

# Hva skjer?



## **Før du begynner å lese**

**Dette heftet er laget spesielt til gutter og jenter i 11 til 13 års alderen. Det er på tide å snakke om noe kjempeviktig, nemlig puberteten. Det skjer mye fantastisk og rart med kroppen din, tankene dine og følelsene dine. Alt er ikke like lett å forstå.**

**Derfor får du dette heftet som er laget spesielt for deg. Her er det skrevet litt om veldig mye som unge er opptatt av. Dette er interessant stoff om viktige saker!**

**Det er mye spennende i vente for deg som er ung. Tanken bak dette heftet er å gi deg noen svar som kan gjøre deg tryggere på det som skjer.**



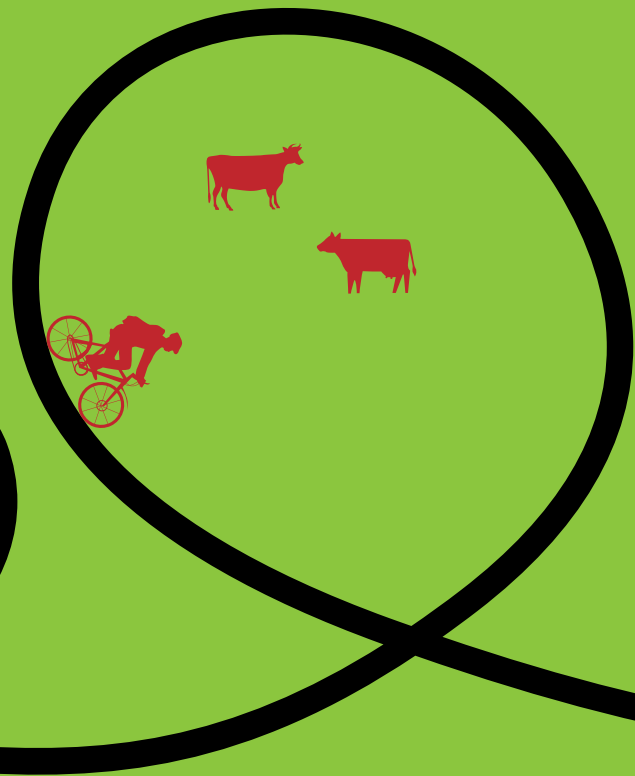
<b>Hvilken familie tilhører du?</b>	<b>4</b>
<b>Ingen familier er like, heldigvis</b>	<b>6</b>
<b>Har du teite foreldre?</b>	<b>8</b>
<b>«Berg- og dalbane-alderen»</b>	<b>10</b>
<b>Mange venner, bestevenner, ingen venner?</b>	<b>12</b>
<b>Mobbing</b>	<b>14</b>
<b>Mobil og internett - bare nyttig og artig?</b>	<b>16</b>
<b>Forelskelse, «å gå på skyene...»</b>	<b>18</b>
<b>Guttekroppen - hva skjer?</b>	<b>20</b>
<b>Jentekroppen - hva skjer?</b>	<b>24</b>
<b>Kjenner du kroppen din?</b>	<b>30</b>
<b>Hjelp! - min første kvise</b>	<b>32</b>
<b>Svettelukt er ikke kult</b>	<b>33</b>
<b>Energi og glede</b>	<b>34</b>



# Hvilken familie tilhører du?

- Mange opplever at foreldrene ikke bor sammen
- Mange har to hjem, ett hos mamma og ett hos pappa
- Mange bor sammen med mamma og pappa
- Noen har to mødre eller to fedre
- Noen er adoptert
- Noen bor i fosterhjem

**Uansett hvilken familie du tilhører, så er foreldrene og familien de viktigste personene i livet ditt.**



## Når foreldrene dine ikke bor sammen

- Det er vanlig å bli sint, lei seg og redd hvis det er problemer hjemme, eller hvis foreldrene dine flytter fra hverandre.
- Du må huske på at det aldri er din skyld at de ikke er kjæresten lenger.
- Foreldrene dine er akkurat like glade i deg om før.
- Vet du at vanskelige følelser som du gjemmer inni deg, kan gjøre at du får vondt i magen, i hodet eller i nakken?
- De vanskelige følelsene må få komme ut. Det er kjempeviktig at du får snakke med noen. Da blir det lettere å være deg.



## Ny familie?

Hvis det kommer nye personer inn i familien din, kan det oppleves vanskelig. Du kan bli sint, oppleve det som urettferdig, og du trives kanskje ikke så godt hjemme lenger. For de fleste blir det bedre etter hvert som tida går. Både barn og voksne blir tryggere på alt det nye.



# Ingen familier er like, heldigvis...

## Alle familier har sine vaner og regler i hverdagen.

- Det er forskjell på hvor lenge ungene får være oppe om kvelden, hvor mye lommepenger de får og hva de må hjelpe til med.
- Det er også forskjell på hva foreldrene synes at barna skal få bestemme selv. Noen synes at det er greit at en 11-åring sminker seg, andre synes ikke det. Noen foreldre vil bestemme hva barna skal ha på seg, mens andre ikke bryr seg om det.
- Det vil også være slik at noen foreldre snakker mye med sønnen eller dattera om pubertet og ungdomstid. Andre tenker at det lærer dere om på skolen.





- Den måten de voksne tenker på, påvirker barna. Noen har foreldre som har vokst opp i et annet land. De kan ha skikker og regler som ikke er vanlig i Norge. Noe er det riktig og viktig at foreldrene overfører til barna. Hvis det gjør at ungene ikke får være som «de andre», kan det bli vanskelig.
- Det aller meste er tross alt likt for barn som vokser opp i Norge. Det oppdager vi hvis vi snakker med hverandre og blir bedre kjent.

# Har du teite foreldre?

Da er du i fint selskap med tusenvis av andre unge. En gang helsesøster hadde undervisning om pubertet i en klasse, var det en gutt som sa det slik: «En av de tingene som skjer i puberteten, er at foreldrene blir teite». Han mente nok ikke at hans hormoner påvirket de voksne hjemme direkte, men han så heller litt humoristisk på sine egne forandringer.

- Voksne har ansvar for ungene sine til de er 18 år.
- Lenge før det har ungene lyst til å bestemme mye over seg selv.
- Hvor går du? Hvem er du sammen med? Hva skal dere gjøre? Alt sånt synes de voksne det er viktig å vite. Du føler kanskje at det viktigste er å ha ditt i fred.



**Samfunnet krever at de voksne tar ansvaret for barna sine på alvor. Foreldre har plikt på seg til å mase, bestemme, sjekke og lage regler. Sånn må det være.**



Foreldre trenger ikke å mase om alt. De trenger heller ikke å bestemme alt. Strenge eller masete foreldre kan være lettere å godta hvis du får forklart hvordan de tenker. De voksne kan også forandre sin oppfatning, hvis de skjønner hvordan du tenker. For å få det til, må dere snakke sammen. Det trenger både unge og voksne å bli minnet på.

- Visste du at det finnes unge som skulle ønske de voksne hjemme var strengere?
- Foreldre som orker å lage regler og være masete, bryr seg om barnet sitt. Det er helt sikkert.



# «Berg- og dalbane-alderen»

Du er nå på tur inn i ei tid der det skjer mye med følelsene og tankene dine. Hele deg er i forandring. Mange unge opplever at denne fasen i livet ligner mest på en kraftig berg- og dalbane.

## Livet «ruler»



En dag kan du oppleve at du har det helt topp, hele deg har det bra. Det bruser inne i deg. Det skjer masse spennende med familien, med venner eller på skolen. Kanskje er du forelska, eller så har du det bare bra. Livet «ruler»!

## Deppa

Andre dager synes du at alt bare er trist og leit. Noen ganger vet du hvorfor du føler deg slik. Andre ganger kommer tristheten nesten av seg selv. Det er ikke farlig å tenke og gruble. Det er viktig for å forstå seg selv.

Det kan være godt å vite at alle kan ha det vanskelig med tanker og følelser i ungdomstida. Ensomhet er et typisk tegn, du tror at du er den eneste i verden som har det sånn. Det føles som om alle de andre har mange venner, at de har det bra hele tida.

## Virkelig vanskelig...

Vi vet at det finnes voksne som  
gjør det de skal for barna sine

Barn som blir slått, eller ut-  
sett for seksuelle overgrep, er ikke lov! Noen har hatt ek-  
stremt dårlige erfaringer med alkohol eller rusmidler.

## Søk hjelp

- Du kan snakke med noen voksne du stoler på.
- Du kan snakke med lærer eller helsesøster på skolen, de har taushetsplikt.
- Det finnes telefontjenester for barn som har spørsmål eller problemer. Røde Kors telefonen for barn og ungdom: 800 33 321 er en gratis tjeneste.
- Barneombudets hjemmeside: [www.barneombudet.no](http://www.barneombudet.no), har lenker til andre nyttige telefontjenester.

# Mange venner, bestevenner, :-D :-(ingen venner?

## Hva er en venn?

- En å snakke med
- En å stole på som ikke forteller hemmeligheter videre
- En som ikke baksnakker
- En som spør om du vil være med
- En å ha det morsomt sammen med

Venner er fint å ha. Alle ønsker seg venner. For mange er det en selvfølge å ha venner. Noen har få, men gode venner. Andre har mange venner. Det er også mange som ikke har venner.

## Noen føler seg virkelig ensomme

Det er trist og sårt å føle seg utenfor. Det er vanskelig for deg som har det sånn å vite hva du kan gjøre. Det som er sikkert, er at du kommer lengst med å være deg selv. Kanskje du kan bli kjent med noen nye gjennom en hobby?

## Hva med deg som har venner?

Har du ansvar for den som er mye alene? Tenk på om du kjenner noen som hadde blitt glad for å bli bedt med. Hvis noen sier hei, og gir plass i gjengen, kan det bety veldig mye.



### Det kan kreve for mye å være en venn

Noen ganger er det slitsomt å være den som skal lytte og forstå. Det kan være en for stor oppgave for deg å bære på vennens problemer. Det beste du kan gjøre da, er å snakke med en voksen. Du kan føle at du sladrer og at du ikke er til å stole på. Noen ganger er det likevel den beste måten du kan hjelpe vennen din på.

### Hva kan du gjøre:

- Du kan gå til en voksen for å spørre om råd uten å si hvem det gjelder.
- Du kan velge å si bare litt av alt du vet til den voksne. Det kan være at det handler om noe hjemme, om vanskelige tanker, om spising eller andre ting.
- Du kan gå til en voksen med taushetsplikt, f.eks lærer eller helsesøster.



# Mobbing

På alle skoler er det noen som erter, plager eller mobber. Har du noen gang tenkt på hva som er forskjellen?

Med mobbing menes det at en eller flere elever sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot en annen elev. Ved mobbing skjer dette gjentatte ganger.



## Direkte mobbing

Det er lett å se at slag, spark, trusler og ekle kommentarer er mobbing. Det er ikke nok at den som plager sier at det ikke var alvorlig ment. Det som betyr noe er hvordan den som blir utsatt for plagingen opplever det.

## Indirekte mobbing

Det å baksnakke og utestenge er også mobbing. Noen ganger kan det være verre enn direkte mobbing.



## Retten til et mobbefritt miljø

Alle elevene på en skole har rett til å bli beskyttet mot mobbing. En lov sier at skolen skal legge til rette for et trygt miljø for elevene, og at skolen skal gripe inn ved mobbing. Det at skolen har en slik plikt etter loven, gjør at lærere eller rektor **må** ta slike saker på alvor.

## Si fra til de voksne

Hvis du vet om noen som blir mobbet, eller du opplever det selv, må du fortelle det til noen voksne. Det kan være læreren, helse-søster eller foreldre.



Husk  
at hvis du lar  
være å si noe,  
er du med på å  
la mobbingen  
fortsette.

# Mobil og internett



## - bare nyttig og artig?

I dag er mobiltelefoner og internett vanlig. Det går fort, det er billig og lett. Det er nyttige hjelpemidler for å skaffe seg opplysninger, få kunnskap og for å holde kontakt med venner.

### Mobbing og misbruk

Vi vet at unge blir mobbet og misbrukt både over mobiltelefon og internett. Det er svært alvorlig og kan i verste fall føre til at politiet blir koblet inn.

**Mobbing** skjer oftest ved at noen kjente sender stygge meldinger eller kommentarer som sårer mottakeren. Det er lettere å være ekkel og spydig når du ikke står ansikt til ansikt med den andre. Den som trykker på «send»-tasten er ansvarlig for det som sies!

**Misbruk** kan lett bli resultatet hvis du legger ut personlige opplysninger på nettet. Det er vanskelig å vite hvem nye kontakter egentlig er. Eldre ungdommer eller voksne kan prøve å lure deg ved å utgi seg for å være en jevngammel. Du har sikkert lært hjemme at du ikke skal bli med fremmede. Det samme gjelder når du blir «kjent» med noen over nettet.





### En viktig regel er:

Ikke legg ut navn, adresse, telefonnummer eller andre kjennetegn på nettet.



### Hvem eier tiden din?

Barn og unge bruker mye tid foran datamaskinen, og det har både fordeler og ulemper. Har du tenkt over hvordan du vil bruke tiden din? Noen spiller mye på datamaskinen, andre bruker mye tid på «chatting» eller «surfing». Mange foreldre setter grenser og følger med på hva ungene gjør foran skjermen. Det er en viktig foreldreoppgave!



00:45 / 03:34



# Forelskelse, «å gå på skyene...»



- Det er deilig å være forelsket, kroppen blir liksom lett og det kan sammenlignes med å «gå på skyene».
- Humøret er bra, og problemene blir mindre.
- Kroppen blir skjelven, du rødmer og blir usikker når du er i nærheten av den du er forelsket i.
- Det er vanskelig å konsentrere seg om skolearbeidet.
- Noen forelsker seg ofte, mens andre er forelsket i den samme over lang tid.
- Noen blir forelsket i en av samme kjønn.
- Avstandsforelskelse er vanlig.





## Kjærlighetssorg

- Det er vanskelig hvis den du er forelsket i, ikke ser ut til å bry seg om deg.
- Kanskje har vedkommende allerede en annen som han eller hun liker spesielt godt?
- Kjærlighetssorg er vanlig.
- Det kan være lurt å snakke med noen om hvordan du har det.
- Regn med noen nederlag underveis.

## Sjalusi

Sjalusi er en følelse som alle kjenner i forskjellige sammenhenger. Det handler om å føle seg avvist eller bli valgt bort. Det er en ekkel følelse.



# Guttekroppen - hva skjer?



Guttene kommer oftest litt seinere i puberteten enn jentene. Det vanlige er at det starter i perioden fra 11 til 15 år.

## Tidlige tegn

De første tegn på at puberteten er i gang, er at føttene blir større og lengdeveksten skyter fart. Hvor lang en gutt skal bli til slutt, bestemmes først og fremst av arv. Kroppen vokser ikke bare i lengden, den forandrer også fasing. Hormonene gjør at det utvikles kraftigere muskler.





## Stemmeskiftet

Hormonene gjør sånn at stemmebåndene vokser. De blir både lengre og tykkere. Da blir stemmen mørkere. Det fungerer på samme måte som en gitarstreng som blir mørkere jo lengre og tykkere den er. Strupehodet kalles også for adamseplet. Du kan både se og kjenne det foran på halsen. Mens stemmebåndene vokser, vil stemmen kunne skifte mellom å være lys og mørk. Det kan oppleves plagsomt, men det er naturlig og vanlig.

## Brystvortene

Selv om det er bare jenter som utvikler bryster, kan gutter også oppleve at brystvortene forandrer seg. Den ene eller begge brystvortene kan bli litt større, hard og øm. Det er helt ufarlig og går tilbake av seg selv.

## Tissen og pungen vokser

Tissen består av urinrøret som er omgitt av det vi kaller svampegemet.

I puberteten vokser tissen og blir både tykkere og lengre. Den svampaktige delen har evne til å samle opp store mengder blod. Den svulmer opp, og blir stiv og større. Dette kalles ereksjon. Det skjer hvis gutten blir opphisset eller spent.

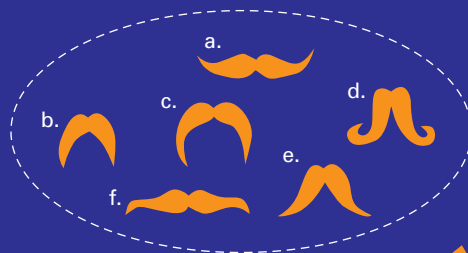
Noen ganger bare skjer det uten at gutten har kontroll over det. Det kan være ubehagelig hvis gutten er redd for at noen skal oppdage det. Det går raskt over av seg selv, og det er ikke farlig i det hele tatt.



## Sæd

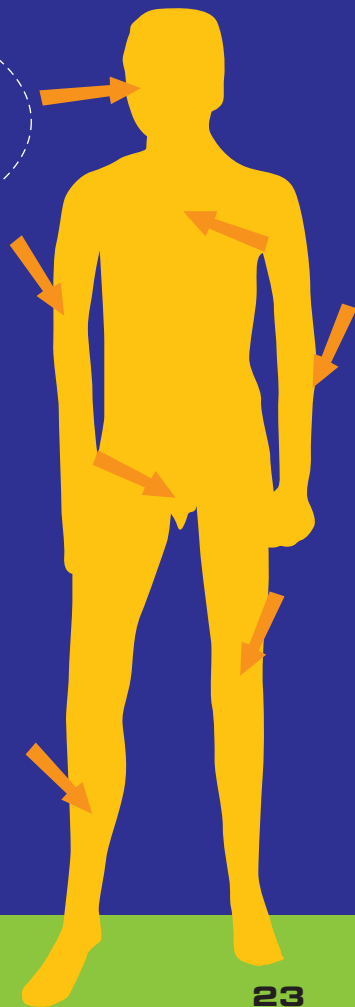
Når gutten kommer i puberteten, starter produksjonen av sædceller i pungen. Sæden kommer ut gjennom urinrøret, men aldri samtidig som urinen. Det er en ventil som passer på det.

→ Mange opplever at de våkner om morgenen og finner ut at det har kommet litt klebrig, hvitaktig væske fra tissen. Da har den blitt stiv i søvne, og det har kommet ut sæd. Det blir ofte kalt «våte drømmer».



### Hårvekst på kroppen

Det kommer mer hår på armer og bein. Det kommer hår under armene, rundt tissen og i en smal stripe opp mot navlen. Dunete hår på overleppa og haka, blir etter hvert til bart og skjegg. Den økte hårveksten kommer gradvis over år. Ikke vent å få skjegg og hår på brystet med det aller første!



# Jentekroppen – hva skjer?

Jentene kommer ofte litt tidligere i puberteten enn guttene. Det vanlige er at det starter i perioden fra 9 til 15 år. Det er ikke greit å være den første jenta i klassen, men det kan være like vanskelig for den som begynner seint.

## Tidlige tegn

De første tegn på at puberteten er i gang, er at hele kroppen begynner å vokse, føttene blir større og lengdeveksten skyter fart. Det begynner å vokse hår i skrittet og under armene.

## Brystene

Brystene begynner å vokse, de er ofte litt ømme og hos noen vokser brystene ujevnt. Det retter seg etter hvert.



## Høyde og vekt

Det er vanlig at vekta øker mye på kort tid. Det er som det skal være. Jentekroppen skal ikke bare vokse oppover, den skal også forandre seg i fasongen. Seinere i livet skal jentekroppen kunne føde barn. Hoftene må være så brede at et barn kommer seg fram og ut under fødselen. Hvordan din kropp blir i løpet av puberteten, er spennende å følge med på.



I noen familier har jentene store bryster, rund mage og smale hofter. I andre familier har jentene små bryster, smal midje og brede hofter. Det finnes mange variasjoner, og du ser kanskje at du likner på noen av de andre jentene i familien?



## Utfloed

Utfloed fra skjedeåpningen er et typisk tegn på at kroppen din gjør seg klar til å begynne med mensnen. Det er en lys, melkeaktig væske som du ser spor av i trusa. Fargen kan variere fra nesten helt hvit til lysegul. Det er vanlig at jentene får utfloed minst ett år før mensnen kommer for første gang.

Hvis du har mye utfloed, kan det være fordi du går i trange bukser sånn at det blir irritasjon nedenfor. Huden og slimhinnene i og rundt skjeden trenger luft for å fungere godt. Det er lurt å sove uten truse noen ganger. Stringtruser kan for noen jenter irritere. Det kan være lurt å prøve vanlige truser hvis du plages med mye utfloed.

# Mensen – den store begivenheten

Det er mye spenning og forventning rundt det å få mensen for første gang. Egentlig heter det «menstruasjon», men vi sier oftest bare «mens». De fleste er mellom 11 og 16 år når mensen kommer.

## Hva skjer?

- Vi har noen bitte små hjelpere i kroppen som heter hormoner. Det er stoffer som kroppen selv lager, og som er i stand til både å sette i gang og styre forandringer. Det er slike hormoner som gjør at det kan løsne et lite egg fra en av eggstokkene hver måned.
- Når egget er løsnet, vandrer det ned til livmora. I løpet av denne «vandringstida», gjør livmora seg klar til å ta imot egget. Den blir tykkere og mer blodrik på innsida. Livmora skal seinere være hus

og sørge for god utvikling for et foster når en dame er klar for å få barn. Det gjør den seg klar til hver måned.

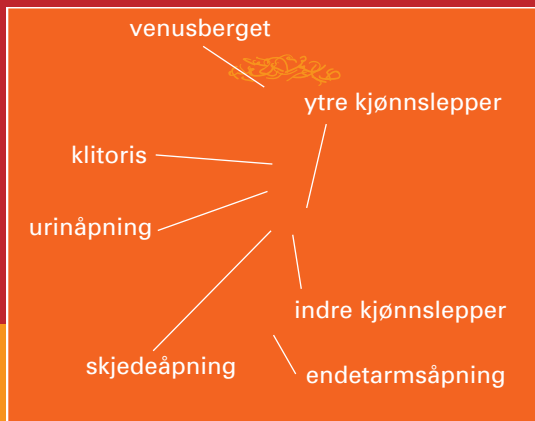
- For at egget skal kunne utvikle seg til et foster, må det befruktes av en sædcelle fra en mann.
- Hos dere unge kommer altså egget ned til livmora uten å bli befruktet. Hormonene hjelper til slik at livmora kvitter seg med den tykke og blodrike innsida. Derfor kommer det en blødning ut gjennom skjeden. Det er dette som er mensen.
- Blødningen varer ca 3-7 dager. I disse dagene er det nødvendig å bruke bind eller tamponger som beskyttelse.



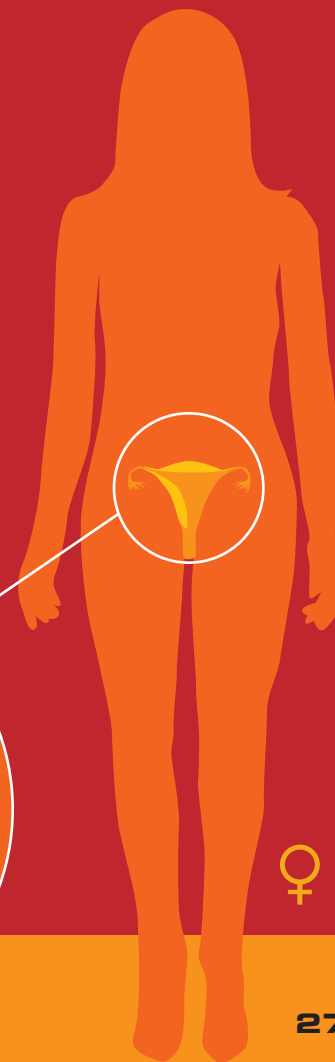
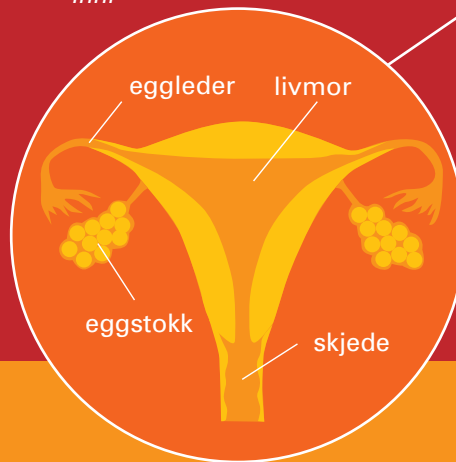
- Kast ikke bind og tamponger i toalettet. De skal pakkes inn i papir eller i «bindposen» og kastes i søppelboksen.

Slik ser du ut når du er ferdig med puberteten

*Utenpå*



*Inni*



## Hvordan er det å ha mensen?

- Det er vanlig å ha mer utflod i dagene rett før mensen kommer. Små truseinnlegg kan være nyttig å bruke, ellers er daglige truseskift nok.
- Det er helt vanlig at mensen ikke er regelmessig den første tida. Selv om du hører at en venninne har mensen fast hver 4. uke, er du ikke unormal hvis det er mer variabelt hos deg.
- Som regel er blødningen størst de første par dagene av mensen, deretter avtar den.
- Blod på klær eller sengetøy går lettere av hvis tøyet legges i kaldt vann før vask.

- Mange kan merke magesmerter og kanskje hodepine når mensen kommer. Da er det fint å være i bevegelse. Gå en tur og delta som vanlig i gym og fritidsaktiviteter. Det er ubehagelig, men ikke farlig å ha det sånn.
- Noen kan ha store plager. Da er det viktig å snakke med de voksne hjemme. Du kan også diskutere med helsesøster på skolen eller en lege for å finne ut hva som kan gjøres.



## Bind og tamponger

Det finnes et stort utvalg av bind. De ulike produsentene har lyst til å fortelle oss at akkurat deres produkter er de sikreste og mest behagelige. Det viktigste er at du selv finner ut hva som passer deg best. Helsesøster har prøver på ulike typer og kan vise fram noe av det som finnes.

- De aller minste kalles truseinnlegg. De er ment til bruk ved utflod eller som en ekstra sikkerhet når du tror at mensesen er ferdig.
- Bindene har ulik lengde og tykkelse, og noen har «vinger» som beskytter trusekanten. Mange synes at et kraftig bind er trygt om natta, mens det er greit med et mindre på dagtid. Det vises ikke utenpå buksa at du bruker bind!

- Tamponger finnes i ulike størrelser. Mange synes at det er litt skummelt å sette inn tamponger i skjeden, men det blir fort en vanesak. Noen setter du inn bare med en finger. Det går helt fint, bare du passer på å vaske hendene dine godt før og etter. Andre har en innføringshylse. Finn ut hva du selv synes er best for deg. Med tampong kan du delta i gym, trene og bade uten problem.
- Både bind, truseinnlegg og tamponger må skiftes regelmessig. Ellers kan det bli lukt, og du kan oppleve å bli irritert eller sår nedentil. Det er lurt å holde seg til en regel om å skifte ved toalettbesøk. Tampong skiftes alltid etter bading.



# Kjenner du kroppen din?

Det er flott og spennende at det skjer mange forandringer med kroppen. Å skjønne at «dette er meg», kan likevel ta tid. Du kan til og med føle deg sjenert overfor deg selv. Det er fint å kunne stoppe opp og se mer enn ansiktet i speilet. Gutter kan lett studere seg selv nedentil. Dere jenter kan holde et speil under dere for å se hvordan dere ser ut.



## Seksualitet, flott eller flaut?

Svært mange barn har fra de var helt små kjent at de kan få en god følelse ved å berøre kjønnsorganene sine. Små gutter kan få stiv tiss. Den samme reaksjonen skjer hos små jenter, men det vises ikke. Både smågutter og småjenter kan ta på seg selv for å kjenne den gode følelsen.

Det vil være svært forskjellig hvordan de voksne reagerer. Noen unger kan bli møtt med voksne som sier: «Sånt må du ikke gjøre». Da lærer ungen at det er skammelig og at det er flaut at den voksne så det. Tenk deg forskjellen hvis den voksne sier: «Jeg ser at du synes det er godt å kose med deg selv». De fleste vil likevel synes at det er litt privat å kose med kjønnsorganene sine. De vil oppfordre barnet til å gå for seg selv.



## **Bli kjent med deg selv, bli stolt av deg selv!**

I puberteten blir det tydeligere at disse følelsene har med seksualitet å gjøre. Det er fint om du utforsker kjønnsorganene dine ved å ta på dem. Kjenn etter hva som skjer, så blir du kjent med følelsene dine. Guttene er vant til å ta på tissen sin hver gang de tisser, mens det for jentene kan føles mer uvant. Uansett om du er jente eller gutt er det fint at du blir kjent med deg selv på denne måten. Vi kaller det onani.

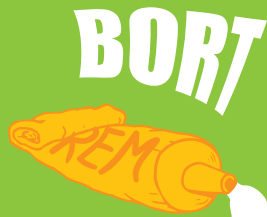


# Hjelp! - min første kvise



Nesten alle unge får kviser på et eller annet tidspunkt

- I puberteten er det hormoner som gjør at det dannes ekstra mye fett i talgkjertlene.
- Hvis talgen ikke kommer ut i de små porene på huden, dannes det en slags propp, en hudorm. Hudormer er små hvite eller sorte prikker.
- Det dannes ofte kviser i porene på huden. Noen ganger kan de bli store, røde og betente.



## Er det noe du kan gjøre?

- Vask deg med vann. Hvis du bruker såpe, må den være mild. Sterk såpe kan gjøre huden irritert og tørr.
- Ikke klem på kvisene, det er lett å få arr.
- Fete hudkremer og sminke kan være med på å tette igjen porene i huden.
- Hvis du er mye plaget med kviser, kan det være lurt å snakke med helsesøster eller bestille time hos lege.

Mange tror at de får kviser fordi de spiser søtsaker eller fet mat. Det kan da være godt å vite at kosten har liten innvirkning på kvisemengden. Det er hormonforandringer som spiller den største rollen.







# Svettelukt er ikke kult

I hverdagen er det viktig at du føler deg vel

- at du har stelt deg
- at du passer på at det ikke lukter vondt av deg

Du har kanskje merket at du svetter mer enn du gjorde da du var yngre, og at det lukter mer av deg når du har vært svett og varm. Det er en vanlig forandring som skjer med alle.

- Daglig kroppsvask eller dusj må til.
- Du vil svette mer under armene, i skrittet og på føttene.
- Det vil også lukte svettelukt av klærne dine, og du må passe på at du skifter klær oftere enn hva du trengte før. Du kan merke deg at bomullsklær lukter mindre svette enn mange klær laget av kunstige stoffer.
- Daglig eller annenhver dag bør du skifte undertøy.
- Å bruke en deodorant under armene er lurt.
- Parfyme er unødvendig til hverdags.
- Bruk treningstøy og dusj etter trening.
- Det blir ikke så lett fotlukt hvis du tar av skoene i skoletimene. Spesielle såler i skoene kan også hjelpe.



# Energi og glede



## Hvordan få overskudd og godt humør?

- Måltidet er mer enn mat. Å spise sammen er å snakke med hverandre, kose seg og kjenne et fellesskap.
- Frokost er dagens viktigste måltid. Det gir kroppen energi og krefter til å komme i gang.
- Regelmessige måltider utover dagen gjør at du bevarer kreftene.
- Frukt og grønnsaker som små mellommåltider gjør godt.
- Trangen til noe søtt skyldes ofte at du er sulten på mat.

## Kroppen liker bevegelse og aktivitet.

- «Vondter» her og der blir mindre hvis du bruker kroppen.
- Å sykle eller gå til og fra skolen er god trening.
- Fritidsaktiviteter gir både venner og aktivitet.
- Bevegelse er bra for kropp og humør.



## Så må du hvile!

- Søvn og hvile er viktig for oss alle, uansett alder. Det skjer mye spennende, og det kan være vanskelig å komme seg i seng om kvelden.
- De fleste barn og unge trenger 8-9 timer sammenhengende søvn for å være friske og opplagte.

- Lite søvn gjør deg sur, grinete og sløv. Skoletimene blir kjedelige.
- Hvis du legger deg seint og sover lenge i helgene, blir mandagen slitsom.





Du er nå på vei inn i en tid der det skjer mye med følelsene og tankene dine. Hele deg er i forandring.  
Mange opplever at denne fasen i livet ligner mest på en kraftig berg- og dalbane.

