

Kort om Zanzu

- Nettside som med informasjon om seksuell og reproduktiv helse og rettigheter
- Målgruppen er personer med kort botid
- Egner seg for de fleste aldersgrupper
- Fokus på klarspråk og pedagogisk fremstilling
- En del av et felles-europeisk prosjekt, der flere land har utviklet egne nasjonale versjoner
- Lansering 26. september

Zanzu, min kropp i ord og bilder



Kropp



Familieplanlegging og
graviditet



Infeksjoner



Seksualitet



Forhold og følelser



Rettigheter og lover



Ordbok og oversettelser



Trenger du hjelp? Her finner du
hjelpetjenester.

Hjelp >

Historikk og bakgrunn

- Bidrar til å svare ut et mangeårig behov for samlet og kvalitetssirkel informasjon til ulike grupper med innvandrerbakgrunn
- Utviklet i samråd med eksperter på seksuell helse, migrasjon og folkehelse
- Finansiert av EUs helseprogram, med et mål om at flere EU/EØS-land utvikler nasjonale versjoner.
- Finnes per i dag en tysk, belgisk og nederlandsk versjon av Zanzu.

Språk i Zanzu

Innen lansering:

- Arabisk
- Engelsk
- Farsi (persisk)
- Norsk
- Polsk
- Somali
- Tigrinja

Planlagte språk i 2019:

- Tyrkisk
- Rumensk

I fremtiden:

- Vil vurderes ut i fra behov

Pedagogisk opplegg

Språket

- Unngår tekniske og uklare begreper.
- Henvender seg direkte til leseren:
«Slapp av hvis du føler deg trøtt.»
- Fokus på å få frem et budskap gjennom imperativer.

Oppsettet

- Trestruktur med artikler inndelt etter tema.
- Lenker til andre relaterte artikler.
- Bruk av kulepunkter for å enklere leseopplevelse.
- Bruk av illustrerende bilder og grafikk.

Funksjonalitet:

- Tekst-til-tale funksjon.
- Ordbokfunksjon der ord i artiklene lenker til ordbokdefinisjoner.

Sunn livsstil

Ta vare på helsen:

- Spis sunt. Det gir bedre motstandskraft til å stå imot [sykdom](#).
- Vær i aktivitet.
- Begrens røyking og bruk av alkohol eller andre rusmidler.
- Sørg for at du får nok søvn. Det reduserer stress.



Pedagogisk opplegg

Språket

- Unngår tekniske og uklare begreper.
- Henvender seg direkte til leseren:
«Slapp av hvis du føler deg trøtt.»
- Fokus på å få frem et budskap gjennom imperativer.

Oppsettet

- Trestruktur med artikler inndelt etter tema.
- Lenker til andre relaterte artikler.
- Bruk av kulepunkter for å enklere leseopplevelse.
- Bruk av illustrerende bilder og grafikk.

Funksjonalitet:

- Tekst-til-tale funksjon.
- Ordbokfunksjon der ord i artiklene lenker til ordbokdefinisjoner.

Forspill

Partnere som stimulerer hverandre eller hisser hverandre opp seksuelt, for eksempel med kjærtegn, kysning, klemming, massasje eller stimulering med tungen. Forspill fører vanligvis til samleie eller en annen type sex, men ikke alltid. Forspill varierer fra par til par.

Les mer >

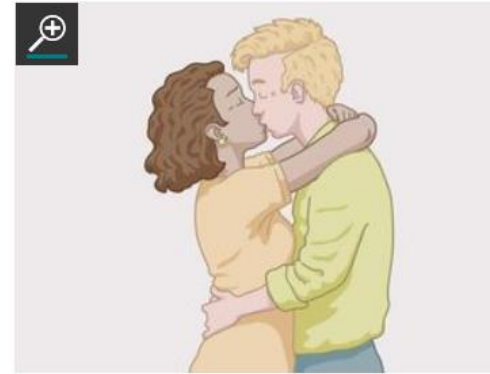
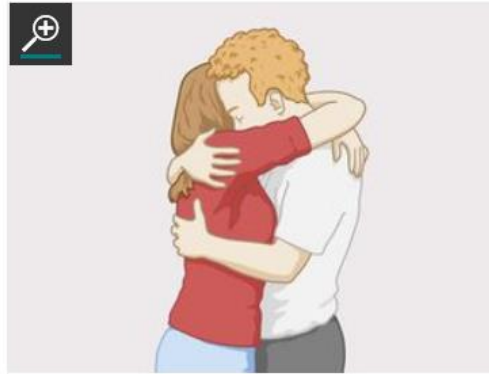
lser [Beslektede emner](#)

Høre

Skrive ut

Start

...n, [kosing](#), [kysning](#) og slikking på den andre personen og med stimulering av de erogene sonene ([forspill](#)). Dersom begge partene er [seksuelt opphisset](#), kan det hende de vil ha [samleie](#).



Grunner til å bruke Zanzu

- I. Innholdet er grundig kvalitetssikret av Helsedirektoratet i samarbeid med kompetanse i sivilsamfunnet.
- II. Man har tilgang på det samme innholdet på flere ulike språk.
- III. Teksten er laget for å være lettlest og lett forståelig, også for noen med begrensede leseferdigheter.
- IV. Nettsiden har et pedagogisk opplegg som alt er utprøvd og evaluert i andre land, med positive resultater.

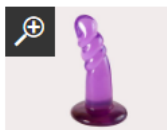
Hvordan kan Zanzu brukes?

I helsekonsultasjoner:

- Nettsiden kan brukes som et supplement i kommunikasjonen mellom helsepersonell og bruker/pasient.
- Ved å åpne flere vinduer kan du få opp den samme artikkelen på flere språk.
- Du kan spille av lydklipp av innholdet av en artikkel (tekst-til-tale-funksjon).
- Ordbokfunksjonen lar deg vise ordbokdefinisjoner av ord på flere språk

Utenfor helsekonsultasjoner:

- Brukeren har diskré tilgang til informasjon om temaet via mobilen.
- Du kan lenke til bestemte artikler som brukeren kan lese gjennom på egen hånd.



Dildo

En sexleke som vanligvis er utformet som en stiv [penis](#). Du kan bruke en dildo for å trenge inn i skjeden eller [anus](#), enten på deg selv eller på partneren.

Oversett dette ordet til

AR – عربي

القضيب الصناعي

لعبة جنسية، عادةً ما تكون على شكل قضيب منتصب.
يمكنك استخدام [القضيب الصناعي](#) لإيلاجته داخل [مهبلك](#) أو
شرجك أو مهبل أو شرج [شريكك](#).

Hvordan kan Zanzu brukes?

I helsekonsultasjoner:

- Nettsiden kan brukes som et supplement i kommunikasjonen mellom helsepersonell og bruker/pasient.
- Ved å åpne flere vinduer kan du få opp den samme artikkelen på flere språk.
- Du kan spille av lydklipp av innholdet av en artikkel (tekst-til-tale-funksjon).
- Ordbokfunksjonen lar deg vise ordbokdefinisjoner av ord på flere språk

Utenfor helsekonsultasjoner:

- Brukeren har diskret tilgang til informasjon om temaet via mobilen.
- Du kan lenke til bestemte artikler som brukeren kan lese gjennom på egen hånd.