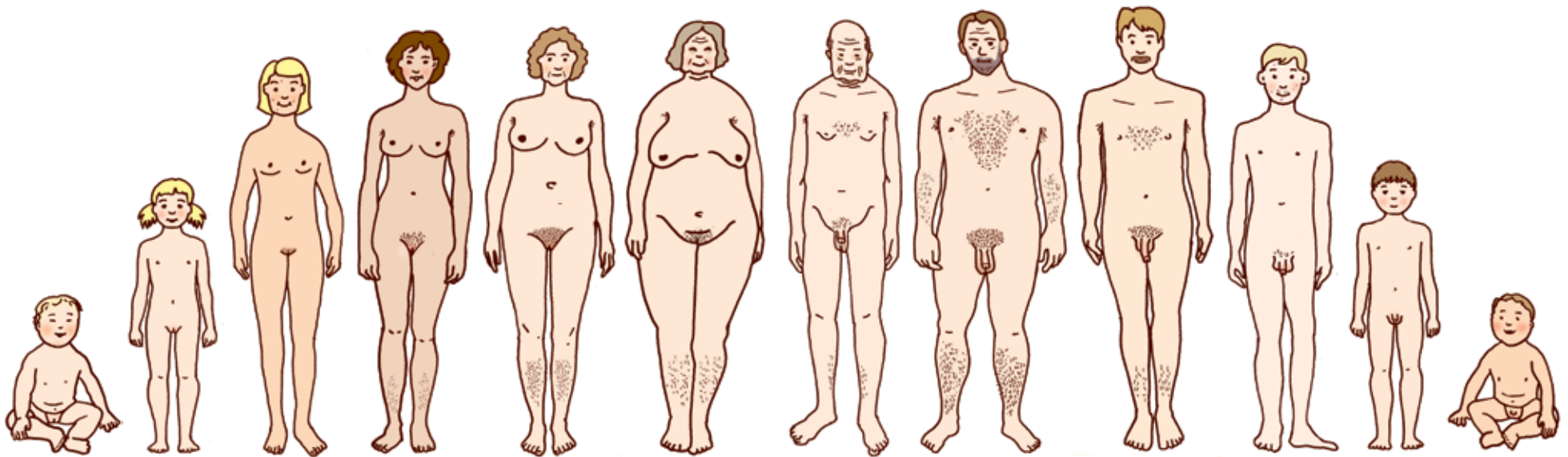
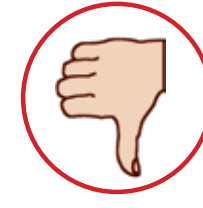
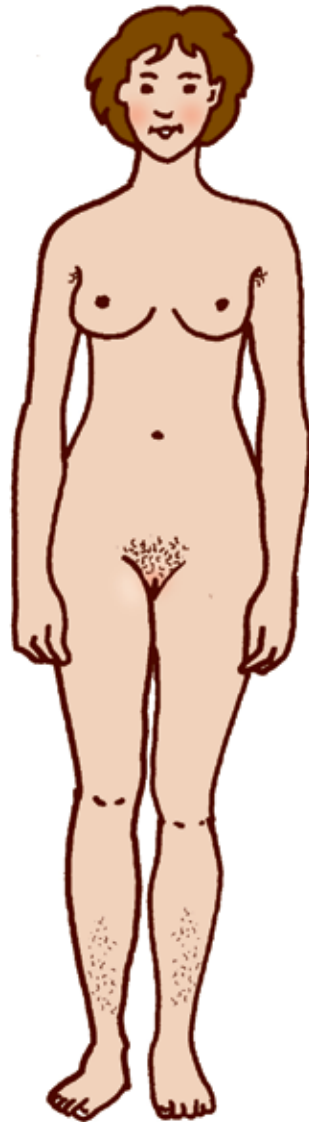
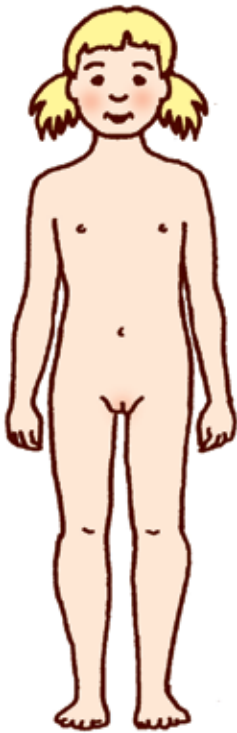


TYÖKALUJA SELKEÄÄN SEKSUAALITERVEYSKASVATUKSEEN

KEHO JA KEHITYS



Minun kehoni



EI



JOO

Tärkeä tietää:

Sinun keho on hyvä ja arvokas.

Siitä tulee pitää huolta.

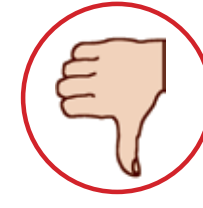
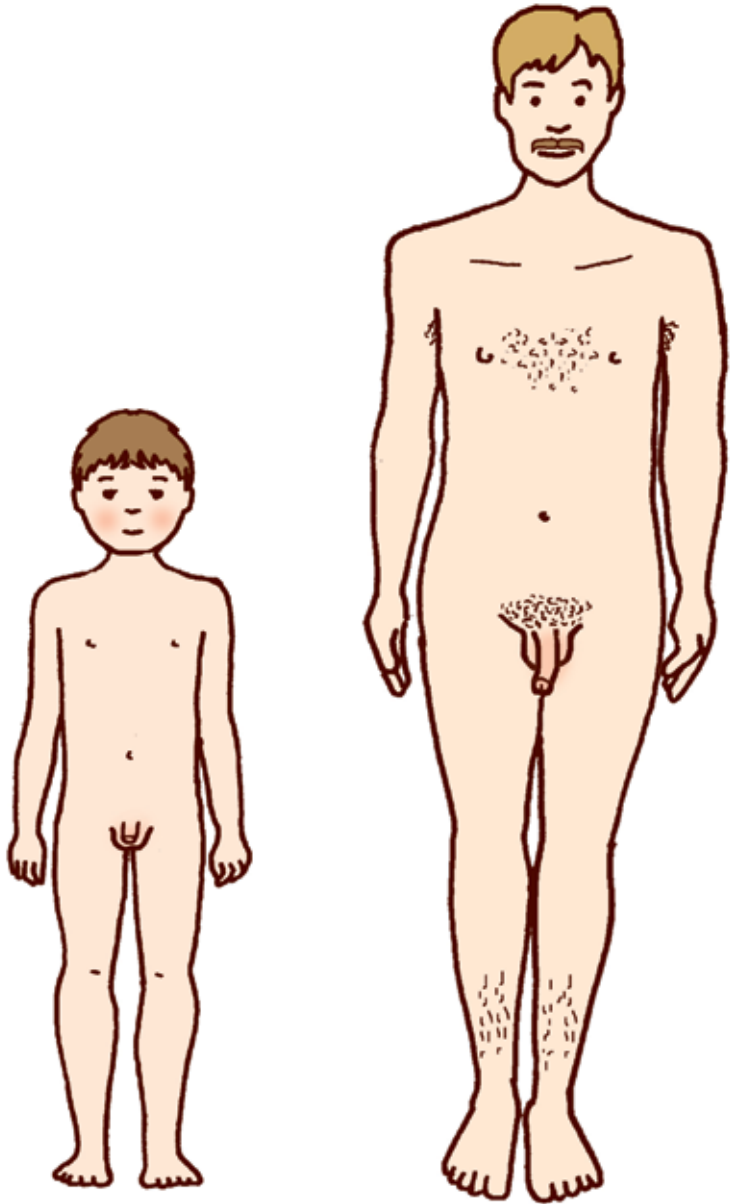
Kaikki sinun kehosi osat ovat yhtä hyviä.

Mietitään yhdessä:

- Mitä osia sinun kehossasi on?
- Näytä kuvasta, missä on

nenä	olkapää
napa	ranne
tissit	nilkka
polvet	varpaat
pimppi	kurkku
- Mikä on ihanaa sinun kehossasi?

Minun kehoni



EI



JOO

Tärkeä tietää:

Sinun keho on hyvä ja arvokas.

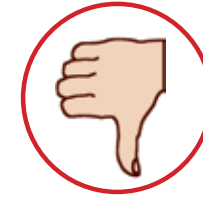
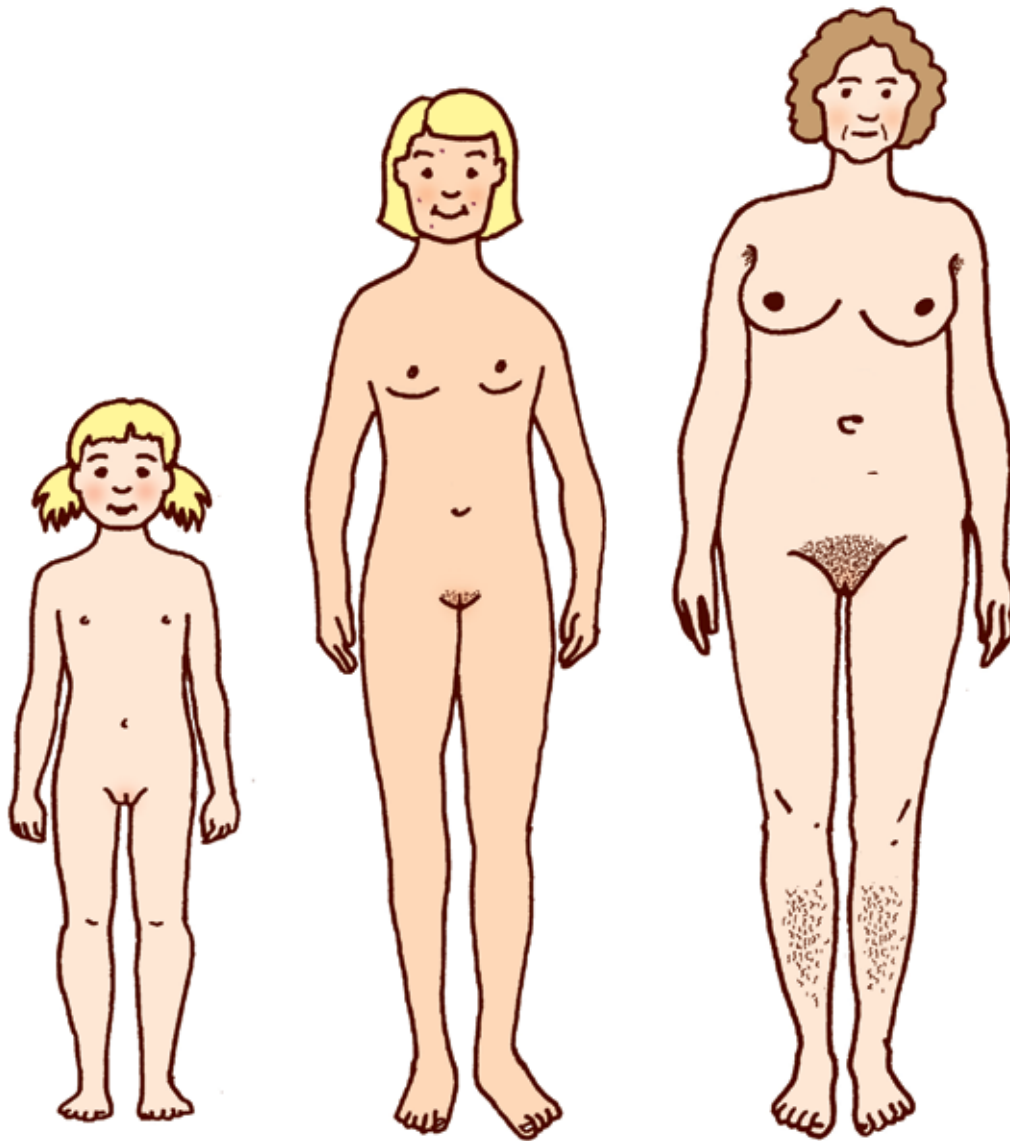
Siitä tulee pitää huolta.

Kaikki sinun kehosi osat ovat yhtä hyviä.

Mietitään yhdessä:

- Mitä osia sinun kehossasi on?
- Näytä kuvasta, missä on
 - nenä
 - olkapää
 - napa
 - ranne
 - penis
 - nilkka
 - polvet
 - varpaat
 - kivekset
 - kurkku
- Mikä on ihanaa sinun kehossasi?

Murrosikä



EI



JOO

Tärkeä tietää:

Murrosikä on yhteistä kaikille ihmisille.
Se tulee jokaiselle nuoruudessa.
Jokainen kasvaa ja kehittyy omaan tahtiin.
Jokaisesta kasvaa juuri omanlaisensa, arvokas ihminen.
Murrosiässä tytön keho muuttuu naisen kehoksi.

Tytön murrosiän muutokset

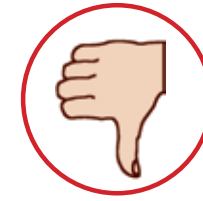
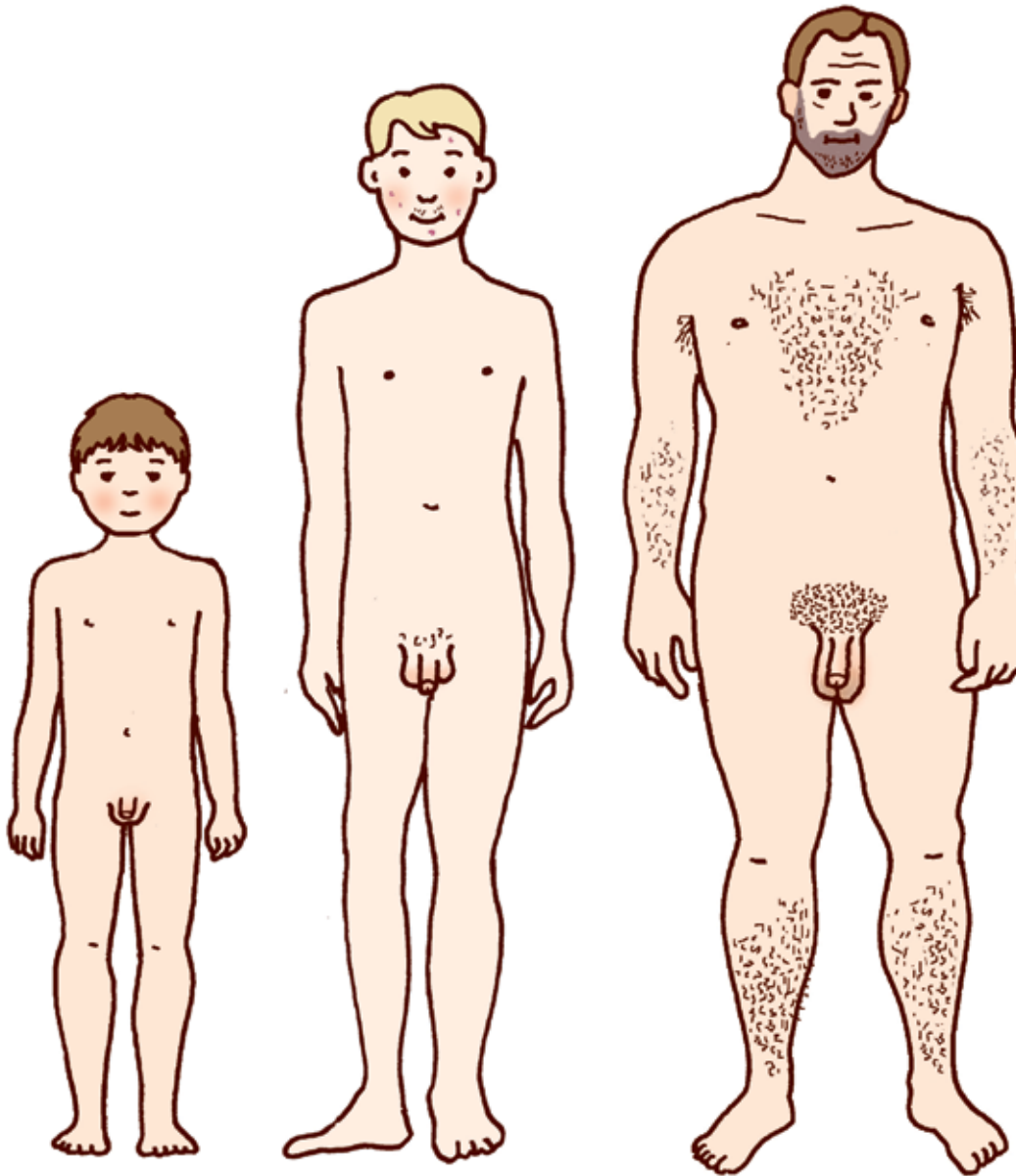
- pituuskasvu
- rinnat kasvavat
- häpykarvat ja kainalokarvat kasvavat
- kuukautiset alkavat
- hiki voi alkaa haista ja iholle voi tulla finnejä

Rinnat voivat olla erinäköiset ja erikokoiset eri ihmisillä.
Kun oma keho muuttuu, olo voi olla hämmentynyt.

Mietitään yhdessä:

- Kuka sinä näistä kuvan henkilöistä olet?
Oletko lapsi, nuori vai aikuinen?
- Näytä kuvasta tai kerro,
miten tytön keho muuttuu murrosiässä?
- Miltä sinusta tuntuu, kun oma keho muuttuu?

Murrosikä



EI



JOO

Tärkeä tietää:

Murrosikä on yhteistä kaikille ihmisille.
Se tulee jokaiselle nuoruudessa.
Jokainen kasvaa ja kehittyy omaan tahtiin.
Jokaisesta kasvaa juuri omanlaisensa, arvokas ihminen.
Murrosiässä pojan keho muuttuu miehen kehoksi.

Pojan murrosiän muutokset

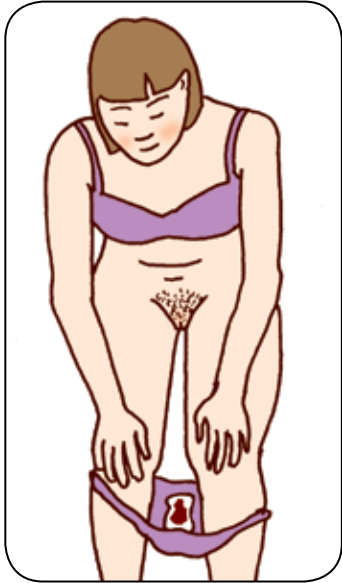
- pituuskasvu
- kivekset kasvavat
- penis kasvaa
- karvoitus lisääntyy iholla mm. kainalokarvat, häpykarvat ja partakarvoitus
- äänenmurros
- yölliset siemensyöksyt
- hiki voi alkaa haista ja iholle voi tulla finnejä

Penis ja kivekset voivat olla erinäköisiä ja erikokoisia eri ihmisillä.
Kun oma keho muuttuu, olo voi olla hämmentynyt.

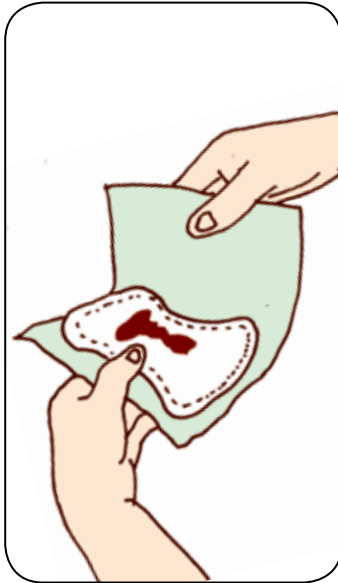
Mietitään yhdessä:

- Kuka sinä näistä kuvan henkilöistä olet?
Oletko lapsi, nuori vai aikuinen?
- Näytä kuvasta tai kerro,
miten pojan keho muuttuu murrosiässä?
- Miltä sinusta tuntuu, kun oma keho muuttuu?

Kuukautiset ja puhtaus



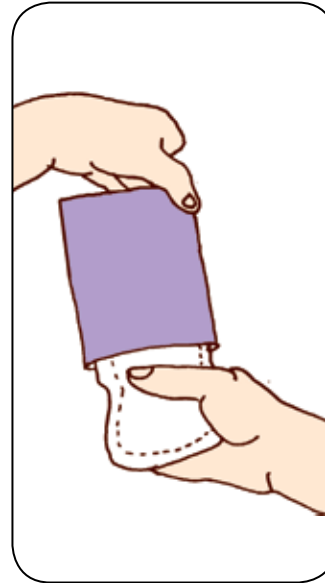
Kun minulla alkaa kuukautiset, laitan pikkuhousuun terveysiteen.



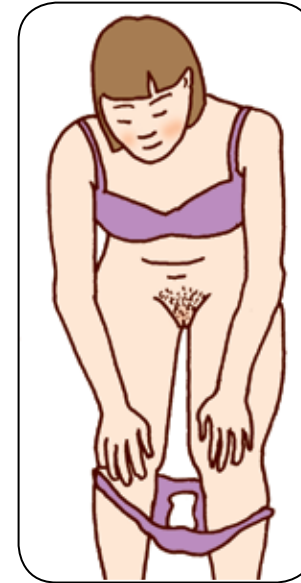
Vaihdan puhtaan terveysiteen, kun käyn vessassa. Otan likaisen siteen pois, käärin sen paperiin



ja laitan roskakoriin.



Otan puhtaan siteen ja vedän siitä päällyspaperit pois.



Laitan siteen pikkuhousuihin teippipuoli alaspäin.



EI



JOO



Huuhtelen pimpin vedellä.



Pesen kädet.

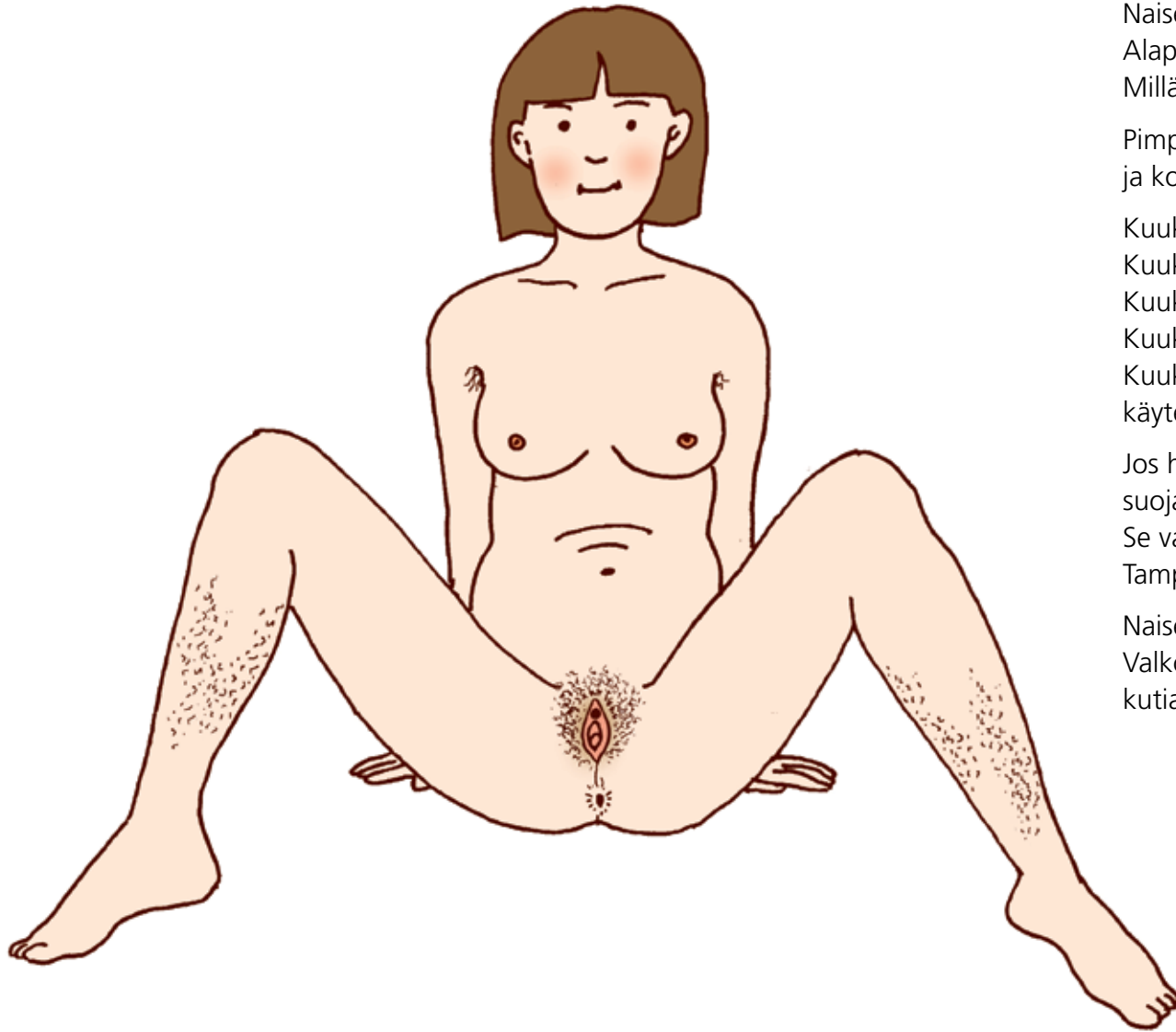


Nostan housut ylös.



Kuukautiset ovat naisten oma juttu, yksityisasia. Minun ei tarvitse kertoa kuukautisista kaikille.

Kuukautiset ja puhtaus



Tärkeä tietää:

Naisen alapäässä on emätin ja häpyhuulet.

Alapäättä voidaan sanoa pimpiksi.

Millä nimellä sinä haluat kutsua naisen alapäättä?

Pimppi on tärkeä ja ikioma alue. Sitä tulee hoitaa ja kohdella hellästi. Pese pimppi ainoastaan vedellä.

Kuukautiset alkavat murrosiässä, kun tytöstä kasvaa nainen. Kuukautisten alettua naisen on mahdollista tulla raskaaksi. Kuukautiset tarkoittavat, että naisen emättimestä vuotaa verta. Kuukautiset tulevat noin kerran kuukaudessa. Kuukautisten aikana vatsa voi olla kipeä. Kuukautisten aikana käytetään kuukautissuojaa. Se voi olla terveysside tai tampooni.

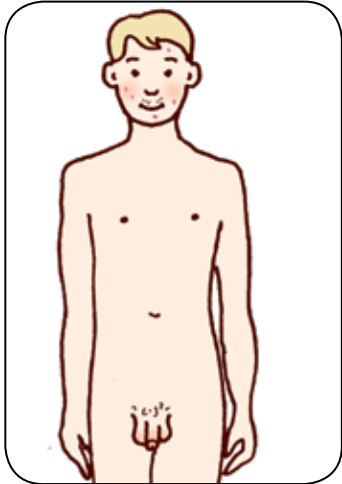
Jos haluat käyttää tampoonia, muista ottaa ensin suojapaperi pois. Tampoonia ei saa jättää emättimeen. Se vaihdetaan yhtä usein kuin terveysside. Tampoonin käyttöä täytyy harjoitella.

Naisen emättimestä tulee myös valkovuotoa. Se on normaalia. Valkovuoto voi olla erilaista. Jos sinun emätin kirvelee, kutiaa tai valkovuoto haisee, kysy apua lääkäriltä.

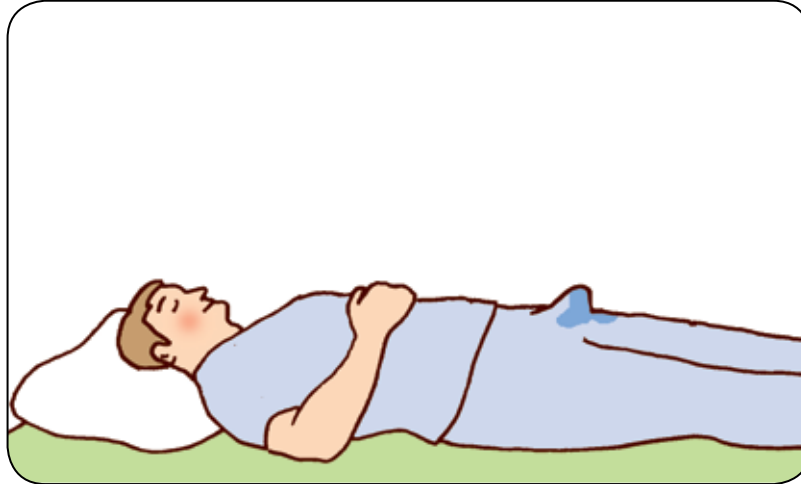
Mietitään yhdessä:

- Kenelle kuukautiset tulevat?
- Mitä kuukautiset tarkoittavat?
- Mistä kuukautisveri tulee?
- Milloin terveysside vaihdetaan?
- Onko naisella aina kuukautiset?

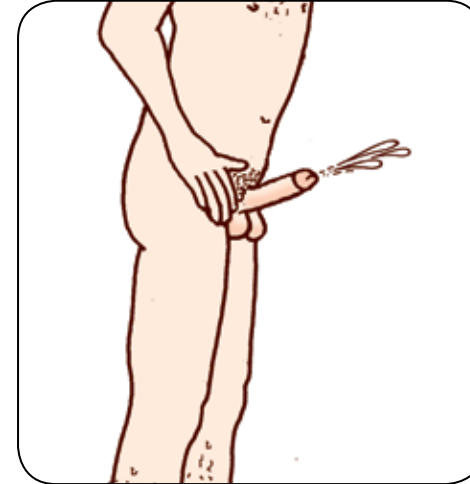
Siemensyöksy ja puhtaus



Siemensyöksyt alkavat murrosiässä



Siemensyöksy voi tulla yöllä nukuessa.
Siemensyöksy ei tule joka yö.
Se on ihan luonnollista, sitä ei tarvitse pelätä.



Siemensyöksy tarkoittaa sitä, että miehen peniksestä tulee valkoista nestettä.
Sitä sanotaan siemennesteeksi eli spermaksi.



EI



JOO



Jos huomaat, että sinulla on tullut siemensyöksy, vie likaiset alushousut pyykkiin ja pese penis.
Kun peset peniksen, vedä esinahka taakse.



Pese kädet.



Vaihda lopuksi puhtaat alushousut jalkaan.

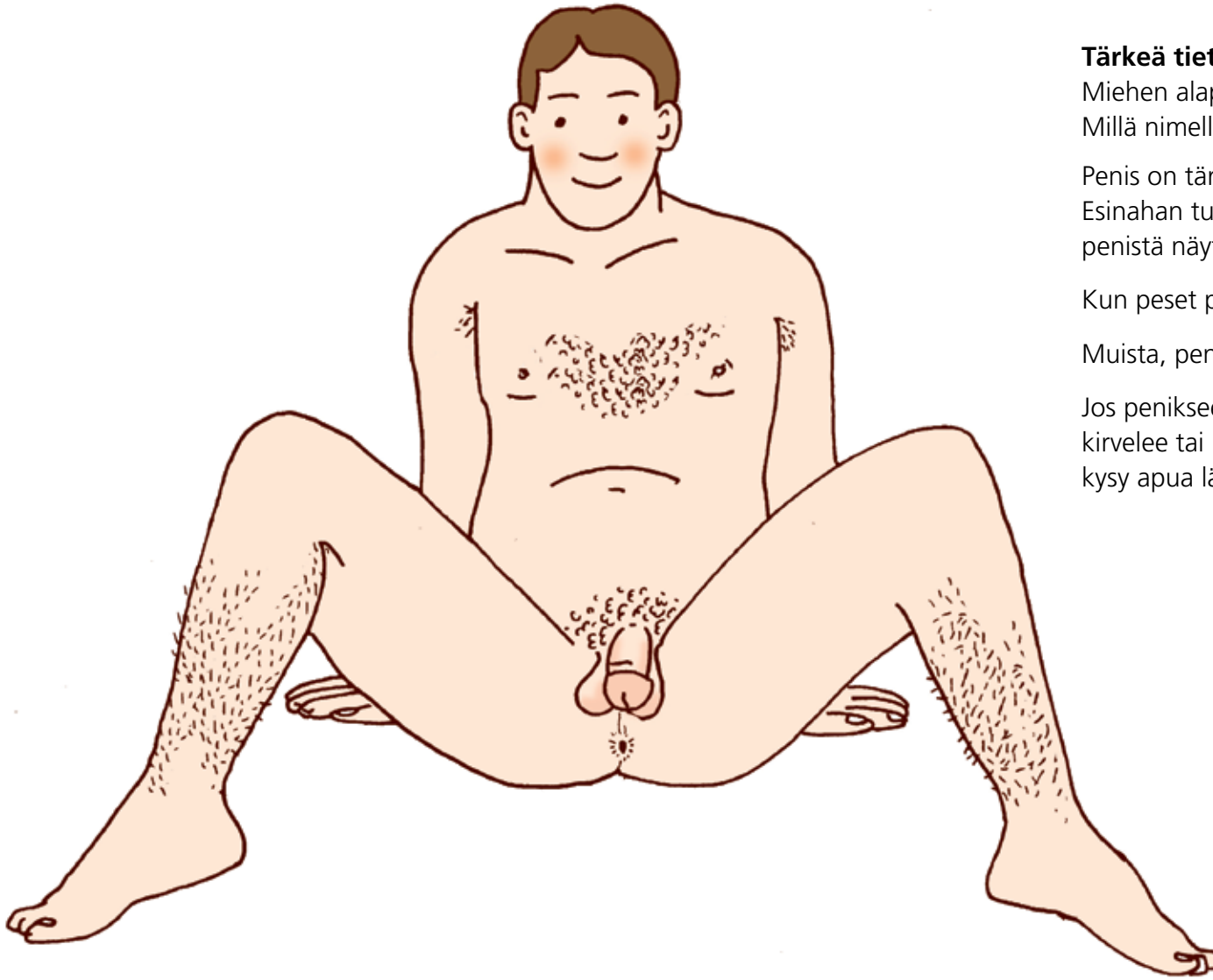


Siemensyöksy on oma juttu, yksityisasia. Siitä ei tarvitse kertoa kaikille.



Siemenneste on eri asia kuin pissa.

Siemensyöksy ja puhtaus



Tärkeä tietää:

Miehen alapäässä on penis ja kivekset.

Millä nimellä sinä haluat kutsua miehen alapäättä?

Penis on tärkeä ja ikioma alue. Sitä tulee hoitaa hellästi. Esinahan tulisi mennä vetäessä taakse. Jos se ei onnistu, penistä näytetään lääkärille.

Kun peset peniksen, on tärkeää vetää esinahka taakse.

Muista, penikseen ei saa työntää mitään sisälle.

Jos penikseen tai kiveksiin sattuu, kirvelee tai niissä on kipuja, kysy apua lääkäriltä.

Mietitään yhdessä:

- Mitä tarkoittaa siemensyöksy?
- Kenelle siemensyöksy voi tulla?
- Mistä sperma tulee?

Hyvä ja huono kosketus



EI



JOO

Tärkeä tietää:

Kosketus voi tuntua hyvältä tai pahalta.

- **Hyvästä kosketuksesta** tulee hyvä ja turvallinen olo. Hyvästä kosketuksesta ei jää paha mieli. Hyvästä kosketuksesta jää hyvä mieli.
- **Huono kosketus** voi sattua, pelottaa tai suututtaa. Huonosta kosketuksesta voi jäädä paha mieli tai epävarma ja hämmentynyt olo.

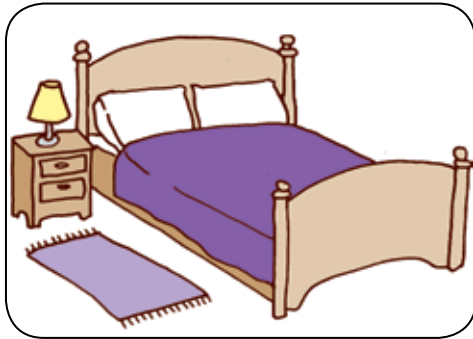
Jos sinulle tulee kosketuksesta paha mieli tai epävarma olo, kerro siitä turvalliselle henkilölle.

On tärkeää koskettaa toista niin, että se tuntuu hänestä hyvältä. Ei ole sopivaa satuttaa toista. Silloin molemmilla on hyvä mieli.

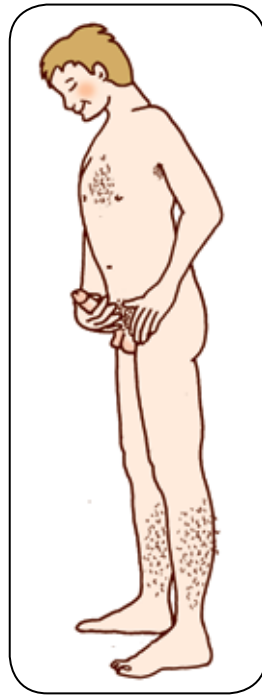
Mietitään yhdessä:

- Voiko näin tehdä?
- Mikä on hyvä kosketus?
- Mikä on huono kosketus?
- Millaisesta kosketuksesta sinä pidät?
- Millaisesta kosketuksesta sinä et pidä?
- Miten voit koskea ystävää?

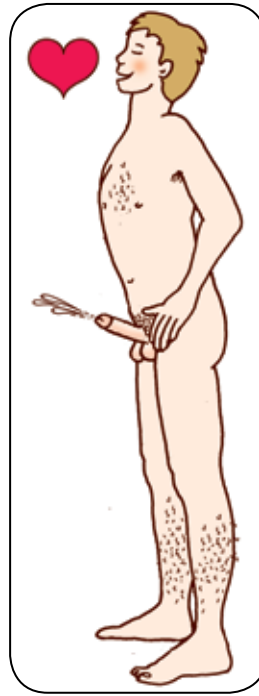
Itsetyydytys eli oman kehon koskettelu



Itsetyydytys on itsensä hyvänä pitämistä. Jos penis on jäykistynyt tai kun haluat muuten hyväillä itseäsi, mene yksin omaan huoneeseen tai omaan vessaan.



Ota toisella kädellä peniksen varresta kiinni ja liikuta kättä edestakaisin peniksen ympärillä. Jos se tuntuu hyvältä, penis saattaa kovettua. Kokeilemalla tiedät millainen kosketus tuntuu hyvältä.



Joskus itseään hyväilemällä peniksen päästä voi tulla valkoista nestettä. Se on siemennestettä eli spermaa. On normaalia, että siemennestettä ei aina tule. Joskus itsetyydytys tuntuu erityisen hyvältä, sitä sanotaan orgasmiksi.



Kun olet valmis, pyyhi siemenneste paperilla pois ja pese penis.



Pese lopuksi kädet. Pue vaatteet päälle.



JOO



EI



Tee vain sitä mikä tuntuu hyvältä. Itsetyydytys ei saa tuntua pahalta.

Itsetyydytys eli oman kehon koskettelu

Tärkeä tietää:

- Oman kehon koskettelu on luonnollista.
Se auttaa tutustumaan omaan kehoon ja rentouttaa.
- Itsetyydytys on turvallista ja sallittua.
- Kaikki eivät halua tehdä itsetyydytystä.
- Kokeilemalla opit, millainen kosketus tuntuu sinusta hyvältä.
Tee vain sitä, mikä tuntuu hyvältä.
- Jos itsetyydytys sattuu, voit kokeilla liukuvoidetta.
Voit ostaa sitä apteekista tai pyytää lähihenkilöä hankkimaan sitä sinulle.
- Joskus itsetyydytyksessä voi käyttää siihen tarkoitettua apuvälinettä. Jos haluat sellaisen, kerro lähihenkilölle.
Ei ole turvallista käyttää muita esineitä.
Apuvälineitä on saatavana erikseen penikseen ja peräaukkoon.
Älä laita peräaukkoon muita esineitä.
- Itsetyydytys on yksityinen oma asia.
Sitä ei tehdä, jos paikalla on muita.
- Itsetyydytys tapahtuu yksin omassa huoneessa tai omassa vessassa.
- Itsetyydytyksestä ei tarvitse kertoa muille.
Se on sinun oma kiva juttusi.
- Jos itsetyydytys on pakonomaista tai tuottaa vahinkoa, syitä olisi tärkeää miettiä yhdessä ammattilaisen kanssa.



Oman kehon koskettelu ja tutkiminen lisää mielihyvän tunteita ja kokonaisvaltaista hyvää oloa. Se auttaa hahmottamaan omaa kehoa ja sukupuolta. On tärkeää, että myös niille nuorille ja aikuisille ihmisille, joilla on vaipat käytössä, annetaan tilaisuuksia oman kehon tutkimiseen ja oman seksuaalisuutensa löytämiseen.

Mietitään yhdessä:

- *Haluavatko kaikki harrastaa itsetyydytystä?*
- *Saako itsetyydytys sattua?*
- *Missä sinä voit harrastaa itsetyydytystä?*

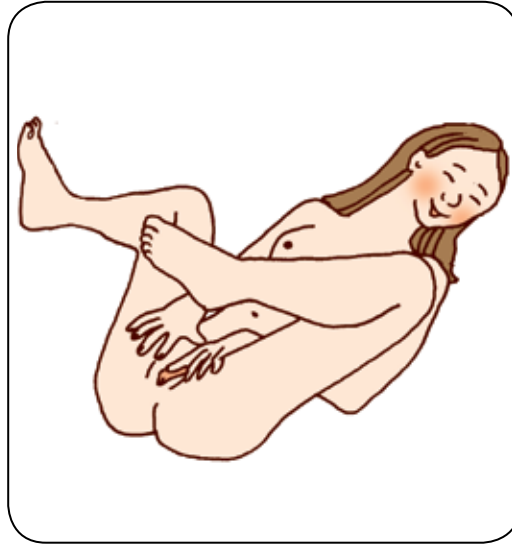
Itsetyydytys eli oman kehon koskettelu



Itsetyydytys on itsensä hyvänä pitämistä.
Kun haluat hyväillä itseäsi, mene yksin
omaan huoneeseen tai omaan vessaan.



Pese lopuksi kädet.



Hyväile hellästi kädelläsi pimpin eri kohtia.
Kokeilemalla tiedät millainen kosketus
tuntuu hyvältä.



Kun pimppi kostuu ja tuntuu hyvältä,
voit saada orgasmin.
Orgasmi tarkoittaa, että tuntuu
oikein hyvältä.



Kun olet valmis pese pimppi.



JOO



EI

Tee vain sitä mikä tuntuu hyvältä.
Itsetyydytys ei saa tuntua pahalta.

Itsetyydytys eli oman kehon koskettelu

Tärkeä tietää:

- Oman kehon koskettelu on luonnollista.
Se auttaa tutustumaan omaan kehoon ja rentouttaa.
- Itsetyydytys on turvallista ja sallittua.
- Kaikki eivät halua tehdä itsetyydytystä.
- Kokeilemalla opit, millainen kosketus tuntuu sinusta hyvältä.
Tee vain sitä, mikä tuntuu hyvältä.
- Jos itsetyydytys sattuu, voit kokeilla liukuvoidetta.
Voit ostaa sitä apteekista tai pyytää lähihenkilöä hankkimaan sitä sinulle.
- Joskus itsetyydytyksessä voi käyttää siihen tarkoitettua apuvälinettä. Jos haluat sellaisen, kerro lähihenkilölle.
Emättimeen ei saa laittaa muita esineitä.
- Itsetyydytys on yksityinen oma asia.
Sitä ei tehdä, jos paikalla on muita.
- Itsetyydytys tapahtuu yksin omassa huoneessa tai omassa vessassa.
- Itsetyydytyksestä ei tarvitse kertoa muille.
Se on sinun oma kiva juttusi.
- Jos itsetyydytys on pakonomaista tai tuottaa vahinkoa, syitä olisi tärkeää miettiä yhdessä ammattilaisen kanssa.

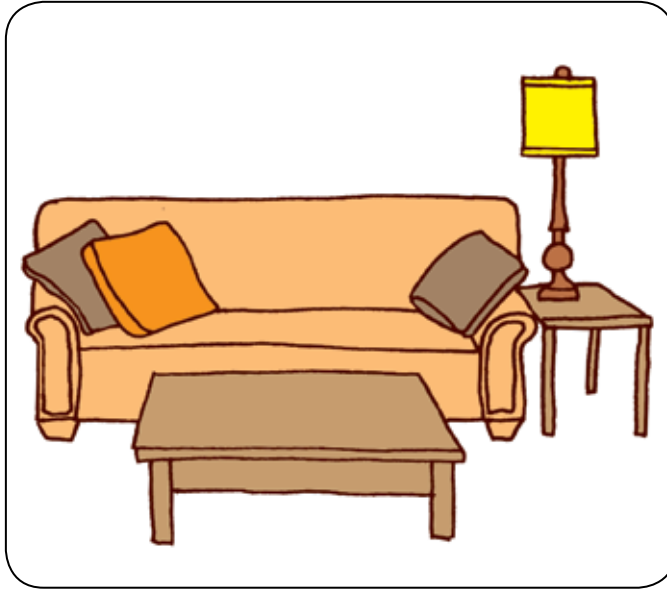
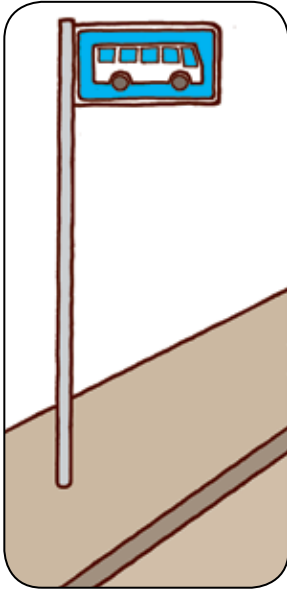


Oman kehon koskettelu ja tutkiminen lisää mielihyvän tunteita ja kokonaisvaltaista hyvää oloa. Se auttaa hahmottamaan omaa kehoa ja sukupuolta. On tärkeää, että myös niille nuorille ja aikuisille ihmisille, joilla on vaipat käytössä, annetaan tilaisuuksia oman kehon tutkimiseen ja oman seksuaalisuutensa löytämiseen.

Mietitään yhdessä:

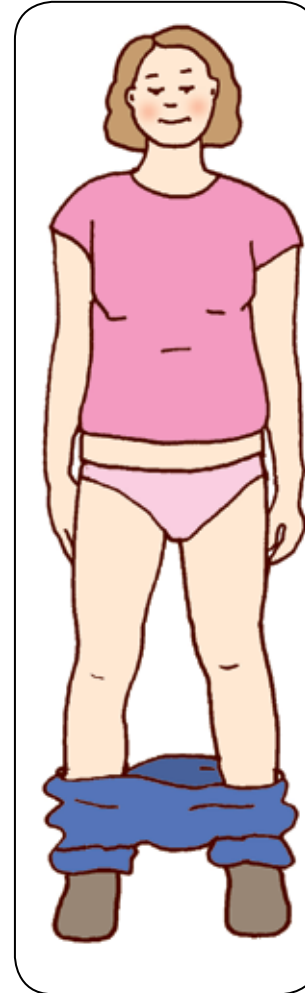
- *Haluavatko kaikki harrastaa itsetyydytystä?*
- *Saako itsetyydytys sattua?*
- *Missä sinä voit harrastaa itsetyydytystä?*

Yksityisyys

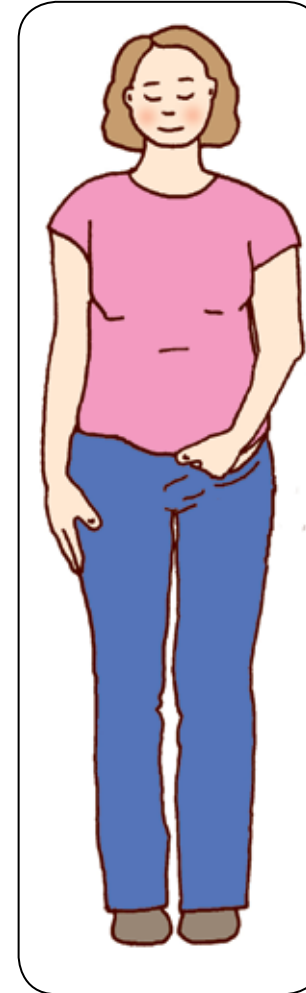


Missä voin olla alasti

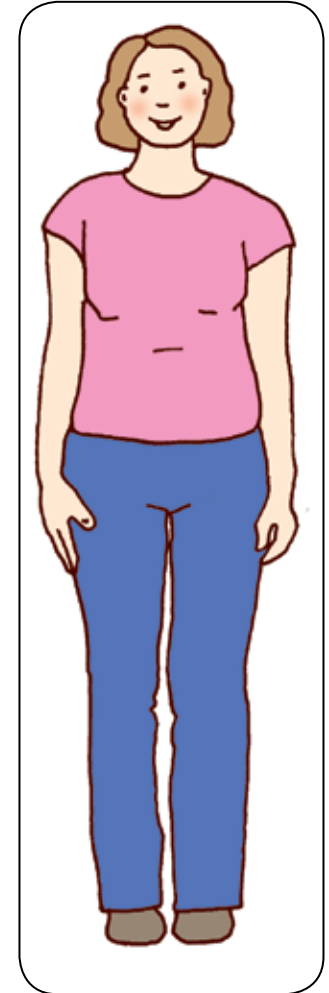
Kadulla tai yhteisissä tiloissa kuten koulussa ja työpaikalla ei riisuta vaatteita eikä laiteta kättä housuun. Kadulla ja yhteisissä tiloissa ollaan vaatteet päällä.



EI

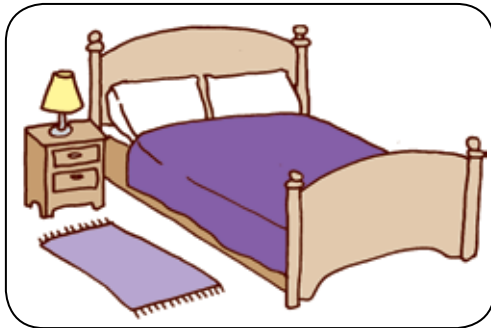


EI



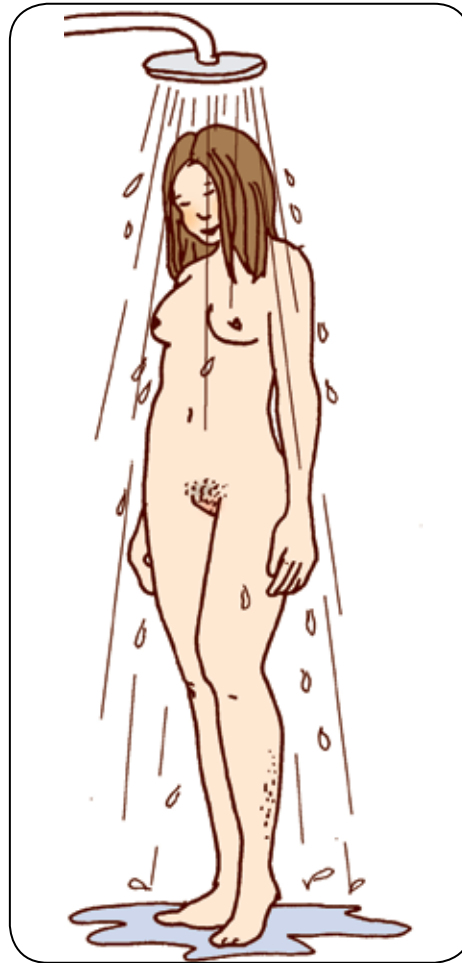
JOO

Yksityisyys

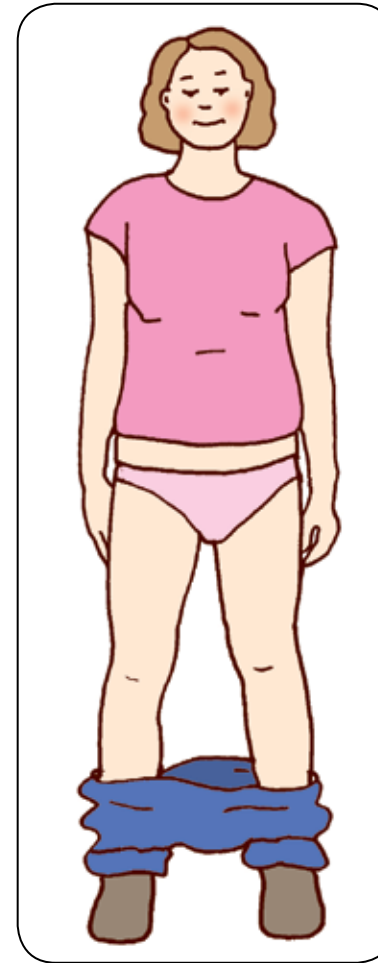


Missä voin olla alasti

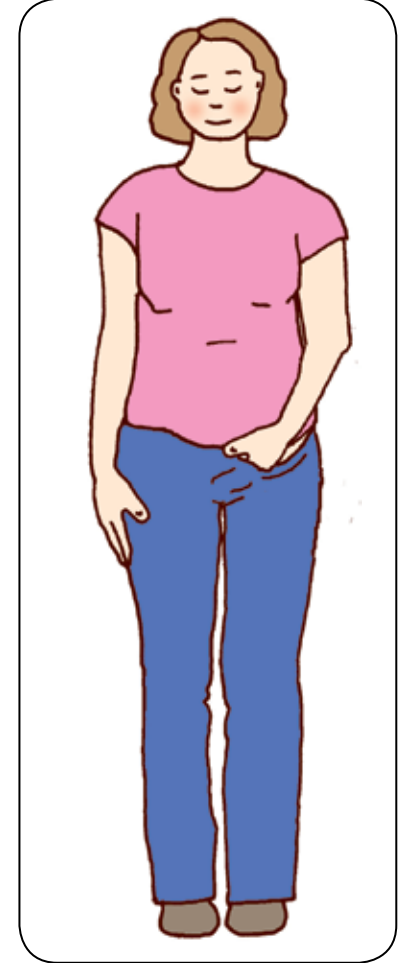
Suihkussa voin olla alasti.
Omassa huoneessa
voin riisua ja olla alasti.
Omassa huoneessa voin
laittaa käden housuun
ja koskea pimppiä.



JOO



JOO



JOO

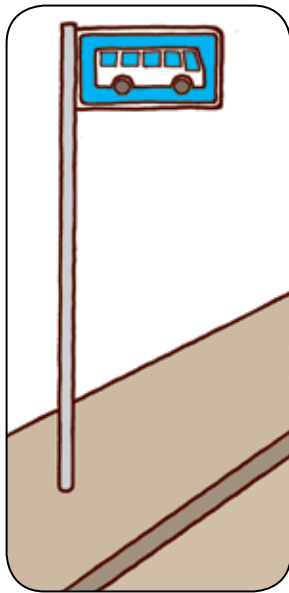
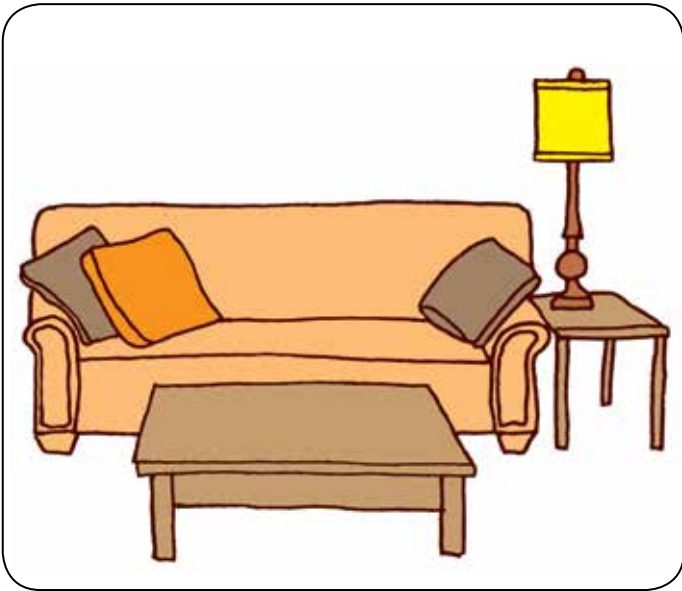
Tärkeä tietää:

Sinun alaston kehosi on tärkeä ja arvokas.
Sitä ei näytetä kaikille.
Muiden seurassa ollaan vaatteet päällä.

Mietitään yhdessä:

- Missä sinä voit olla alasti?

Yksityisyys



Missä voin olla alasti

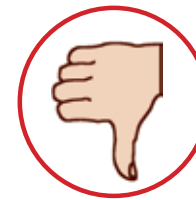
Kadulla tai yhteisissä tiloissa kuten koulussa ja työpaikalla ei riisuta vaatteita, ei laiteta kättä housuun eikä oteta penistä housuista. Kadulla ja yhteisissä tiloissa ollaan vaatteet päällä.



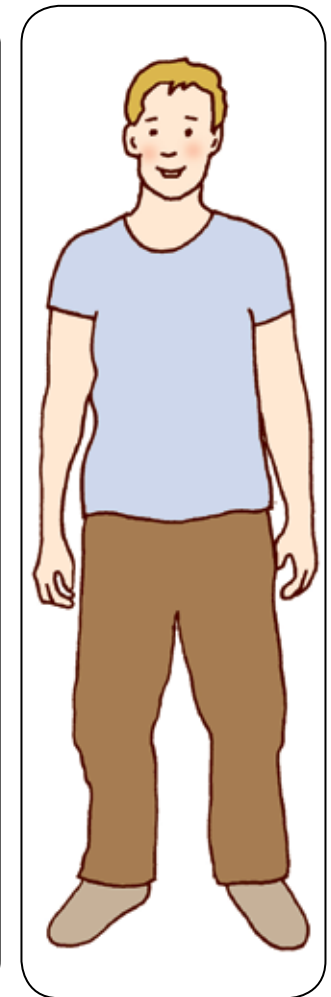
EI



EI

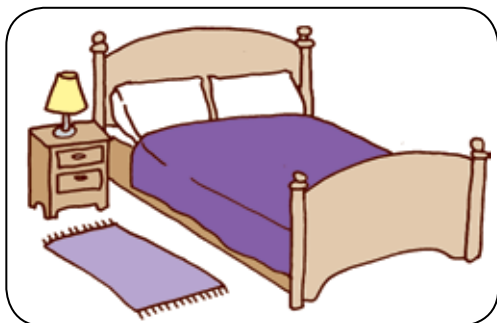


EI



JOO

Yksityisyys



Missä voin olla alasti

Suihkussa voin olla alasti.
Omassa huoneessa
voin riisua ja olla alasti.
Omassa huoneessa voin
laittaa käden housuun
ja koskea penistä.



JOO



JOO



JOO



JOO

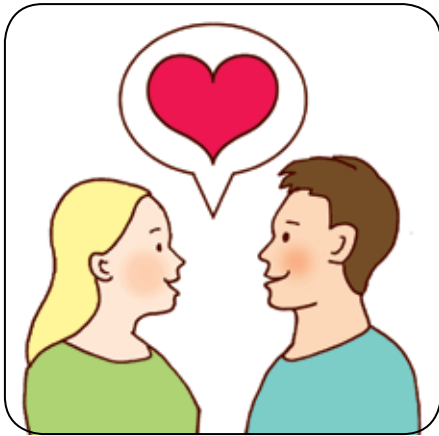
Tärkeä tietää:

Sinun alaston kehosi on tärkeä ja arvokas.
Sitä ei näytetä kaikille.
Muiden seurassa ollaan vaatteet päällä.

Mietitään yhdessä:

- Missä sinä voit olla alasti?

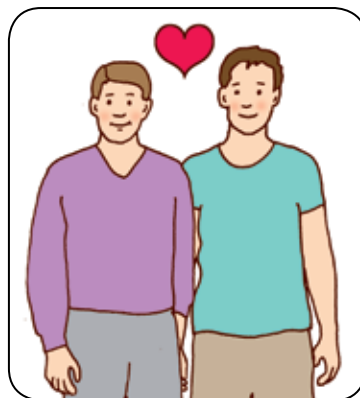
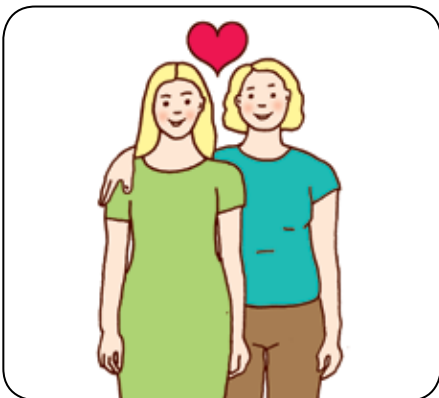
Kihloihin ja naimisiin meno



EI



JOO



Tärkeä tietää:

Seurustelevat ihmiset voivat sitoutua toisiinsa. Silloin voi mennä kihloihin. Sitoutumisen merkiksi annetaan sormukset. Kihloihin ei liity lakiasioita. Avioliitto eli naimisiinmeno on iso ja virallinen asia.

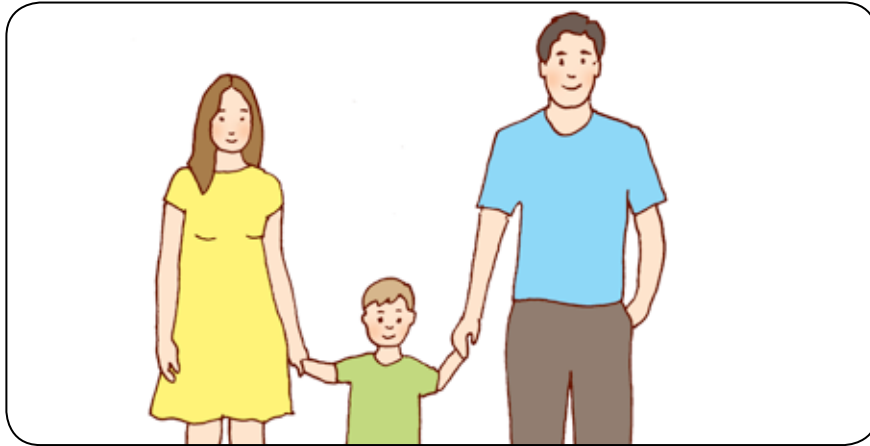
Sitoutuminen tarkoittaa sitä, että lupaa olla toisen kanssa, rakastaa toista ja pitää yhdessä huolta toisista. Omaa puolisoa on tärkeä kunnioittaa. Kun sitoutuu, tehdään paljon asioita yhdessä. Silloin saatetaan muuttaa yhteen asumaan. On tärkeää tehdä myös omia asioita ja antaa puolison tehdä omia asioita. Se tarkoittaa, että molemmilla on myös omaa aikaa.

Vaikka sitoutuu toiseen, ei voi päättää toisen asioista. Jokainen päättää omista asioista. Sitoutumiseen kuuluu yhdessä sopiminen ja neuvottelu. Välillä tulee riitaa ja ongelmia. Niitä opetellaan yhdessä selvittämään ja sopimaan. Kun sitoudutaan, on tärkeää osata puhua toisen kanssa myös vaikeista asioista.

Mietitään yhdessä:

- Onko tämä aihe sinulle tärkeä?
- Mitä kihloihin ja naimisiin meneminen tarkoittaa?
- Menevätkö kaikki ihmiset?
- Jos on kihloissa tai naimisissa, voiko alkaa seurustella toisen kanssa?
- Miksi olisi kiva mennä kihloihin tai naimisiin?
- Naimisiinmeno voi tuntua kivalta myös siksi, että silloin järjestetään juhlat, puetaan hienot vaatteet ja saadaan lahjoja.
- Voisitko sinä järjestää muut juhlat, vaikka seurustelujuhlat?

Vanhemmuus



Mietitään yhdessä:

Useat ihmiset haaveilevat joskus vanhemmuudesta.

Silloin voi toivoa ja haluta omaa vauvaa. Jokaisella on lupa unelmiin. Vauvahaaveesta on lupa puhua. Kun vauvahaaveita tulee, on hyvä miettiä yhdessä seurustelukumppanin ja lähi-ihmisten kanssa esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mistä vanhemmuus ja oma vauva on tullut sinulle mieleen?
- Millaista olisi, jos sinulla olisi vauva?
- Mitä taitoja lapsesta huolehtiminen vaatii?
- Onko sinulla vakavia, periytyviä sairauksia?
- Oletko parisuhteessa? Oletteko yhdessä keskustelleet asiasta?
- Saavatko kaikki ihmiset lapsia?
- Oletko joskus hoitanut vauvoja?
- Jos sinulla olisi vauva, kuka voisi auttaa sinua?
- Jos et voi saada omaa vauvaa, miten muuten vauvat voisivat olla osa sinun elämää?

Tärkeä tietää:

Vanhemmuus on vaativaa. Lapsi ei voi olla yksin, vaan tarvitsee aikuista ihan koko ajan.

Vanhemmuudessa tarvitaan monia eri taitoja. Näitä ovat mm.

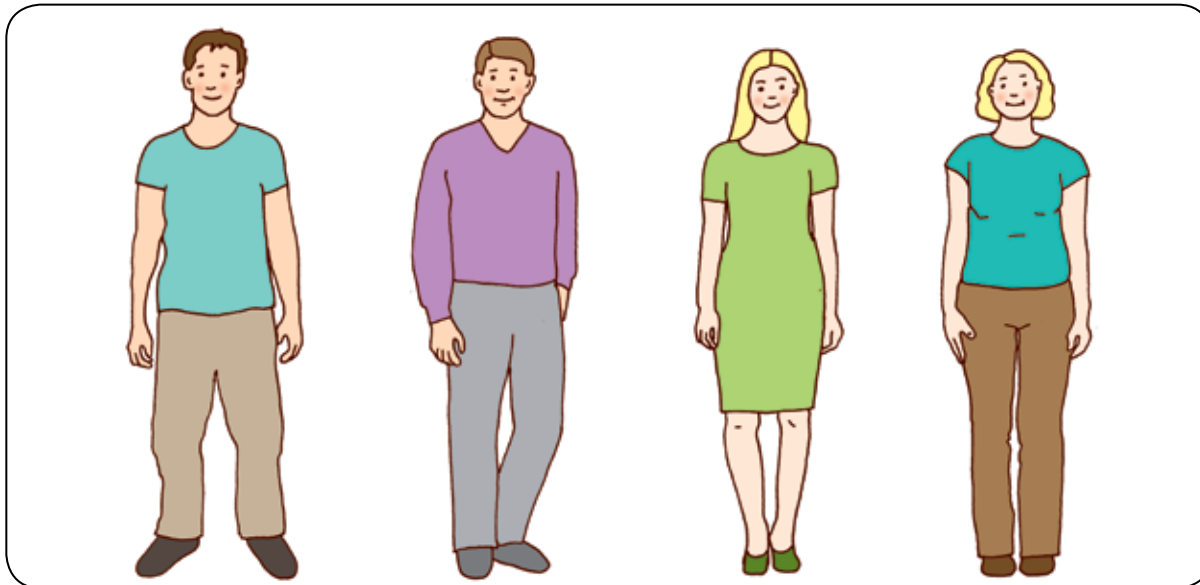
- lapsen itkun syyn selvittäminen ja lapsen lohduttaminen
- oikeanlaisen ruoan antaminen
- säänmukainen pukeminen
- sairaan lapsen hoitaminen ja lääkkeiden antaminen
- puhtaudesta huolehtiminen
- uusien taitojen opettaminen.

Kaikki ihmiset eivät voi saada lapsia. Se voi aiheuttaa pahaa mieltä ja surua. Kaikki ihmiset eivät halua omia lapsia. Jotkut ihmiset haluavat esimerkiksi mieluummin lemmikin. Joku voi haluta hoitaa toisten lapsia. Kenenkään vauvaa ei saa hoitaa ilman vanhemman lupaa.

Lisätietoa: Kehitysvammaliitto, Äiti ei pysy kärryllä

Seksuaalinen suuntautuminen

Ketkä heistä voisivat seurustella?



Nainen voi rakastua mieheen. Silloin hän on hetero.
Nainen voi rakastua naiseen. Silloin hän on lesbo.
Nainen voi rakastua naiseen tai mieheen.
Silloin hän on biseksuaali.



Mies voi rakastua naiseen. Silloin hän on hetero.
Mies voi rakastua mieheen. Silloin hän on homo.
Mies voi rakastua naiseen tai mieheen.
Silloin hän on biseksuaali.

Tärkeä tietää:

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, että mietitään keneen voisi rakastua tai ketä kohtaan voisi tuntea seksuaalisia tunteita.

Kaikki vaihtoehdot ovat ihan yhtä oikein ja sallittuja. Rakastuminen on ihana tunne. On normaalia, että jossain elämän vaiheessa ihastuu ystävään tai johonkin tuttuun ihmiseen. Elämän aikana voi olla rakastunut moniin ihmisiin ja he voivat olla miehiä tai naisia.

Mietitään yhdessä:

- Mitä tarkoittaa hetero?
- Mitä tarkoittaa homo?
- Mitä tarkoittaa lesbo?
- Saako ihastua kumpaankin sukupuoleen tahansa?
- Voiko seurustella kumman sukupuolen kanssa tahansa?

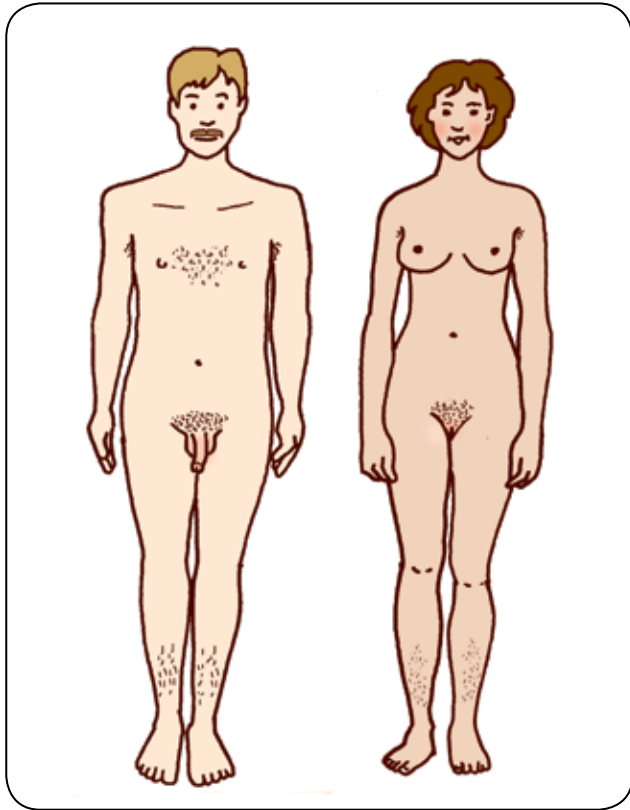


EI

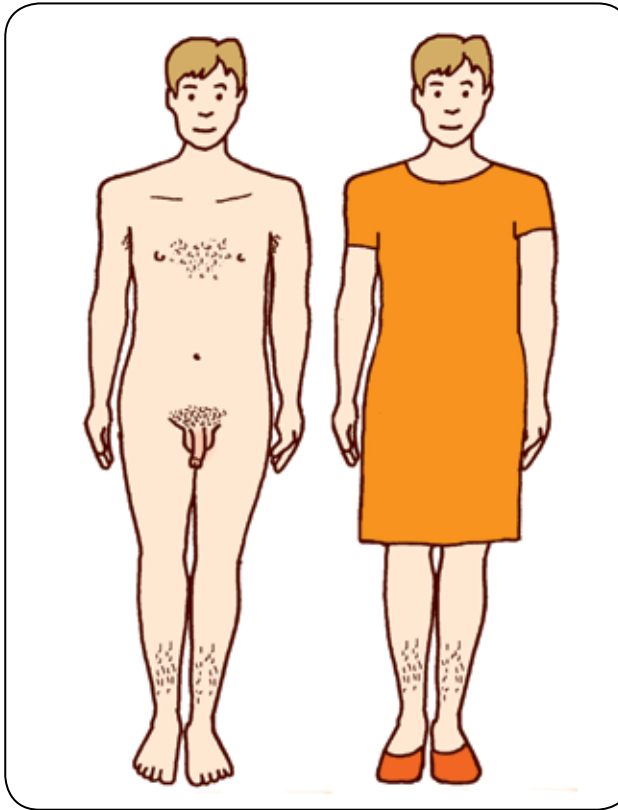


JOO

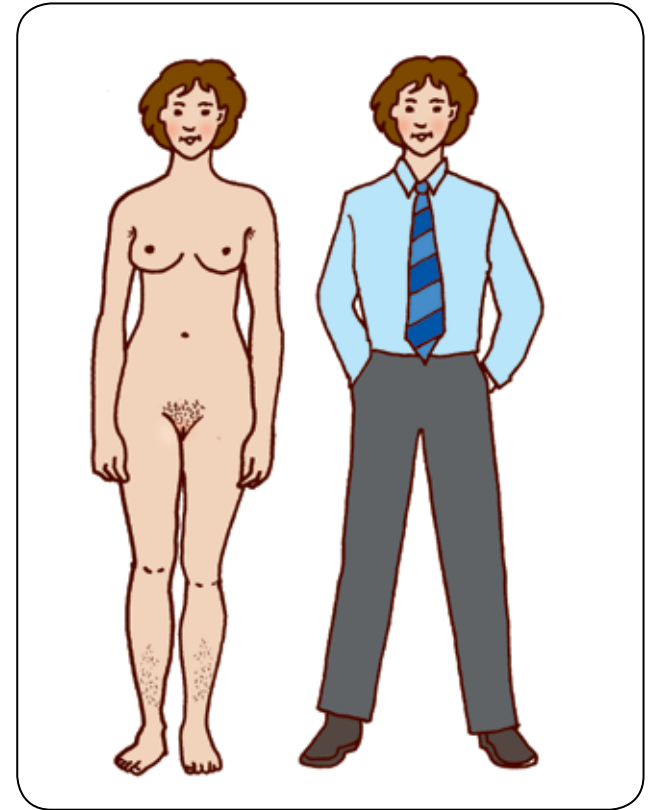
Sukupuoli-identiteetti



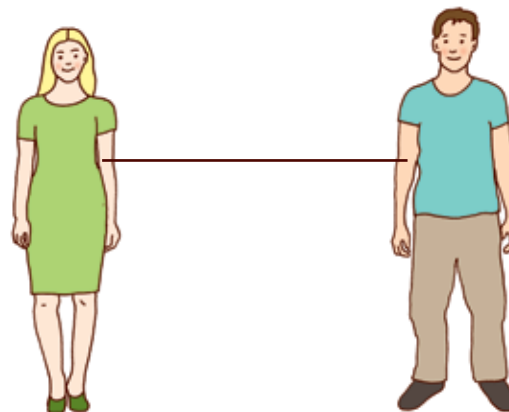
Ihmisiä kutsutaan mieheksi ja naiseksi biologisen sukupuolen eli kehon mukaan. Joskus ihminen voi tuntea olevansa jotain muuta sukupuolta, kuin mitä hänen kehonsa on. Ihminen voi tuntea syntyneensä väärään kehoon.



Miehen kehoon syntynyt voi tuntea olevansa enemmän nainen.



Naisen kehoon syntynyt voi tuntea olevansa enemmän mies.

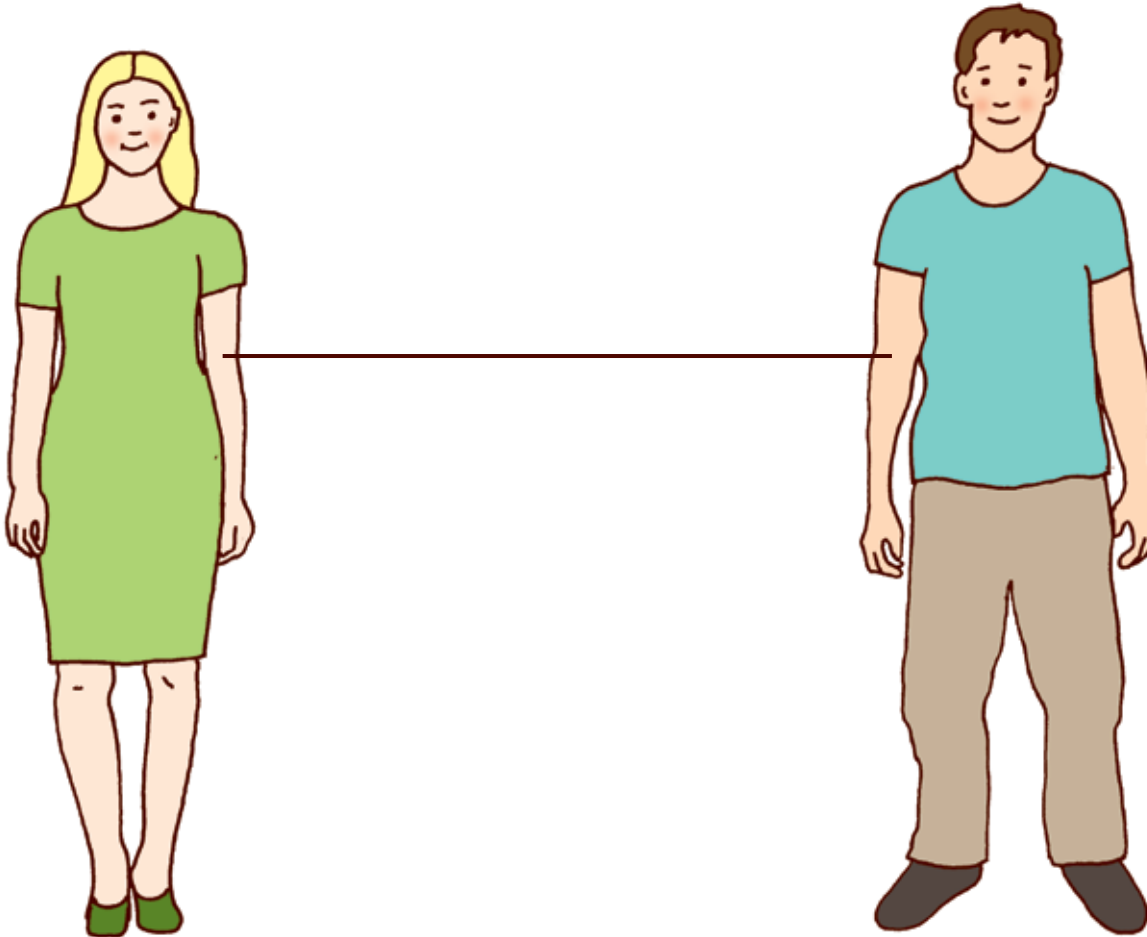


Ihminen voi myös tuntea olevansa molempia sukupuolia, tai hän ei koe olevansa mies eikä nainen.

Oma sukupuoli voi olla missä kohtaa janaa tahansa. Voi tuntea olevansa selvästi nainen tai mies. Voi myös olla jossain siltä väliltä.

Joskus ihminen voi myös haluta pukeutua ja olla hetken aikaa kuin mies tai nainen. Se voi olla hauskaa ja tuntua hyvältä.

Sukupuoli-identiteetti



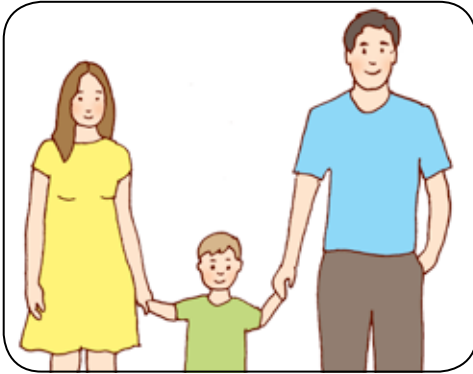
Tärkeä tietää:

Jos oma sukupuoli mietityttää tai se ei tunnu hyvältä, siitä on tärkeää puhua. Kun kerrot omista ajatuksistasi, yhdessä voidaan miettiä miten sinua voitaisiin parhaiten tukea. Sinä saat olla sitä mitä tunnet olevasi. Se ei ole väärin. Sinä olet omien tuntemuksiesi paras asiantuntija.

Mietitään yhdessä:

- Millainen on nainen?
- Millainen on mies?
- Tunnetko itseäsi naiseksi?
Kuulutko naisten joukkoon?
- Tunnetko itseäsi mieheksi?
Kuulutko miesten joukkoon?
- Tunnetko olevasi enemmän nainen tai enemmän mies?
- Miltä naiset näyttävät?
- Miltä miehet näyttävät?
- Mikä tuntuu sinulle omalta?
- Voiko sukupuolen aina arvata?
- Millaisia vaatteita haluaisit käyttää?
- Minkä toivoisit olevan sinun kutsumanimesi?
- Kenelle kaikille asiasta olisi tärkeää kertoa?
- Miten sinua voitaisiin auttaa olemaan se ihminen, joka tunnet olevasi?

Itsenäistymiskehitys



- Kun on lapsi, vanhemmat auttavat ja hoitavat. Lapsi voi nukkua vanhempien vieressä.
- Kun kasvaa nuoreksi ja aikuiseksi, viettää aikaa myös muiden kanssa. Nuori ja aikuinen harjoittelee tekemään itse. Se on osa itsenäistymistä. Nuori ja aikuinen nukkuu omassa sängyssä.



- Vanhemmat tekevät myös omia juttujaan. Vanhemmat käyvät töissä ja omilla asioilla.
- Kun aikuisena asuu omassa kodissa, vanhempien kanssa voidaan soitella ja kyläillä.



Itsenäistymiskehitys

Tärkeä tietää:

On tärkeää harjoitella uusia taitoja. Itsenäistyminen on kaikille tärkeää. Se tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Se tarkoittaa kaikille sitä, että tekee asioita myös ilman vanhempia ja ohjaajia. Jokainen harjoittelee näitä asioita omaan tahtiin, jokainen jossain vaiheessa elämää.

Itsenäistymistaitojen harjoittelua on esimerkiksi se, että nukkuu omassa sängyssä, harjoittelee uusia taitoja ja viettää enemmän aikaa kodin ulkopuolella.

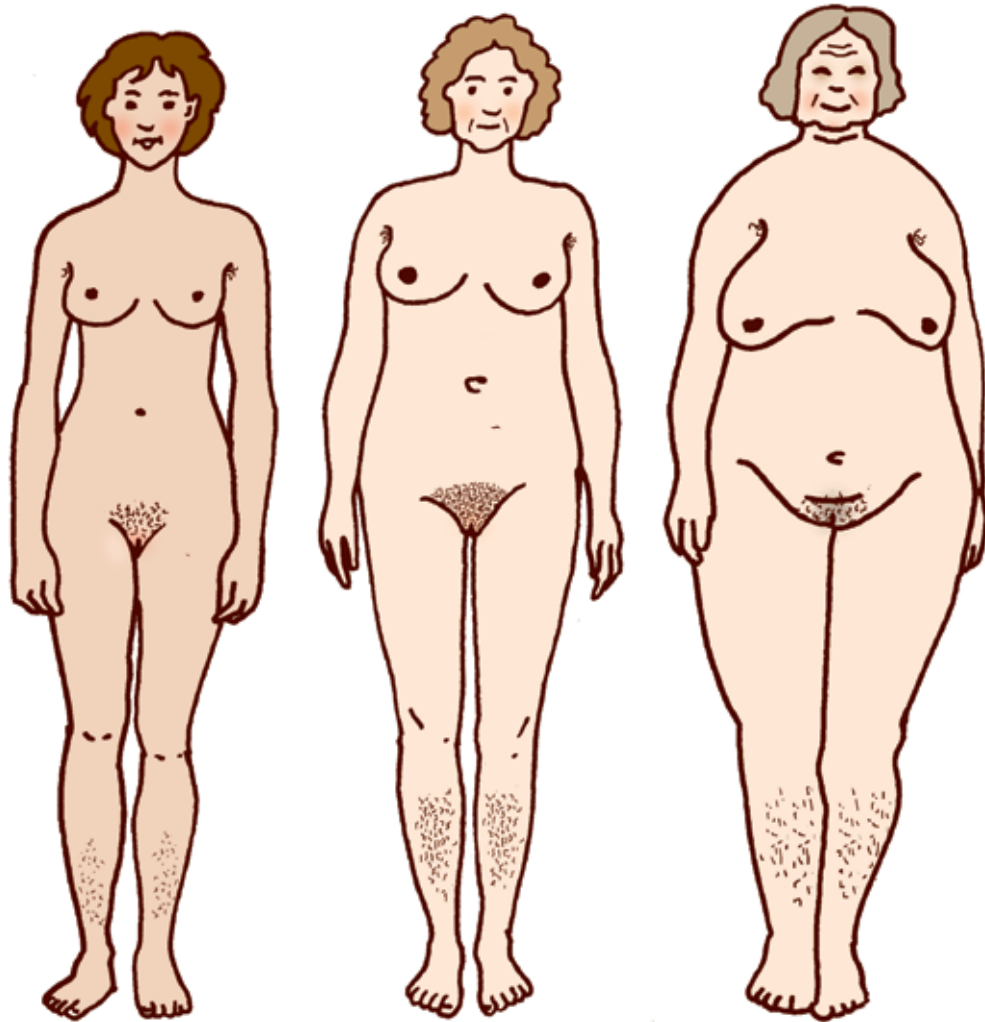
Kun nuori tai aikuinen muuttaa omaan kotiin, hänen elämänsä tulee uusia ihmisiä. Silloin voi saada myös uusia kavereita. Silti voi olla yhteydessä perheeseen ja vanhempiin. Silloin voi soitella ja kyläillä toistensa luona.



Mietitään yhdessä:

- *Miksi on tärkeä tehdä asioita myös ilman vanhempia?*
- *Missä sinä olet hyvä ja taitava?*
- *Missä sinä tarvitset apua?*
- *Mitä taitoja sinä nyt harjoittelet?*
- *Kuka muu sinua voi auttaa, kuin sinun vanhemmat?*

Ikääntyminen



Tärkeä tietää:

Vanheneminen on luonnollista. Se on osa ihmisen elämää.

Kun nainen vanhenee, hänelle tulee vaihdevuodet.

Vaihdevuosien aikana

- kuukautiset loppuvat. Nainen ei voi enää tulla raskaaksi.
- voi tulla hikoilua ja kuumia aaltoja
- voi olla huonolla tuulella.

Vaihdevuosiin voi saada apua lääkäriltä.

Kun ihminen vanhenee,

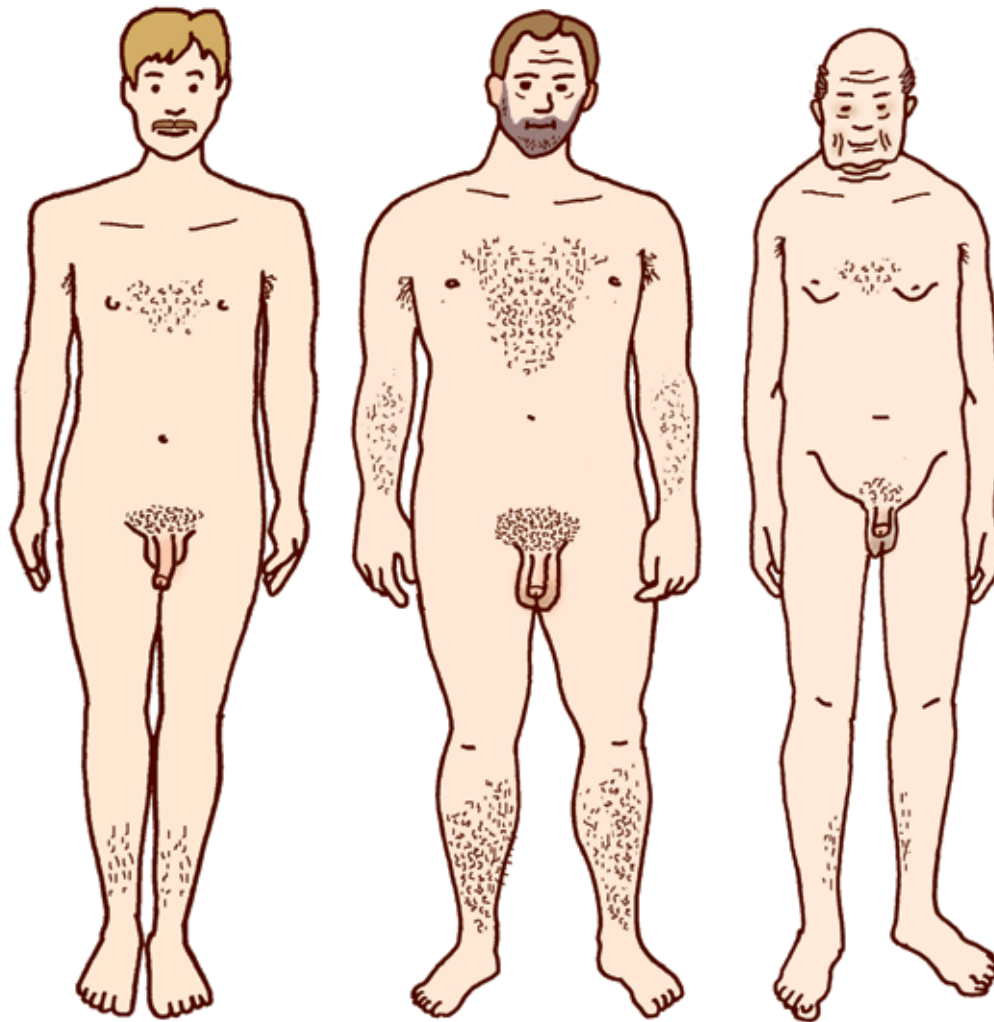
- keho muuttuu
- voi tuntea itsensä väsyneeksi ja tarvita enemmän lepoa
- liikkumiseen voi tarvita apuvälineitä
- voi käydä niin, ettei aina muista asioita.

Liikkuminen ja harrastaminen on tärkeää myös vanhana. Silloin pysyy virkeänä. Vanhana ihminen on oppinut paljon elämästä. Oma elämä voi olla mukava muistella. Vanhana saa nauttia elämästä.

Mietitään yhdessä:

- Miten keho muuttuu, kun ikääntyy eli tulee vanhaksi?

Ikääntyminen



Tärkeä tietää:

Vanheneminen on luonnollista. Se on osa ihmisen elämää.

Kun mies vanhenee

- penis ei enää jäykisty niin helposti
- täytyy pissata useammin
- voi tulla hikoilua
- voi olla huonolla tuulella.

Vaivoihin voi saada apua lääkäriltä.

Kun ihminen vanhenee,

- keho muuttuu
- voi tuntea itsensä väsyneeksi ja tarvita enemmän lepoa
- liikkumiseen voi tarvita apuvälineitä
- voi käydä niin, ettei aina muista asioita.

Liikkuminen ja harrastaminen on tärkeää myös vanhana. Silloin pysyy virkeänä. Vanhana ihminen on oppinut paljon elämästä. Omaa elämää voi olla mukava muistella. Vanhana saa nauttia elämästä.

Mietitään yhdessä:

- *Miten keho muuttuu, kun ikääntyy eli tulee vanhaksi?*