

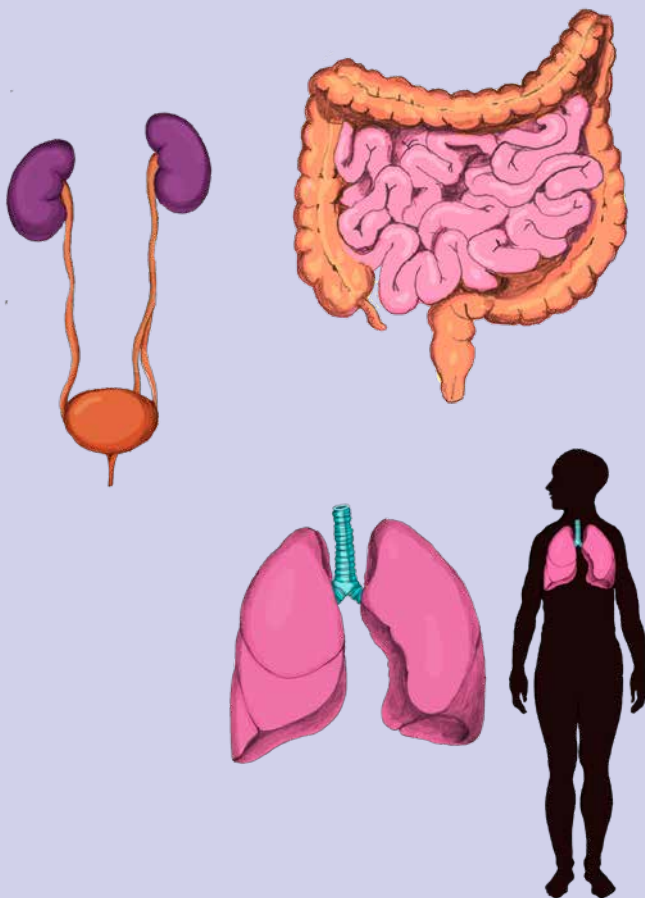
Hälsopepp

**Om hälsan, kroppen och rättigheter
för nyanlända elever i grundskolan.**



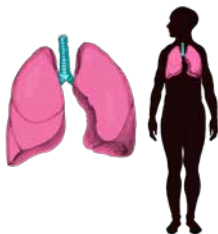


Kroppens organ



Kroppens organ, vilka är de?

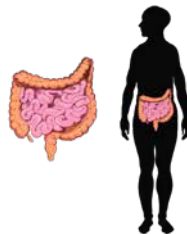
LUNGORNA



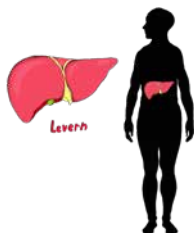
HJÄRTAT



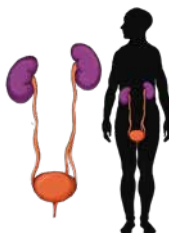
TARMARNA



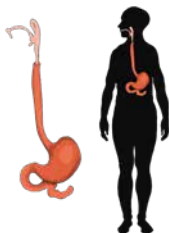
LEVERN



NJURARNA



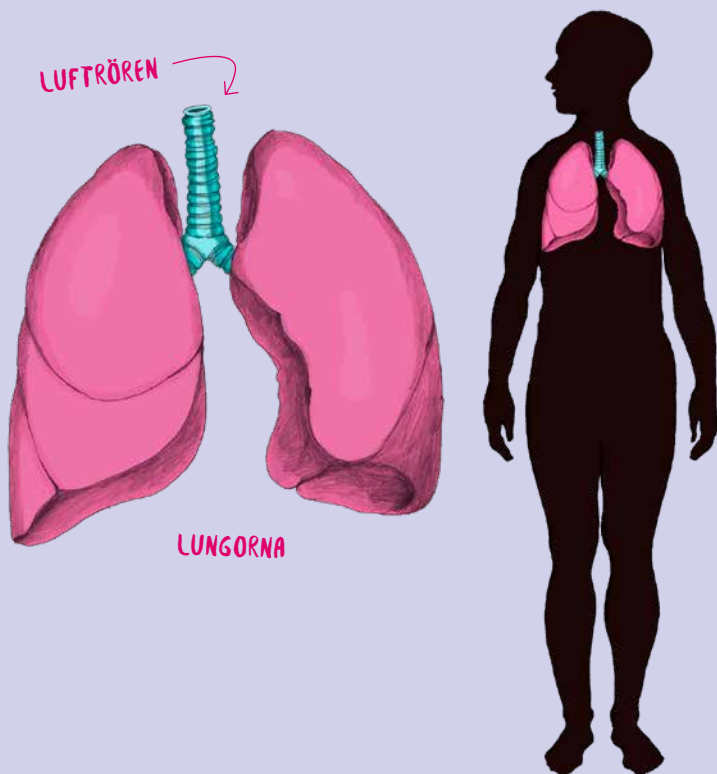
MAGSÄCKEN



HJÄRNAN



Lungorna och luftvägarna



Lungorna och luftvägarna

Med lungorna andas du. Lungorna och luftvägarna tar upp syre från luften du andas in. Blodkärlen tar med sig syret till resten av kroppen. Syre är nödvändigt för att kroppen ska kunna fungera normalt. Hjärnan kan bara vara utan syre någon minut innan den skadas.

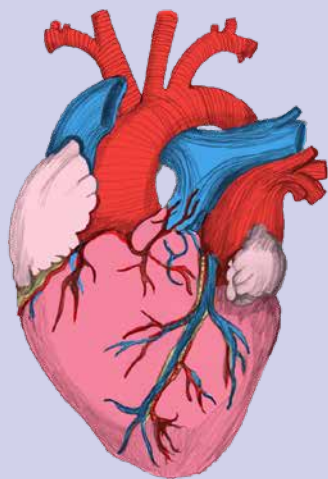
Luftvägarna värmer också upp och fuktar luften du andas in så att den inte är för kall.

När du andas ut rensar du kroppen på koldioxid som bildats. Det är lika viktigt för kroppen att göra sig av med koldioxiden när du andas ut som att få in syre när du andas in.



PSST! Du andas snabbare när du springer, går i en backe och trappa eller när du blir orolig. Det är inget som är farligt. Det är bara ett tecken på att kroppen behöver mer syre och luft.

Hjärtat



Hjärtat

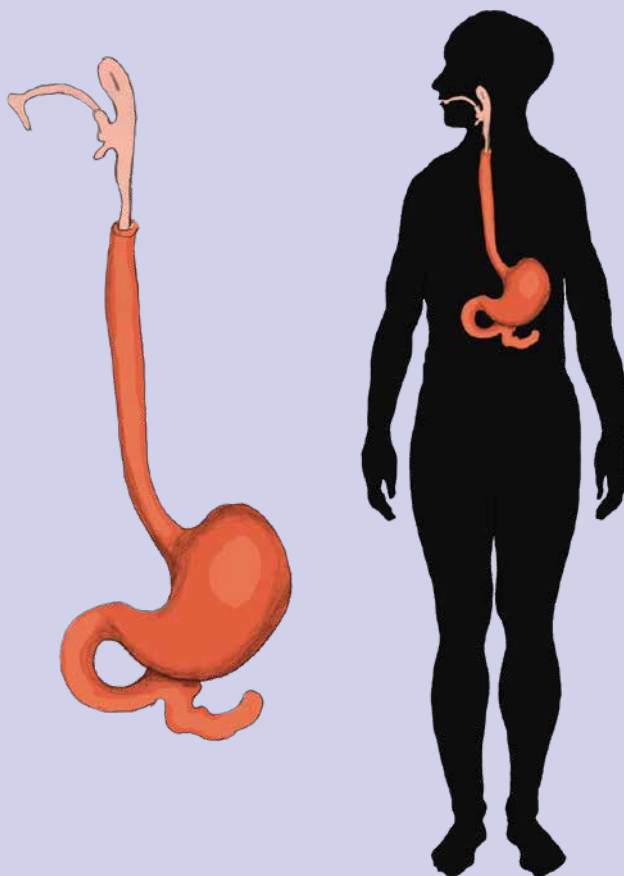
Hjärtat pumpar runt blodet i kroppen. Blodet tar med sig syre från lungorna och delar ut det till cellerna i kroppen. På vägen tillbaka tar blodet med sig koldioxid till lungorna.

Du kan känna din puls på handledens insida och på halsen, det är blodets tempo som cirkulerar runt i kroppen. Ibland är pulsen långsam och ibland är den snabb.

PSST! Precis som andningen, blir pulsen snabbare när vi springer, tränar, går eller blir oroliga. Det är inget som är farligt. Det är bara kroppen som säger att det behövs mer blod och syre ut i kroppen.



Magsäcken



Magsäcken

Allt du äter och dricker hamnar i magsäcken.

I magsäcken finns det magsyra som bryter ner maten. Den sönderdelade maten förs sedan vidare ner i tarmarna och omvandlas bland annat till energi.

Magsäcken brukar normalt vara tömd på föda ungefär fyra timmar efter en måltid. Det du dricker passerar snabbast och mat med mycket fett stannar kvar längst i magsäcken.

Ibland blir det för mycket magsaft i magsäcken och då kan du få ont i magen. Detta kan till exempel vara magkatarr. Då får du oftast ont högt upp i magen, precis vid kanten av revbenen. Smärtan brukar bli värre när du äter.

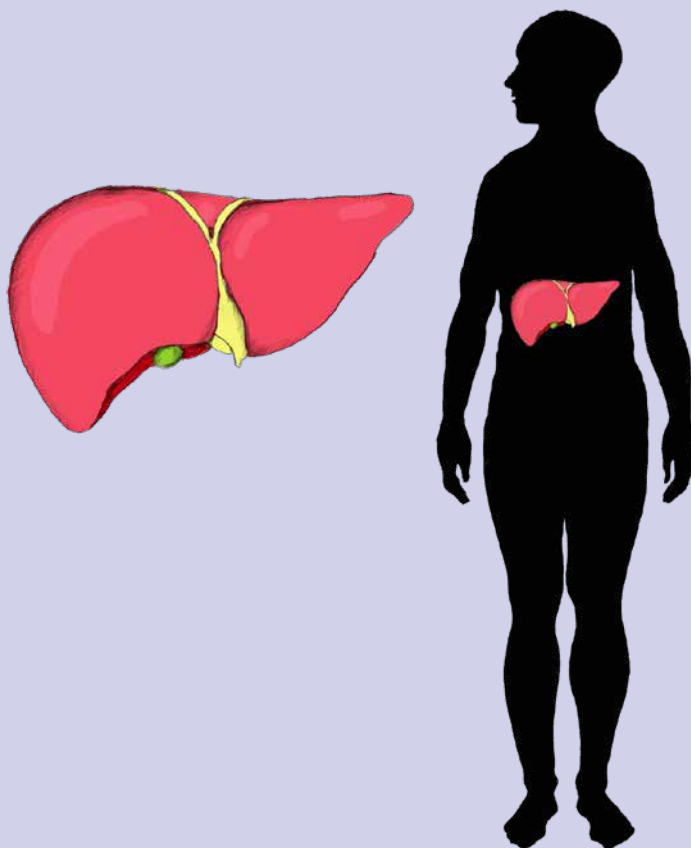
En del personer kan även få halsbränna och sura uppstötningar. Det kan kännas som en brännande känsla i bröstet. Saker som kan göra att du får magkatarr är stress, viss mat exempelvis kaffe, choklad och citrusfrukter.

Om du sover och äter bra och tränar regelbundet minskar du risken för att besväras av en känslig mage.



PSST! Har du ont i magen i flera dagar är det viktigt att du söker hjälp hos skolsköterska eller på Vårdcentralen.

Levern



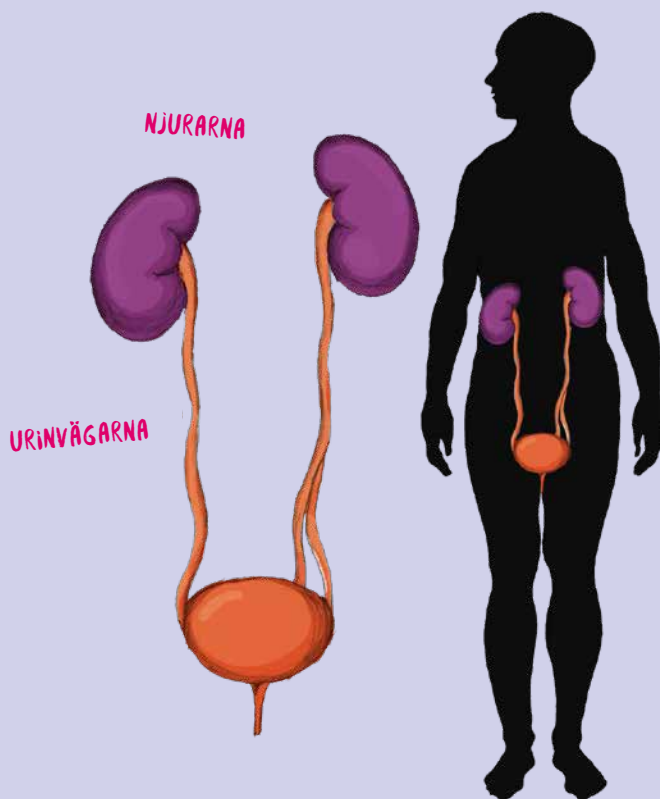
Levern

Det är här kroppen bland annat tar hand om gifter, exempelvis läkemedel och alkohol. Levern brukar kallas för kroppens eget renhållningsverk.

Levern producerar galla, en halv liter till en liter varje dag, som bland annat bryter ner fettets som du får i dig i maten.

Levern har många andra viktiga funktioner exempelvis att rena blodet, lagra socker och fett och reglera din blodsockernivå (det som gör om du känner dig trött eller pigg).

Njurarna och urinvägarna



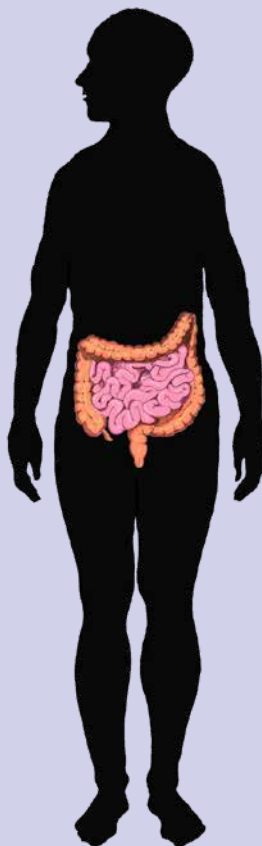
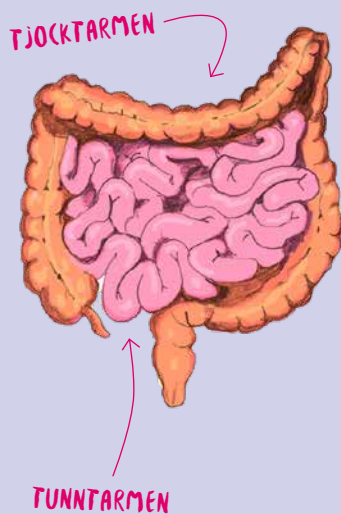
Njurarna och urinvägarna

Njurarnas viktigaste uppgift är att bilda urin. Detta hjälper kroppen att göra sig av med restprodukter som kroppen inte behöver.

Blodet passerar och renas i njurarna och restprodukter (de ämnen som inte kroppen behöver) åker ut med urinen via urinvägarna och ner till urinblåsan. När urinblåsan är full så skickas en signal upp till din hjärna om att du behöver kissa.

PSST! Cirka 1 500 liter blod passerar genom njurarna varje dygn.

Tarmarna



Tarmarna

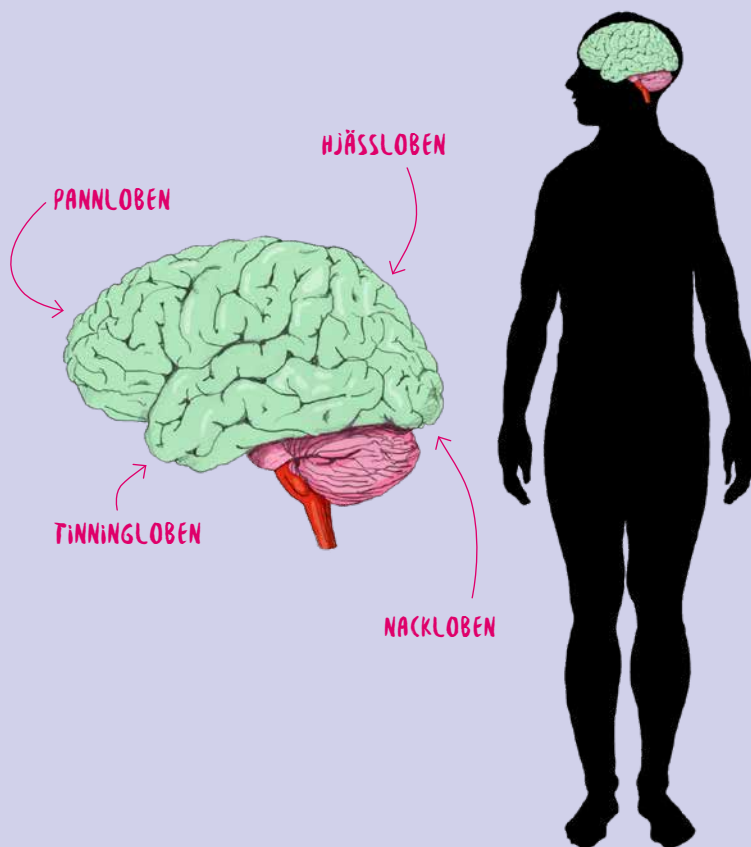
Tarmarna består av tjocktarmen och tunntarmen.

Efter magsäcken har gjort om maten till rinnande vätska åker det vidare ner i tunntarmen. Tarmen plockar upp de saker i den rinnande vätskan som kroppen behöver såsom socker, fett, aminosyror, vitaminer, salter och andra ämnen. Vätskan blir mer trögflytande.

När kroppen tagit det som den behöver i maten fortsätter den tröga vätskan ner i tjocktarmen. Sedan bajsar du ut resterna.

PSST! Tunntarmen är 3–5 meter lång. Tjocktarmen är cirka 1,5 meter lång och dubbelt så tjock som tunntarmen.

Hjärnan

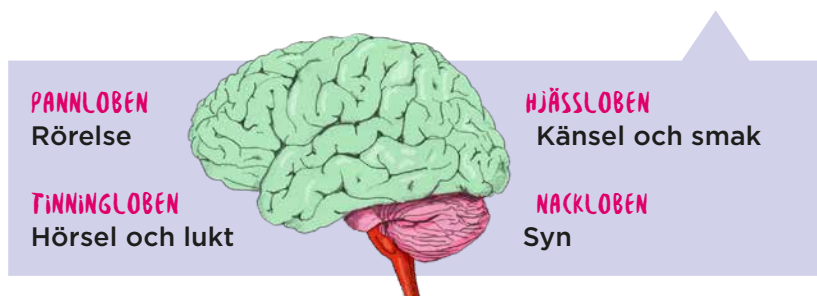


Hjärnan

Hjärnan ansvarar för ditt medvetande, tankar, känslor, minnen, vakenhet, sömn och mycket mera. Härifrån styrs även dina medvetna rörelser.

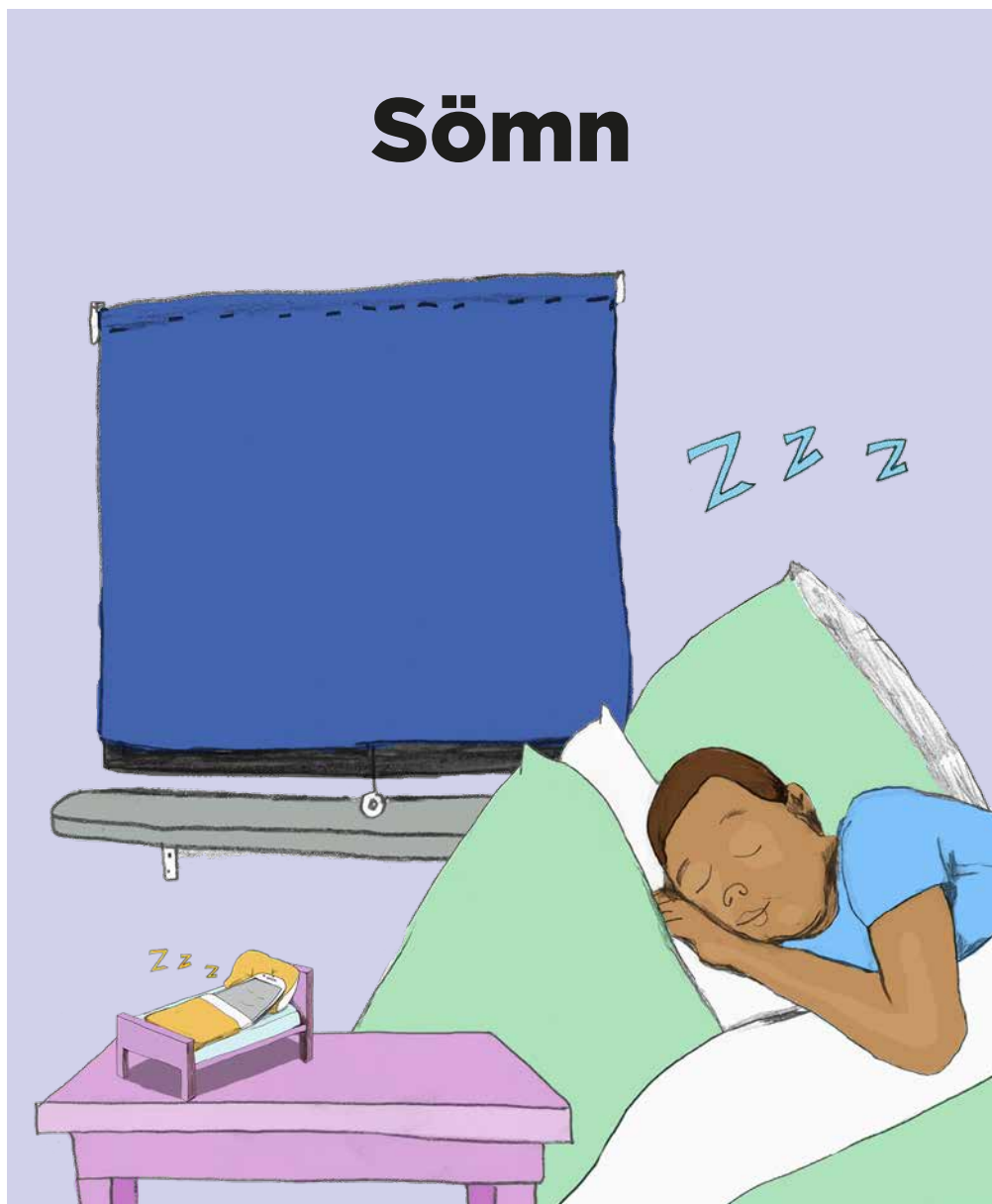
Hjärnan är indelade i olika delar och alla har sitt eget ansvarsområde.

- Rörelsecentrum finns i pannloben. Härifrån styrs alla muskler exempelvis när du rör ett ben, en arm eller sträcker dig efter något. Känslintryck och smak registreras med hjälp av hjässloben. I tinningloben finns hörsel och lukt. I nackloben finns syncentrum.



- Hjärnan delas in i två halvor, höger och vänster. Vänster sida styr bland annat språk och tal. Höger hjärnhalva är mer konstnärlig och skapande.
- Hjärnan, ryggmärgen och nerverna kallas gemensamt för nervsystemet. Nervsystemet är nödvändigt för att kroppens olika delar snabbt ska kunna få kontakt med varandra.
- Hjärnan och ryggmärgen bildar tillsammans centrala nervsystemet, som ofta förkortas CNS. Dessa delar av nervsystemet skyddas av skallens ben och av ryggkotorna.

Sömn



Den viktiga sömnen

När du sover växer och utvecklas din kropp. Hjärnan bearbetar tankar, saker du varit med om och upplevt. Under sömnen får din hjärna vila. Detta gör att du lättare kan koncentrera dig, tänka klarare och även hantera stress och jobbiga situationer bättre. När du sover blir också ditt immunförsvar starkare. Detta skyddar dig mot sjukdomar och infektioner.

Alla behöver olika mängd sömn. En vuxen brukar behöva sova mellan sex och nio timmar varje dygn. Ungdomar och barn behöver sova ännu mer.

Checka av vad du kan göra för att sova bättre

- ☐ Försök att inte sova på dagen. Då har du svårare att somna på kvällen.
- ☐ Om du tränar, springer, dansar, promenerar eller gör någon annan form av fysisk aktivitet regelbundet så ökar chansen att du sover bättre.
- ☐ Lugnt och tyst i ditt sovrum. Till och med att stänga av ljudet på mobilen är en bra grej.
- ☐ Varva ner och ta det lugnt en stund före du går och lägger dig. Då hinner din kropp vänja sig och gå ner i varv.
- ☐ Drink inte kaffe eller te med koffein eller energidryck på kvällen eller innan du ska sova.
- ☐ Prova avslappning eller mindfulness för att varva ner.

PSST! Om du testat allting ovan och du fortfarande har svårt att somna, vaknar mycket på nätterna eller endast får några få timmars sömn per natt, behöver du få hjälp. Du kan gå till skolsköterskan, Ungdomsmottagningen eller din vårdcentral så hjälper dem dig.

Bra matvanor



Vad är bra matvanor?

Bra matvanor handlar både om att du äter regelbundet under dagen och att du äter sådant som din kropp mår bra av, både idag och i framtiden.

- Fem måltider per dag är bra;
frukost – mellanmål – lunch – mellanmål – middag.
- Om du tränar behöver du äta mer mat.
- Om du äter mat som kroppen mår bra av så kan du minska risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer och psykiska besvär i framtiden.
- Godis, socker och läsk i för stora mängder och för ofta gör att du kan få hål i tänderna (karies), få övervikt och andra sjukdomar.
- Kroppen behöver olika näringsämnen för att kunna utvecklas och växa så bra som möjligt. Därför behöver du äta olika typer av mat och inte samma mat varje dag.

Checka av hur du kan äta bra

- ☐ Äta regelbundet, fem gånger om dagen.
- ☐ Äta mer frukt och grönsaker.
- ☐ Minska på mat som innehåller socker till exempel juice, läsk, godis, vitt bröd.
- ☐ Drink vatten när du är törstig, undvik läsk och energidrycker.
- ☐ Tallriksmodellen hjälper dig med vilken mat du behöver få i dig för att må bra.



Rörelse och fysisk aktivitet



Varför ska du röra på dig?

Människan behöver röra på sig för att må bra. Du blir gladare, piggare, sover bättre och kan hålla vikten. Träning och rörelse minskar också risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer.

När du tränar belastar du ditt skelett och det blir starkt. Du får också bättre kondition och blir mindre andfådd. Har du en bra kondition så kan du ta upp mer syre i kroppen och du orkar mer. Detta gör att du även minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes när du blir äldre.

När du rör på dig stärker du ditt immunförsvar som skyddar mot sjukdomar. Du får också lättare att koncentrera dig, lär dig bättre och kan hantera stress på ett bra sätt.

När du tränar och rör på dig blir du också hungrig och behöver fylla på med bra mat. Det är bra att ha en balans mellan hur mycket du äter och hur mycket du rör på dig.

Checka av hur du kan röra på dig mer varje dag

- ☐ Ta cykeln eller gå till skolan istället för att åka buss, spårvagn eller bil.
- ☐ Ta trapporna i stället för hissen. Att du rör dig varje dag är viktigt.
- ☐ Börja med någon aktivitet eller sport som du tycker är kul. Detta gör inte bara att du orkar mer och blir piggare, utan du kan även hitta nya kompisar. Fråga gärna någon vuxen i skolan eller hemma som kan hjälpa dig att få kontakt med någon idrottsklubb eller fritidsaktivitet.
- ☐ Det räcker med en timmas rörelse om dagen (exempelvis en promenad i en takt så att din puls och ditt hjärta slår snabbare och du blir lite svettig) för att din kropp och hälsa ska må bra, idag och i framtiden.

Tandhälsa

$$2 + 2 + 2 + 2$$

2 cm



2 min



2 gånger



2 timmar



Varför behöver du borsta tänderna?

När du borstar tänderna med fluor tandkräm, så rensar du bort socker och matrester som kan skada dina tänder. Vissa bakterier i munnen kan omvandla socker i det vi äter och dricker till syra som fräter på tänderna så det blir karies. Karies är detsamma som hål i tänderna.

Var finns mycket socker?

- Söta drycker som coca cola och annan läsk.
- Saft.
- Sötat kaffe och te.
- Godis, kakor och glass.
- Honung och torkad frukt.



Checka av hur du kan få friska och starka tänder

- ☐ Borsta tänderna med fluor tandkräm, morgon och kväll.
- ☐ Somna med rena tänder.
- ☐ Låt tänderna få minst två timmars paus mellan måltiderna.
- ☐ Drink vatten om du är törstig.
- ☐ Spara det söta till en dag i veckan.
- ☐ Tänk på 2+2+2+2+2

Att må bra

Hej, det är jag!

Vad glad jag blir
att du ringer!

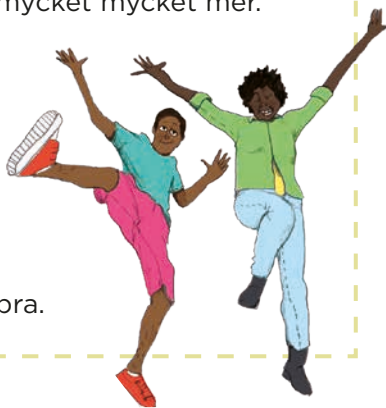


Att må bra

Alla människor vill må bra. Vad som får just dig att må bra, vet du bäst själv. Det kan exempelvis vara att du tänker på vilka val under dagen som ger dig en bra känsla. Och att du funderar vad du tycker är viktigt i ditt liv.

Tips som kan få dig att må bra

- Lyssna till dig och din kropp. Känn efter vad som gör att du mår bra och mindre bra i olika situationer.
- Gör något du tycker är kul! Exempelvis spela fotboll, läs en bok, ring en kompis, laga mat, spela dataspel, träffa familj och vänner och mycket mycket mer.
- Hjälp en vän. Många människor mår bra av att hjälpa andra.
- När du skrattar så frigörs endorfiner, kroppens må bra-hormoner.
- Att sova, äta och röra på sig regelbundet gör att du mår bra.



Att må dåligt



Att må dåligt

Ibland kan livet kännas tufft. Du kan må dåligt. Det gör alla människor ibland. Det kan vara att du är ledsen eller orolig över något som har hänt. Eller så känner du dig stressad. Många människor känner sig stressade. Stress är när du får en kroppslig reaktion. Hjärtat slår fortare, du får svårt att tänka klart och sortera dina tankar. Kroppen reagerar som att du är i fara.

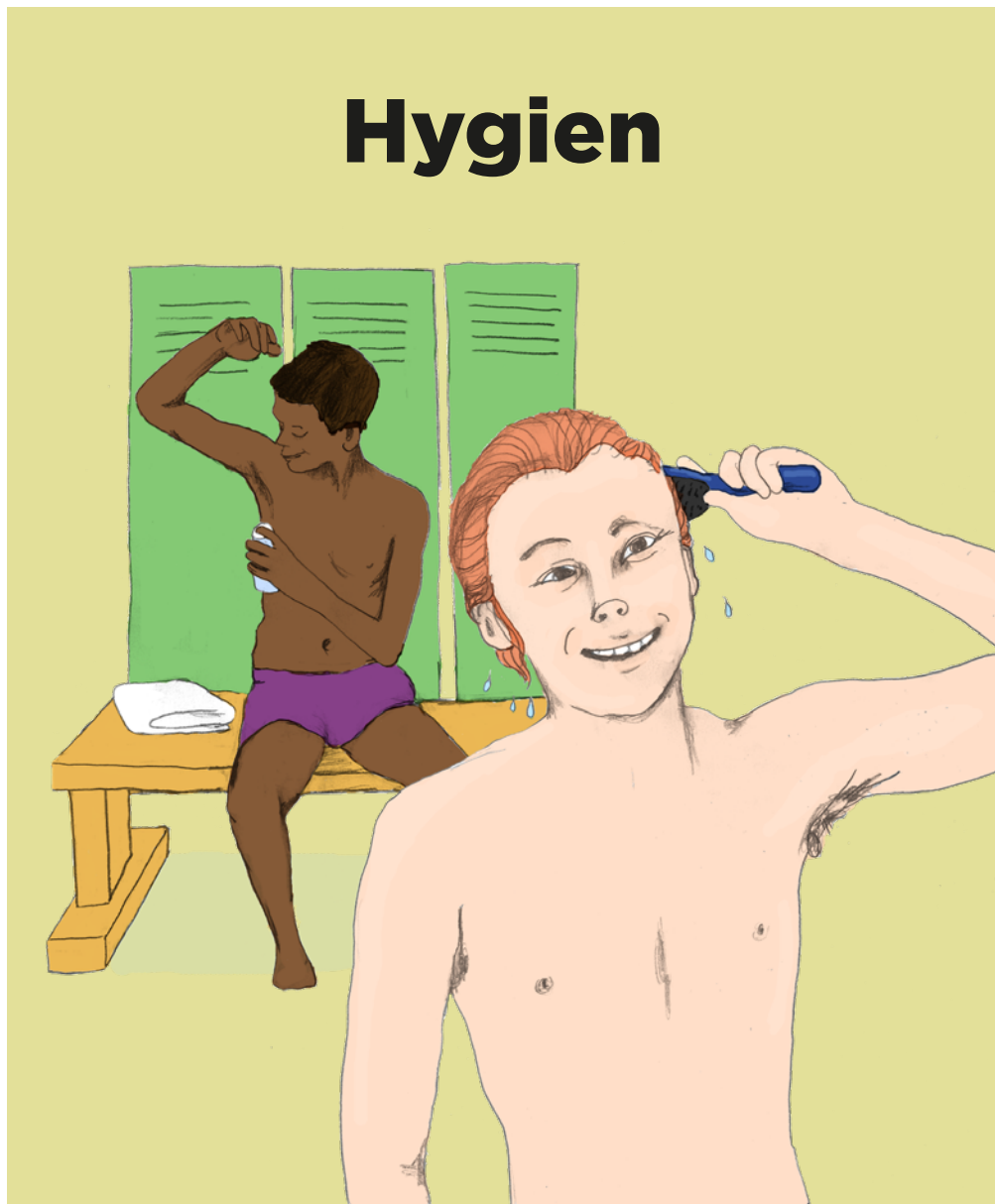
Du kan känna stress och må dåligt av många olika anledningar, exempelvis oro inför en migration och asylansökan, oro för din familj, skolresultat och vänner, oro kring din hälsa och mycket mera. Ibland när man mår dåligt så vet man inte varför man mår dåligt. Detta kan i sig vara jobbigt men det är absolut inget ovanligt. Du behöver och kan ändå få hjälp.

Om du mår dåligt eller känner dig stressad kan det hjälpa om du:

- Berättar för en vän, någon i familjen eller en vuxen hur du känner och mår.
- Tar reda på när du mår dåligt och varför. Då kan du försöka förändra det, antingen själv eller med hjälp av någon annan.
- Provar avslappning.
- Äter och sover bra och rör på dig regelbundet. På så sätt kan du minska känslan av stress.
- Ta dig tid varje dag att samla dina tankar.

FLASHBACK är när du återupplever en hemsk händelse som du varit med om tidigare i livet. Du upplever händelsen igen, du får samma känsla, du får samma kroppsliga reaktioner exempelvis att hjärtat slår snabbt, du får svårt att andas, du får svettningar med mera. Detta är inget tecken på att du håller på att bli galen eller sjuk. Det är ett tecken på att du behöver få hjälp med att hantera din stress/flashback.

Hygien



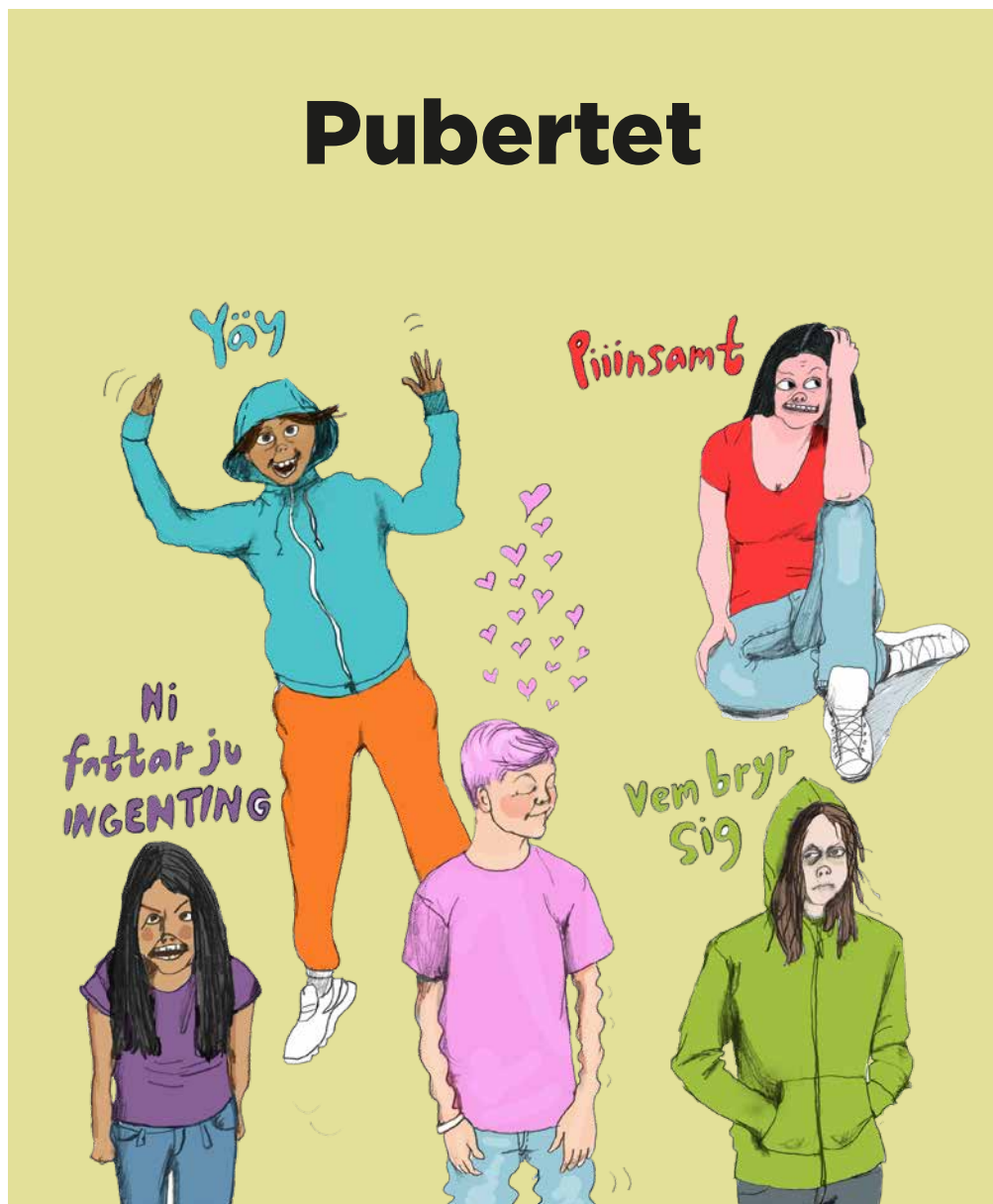
Det är varken bra med för lite eller för mycket renlighet, lagom är bäst.

Så här kan du hålla dig ren och fräsch:

- ☐ Tvätta händerna innan du äter och alltid efter du varit på toaletten. Det är viktigt för att inte sprida sjukdomar och för att du själv ska hålla dig frisk.
- ☐ Du behöver duscha regelbundet men duschar du flera gånger om dagen kan huden bli torr. Då kan du smörja in dig med en mjukgörande kräm utan parfym. Parfym i krämen kan göra att huden torkas ut ännu mera. Parfym kan också göra att huden kliar och blir flammig (eksem och hudutslag).
- ☐ Byt kläder närmast kroppen varje dag. Rena strumpor, underkläder och tröja, skjorta eller linne.
- ☐ Tvätta dina armhålor med tvål och vatten varje dag. Använd en deodorant efteråt för att minska svettlukt.
- ☐ Alla människor svettas! Det är när svetten kommer i kontakt med huden som den börjar lukta. Allas svett luktar olika och även din egen svett kan lukta på olika sätt. En del tycker svett luktar gott och andra tycker att det inte alls luktar gott. Om du inte duschar eller tvättar dig regelbundet och byter underkläder så kan du lukta svett.



Pubertet



Pubertet

När du är mellan 8 och 14 år så kommer de flesta in i något som kallas puberteten. Puberteten sätts igång av hormoner i kroppen. Hormoner är ämnen som bildas i olika körtlar i kroppen.

Hormonerna påverkar hur kroppen fungerar på många olika sätt. När du är i puberteten så börjar din kropp förändras, tankarna kan kännas annorlunda, du kanske blir kär och får känslor för en annan person och du kan känna dig kåt.

Humöret kan åka upp och ner, du arg och ibland är du glad och sedan ledsen och sedan generad. För vissa kan allt detta kännas jättejobbigt. För andra känns det knappt alls.



PSSST! För tjejer brukar puberteten börja när de är mellan 8 och 13 år och för killar mellan 11 och 14 år. Men det kan hända både tidigare och senare. Känner du dig orolig eller har frågor angående din pubertet så kan du gå till skolsköterskan, Ungdomsmottagningen eller Vårdcentralen.

Pubertet



Hur vet jag att jag kommit in i puberten?

BRÖSTUTVECKLING Om du är tjej, så är det första tecknet att du kommit in i puberteten att bröstet börjar växa. De blir som små hårda knölar bakom bröstvårtan. Om du är kille, så kan din bröstvårta bli hård och styv och området runt bröstvårtan kan bli lite mörkare i färgen. Både tjejer och killar kan bli ömma över bröstet.

HÅRTILLVÄXT Du får hår på nya ställen på kroppen, hår i armhålorna, på armar och benen. Även på snippan och runt snoppen börjar det växa ut hår. Killar kan få hår på bröstet och ryggen och skäggväxt i ansiktet, främst på hakan och överläppen.

SNIPPAN/SNOPPEN Underlivet förändras under puberteten. Snoppen, pungen, blygdläppar och slida växer och kan bli lite mörkare i färgen. Underlivet kan ibland också lukta annorlunda när vi kommer i puberteten, det beror på att olika vätskor börjar bildas i och kring snippan och snoppen.

RÖSTEN Precis som resten av kroppen utvecklas rösten under puberteten. Struphuvudet växer och stämbanden blir längre vilket gör att rösten blir mörkare, det kallas för målbrott. Det sker hos både tjejer och killar, men killarnas struphuvud växer mera än tjejernas.

SVETT Svetten kan börja lukta på ett sätt som den inte har gjort tidigare. Svettas gör vi människor för att hålla kroppen i rätt temperatur. Det är också vanligt att du svettas mer i puberteten. För att få bort svettlukt så kan du tänka på att duscha regelbundet och tvätta armhålorna med tvål och vatten varje morgon och kväll och använda deodorant på morgonen.

HÅRET PÅ HUVUDET blir snabbare fett än tidigare. Detta beror på att talgkörtlarna i hårbotten börjar tillverka mer fett. Därför kan du behöva tvätta håret oftare nu än vad du gjort tidigare.

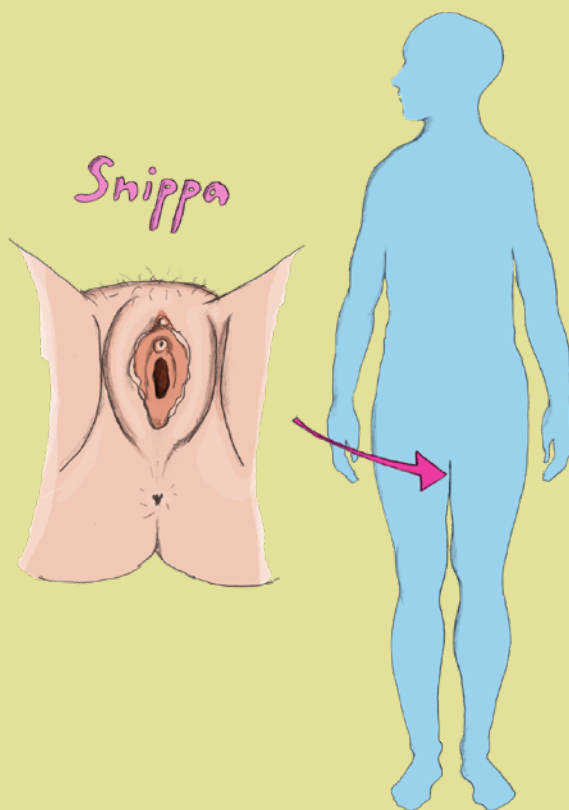
LÄNGDTILLVÄXT I början av puberteten växer ofta händer och fötter extra snabbt. Sen växer armarna och benen. Efter det växer du som mest på längden. Du kan växa flera centimeter på bara några månader. Det kallas för tillväxtpurt.

FORM Kroppen växer inte bara på längden utan ändrar också form. Tjejer brukar få bredare höfter och killar bredare överkropp.

TJEJER FÅR SIN MENSTRUATION cirka två år efter att puberteten startat.

KILLAR BÖRJAR PRODUCERA SPERMIER i sina testiklar. Testiklarna ligger som två hårda kulor i pungen.

Snippan, mens och könsmognad

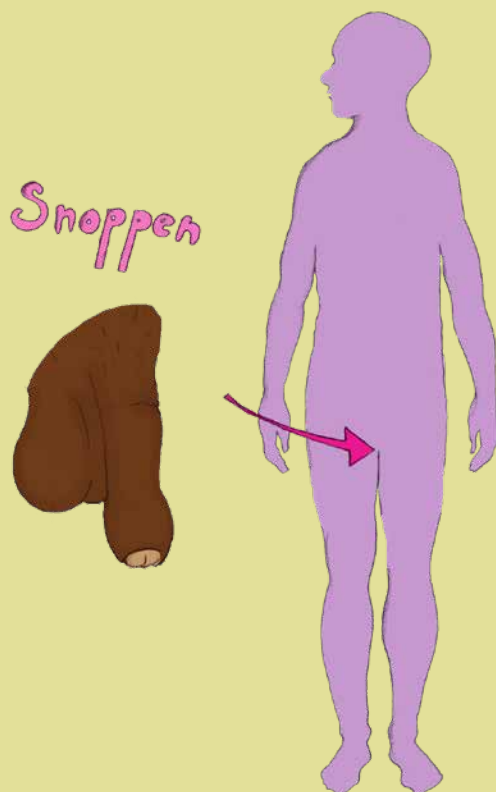


Snippan, mens och könsmognad

- När puberteten har startat och innan mensen kommer börjar du få flytningar. Det märker du genom att det blir lite gulvitt i trosorna. Flytningarna gör så att slemhinnorna i snippan hålls fuktiga, de håller snippan ren och skyddar mot infektioner.
- Menstruation innebär att ägglossningen har kommit igång. Det betyder att du är könsmogen, alltså att du kan bli gravid och få barn. Ägglossning får man sedan cirka 1 gång/månad och kommer oftast mellan två olika mensperioder.
- Första mensen brukar komma ungefär två år efter att bröstet har börjat växa. Oftast börjar det med att det bara kommer lite blod i trosorna eller på pappret när du torkar dig.
- I början är det vanligt att mensen är oregelbunden. Du kan till exempel få mens en gång och sen kan det dröja flera månader innan nästa mens. Det är vanligt och helt ofarligt.
- De flesta får sin första mens någon gång i 12 till 14-årsåldern.
- Mensen kommer i regel en gång per månad och de flesta blöder i cirka 3-7 dagar. Dagen från att en mens börjar till nästa mens brukar vara någonstans mellan 21-35 dagar.
- Det finns flera orsaker till att mensen inte kommer som den brukar, till exempel stress, att man är gravid, mår dåligt, tränar för mycket eller äter för lite. Om mensen försvinner i mer än ett halvår ska du kontakta en läkare, till exempel på en ungdomsmottagning eller vårdcentral.
- Det finns fyra olika mensskydd: Binda, trosskydd, tampong och menskopp. Skolsköterskan har alltid mensskydd på sin mottagning om du har glömt att ta med till skolan.
- Vid ingången till slidan finns det flera slemhinneveck, slidkrans. Slidkransen ser olika ut på olika personer. Vissa blandar ihop Slidkransen med att det är en hinna som täcker slidöppningen (mödomshinna), men det finns ingen hinna som stänger till slidan. Det skulle inte funka för då skulle inte flytningarna och mensen kunna komma ut. Det finns alltså ingen hinna som går sönder första gången du har samlag eller för in något i slidan. Om det blöder vid samlag så kan det bero på att du är spänd eller inte tillräckligt upphetsad.

LÄNKAR www.umo.se/Kroppen/Mens/
www.youmo.se

Snoppen, sperma och könsmognad



Snoppen, sperma och könsmognad

- När puberteten startat börjar testiklarna växa och kan då vara lite ömma. Detta är ett tecken på att spermier börjar bildas i just testiklarna. Oftast sker detta runt 13–15-års ålder men det kan även börja både tidigare och senare utan att det är något fel. Spermierna är det som gör att en kille kan få barn.
- Om det kommer sperma när du får utlösning innebär det att du är könsmogen. Då kan du göra någon gravid. Sperma består av en blandning av vätskor som kommer ut ur penis om du får utlösning. Den största delen är vätskor som kommer från sädesblåsorna och prostatakörteln. Själva spermierna utgör egentligen bara en liten del av hela sperman.
- Utlösning/sperman är vätskan som kommer från penis när man onanerar eller har sex. Sperman kan vara genomskinlig, vit, grå- eller gulaktig och sperman/utlösningen brukar vara cirka tre till fem milliliter vätska, ungefär som en tesked. I en utlösning brukar det finnas mer än trehundra miljoner spermier.
- Under puberteten är det vanligt att du får utlösning på natten när du sover. För en del händer det bara någon enstaka gång medan andra får nattliga utlösningar under flera års tid.
- Att få stånd och bli hård det beror på att svällkropparna i penis slappnar av och då kan blodet strömma ner i snoppen och därmed får du stånd och blir hård. Penis består av 3 stycken svällkroppar, i roten, i skaftet och på ollonet. Svällkropparna i penis slappnar av när du blir sexuellt upphetsad men även när du sover.
- Det är vanligt med morgonstånd, stånd på morgonen när du vaknar, det betyder oftast inte att du är kåt utan hänger ihop med att svällkropparna slappnar av när du sover djupt.

Sexlust och kåthet



Vad innebär sexlust och kåthet?

Det är något som kan kännas i hela kroppen. När du blir kåt slår hjärtat fort, pulsen ökar och huden blir varm. Och det känns som om det pirrar och pulserar i din snippa eller snopp. Beröring och smekningar kan ofta vara sexuellt upphetsande. Det finns många ställen på kroppen som kan vara känsliga för beröring.

När du kommer in i puberteten kan du få mer lust och längtan efter sex. Redan innan din pubertet kan du vara kåt, onanera eller ha sex. Att onanera betyder att du har sex med dig själv. Du kan till exempel smeka din snippa/snopp eller andra delar av kroppen. Att onanera är inget fult eller äckligt och alla bestämmer själva vad man vill göra med sin kropp. Även om du har onanerat tidigare är det oftast under puberteten som de flesta börjar onanera mer medvetet. Kanske tänker du oftare på sådant som har med sex att göra och funderar på hur det kommer att kännas första gången du ska ha sex med en person.

Det är inte okej att kontrollera eller bestämma över någon annans kropp eller när någon annan ska/vill ha sex. Ett Nej är alltid ett Nej. Varje person bestämmer själv över sin egen kropp. Det står i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna och i svensk lag.

PSST! De flesta personer känner lust och kåthet. Däremot kan olika saker göra att man har mer eller mindre lust. Om du inte mår bra, är stressad eller äter vissa mediciner så kan du ha mindre lust. Lusten kan också vara olika stor i olika åldrar. Alla personer har alltså olika mycket sexlust, oberoende av vilket kön du har.



Kvinnlig könsstympning och omskärelse



Varför könsstympas tjejer?

Det finns flera olika anledningar till varför tjejer könsstympas. Ibland beror det på kultur och tradition eller att samhället man bor i uppmanar till det. Vissa säger även att det är på grund av deras religion eller för att upprätthålla heder. Om du har blivit könsstympad, är det bästa sättet att ta reda på varför att fråga någon i din familj eller släkt.

Det är också viktigt att komma ihåg att alla föräldrar vill sitt barn väl och att kunskapen om vilka symptom och besvär en kvinnlig könsstympning innebär oftast inte har nått fram till de föräldrar som låter könsstympa sin flicka. Ibland är också den yttre pressen så stor att föräldrarna inte kunnat stå emot och de tror att detta är det bästa för dig som flicka.

Kvinnlig könsstympning är förbjudet i många länder inklusive Sverige. Även att planera för en könsstympning är ett brott i Sverige. En person kan dömas till upp till 10 års fängelse för brott mot denna lag.

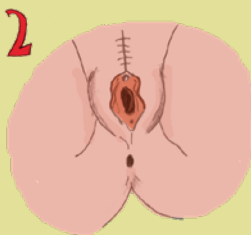
Varför blir killar omskurna?

Killar kan bli omskurna på grund av att förhuden är trång, eller på grund av något annat medicinskt problem. En del killar går också igenom en omskärelse på grund av kultur, religion eller tradition.

Kvinnlig könsstympning



Könsstympning



Vad är kvinnlig könsstympning?

Kvinnlig könsstympning betyder att hela eller delar av snippan tas bort, stympas. Underlivet skadas genom att till exempel ta bort klitoris, blygdläppar inre och/eller yttre. Ibland sys även underlivet ihop så att endast en liten bit av snippan lämnas öppen.

Hur är det att vara könsstympad?

Det finns många olika symptom (besvär och upplevelser) som man kan få efter att ha blivit könsstympad. Vissa personer har alla symptom medan andra personer inte har några eller bara något enstaka.

- Svårigheter/smärta när du kissar. Många undviker att dricka för att slippa kissa på grund av smärtan. Detta kan leda till huvudvärk.
- Behov att gå och kissa ofta, då du har svårt att tömma urinblåsan helt. Du kan även läcka lite kiss i trosorna.
- Du har svårt att sitta ner eller göra vissa fysiska rörelser, till exempel hoppa och springa.
- Du kan få en ökad risk för infektioner i snippan.
- Du kan få smärta vid mens.
- Du vill inte gå till skolan eller vara med på gymnastiklektionerna.
- Du får svårt att koncentrera sig.
- Du kan bli ledsen, orolig och må psykiskt dåligt på grund av könsstympningen. Upplevelsen kan ha varit obehaglig och otrygg.

HÄR KAN DU FÅ HJÄLP OM DU HAR PROBLEM

Det finns många vuxna som du kan vända dig till för att få hjälp om du har problem eller symptom. Du kan vända dig till Ungdomsmottagningen, Vårdcentralen eller skolsköterskan. Om du berättar för en trygg vuxen eller en kompis kan det vara till stor hjälp. Tillsammans kan ni söka upp rätt ställe där du kan få hjälp. För att kunna ge dig den bästa hjälpen är det viktigt att en barnmorska eller gynekolog får göra en gynekologisk undersökning på dig. Då tittar hen i ditt underliv för att se hur det ser ut.

Manlig omskärelse



ej omskuren



omskuren

Varför omskärs killar?

Omskäreelse betyder att förhuden som sitter över penisens yttersta del, ollonet, helt eller delvis tas bort. Det finns olika åsikter om omskäreelse av killar bland läkare i Sverige. Det som många läkare är kritiska emot är när det görs på små killar som inte förstår vad det innebär och inte kan bestämma själva. Handlar det om en äldre kille eller man som själv vill bli omskuren, är det en helt annan sak. I Sverige i dag är det inte förbjudet att omskära sin söner eller att själv välja att bli omskuren.

Hur är det att vara omskuren?

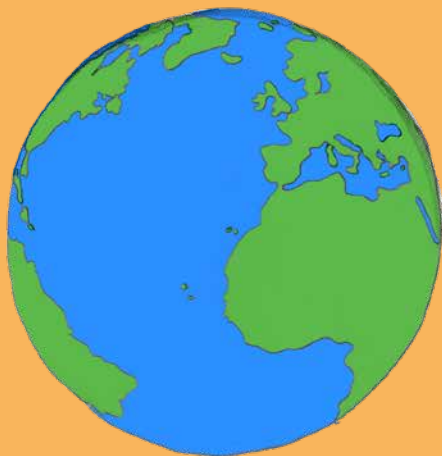
Förhuden finns för att skydda ollonet där huden är extra tunn och känslig. Om förhuden tas bort har ollonet inte samma skydd från till exempel underkläder som kan skava emot. Det gör att huden på ollonet med tiden blir lite tjockare och mindre känslig.

Att ollonet blir mindre känsligt kan leda till att det dröjer innan du får orgasm och utlösning. En del upplever det som något bra medans andra tycker att sexlivet påverkas negativt.

HÄR KAN DU FÅ HJÄLP OM DU HAR PROBLEM

Det finns många vuxna som du kan vända dig till för att få hjälp om du har problem eller symptom. Du kan vända dig till ungdomsmottagningen, vårdcentralen eller skolsköterskan. Om du berättar för en trygg vuxen eller en kompis kan det vara till stor hjälp. Tillsammans kan ni söka upp rätt ställe där du kan få rätt hjälp.

Mänskliga rättigheter



Mänskliga rättigheter

De mänskliga rättigheterna är universella och gäller över hela världen, oavsett land, kultur eller sammanhang. De säger att alla människor, oavsett var du kommer ifrån, hudfärg, kön, språk, religion, sexuell läggning, ålder, politisk uppfattning eller social ställning, är födda fria, är lika mycket värda och alla har samma rättigheter och skyldigheter.

Människor ska själva få bestämma över sitt liv, de ska få gifta sig med vem de vill, tycka vad de vill, jobba med vad de vill, tro på vilken gud de vill eller inte tro på någon gud alls.

Staten ska skydda människorna i landet och se till att de får sina rättigheter. Alla länder ska kämpa mot fattigdom, se till att människorna har arbete, bostad, får äta sig mätta samt ha möjlighet att gå i skolan.

PSSST! Googla Mänskliga rättigheter, Amnesty Skola så får du upp en bra film om detta!

Våld och heder



Våld och heder

Våld är varje handling som skrämmer, smärtar, skadar, får en person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.

Fysiskt våld är när någon rör dig eller gör en fysisk handling som skadar och orsakar fysisk smärta. **Sexuellt våld** är när någon blir tvingad att delta i eller se på sexuella handlingar mot sin vilja. **Psykiskt våld** är kränkningar med ord och handlingar som riktar sig mot dig som person.

Kvinnor är oftare utsatta för våld i hemmet och män utanför hemmet. Även barn och ungdomar som ser våld räknas som utsatta för våld. Det är förbjudet att slå barn enligt lag – dit räknas all kränkande behandling.

Hedersrelaterat våld och förtryck

VAD ÄR DET? En form av hot och våld som finns i grupper i vårt samhälle där heder, ära och skam har stor betydelse för familjen och släkten. De som bryter mot familjens normer och värderingar kan bli bestraffade genom att blir utfrysta, hotade och misshandlade.

VILKA ÄR UTSATTA? Det är framförallt kvinnor och flickor som är utsatta, men även pojkar och unga män drabbas. Både män och kvinnor kan vara förövare. HBTQ-personer kan vara särskilt utsatta eftersom det ofta inte är ok med något annat än en heterosexuell relation.

HUR? Exempel på hedersrelaterat våld och förtryck är flickor som måste gå direkt hem efter skolan, som inte får vara med på lektionerna i alla skolämnen eller som inte får välja sina vänner. Det kan också vara pojkar som måste bevaka sina systrar i skolan. Eller unga kvinnor och män som inte får ha kärleksrelationer eller tvingas att gifta sig mot sin egen vilja. *Vardagliga begränsningar av ditt livsutrymme är våld på dig som person.*

Att leva med våld kan göra att du mår dåligt. Det kan vara direkta skador av övergrepp, men också symptom som huvudvärk, magont och svårt att sova. Det är även vanligt med depression, sömn- och ätstörningar, koncentrationssvårigheter, ångest och känslor av skuld och skam.

HÄR KAN DU FÅ HJÄLP Du som är utsatt eller är rädd för att utsättas för våld eller förtryck, prata med din skolsköterska, socialtjänsten, vårdcentral eller en vuxen som du litar på, så hjälper de dig. Journummer på Tris: 0774-406 600, Viber: 076-265 50 07 (kl 09-17).

Jämställdhet, normer och jämlikhet



Jämställdhet, normer och jämlikhet

Jämställdhet är när kvinnor och män har samma förutsättning att forma samhället och sina egna liv. För att tjejer och killar ska ha samma makt så måste de ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.

Jämlikhet handlar om alla människors lika värde och om makten i samhället för olika grupper, till exempel beroende på hudfärg, religion, funktionsnedsättning eller kön. Ibland blandas orden jämställdhet och jämlikhet ihop.

Normer är också ett ord som kan användas när vi pratar om alla människors lika värde och möjligheter. Normer är regler som inte alltid syns men som påverkar hur vi är mot varandra.

I skollagen står att skolor ska arbeta för jämställdhet, och mot traditionella könsroller. Alla skolor ska också ha en likabehandlingsplan där de beskriver just hur din skola arbetar för att tjejer och killar ska ha samma möjlighet och alla människors lika värde.

Sveriges regering har satt upp mål för att det svenska samhället ska bli mer jämställt:

- Tjejer och killar kan påverka politiska beslut på samma sätt.
- Tjejer och killar kan utbilda sig och tjäna pengar på samma sätt.
- Tjejer och killar ska ha samma ansvar och möjligheter att till exempel ta hand om barn, och dela på arbetet som behöver göras hemma.
- Killars våld mot tjejer ska upphöra.
- Killar och tjejer ska ha rätt att bestämma över sina egna kroppar, personlig integritet.

Barnkonventionen



Barnkonventionen

Barnkonventionen är regler om mänskliga rättigheter för barn. Den regering som skriver på en konvention lovar att följa reglerna. 1989 var Barnkonventionen klar. Nu har nästan alla länder skrivit på konventionen. Ländernas regeringar lovar att följa reglerna. Sveriges regering beslutade 1990 att Sverige skulle följa barnkonventionen. Från och med 2018 blir Barnkonventionen lag i Sverige.

De olika reglerna i konventionen om barnets rättigheter kallas för artiklar. Det finns 54 olika artiklar. Alla regler är lika viktiga. Men det är ändå några artiklar som är bra att läsa först och att komma ihåg. Dessa är artiklarna 2, 3, 6 och 12.

ARTIKEL 2 handlar om att reglerna gäller för alla barn. Alla barn är lika mycket värda. Inga barn får bli diskriminerade, det vill säga bli sämre behandlade. Det har ingen betydelse vilken färg barnet och barnets föräldrar har på huden, om barnet är flicka eller pojke, vilket språk barnet talar, vilken gud barnet tror på, om barnet har en funktionsnedsättning eller om barnet är rikt eller fattigt. Mobbning i skolan kan till exempel vara diskriminering.

ARTIKEL 3 handlar om barnets bästa. Politiker, myndigheter och domstolar ska alltid tänka på vad som är bäst för barn när de bestämmer sådant som gäller barn. I artikeln står det att barnets bästa ska komma i främsta rummet. Det betyder att det ibland finns saker som är viktigare än barnets bästa.

ARTIKEL 6 handlar om att barnet har rätt till liv och utveckling. Rätt till liv betyder att länderna ska se till att barn inte blir dödade. Det kan vara både att barn inte blir dödade i krig och att barn får vård och mediciner när de är sjuka så att de inte dör av sjukdomar. Rätt till utveckling betyder att länderna ska göra vad de kan för att ge barn en bra barndom. Barn behöver många saker för att utvecklas bra. Det kan vara trygghet, kärlek, mat, sjukvård, ett hem, möjlighet att leka och att gå i skolan.

ARTIKEL 12 handlar om att barnet har rätt att säga hur det vill ha det. Vuxna ska lyssna på barn. Myndigheter och domstolar ska fråga barnet vad det tycker och lyssna på barnet när de bestämmer saker som gäller barnet. Det kan vara om barnets föräldrar ska skiljas och de inte är överens om var barnet ska bo. Då ska domstolen fråga både mamman, pappan och barnet hur de vill ha det. Det kan också vara att lärarna i skolan frågar barnen vad de tycker innan de bestämmer saker. Politiker i en kommun ska fråga barn vad de tycker innan de bestämmer om sånt som rör barn.

HBQ



HBTQ

HBTQ är ett samlat begrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter. H:et och b:et handlar om sexuell läggning, alltså vem du blir kär i eller attraherad av. T:et handlar om hur du definierar och uttrycker ditt kön. Queer kan handla om både sexuell läggning, könsidentitet, relationer och sexuell praktik men det kan också vara att du vill uttrycka ditt missnöje med att vara tvungen att tillhöra en speciell grupp. Du vill vara du och ingen ska bestämma om du är kille, tjej, hen, hon, han, den, det, bisexuell, homosexuell, trans, heterosexuell eller annan känsla av tillhörighet.

Att känna att allt inte stämmer överens med andras förväntningar om sitt kön kallas för att vara transperson. Trans betyder "överskrida" eller "gå över". Som transperson kan du ha ett personnummer som en kille men känna dig som en tjej. Du kan ha bröst men inte uppleva dig som tjej. Det kan handla om att du är kille men vill ha kläder som är mer vanligt att tjejer har. Du kan även känna dig som någonting annat än en kille eller en tjej.

SEXUELL LÄGGNING = sexuell läggning handlar om vem en person blir attraherad av eller kär i.

KÖNSIDENTITET = hur jag ser på mig själv? En persons självupplevda kön, det vill säga det kön man känner sig som.

KÖNSUTTRYCK = hur en person uttrycker sitt kön genom kännetecken som socialt sammankopplas med könstillhörighet, till exempel kläder, kroppsspråk, frisyra, socialt beteende, röst med mera.

Många unga hbtq personer känner sig utsatta och mår psykiskt dåligt. En av fyra unga hbtq-personer mellan 16–20 år har blivit mobbade och behandlats dåligt (kränkande). Om du upplever dig kränkt eller ser att någon annan blir kränkt eller mobbad, prata med någon trygg vuxen i till exempel skolan. De vuxna har en skyldighet att hjälpa barn och ungdomar att vara trygga.

PSST! Du har hela livet på dig att ta reda på din könsidentitet (hur du ser på dig själv). Du behöver inte bestämma dig NU!