

KYNÞROSKINN

STRÁKAR

Fræðsluhefti



Kynþroskinn, strákar
Fræðsluhefti

© 2017 Þróunarsvið heilsugæslunnar

5. útgáfa 2017

4. útgáfa 2015

3. útgáfa 2012

2. útgáfa 2009

1. útgáfa 2008

Þróunarsvið heilsugæslunnar

Öll réttindi áskilin

Ritstjórar: Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, Helga Lárusdóttir, Sólrún Ólína Sigurðardóttir,
Margrét Héðinsdóttir, Jórlaug Heimisdóttir, Sveinbjörn Kristjánsson og
Þorgerður Einarsdóttir.

Hönnun og umbrot: Helga Lárusdóttir, Hildur Hödd Stefánsdóttir og Guðrún Hjartardóttir.

TIL ÞÍN

Í þessu hefti eru upplýsingar um kynþroskann.

Þú skalt geyma þetta fræðsluhefti á góðum stað til að geta gripið í það þegar þú þarft á upplýsingum að halda.

Ef þú vilt vita meira er gott að ræða við einhvern fullorðinn í fjölskyldunni eða skólahjúkrunarfræðinginn.





KYNÞROSKI

Á hvaða aldri byrjar kynþroskinn?

Settu X við rétt svar

- Allir byrja um 13 ára aldurinn
- Er mismunandi, getur verið á aldrinum 8-18 ára
- Flestir byrja um 15 ára



Hvað gerist?

Það eru hormón sem valda breytingum á líkamanum.

Í höfðinu er kirtill sem heitir **heiladingull**. Hann sendir frá sér hormón sem berst til eistnanna sem þá hefja framleiðslu á kynhormóninu testósterón.

Kynhormónið berst með blóðinu á ýmsa staði í líkamanum og veldur breytingum.

Erfðir og líkamlegt ástand stýrir því hvenær kynþroskinn byrjar.



Hvort hefst kynþroskinn fyrr hjá stelpum eða strákum?

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

Hvað tekur kynþroskinn mörg ár?

Það er misjafnt eftir einstaklingum, getur verið 1-2 ár eða alveg upp í 5 ár.

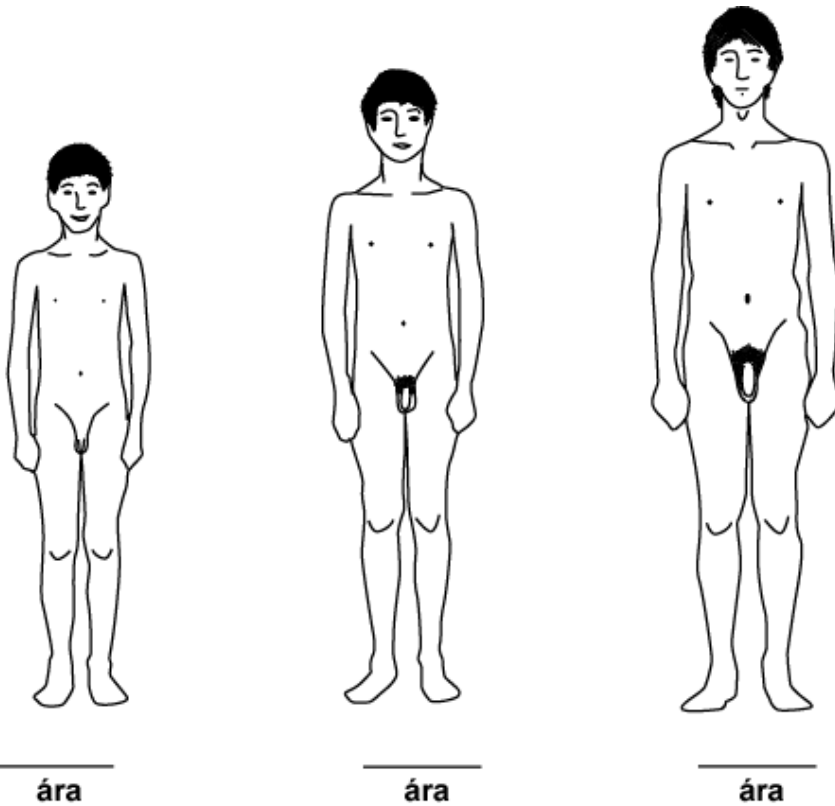
Drengir eru orðnir kynþroska þegar þeir fá sáðlát og stúlkur eru orðnar kynþroska þegar þær byrja á blæðingum.

Líkaminn getur haldið áfram að breytast þar til hann hefur fengið á sig mynd fullorðins einstaklings, oftast við 18 ára aldur.

Kynþroskinn er þegar líkami barns byrjar að breytast í líkama fullorðins einstaklings.

Allir ganga í gegnum kynþroskann, líka **þú**.

Hvað heldur þú að þessir strákar séu gamlir?



Mundu

Þær breytingar sem verða á líkamanum gerast ekki á einni nóttu heldur á nokkrum árum

Vertu tillitssamur

Engin stjórnar því sjálfur hvenær kynþroskinn byrjar

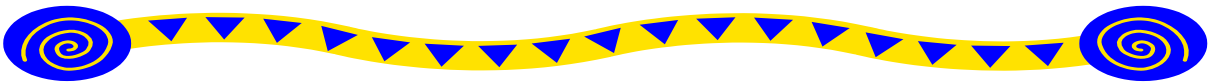


STRÁKUR ⇒ KARL

Fylltu í eyðurnar sem við á

Hárvöxtur, typpið, tilfinningar, líkamsvöxtur, röddin, vöðvar, svitamyndun, geirvörtum, eistun, húðin

1. Eistun, _____ og pungurinn stækka
2. _____ eykst á líkamanum
3. _____ breytist, verður dýpri - fara í mútur
4. _____ stækka
5. Hraðari _____
6. _____ byrja að framleiða milljónir sáðfruma – oftast síðasta einkennið
7. _____ verður feitari og bólur geta myndast
8. _____ eykst
9. _____ verða ákafari
10. Tímabundin stækkun undir _____ - hjá sumum strákum

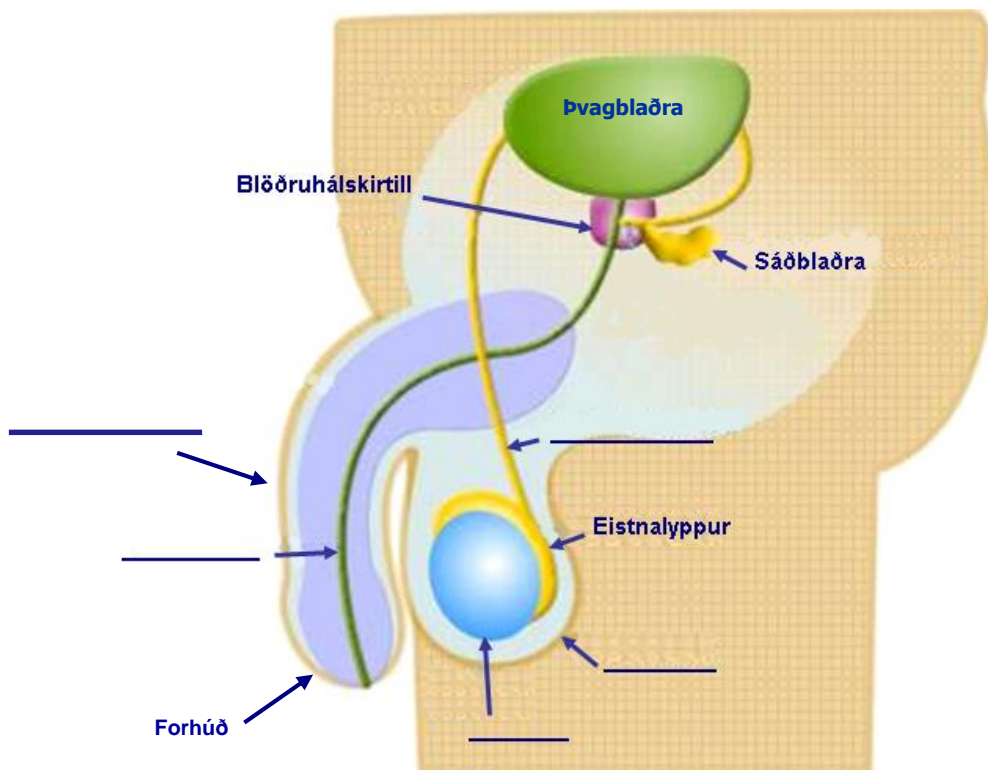


Hvað er oftast fyrsta merki þess að kynþroskinn er byrjaður?

Hver eru merki þess að strákur er orðinn kynþroska?

KYNFÆRI KARLA

Skrifið á viðeigandi línur, heiti þeirra líffæra karla sem örvarnar benda á



Stafarugl

Finndu orð yfir kynfæri karla (6 atriði)

d	g	e	e	h	k	s	á	ð	r	á	s	l	h	s	a	m
o	p	g	i	v	c	á	p	k	l	l	b	w	j	d	s	s
e	g	g	s	a	l	ð	i	ð	a	r	a	r	u	f	g	e
a	s	j	t	u	q	b	m	l	f	h	r	e	l	ó	h	i
b	r	y	n	n	a	l	p	ð	n	d	s	a	e	o	j	s
e	e	a	a	l	l	a	g	g	ö	n	g	b	æ	t	k	t
d	k	s	l	v	a	ð	h	l	p	o	u	t	p	g	æ	u
h	f	t	y	u	i	r	p	u	n	t	y	p	s	ú	p	i
k	i	o	p	k	l	a	l	ú	r	p	v	b	e	v	o	v
æ	p	k	p	þ	x	a	e	ó	p	v	b	p	r	x	y	á
u	ð	ú	u	n	o	s	c	i	d	t	é	v	b	m	r	s
r	b	a	r	s	t	y	s	p	i	l	e	g	a	ð	r	a
g	u	s	t	l	e	g	h	f	r	j	ó	d	s	a	h	r
b	l	ö	ð	r	u	h	á	l	s	k	i	r	t	i	l	l

Þypi, eistu, eistnalýppur, sæðrás, sæðblaðra, blöðruhálskirtill



RÖDDIN OG MÚTUR

Við kynþroskann breytist röddin. Erfitt er að hafa stjórn á henni. Hún hljómar ýmist skræk, ráðm eða djúp og varla er hægt að komast í gegnum eina setningu án þess að hún breytist eitthvað.

Hvað veldur?

Við kynþroskann byrjar líkami drengja að framleiða mikið testósterón sem hefur áhrif á nokkra staði líkamans, meðal annars á röddina. Barkinn stækkar og í honum eru raddböndin sem einnig byrja að lengjast og þykkna. Áður en kynþroskinn hefst er barkinn lítill og raddböndin frekar þunn og röddin há. En við það að barkinn og raddböndin stækka byrjar röddin að hljóma dýpri. Þetta er eins og á gítar. Ef grönnu strengirnir eru plokkaðir myndast hár tónn en ef þeir breiðu eru plokkaðir myndast dýpri tónn.



Hvað varir þetta lengi?

Þetta er tímabundið ástand meðan líkaminn er að venjast því að hafa svona stóran barka og þykk og löng raddbönd. Þetta varir oft ekki lengur en í nokkra mánuði.



Hversu djúp verður röddin?

Erfðir ráða hversu djúp röddin verður. Þeim mun stærri sem barkinn og raddböndin verða, þeim mun dýpri verður röddin.

Hvenær gerist þetta?

Þessar breytingar byrja á tímabilinu 11 – 15 ára, sumir fyrr og aðrir seinna.

SÁÐFRUMUR - SÁÐLÁT



Hvað heita kynfrumur karla? _____

Kláraðu setningarnar

Sáðfrumur myndast í _____

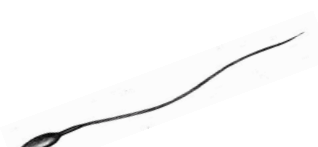
Sáðfrumur þroskast í _____

Sáðfrumur hafa hala til að _____

Sáðfrumur synda úr líkamanum við _____

Sæði

Sæði er hvítur og slímkenndur vökvi. Í sæði eru sáðfrumur ásamt vökva frá blöðruhálskirtli og sáðblöðrum.



Sáðlát

Sáðlát er þegar sæði kemur úr typpinu við örvun. Þegar það gerist er það merki um að strákar eru orðnir kynþroska.

Sáðlát í svefni

Sáðlát getur orðið í svefni og er það eðlilegt. Það er stundum kallað að hafa blauta drauma.

Um 350 milljónir sáðfrumna losna við hvert sáðlát.

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

Svar; _____





STELPA ⇒ KONA

Helstu breytingar hjá stelpum á kynþroskatímabilinu eru:

1. Brjóstin stækka – oftast fyrsta sjáanlega einkenni kynþroskans hjá stelpum
2. Hraðari líkamsvöxtur – vaxtarkippur verður oft í byrjun kynþroskans
3. Mjaðmirnar breikka – kvenlegri vöxtur, sýnilegra mitti og breiðari mjaðmir
4. Hárvöxtur byrjar við kynfærin
5. Innri og ytri kynfæri stækka og breytast
6. Húðin verður feitari og bólur geta myndast
7. Svitamyndun eykst
8. Blæðingar byrja – Oft síðasta sjáanlega einkennið hjá stelpunum
9. Tilfinningar breytast og verða ákafari



Blæðingar hjá konum

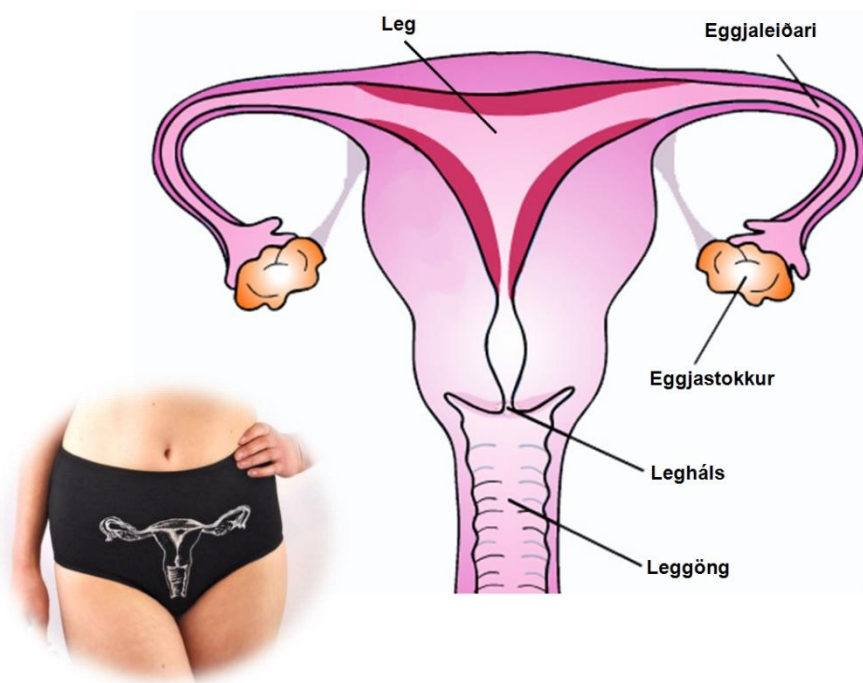
Konur byrja á blæðingum þegar þær eru orðnar kynþroska.

Í hverjum mánuði losnar eggfruma úr eggjastokki og ferðast eftir eggjaleiðaranum niður í legið. Það tekur eggjið um það bil tvær vikur að ferðast eftir eggjaleiðaranum.

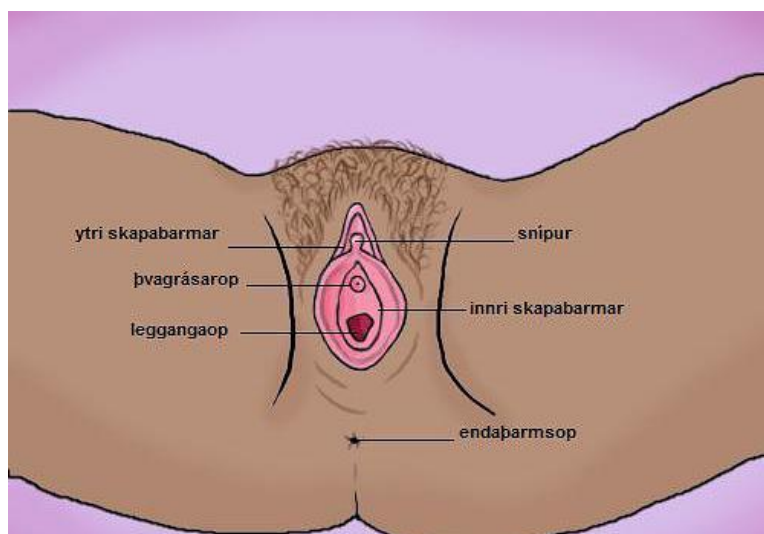
Á sama tíma verður slímmyndun í legi og á fjórðu viku verða blæðingar ef egg hefur ekki frjóvgast.

KYNFÆRI KVENNA

Innri kynfæri kvenna



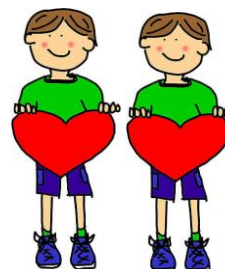
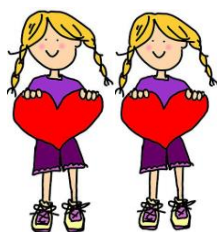
Ytri kynfæri kvenna





TILFINNINGAR

Allar tilfinningar verða sterkari á þessum árum
og ástin getur verið allskonar...



Við veljum okkur ekki kynhneigð frekar en við veljum okkur
hvort við fæðumst stelpur eða strákar



SJÁLFSFRÓUN

Sjálfsfróun er að koma við, strjúka og nudda kynfæri sín til að öðlast vellíðan

Sjálfsfróun er líka...

- aðferð til að kynna líkama sínum
- mikilvæg fyrir bæði kynin
- undirbúningur fyrir samlíf tveggja einstaklinga
- fyrsta kynlífsreynsla hjá flestum
- eðlilegur hluti af lífi fólks

Flestir fróa
sér

Sjálfsfróun er stund sem þú átt með sjálfum þér

BÓLUR

Af hverju koma þær?

Bólur eru algengar og koma oftast á kynproskaaldrinum. Framleiðsla á hormóninu androgen eykst og getur valdið bólum.

Mjög breytilegt er eftir einstaklingum hversu margar bólur þeir fá. Sumir fá bara fílapensla, aðrir fá litlar bólur og enn aðrir kýli.



Umhirða húðar

- Látið bólur og fílapensla sem mest í friði.
- Þvoið andlitið kvölds og morgna með volgu vatni.
- Leitið til læknis ef bólur valda áhyggjum.



HREINLÆTI

- Sturta á 1-2 daga fresti og alltaf eftir íþróttæfingar.
- Muna að þrífa undir forhúðina, en óþarfi að nota sápu.
- Hrein nærföt og sokkar daglega, svitalykt og táfýla koma fljótt í föt.





SEGÐU FRÁ

Sumir krakkar verða fyrir kynferðisofbeldi. Sá sem beitir kynferðisofbeldi getur verið einhver sem þú þekkir og treystir eða einhver ókunnugur. Hann vill alltaf hafa það leyndarmál og segir jafnvel að þetta sé bara eðlilegt.

Óþægileg og vond leyndarmál eiga ekki að vera til.

Ef þú átt svoleiðis leyndarmál þá skaltu finna einhvern fullorðinn í fjölskyldunni eða skólanum sem þú treystir til að **tala við**.

Þú getur líka alltaf hringt í **112** sem er Barnanúmerið eða **1717** sem er hjálparsími Rauða krossins.



Kynferðisofbeldi er þegar:

- Einhver reynir að snerta brjóst þín, kynfæri eða rass á óþægilegan hátt.
- Einhver vill að þú snertir kynfæri sín.
- Einhver vill láta þig horfa á dónalegar myndir.
- Einhver biður þig um að senda nektarmynd af þér.
- Einhver sendir nektarmynd af þér áfram án þíns leyfis.

Hvernig eru leikreglurnar á netinu og í símanum?

Börn sem verða fyrir kynferðisofbeldi finna oft fyrir skömm og finnst þetta vera þeim að kenna. Það er ekki rétt því kynferðisofbeldi er aldrei börnum að kenna.

VIÐTAL

Taktu viðtal við konu eða karl í fjölskyldunni, t.d. mömmu/pabba, eldri systur/bróður, ömmu/afa eða frænku/frænda.

Hvað varstu gömul/gamall þegar kynþroskinn byrjaði?

Hvernig leið þér á kynþroskatímabilinu?

Fékkstu einhverja fræðslu um kynþroskann í skólanum eða heima hjá þér?

Áttu skemmtilega sögu um eitthvað sem gerðist á kynþroskatímabilinu?

Endilega bættu við fleirri spurningum



Hreinlæti

- Bað eða sturta annan hvern dag
- Svitalyktareyðir
- Hrein nærföt og sokkar daglega
- Hreinar hendur
- Hreinar tennur fallegra bros

Hugrekki

- Stattu með sjálfum þér
- Taktu ákvarðanir sem eru góðar fyrir þig
- Sættu þig við líkama þinn
- Deildu gleði og sorg með þeim sem þú treystir

Hvöld

- Nætursvefn 9-11 klukkustundir
- Líkaminn stækkar mest í svefni
- Góður svefn skerpir athyglina
- Betri líðan eftir nægan svefn

Hollusta

- Fjölbreytt fæða - allir fæðuflokkar
- Reglulegar máltíðir
- Kex, gos og nammi í hófi
- Drekkja 3-5 glös af vatni á dag
- Lýsi – ein tsk. á dag

Hamingja

- Hugsaðu jákvætt
- Virtu sjálfan þig og aðra
- Hjálpaðu og hrósaðu
- Sýndu gagnkvæmt traust

Hreyfing

- Röskleg hreyfing minnst 60 mínútur á dag
- Takmörkuð tölvunotkun og sjónvarp
- Hreyfing eykur vellíðan