á stærð við vínber og eru sitthvoru megin við legið. Þeir geyma og þroska egg auk þess að framleiða kynhormón kvenna, estrógen.

Eggjaleiðarar eru tveir, 12-14 cm langir og liggja frá hvorum eggjastokki. Eftir þeim berst eggíð niður í legið.

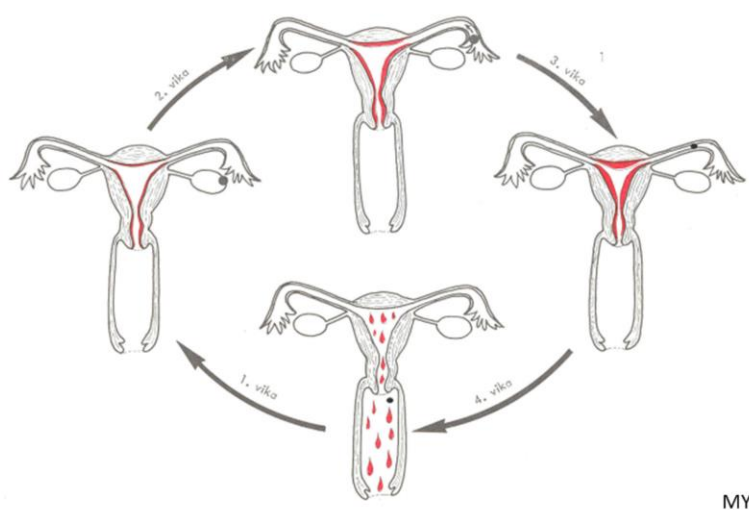
Leg er svipað peru að stærð og lögun. Það getur þanist mikið út við meðgöngu.

Leghálsl tengir saman leggöng og leg. Hann víkkar um 10 cm við fæðingu barns.

Leggöng eru 8-10 cm löng. Þau opnast á milli þvagrásarops og endaparms.

Stafaruglið er hægt að vinna heima.

EGGLOS

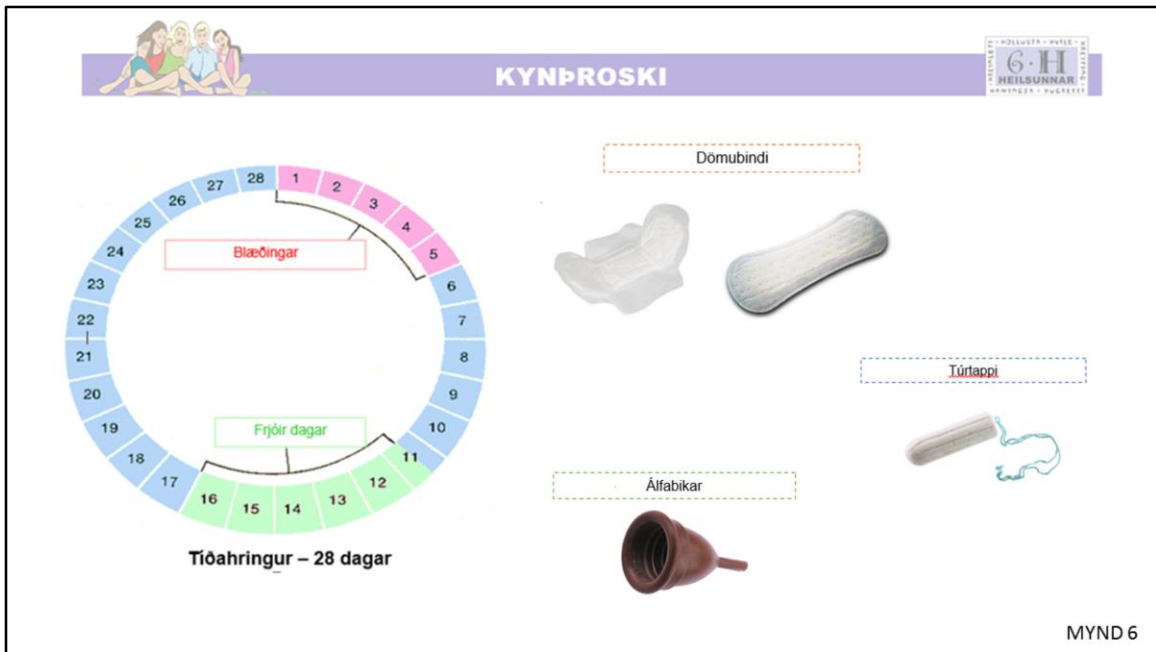


MYND 5

Bls. 8 í hefti

Útskýra egglos á myndinni

- Stúlkur fæðast með þúsundir eggja í eggjastokkunum.
- Við kynþroska byrjar egg að losna úr eggjastokki í hverjum mánuði.
- 1 vika - egg þroskast í eggjastokki.
- 2 vika – eggjaleiðari grípur eggjö og það ferðast eftir honum. Slímhúðin í leginu þykknar.
- 3 vika – egg ferðast í átt að legi og slímhúðin þykknar enn meira.
- 4 vika – egg kemur í legið og blæðingar hefjast.



Fyrsti dagur blæðinga er fyrsti dagur tíðahringsins.

Bls. 9 í hefti

Mismunandi úrræði við blæðingar:

- Dömubindi (Áhersla á dömubindin til að byrja með)
- Túrtaappar (skipta um á 2-3 klst. fresti)
- Álfabíkar

Fara yfir satt/ósatt fullyrðingarnar (Bls. 9 í fræðsluhefti stúlkna)

Blæðingar koma á um það bil 28 daga fresti – **Satt** (oft óreglulegt fyrstu tvö árin).
 Blæðingar standa yfirleitt yfir í 3-7daga – **Satt** (misjafnt hvað blæðir mikið hjá stelpum).

Þegar stelpur eru á blæðingum eiga þær að vera undir sæng – **Ósatt** (geta tekið þátt í öllu sem þær gera daglega).

Stelpur finna oft fyrir verkjum á meðan blæðingum stendur - **Satt** (hreyfing minnkar verki, sumar þurfa verkjalyf).

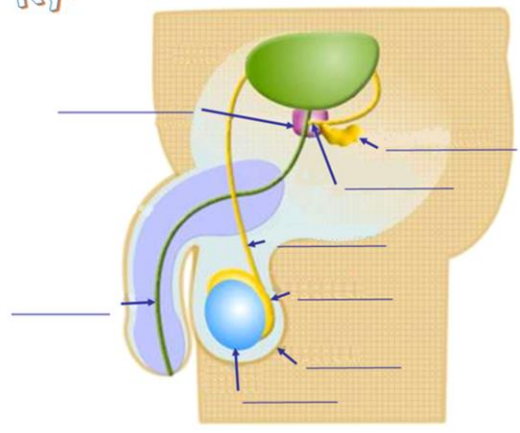
Tíðahringurinn tekur heilt ár – **Ósatt** (Tekur um það bil 28 daga)

Það er nóg að nota volgt vatn til að þvo kynfæri - **Satt** (kynfæri viðkvæm fyrir sápu).

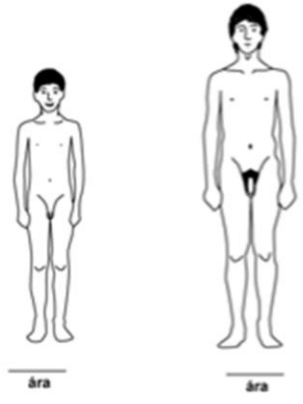
Stelpan má fara í leikfimi þegar hún er á blæðingum - **Satt** (ekki að sleppa leikfimi, hægt að fara fyrir í sturtu).

Heildarmagn tíðablóðs á mánuði er um það bil $\frac{1}{2}$ bolli - **Satt**.

Kynfæri stráka



Hvað breytist hjá strákum?



MYND 7

Bls. 10 í hefti

Hvað telst til kynfæra karla?

Eistu eru tvö í pungnum. Þau framleiða sáðfrumur.

Eistnalyppur eru tvær, ein ofan á hvoru eista. Sáðfrumur þroskast í eistnalyppum á um 10 dögum.

Sáðrás er 50-60 cm löng pípa sem liggur frá eistnalyppum og í sáðblöðru. Við sáðlát fara sáðfrumurnar eftir sáðrásinni og út um typpið.

Sáðblaðra liggur meðfram sáðrásinni og myndar vökva með miklum ávaxtasykri sem nærir sáðfrumur og gerir þeim kleift að hreyfa sig.

Blöðruhálskirtill liggur umhverfis þvagrásina þar sem hún kemur úr þvagblöðrunni.



Hvað er þetta?



MYND 8

Bls. 11 í hefti

Hvað haldið þið að þetta sé?

Sáðfrumur sem eru kynfrumur karla. Þær hafa hala til að geta synt upp í eggjaleiðara konunnar og inn í eggðið.

Hvað er sæði?

Hvítur slímkenndur vökvi sem kemur frá typpinu við sáðlát. Við hvert sáðlát eru um það bil 350 milljón sáðfrumur.

Sáðlát verður oftast þegar typpi hefur verið örvað – Um 350 milljónir sáðfrumna losna við hvert sáðlát.

Strákar fá ekki sáðlát fyrr en þeir eru orðnir kynþroska.

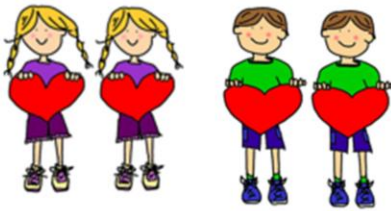
Sáðlát getur orðið í svefni hjá strákum = Blautir draumar

Spurning: Hvað þarf margar sáðfrumur til að frjóvga egg hjá konu þannig að barn verði til?

Svar: 1



Hvað er kynhneigð?



Samkynhneigð
(sama kyn)



Gagnkynhneigð
(gagnstætt kyn)

MYND 9

Bls. 12 í hefti

Tilfinningar verða sterkari á kynþroskaárunum og einstaklingar verða skotnir í hver öðrum – verða ástfangin

Kynhneigð flokkar fólk eftir því að hverjum það laðast kynferðislega. Hvort fólk laðast að/verður skotið í fólk sem er af sama kyni, gagnstæðu kyni eða fólk sem skilgreinir sig kynhlutlaust eða með öðrum hætti.



Hvað er sjálfsfróun?



MYND 10

Bls. 12 í hefti

Hvað er sjálfsfróun?

* Að koma við, strjúka og nudda kynfæri sín til að öðlast kynferðislega vellíðan eða útrás, án samfara

(Svar við spurningu í fræðsluhefti).

* Aðferð til að kynnast líkama sínum, vita hvernig hann er skapaður og þekkja viðbrögð hans.

* Sjálfsfróun er eðlilegur hluti af lífi fólks og gerir engum illt. Við sjálfsfróun fæst vellíðunartilfinning svipuð og við samfarir. Sjálfsfróun er einkamál hvers og eins.

* Undirbúningur fyrir samlíf tveggja einstaklinga.

Þekkið þið önnur nöfn sem eru notuð yfir sjálfsfróun?

T.d. fráa sér, rúnka sér.

Sjálfsfróun er stund sem einstaklingur á með sjálfum sér og gerir alltaf í einrúmi.



Bólur

Af hverju koma þær?

Hvað er til ráða?



Hollt
mataræði

Vatn

Hreyfing

Ekki
kreista
bólur

Þvo andlit
kvöld og
morgna

Leita til
læknis

MYND 11

Vitið þið hvað er stærsta líffæri líkamans?

Húðin.

Bls. 13 í fræðsluhefti

Af hverju koma bólur?

Vegna aukinnar fituframleiðslu í húð. Það er hormónið Androgen sem stjórnar fitumyndun í kirtlum húðarinnar og líkaminn byrjar að senda frá sér þetta hormón á kynþroskaárunum.

Hvernig eigum við að hugsa um húðina?

Láta bólur og fílapensla sem mest í friði
Þvo andlitið kvölds og morgna með volgu vatni.
Leita til læknis ef bólur valda áhyggjum

Borða hollt og fjölbreytt fæði, ávextir og grænmeti mikilvægir – 5 skammtar á dag.
Hreyfa sig á hverjum degi, minnst 60 mínútur á dag (útivera).
Drekka nóg af vatni (3-5 glös á dag).



Hvað er Kynferðisofbeldi?



112 eða
1717



MYND 12

Bls. 14 í hefti

Sumir krakkar verða fyrir því að einhver beitir þá kynferðislegu ofbeldi. Það getur verið einhver sem þau þekkja og treysta eða einhver ókunnugur.

Hvað er kynferðisofbeldi?

- * Þegar einhver reynir að snerta kynfæri, rass eða brjóst á óþægilegan hátt og án tilefnis.
- * Ef einhver vill að þú snertir kynfæri sín.
- * Einhver vill láta þig horfa á dónalegar myndir.

Oftast eru það karlmenn sem beita kynferðisofbeldi en stundum eru það konur. Þetta geta verið foreldrar, stjúpfórelldrar, systkini, hálf systkini, frændfólk eða jafnvel góðir vinir fjölskyldunnar.

Þeir sem beita kynferðislegu ofbeldi segja við krakkana að það sé leyndarmál og þeir megi engum segja.

Af hverju ætli þeir segi að þetta sé leyndarmál?

Vegna þess að þeir vita að þeir mega ekki gera þetta.

Munið að kynferðisofbeldi er aldrei leyndarmál og eiga krakkar ALLTAF að segja frá ef þeir hafa orðið fyrir því.

Hverjum er hægt að segja frá?

Einhverjum sem þið treystið í fjölskyldunni eða í skólanum.