

Stelpur!

Síðastliðið haust (2010) sendum við systur frá okkur bókina *Stelpur!* Hún fjallar um algeng hugðarefni stelpna, allt frá ást-inni til fjármála. Við höldum þá að við hefðum spannað breitt svið og svarað flestum spurningum unglingsstelpna. Annað kom þó á daginn.

Við kynningu á „gömlu“ bókinni hittum við margar flottar stelpur í félagsmiðstöðvum og skólum. Þar áttum við frábærar samræður um allt milli himins og jarðar sem sýndu okkur að hugðarefni stelpna eru óendanleg. Það er ekkert sem er okkur óviðkomandi!

Fljótlega þróaðist sú hefð að stelpurnar sem við heimsóttum skrifuðu spurningar á blað, settu þær nafnlaust í pott og við reyndum eftir bestu getu að svara þeim jafnóðum. Þetta var gert til þess að feimnismál og spurningar feiminna stelpna fengju að vera með í umræðunni. Samræðurnar sem við áttum við þessar frábæru stelpur í kjölfarið einkenndust alltaf af kynngimögnuðum krafti, gleði, hómor og tárur. Þrátt fyrir að stelpur séu ólíkar og að hugðarefni þeirra spanni breitt svið gátum við sjálfar tengt eigin pælingar og reynslu við allar spurningarnar sem okkur bárust.

Eftir kynningarnar sátum við uppi með dýrmætan fjársjóð sem okkur fannst við knúna til þess að skila aftur til stelpnanna sjálfra. Kristín setti undir sig hausinn og hóf ákafa leit að svörum við spurningunum hjá sérfræðingum, fróðu fólki en ekki síst úr reynsluheimi vinkvennanna. Stundum lögðumst við systurnar á eitt við að svara spurningunum. Og hér er fjársjóðurinn kominn! Þetta er ykkar bók, full af spurningum ykkar og svörum sem vonandi nýtast sem flestum.

Að lokum er ekki annað hægt en að minnast á þann endalaus innblástur sem við erum svo heppnar að fá frá stelpunum okkar, Önnu og Kötlu.

Með virðingu fyrir stelpunni sem leynist í okkur öllum.

Þóra og Kristín Tómasdætur



EFNISYFIRLIT

A

Afar og ömmur 13
 Afbrýðisemi 14
 Aldur 15
 Alnæmi 17
 Andaglas 19
 Andfýla 20
 Andlát 21
 Andlit 23
 Armbeygjur 25
 Athyglissýki 27
 Atvinna/atvinnuleysi 28

Á

Áfengi 31
 Áhugamál 34
 Ákveðni 36
 Álfabikar 38
 Ánægja 39
 Ástarsorg 40
 Ástfangin? 45

B

Barneignir 50
 Bílar/Bílpróf 57
 Blæðingar 60

Bólur 60

Brjóst 62

Bækur 65

D

Dans 70
 Dansleikir 71
 Debetkort 72
 Dóp 73
 Druslur 73
 Dýr 74

E

Eftirsjá 78
 Einelti 79

É

Ég 85

F

Fegurð 91
 Ferming 93
 Fíkniefni 95
 Fjármál 101
 Fjölskylda 101
 Fullnæging 105

Fæðingar/ fæðingarorlof 106

Fælni 108

Förðun 109

G

Gagnkvæm ást 114

Geðheilsa 115

Gelgia 122

Getnaðarvarnir 122

Grænmetisfæði 123

H

Hár 127

Heimspeki 130

Hljómsveit 130

Hnerri 133

Hreinlæti 133

I

Innanhússhönnun 137

Innlegg 141

Í

Íþróttir 143

J

Jafnrétti 147

JÁ 148

Jól 148

K

Klæðnaður 155

Kvennafangelsi 162

Kvensjúkdómalækna 163

Kynlíf 164

Kynlíf og aldur 168

Kynlífsumræða 169

Kynsjúkdómar 171

Kynþroski 173

L

Lesbiur 177

Lesblinda 179

Líkamsrækt 179

Lýtalækningar 182

M

Martröð 186

Maskari 186

Mataræði 186

Menning 189

Meydómur 191

Minnimáttarkennd 194

Munnmök 195

N

Nammi 198

Náttúruvernd 200

Níska 201

Nóbelsverðlaun 204

O

Ofbeldi 206
Ofdekrud 214
Offita 217

Ó

Ófríð 221
Ókunnugir 222
Ólétt 225

P

Peningar 229
Pissa 231
Píka 232
Prestar 235
Prjón 236
Prump 237
Pæjumótið 238

R

Rakstur 241
Reykingar 244
Rómantik 246

S

Sambönd 250
Sálfræðingar 254
Sjálfsfrún 255

Sjálfstraust/sjálfsmynd 256
Sleikur 256
Stjórnmal 257
Svefn 258
Systkinaröð 260

T

Tennur 263
Trúmál 264
Trúnaður 267
Túr 270
Túrverkir 271
Tvíkynhneigð 272
Tyggjó 273
Tölvuleikir 274

U

Undirheimar 278
Unnusti/Unnusta 279
Uppistand 279

Ú

Útlönd 282

V

Vinkonur 286
Vinna 291

Y

Yfirbit 297

Yfirvöld 297

Yfirstrikunarpennar 302

P

Þyngd 304

Þroski 307

Æ

Æðiskast 311

Æla 313

Ö

Öfundskýki 317

Ökubrúf 319

Ölvun 321

Ömmur og afar 322

Örvun 322

Öryrki 324

Öskur 324

A

EFNISORÐ OG SPURNINGAR

Allar stelpurnar komust inn á ballið nema Arna, hún taldist til barna.

Afar og ömmur

- * Einu sinni var ég mikið hjá ömmu minni og afa. Þau hafa alltaf verið rosalega góð við mig. Núna finnst mér leiðinlegt að fara til þeirra og mig langar miklu frekar að vera með vinum mínum. Mamma og pabbi eru alltaf að pína mig til þess að fara til þeirra. Þarf ég þess?

Afbryðisemi

- * Sjá umfjöllun um afbryðisemi undir atriðisorðinu *öfund-sýki* í kafla Ö.

Aldur

- * Ég þoli ekki að vera alltaf of ung. Verð ég einhvern tíma ánægð með aldur minn eða mun það bara þróast yfir í að þola ekki hvað ég er gömul?
- * Mér finnst stundum verið að banna mér hluti sem ég er fullfær um, bara vegna þess að ég er ekki orðin nægilega gömul. Foreldrar mínir banna mér t.d. að vinna í sumar vegna þess að ég er enn þá of ung. Ég er 12 ára en verð 13 ára í haust.

Alnæmi

- * Ef ég sef hjá án þess að nota verjur get ég þá fengið alnæmi? Hvernig veit ég hvort ég er með alnæmi?

Andaglas

- * Er hættulegt að fara í andaglas?
- * Sjá frekari umfjöllun undir atriðisorðinu *trú* í kafla T.

Andfýla

- * Hvernig losna ég við andfýlu?

Andlát

- * Pabbi vinkonu minnar var að deyja. Hvað get ég gert til að hjálpa henni?

Andlit

- * Hvernig er best að þvo andlitið? Og hvar get ég fengið gott hreinsiefni fyrir andlitið?

Armbeygjur

- * Ég get ekki gert armbeygjur, ekki einu sinni eina! Hvernig er best að þjálf sig í þeim?

Athyglissýki

- * Vinkona mín er svo fáránlega athyglissjúk. Hún er skemmtileg þegar við erum bara tvær en ef við erum saman í hópi þá er hún fyrirferðarmikil og reynir alltaf að stela athyglinni. Hvernig get ég sagt henni þetta án þess að hún verði sár út í mig?

Atvinna/atvinnuleysi

- * Sjá frekari umfjöllun undir atriðisorðinu *vinna* í kafla V.



A

AFAR OG ÖMMUR

- *Einu sinni var ég mikið hjá ömmu minni og afa. Þau hafa*
- *alltaf verið rosalega góð við mig. Núna finnst mér leiðin-*
- *legt að fara til þeirra og mig langar miklu frekar að vera*
- *með vinum mínum. Mamma og þabbi eru alltaf að þína*
- *mig til þess að fara til þeirra. Þarf ég þess?*

Í stuttu máli:

JÁ!

Í lengra máli:

Þessi spurning endurspeglar sennilega hugsanir margra unglunga. Á unglingsárunum fara vinirnir að skipa stærri sess í lífi okkar, áhugamálum fjölgar og þau verða tímafreakari. Miklar breytingar eiga sér stað, bæði líkamlegar og andlegar og það er ekki óeðlilegt að finnast margt mikilvægara en að heimsækja ömmu og afa.

Aftur á móti verður þú að staldra við og skoða málið í stærra samhengi en út frá sjálfri þér á því augnabliki sem þú stendur frammi fyrir heimsókn til ömmu og afa.

Í spurningunni nefnirðu að amma þína og afi hafi alltaf verið þér mjög góð. Getur verið að þau verði glöð að sjá þig og kunni að meta að þú leggir leið þína til þeirra? Eiga þau það ekki pínulítið skilið að þú sért góð við þau líka og sýnir þeim að þú kunnir að meta þau?

Margir tala seinna um að sjá eftir því að hafa ekki sinnt fjölskyldunni betur á unglingsárunum og að þeir hefðu viljað nýta tímann betur, t.d. með ömmu sinni og afa. Það er ótal margt

sem eldra fólk getur kennt okkur, enda hefur það yfirleitt upplifað miklu meira á sinni löngu ævi en við sem yngri erum. Sums staðar í heiminum eru elstu íbúarnir mikils metnir vegna lífsreynslu sinnar og visku. Þar eru öll mikilvæg mál borin undir öldungana og gríðarleg virðing borin fyrir ráðleggingum þeirra. Við þurfum ekki alltaf að vera sammála gömlu fólki og okkur getur þótt það ferlega gamaldags en við ættum að vera meðvitaðar um að það vill okkur yfirleitt vel og hefur áratugalanga reynslu af lífinu.

Hvað varðar heimsóknir til ömmu og afa er rétt að taka það fram að þér ber engin lagaleg skylda til þess að heimsækja þau. Aftur á móti ber þér skylda til þess að fylgja fyrirmælum foreldra þinna (nema fyrirmælin skapi hættu eða valdi verulegum óþægindum, t.d. varðandi friðhelgi einkalífs þíns). Þú átt auðvitað rétt á því að segja þína skoðun og mótmæla því sem þér hugnast ekki.

Mögulega gætirðu komist að einhvers konar samkomulagi við foreldra þína svo heimsóknir til ömmu og afa bitni sem minnst á félagslífinu. Það væri hugsanlega hægt að velja á milli þess að fara í heimsóknir um helgar eða á virkum dögum, fyrir eða eftir kvöldmat, ákveðna daga í viku, þegar þú ert ekki að sinna áhugamálum þínum. Ef þér finnst þú ekki vera að missa af einhverju á meðan þú ert hjá ömmu og afa verður þú kannski sáttari við að heimsækja þau af og til.

AFBRÝÐISEMI

Sjá umfjöllun um afbrýðisemi undir atriðisorðinu *öfundсыki* í kafla Ö.

ALDUR

- Ég þoli ekki að vera alltaf of ung. Verð ég einhvern tíma
- ánægð með aldur minn eða mun það bara þróast yfir í að
- þola ekki hvað ég er gömul?

Sumum finnst frábært að vera barn og vilja helst aldrei full-orðnast, öðrum finnst tíminn líða of hratt og enn aðrir velja því bara alls ekkert fyrir sér hvað tímanum líður.

Það eina sem við vitum með vissu um framtíð okkar er að einn daginn munum við deyja. Dauðinn er sem sagt það eina sem við vitum fyrir víst! Það er þess vegna ekki skrytið að margir velti aldri sínum mikið fyrir sér. Stundum tengist þetta hræðslu við dauðann eða hræðslu við að það sé leiðinlegt að eldast og verða gömul. Við höldum kannski að við séum að missa af einhverju eða að það sé óendanlega langt í að við fáum að gera það sem okkur langar.

Hins vegar skaltu muna að við getum gert svo margt, óháð aldri. Það eiga allir að fá að segja skoðanir sínar, vera virkir samfélagsþegnar og hafa trú á sjálfum sér. Stelpur á öllum aldri hafa hæfileika, skoðanir og kraft til að gera áhugaverða og þroskandi hluti. Reyndu að einbeita þér að því sem þig langar að framkvæma og gerðu það eins vel og aldur þinn leyfir.

Þótt klukkan gangi alltaf jafn hratt og tíminn standi aldrei í stað þá tala margir um að með aldrinum líði tíminn hraðar. Þetta endurspeglast t.d. í þessum orðum:

„Ég get svarið það mér finnst eins og þetta hafi gerst í gær...“

Ef þér liggur á og þú vilt ólm eldast og fá aukin réttindi sem fullorðinn einstaklingur þá geturðu a.m.k. huggað þig við að tíminn virðist líða hraðar eftir því sem þú eldist og því mun biðin eftir „réttu aldrinum“ örugglega verða styttri en hún lítur út fyrir að vera í dag.

Við breytum því ekki að árin líða en við getum breytt því hvernig við bregðumst við því. Njóttu þess að vera ung og skemmtu þér við að eldast. Það er einfaldara!

- *Mér finnst stundum verið að banna mér hluti sem ég er*
- *fullfær um, bara vegna þess að ég er ekki orðin nægilega*
- *gömul. Foreldrar mínir banna mér t.d. að vinna í sumar*
- *vegna þess að ég er enn þá of ung. Ég er 12 ára en verð*
- *13 ára í haust.*

Þótt það sé sennilega lítil huggun í því þá er þetta tilfinning sem ótrúlega margir unglingar upplifa. Þeim finnst þeir ofverndaðir, eins og verið sé að halda aftur af þeim og hefta frelsi þeirra.

Aftur á móti ber öllum foreldrum samkvæmt lögum að hugsa um börnin sín eins vel og þeir mögulega geta. Í því felst að leiðbeina þeim, styrkja þau og styðja, forða þeim frá hættum og ofbeldi og taka fyrir þau erfiðar ákvarðanir. Foreldrar eru eldri og reyndari en börn þeirra og þess vegna er þeim ætlað þetta mikilvæga hlutverk.

Hér skal þó tekið fram að foreldrar eru ekki fullkomnir, ekki frekar en nokkur annar! Þeir eru ekki hafnir yfir gagnrýni og taka pottþétt einhverjar ákvarðanir sem eru asnalegar eða ósanngjarnar. Það breytir þó ekki þeirri staðreynd að foreldrarnir ráða og þér ber að lúta því. Hafðu í huga að í langflestum

tilfellum er það einungis af einskærri væntumþykju sem foreldrar banna börnunum sínum að gera það sem þeir telja ekki gott fyrir þau.

Hvað varðar atvinnumál unglinga þá mega unglingar á aldrinum 13–14 ára samkvæmt lögum vinna létt störf í tvo tíma á dag á starfstíma skóla, en sjö klukkustundir á dag utan starfstíma skóla. Þeir mega þó ekki vinna milli klukkan 20:00 og 06:00. Einnig eiga unglingar rétt á 14 klukkustunda hvíld á sólarhring. Þegar talað er um vinnu utan starfstíma skóla er átt við þann tíma þegar skólar eru ekki starfandi, svo sem jólafrí og sumarfrí. Vinna á kvöldin og um helgar telst vinna á starfstíma skóla en utan skipulegs skólatíma.

Ef þér finnst foreldrar þínir stöðugt vanmeta hæfni þína ættir þú að ræða það við þau og óska eftir því að fá að taka meiri ábyrgð. Þið hljótið að geta fundið ný og spennandi verkefni sem reyna á þig þrátt fyrir ungan aldur. Taktu umræðuna, talaðu við þau eins og þú vilt láta tala við þig. Það hlýtur að skila árangri.

ALNÆMI

- *Ef ég sef hjá án þess að nota verjur get ég þá fengið alnæmi?*

Alnæmi er í raun ekki sjúkdómur út af fyrir sig heldur er það alvarlegasta stig sjúkdóms sem nefnist HIV. Sjúklingar með HIV fá alnæmi þegar ónæmiskerfi líkamans er orðið svo sýkt að það getur ekki varist smiti ýmissa sýkla sem það annars hefði ráðið við.

Það er mögulegt að smitast af HIV við óvarðar samfarir. Hver sem er getur fengið HIV ef hann eða hún hefur kynmök við smitaða manneskju. Smit á sér stað við beina snertingu við veiruna í gegnum blóð, sæði eða leggangaslím.

Munnmök geta líka valdið smiti, það er að segja ef snerting verður á milli kynfæra og munns/tungu. Þetta á sérstaklega við ef rispur eða sár eru í munni eða á kynfærum.

Smokkurinn er besta og eina vörnin gegn HIV. Mikilvægt er að nota smokkinn rétt svo hann komi í veg fyrir smit.

HIV getur einnig smitast á eftirfarandi hátt:

- * Ef notaðar eru sprautur eða sprautunálar sem eru sýktar af HIV.
- * Við blóðgjöf, ef blóðið er sýkt af HIV.
- * Frá móður til barns á meðgöngu, við fæðingu eða brjóstgjöf.

• Hvernig veit ég hvort ég er með alnæmi?

Einstaklingar með HIV finna yfirleitt ekki fyrir neinum ein-kennum og verða sjaldnast veikir fyrstu árin eftir að þeir smitast, en smám saman vinnur veiran á vörnum líkamans og skemmir ónæmiskerfið. Þeir sem smitast af HIV eru alltaf með veiruna í líkamanum og geta smitað aðra það sem eftir er ævinnar.

Aðeins er hægt að fá úr því skorið með blóðprufu hvort manneskja er smituð af HIV/alnæmi.

ANDAGLAS

- Er hættulegt að fara í andaglas?

Ekki eru til neinar sannanir fyrir því að andaglas sé hættulegt og það er ekki bannað samkvæmt landslögum.

Andaglas er eins konar leikur sem sumir telja að sé yfirnáttúruleg leið til að ná sambandi við anda, drauga eða látnar sálir. Spilaborðið er frekar stórt og sýnir stafrófið. Ofan á borðið er sett tómmt glas sem er látið snúa á hvolf. Þátttakendur tylla vísi-fingri ofan á glasið. Því næst spyrja þátttakendur upphátt: „Er andi í glasinu?“

Sagt er að sé andi í glasinu hreyfist það eftir spilaborðinu og andinn tali við þátttakendur með því að stafa allt sem hann/hún vill koma á framfæri til þátttakenda.

Ef glasið færir og stafar orð og jafnvel setningar með glasinu getur auðvitað vel verið að þátttakendur leiksins séu sjálfir að færa glasið með fingrinum, hvort sem þeir gera það meðvitað eða ómeðvitað...

Til þess að sannreyna andaglasíð er ráð að binda fyrir augu allra þátttakenda nema eins (þess sem les svörin) og spyrja aftur sömu spurninga. Ef um svindl er að ræða er ólíklegt að sömu svörin komi fram endurtekið.

Það er ekkert sem bendir til tilvistar drauga og anda nema ógrynni sögusagna. Þegar reynt er að beita aðferðum vísindanna til að grennslast fyrir um þessar dularfullu verur hverfa þær eins og döggr fyrir sólu. Aftur á móti trúa mjög margir á yfirnáttúruleg eða óvísindalega sönnuð fyrirbæri, hvort sem það er Guð, draugar eða vættir!

Sjá frekari umfjöllun um *trú* í kafla T.

ANDFÝLA

-
- *Hvernig losna ég við andfýlu?*
-

Munnurinn er oftast uppspretta andfýlu. Til þess að koma í veg fyrir slíka lykt er mikilvægast að halda munninum hreinum. Það má gera með því að:

- Bursta tennurnar a.m.k. tvisvar á dag (kvölds og morgna) með flúortannkremi.
- Nota tannþráð daglega.
- Bursta tunguna vel (sérstaklega aftast).



Munnskol og tannkrem fela andfýlu í stað þess að fjarlægja hana, en geta vissulega komið að góðum notum tímabundið.

Sumar tegundir af mat valda frekar andfýlu en aðrar. Sem dæmi má nefna hvítlauk, lauk og pulsir. Ef þér finnst þú alltaf vera andfúl geturðu athugað hvort mataræðið sé sökudólgurinn.

Reykingar, munntóbaksnotkun og neysla annarra vímuefna geta framkallað vonda andfýlu og þegar fólk er með kvef eða hálsbólgu verður það stundum andfúlt. Það lagast oftast þegar flensan hjaðnar.

Ef þú hefur hreinsað munninn á þér vel og útilokað allt framangreint en losnar ekki við andfýluna er ráð að leita til tannlæknis. Ef hann getur ekki leyst málið ættirðu að leita til læknis (heimilislæknis eða meltingarsérfræðings).

Það er samt engin ástæða til þess að æða til læknis með andfýluna nema hún hafi verið viðvarandi í mjög langan tíma

og búið sé að láta reyna á öll ofangreind ráð. Til dæmis er andfýla á morgnana mjög eðlileg!

Sjá frekari umfjöllun um tennur og tannhirðu undir atriðisorðinu *tennur* í kafla T.

ANDLÁT

- *Pabbi vinkonu minnar var að deyja. Hvað get ég gert til*
- *að hjálpa henni?*

Þetta er mjög góð spurning sem kemur upp í huga margra, líka fullorðinna. Því miður er ekki til neitt rétt svar í svona erfiðum aðstæðum en mögulega geturðu stuðst við eftirfarandi ráðleggingar.

Að missa foreldri sitt er eitt það erfiðasta sem fólk gengur í gegnum á ævinni. Það er misjafnt hvernig fólk tekst á við slíka sorg og engin ein leið er betri en önnur. Sennilega reyna allir sitt besta til þess að gera sér lífið sem bærilegast þrátt fyrir missinn. Stundum er talað um að sorgin skiptist í fjögur stig. Þau eru:

- Áfall, doði, afneitun.
- Reiði.
- Þunglyndi.
- Sátt.

Þessi stig geta varað mislengi og birst með misskýrum hætti. Aftur á móti hafa flestir sem hafa gengið í gegnum erfitt sorg-

arferli fundið fyrir ofangreindum tilfinningum í einhverri mynd.

Þrátt fyrir að sorgin geti verið ótrúlega vond er hún líka mikilvæg reynsla til þess að sú/sá sem syrgir nái það miklum bata eða sátt að sorgin hætti að hamla henni/honum í daglegu lífi. Ferlið getur tekið langan tíma en oft er talað um a.m.k. eitt eða tvö ár.

Fyrir þig sem vinkonu getur því verið gott að hafa í huga að vanlíðan vinkonu þinnar er eðlileg. Leyfðu henni að gráta, vera reið, leið eða döpur. Hlustaðu vandlega á hana og ítrekaðu við hana að það sé mikilvægt að syrgja. Veittu henni stuðning og hughreystu hana eins og þú getur.

Sumir hafa ekki mikla þörf fyrir að gráta og reyna að fela eða draga úr vanlíðan sinni með því að gera aðra hluti og ræða missinn sem minnst. Ef það á við um vinkonu þína gæti verið sniðugt að taka af skarið og segja eitthvað á þessa leið:

„Ég veit að þú ert að ganga í gegnum mjög erfitt tímabil. Ef það er eitthvað sem ég get gert til þess að gera þér lífið bærilegra þá þarftu bara að nefna það.“

Þá veit vinkona þín að þú ert til staðar án þess að þið séuð stöðugt að ræða það.

Þessi listi gæti líka nýst þér:

- Vertu dugleg að hafa samband við vinkonu þína. Þó svo að hún svari þér ekki alltaf eða hringi sjaldnar í þig skaltu ekki gefast upp.

- Hlustaðu! Ef vinkona þín þarf að tala mikið um sorgina, t.d. segja sömu sögurnar af pabba sínum aftur og aftur, þá er um að gera að vera þolinmóð og hlusta af áhuga.
- Gott er að vera jákvæð og hvetja vinkonuna til að gera hluti sem henni þykja skemmtilegir, t.d. fara í sund, bíó, gönguferð, út í ísbúð eða annað sem þið gerið til tilbreytingar eða skemmtunar.
- Vinkonur eiga að geta leitað hvor til annarrar. Hafðu það að leiðarljósi í gegnum þetta ferli. Leiddu vinkonu þína í gegnum erfiðleikana og brostu með henni þegar vel gengur. Meira getur þú því miður ekki gert. Sjá einnig frekari umfjöllun um *vinkonur* í kafla V.

ANDLIT

Vissir þú að ...

Andlitsblinda er sálfræðilega og læknisfræðilega skilgreindur kvilli sem á latínu nefnist Prosopagnosia? Kvillann má rekja til bilunar á þeim svæðum heilans sem bera kennsl á andlit. Þeir sem þjást af andlitsblindu gera ekki greinarmun á andlitum fólks. Fólk með andlitsblindu lærir þó yfirleitt að þekkja sína nánustu á öðrum einkennum, t.d. andlitsfalli, háralit, klæðaburði eða öðrum þáttum óskyldum andlitinu sjálfu. Samkvæmt rannsóknum eru u.þ.b. 2,5% heimsbyggðarinnar haldin þessum kvilla!

- *Hvernig er best að þvo andlitið? Og hvar get ég fengið*
- *gott hreinsiefni fyrir andlitið?*

Eins og þú virðist gera þér grein fyrir er mikilvægt að halda húðinni hreinni, sérstaklega á árunum þegar stríðið við unglíngabólur hefst. Besta ráðið er að þvo andlitið nokkrum sinnum á dag (sérstaklega kvölds og morgna) með hreinum þvottapoka og volgu vatni. Ef þú ert í umhverfi sem er óvanalega skítugt eða mengað (t.d. vinnur við djúpsteikingar eða malbikun) er enn mikilvægara að þrifa húðina vel og reglulega.

Best er að nota sem náttúrulegust hreinsiefni, hvort sem þú ert að þrifa andlit, hár, gólf eða aðra fleti! Þá ráðleggjum við þér að lesa innihaldslýsingu efnisins vandlega og forðast hreinsiefni sem innihalda mikið af aukaefnum. Spurðu endilega um innihaldið og fáðu ráðgjöf hjá afgreiðslufólki í apóteki, snyrtifræðingum eða jafnvel læknum.

Þú getur líka prófað að blanda hreinsandi andlitsmaska sjálf. Það er t.d. gert með því að velgja tvær matskeiðar af hunangi og blanda einni matskeið af haframjöli vandlega saman við. Því næst smyrðu blöndunni í andlitið og lætur bíða í 15–30 mínútur. Hreinsaðu maskann af með volgu vatni. Loks er gott að skola andlitið með köldu vatni til þess að loka svitaholunum.

Hreinsiefni sem reynist vinkonu þinni vel getur verið vont fyrir þína húð og öfugt. Það sakar að sjálfsögðu ekki að fá meðmæli frá fólki sem þú þekkir. Sniðugt er að fá prufur í apótekum eða snyrtivöruverslunum og prófa nokkrar tegundir áður en þú kaupir það sem þér líst best á.

A

ARMBEYGJUR

- *Ég get ekki gert armbeygjur, ekki einu sinni eina! Hvernig*
- *er best að þjálfra sig í þeim?*

Í spurningunni kemur ekki fram hvers vegna þú vilt geta gert armbeygjur. Ertu í góðu formi og fær um margar aðrar æfingar en hefur aldrei náð tökum á armbeygjum? Eða ertu yfirhöfuð ekki góð að gera æfingar og þarft einfaldlega að styrkja þig og koma þér í form á fleiri sviðum? Við ætlum að reyna að svara spurningunni frekar almennt en það gæti reynst þér vel að ræða áhyggjur þínar við leikfimikennara. Hann/hún ætti til dæmis að koma auga á það um leið ef vandamálið er röng líkamsbeiting og leiðbeint þér í rétta átt.

Það er í raun ekkert óeðlilegt við að eiga í erfiðleikum með að gera armbeygjur því armbeygja er erfið æfing sem reynir á marga vöðva í einu. Það er því ekki besti mælikvarðinn á það í hversu góðu líkamlegu formi þú ert. Ef þú getur aftur á móti tekið mjög margar armbeygjur er það vísbending um að þú sért í nokkuð góðu líkamlegu formi.

Varðandi alla hreyfingu og árangur í íþróttum skiptir mestu máli að æfa sig reglulega og gera æfingarnar rétt svo þú fáir sem mest út úr þeim.

Þær sem eru léttari eiga auðveldara með að gera armbeygjur því álagið á vöðvunum er minna þegar þyngd líkamans er minni. Ef þú ert frekar þung gætirðu stundað brennsluæfingar samhliða því að æfa armbeygjur. Þú gætir líka tekið upp á því að fara reglulega í hefðbundna tíma á líkamsræktarstöð þar

sem áhersla er lögð á allan líkamann. Þá ertu undir eftirliti og leiðsögn fagmanna sem geta leiðbeint þér betur.

Best er að byrja að æfa armbeygjur á hnjánum. Þegar þú hefur náð u.þ.b. 10 slíkum með góðu móti er kominn tími til þess að reyna við beinar armbeygjur. Þær sem vilja gera æfinguna erfiðari geta brugðið á það ráð að lyfta fótunum upp á stöðugt undirlag, til dæmis neðsta þrepið í stiga. Mestu máli skiptir að gera æfinguna rétt!

Á heimasíðunni www.hundredpushups.com er æfingaprógramm sem ætlað er þeim sem stefna að því að gera 100 armbeygjur á sex vikum. Í upphafi tekur sá/sú sem ætlar að reyna við prógrammið stöðupróf sem felst í því að taka eins margar armbeygjur og hann/hún getur. Fjöldi armbeygja í þessu prófi vísar síðan leiðina í gegnum allt æfingaferlið en höfundur síðunnar segir flesta geta þjálfað sig upp í 100 armbeygjur á sex vikum.

Hafa ber í huga að þessi þjálfunaraðferð er hönnuð fyrir fullorðna, en í samráði við íþróttakennara eða þjálfara gæti hún orðið grunnurinn að æfingaáætlun fyrir unglunga sem vilja ná góðum árangri í armbeygjum.

Ef þú hefur mikinn áhuga á hefðbundnum leikfimisæfingum gætirðu rætt við íþróttakennarann þinn um þátttöku í undirbúningi fyrir Skólahreysti. Þú getur fundið nánari upplýsingar um Skólahreysti á www.skolahreysti.is.

Góða skemmtun!

A

ATHYGLISSÝKI

- *Vinkona mín er svo fáránlega athyglissjúk. Hún er*
- *skemmtileg þegar við erum bara tvær en ef við erum sam-*
- *an í hópi þá er hún fyrirferðarmikil og reynir alltaf að*
- *stela athyglinni. Hvernig get ég sagt henni þetta án þess*
- *að hún verði sár út í mig?*

Heimurinn væri verulega leiðinlegur staður ef við værum öll eins. Ef vinkona þín hefur gaman af athygli og velur að haga sér svona í hóp þá má hún það. Hlutverk þitt sem vinkonu er að standa með henni í því sem hún velur að gera. Ef hún velur að vera „athyglissjúk“ og öðrum finnst það leiðinlegt þá ættirðu kannski að benda þeim á kosti hennar og láta þér fátt um finnst þótt þau kunni ekki að meta hana!

Teljir þú aftur á móti að þessi hegðun hennar geti mögulega stafað af óöryggi eða vanlíðan gætirðu sagt eitthvað á þessa leið við hana:

„Mér finnst þú frábær og skemmtileg vinkona. Ég er ekki að segja þér þetta til þess að vera leiðinleg við þig heldur vegna þess að mig langar að gefa þér góð ráð. Getur verið að þér líði illa innan um margt fólk?“

Hvort heldur sem hún segir já eða nei þá geturðu haldið áfram og sagt:

„Ég hef nefnilega tekið eftir því að þú verður frekar hávær innan um marga en þú ert ekki þannig þegar við erum bara tvær. Þeim sem þekkja þig ekki eins vel og ég gæti þótt þessi hegðun leiðinleg og dæmt þig útfrá henni. Kannski ættirðu að reyna að breyta þessu?“

Vinkona þín upplifir sig mögulega alls ekki á þennan hátt. Ef svo er þá er best að láta þar við sitja. Þú reyndir a.m.k. að láta hana vita. Það getur líka verið að þótt hún horfist ekki alveg í augu við þetta vandamál þá taki hún þessa ábendingu að einhverju leyti til sín.

Ef upplifun vinkonu þinnar er eins getið þið rætt um það í rólegheitum af hverju þessi hegðun stafar og hvað hún geti gert til að reyna að breyta henni.

Varastu samt að vera neikvæð gagnvart vinkonu þinni eða brjóta hana niður. Reyndu frekar að vera uppbyggileg og hvetjandi vinkona, þá gætu þessar samræður leitt til góðs fyrir ykkur báðar.

A

ATVINNA/ATVINNULEYSI

Sjá frekari umfjöllun undir atriðisorðinu *vinna* í kafla V.