

VÜCUDUN SENİNDİR, ONU KORU.

🎵 Vücudumuz bize aittir.

🎵 Vücudumuzu korumak hem sorumluluğumuz
hem de hakkımızdır.



Vücudumuzu
korumanın
birçok yolu
vardır.



Bisiklete binerken kask
takmak.



Diřlerimizi fırçalamak.



Uygun kıyafetler giymek.



Aşılantmak.



Gerektiğinde ilaç içmek.

“Dokunmak birbirimizle
iletiřim kurmanın-
duyguları paylaşmanın
önemli bir yoludur.”

Dokunma ‘**iyi dokunma**’
ve ‘**kötü dokunma**’
olmak üzere ikiye ayrılır

**İyi
dokunmalar
kendimizi iyi
ve güvende
hissetmemizi
sağlar.**



**Annemiz, babamız gibi
sevdiğimiz ve
güvendiğimiz insanlar
bize dokunur.**

İyi Dokunuşlara Örnekler:

Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi,

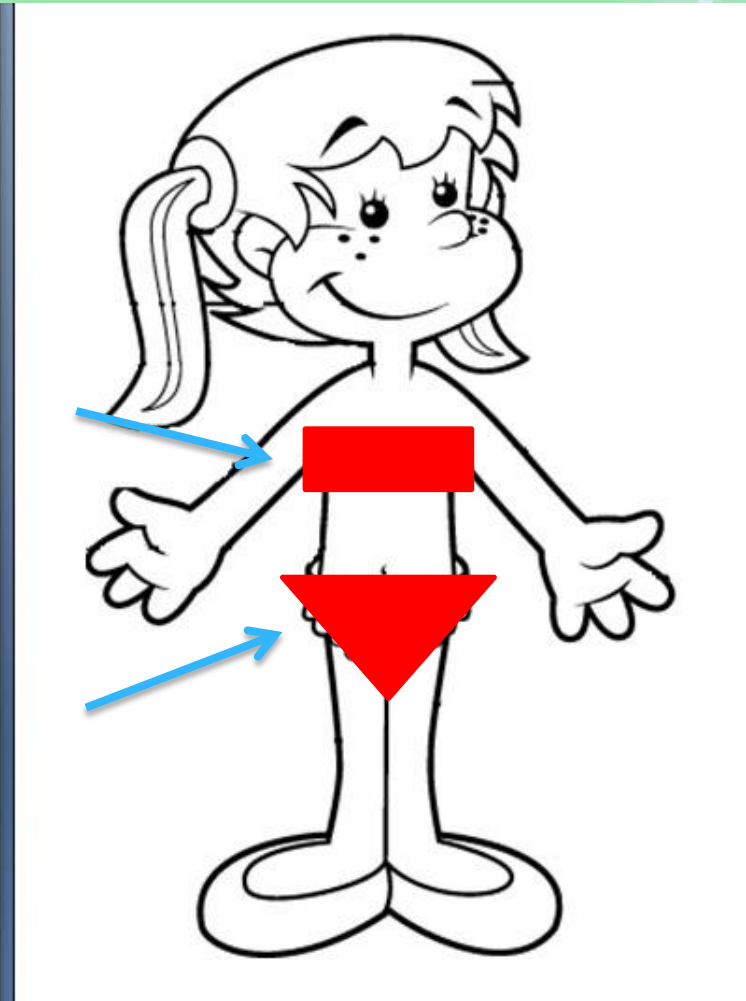
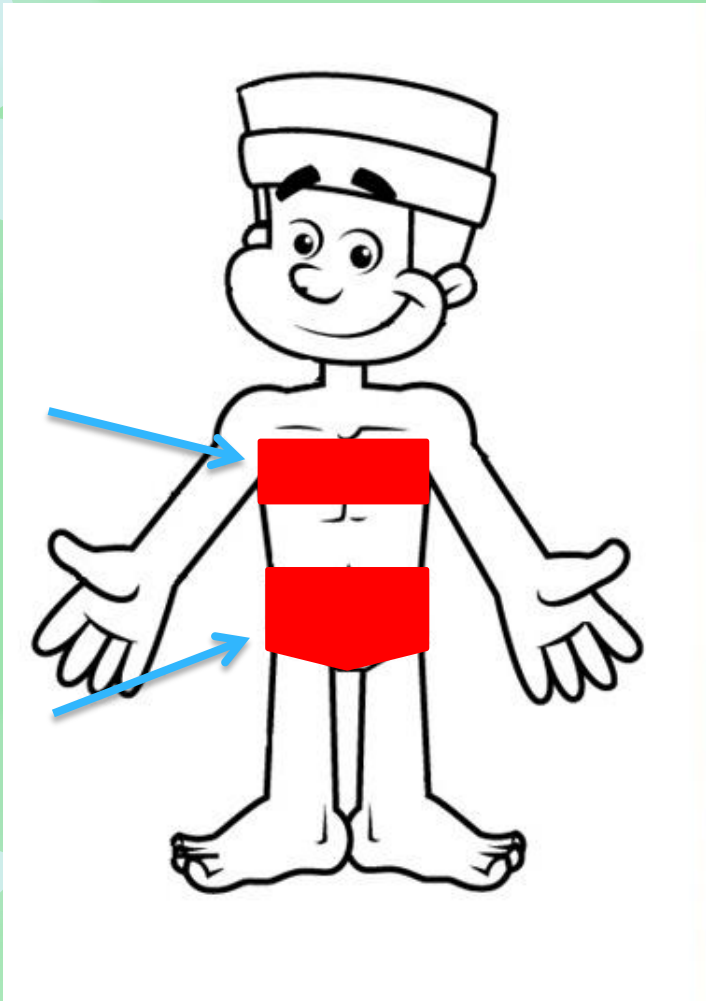
Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi

Anneanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması

Vücutumuzun özel yerleri
nerelerdir?

**Denize girerken
kapattığımız
yerlerimiz özel
yerlerimizdir.**





Özel Dokunuşlar:

Bazı büyükler bir çocuğun özel yerlerine bazı durumlarda bakabilir ya da dokunabilir.

Peki bu büyükler kimler mi?
Mesela annen-baban, doktor veya hemşire olabilir.

Ancak senden İZİN almak şartıyla!

**Hoşlanmadığımız her dokunuş,
kötü dokunuştur.**



**Kötü dokunmalar
kendimizi öfkeli,
korkmuş, üzgün ve
rahatsız
hissetmemize neden
olurlar.**

**Kendimizi kötü
dokunmalardan
korumak zorundayız!**



Kötü dokunan kişi, bu dokunmayı kimseye söylemememizi isteyebilir.

Bunun bir sır olduğunu ve aranızda kalması gerektiğini söyleyebilir. Bunun için size hediyeler verebilir.

Ya da sizi korkutabilir.

ASLAAA DİNLEMİYİN VE İNANMAYIN!

ÇÜNKÜÜÜ
Hiç kimse sizden
kötü sırları
saklamamanızı
isteyemez.

Vücutunuzu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?



Hayır, yapma
ya da
dur
de!



**Karşı koy ve sertçe
it!**

**Saldıran kiřiden
kaş, uzaklař!**





**Bağır, Őıđlık at ve
yardım iste!**

**Ailen, arkadaşın
ya da öğretmenin
gibi
güvenebileceğin
birisine anlat.**



Biri size kötü dokunduğunda kendinizi şöyle hissedebilirsiniz;



Olanların sorumlusu sen
olmadığın için kendini
suçlu veya değersiz
hissetme.

Asıl sorumlu, sana
dokunan kişidir.

**Artık
vücudumuzu
daha iyi
koruyabiliriz.**



ANNE BABANIZLA AYNI
YATAKTA YATIYOR
MUSUN?

Artık büyüdük yatağımızda
yatalım

TUVALET TEMİZLİĞİNİ TEK BAŞINIZA YAPABİLİYOR MUSUN?

Orası bizim özel
alanlarımızdan biri, başkası
girmemeli

BANYONUZU KENDİNİZ YAPABİLİYOR MUSUN?

Banyo da bizim özel alanımızdır. Bazen anneniz veya babanız arkanızı yıkamak için girebilir. Ama sonra çıkmalıdır.

GİYİNİP SOYUNURKEN KAPIMIZI KAPATIYOR MUSUN?

Biz giyinirken ve soyunurken
bir başkası bizi göremez.
Kendi sınırlarımızı
oluşturmaliyiz.

ANNE BABAMIZIN
ODASINA GİRERKEN KAPIYI
ÇALIYOR MUSUN?

Artık büyüdük yatağımızda
yatalım

TEDBİR ÜLKESİ İÇİN PASAPORT



Tedbir ülkesinde büyükler ve küçükler mutluluk içinde yaşarlar. Herkes diğerinin sahip olduğu hakları bilir ve onlara saygı gösterir.

Sen de bu ülkeye gitmek ve orada bir tedbir kahramanı olmak ister misin?

Oraya varmak için kendini koruyabilmen lazım. Bunun için de tehlikeli durumların neler olduğunu bilip onlardan sakınmalısın.

Zaten tedbir ülkesinin adı da buradan geliyor, önceden önlem almak ve hazırlanmak anlamına geliyor.





Oynama sırası sende.
Kurallar basit. Tüm uzak
ülkeler gibi pasaporta
ihtiyacın var. Bunun için
her bölümde, "a , b ve ya
c" cevabını işaretlemelisin.



Yolculuğun sonunda,
yolda işaretlemiş
olduğun cevaplara göre
değişik ülkelere
ulaşacaksın. Ve belki de
Tedbir Ülkesi' nin
kahramanı sen olabilirsin!



HEEEEEEEYY!!!

HAZIR MISIN?

**EĞER HAZIRSAN SENİNLE
HEYECANLI BİR YOLCULUĞA
ÇIKIYORUZ.**

**BAKALIM TEDBİR ÜLKESİNE
KİMLER ULAŞABİLECEK?**

**YOLDA TEHLİKELERE KARŞI
DİKKATLİ OLMAYI UNUTMA!**



1-Kibar görünen bir bey, ona yardım etmen için onunla birlikte gitmeni istiyor?

a)Hiç düşünmeden ona eşlik edersin.

b)Yardım etmeyi istersin, fakat tereddüt edersin.

c)Kibarca reddedersin ve yetişkin birine sormasını söylersin.





2- Arkadaşınla
oynuyorsun.

Bir komşu yeni bilgisayar
oyununu göstermek için
sizi evine davet ediyor.

a) Merak ettiğin için oraya gidersin.

b) Çok istersin. Arkadaşlarınla konuşup oraya
gidersiniz.

c) Annelerle konuşup izin alırsın.

3- Çok sevdiğin bir büyük, senin canını sıkan bir şekilde seni okşuyor ve sır olarak saklamamı söylüyor.

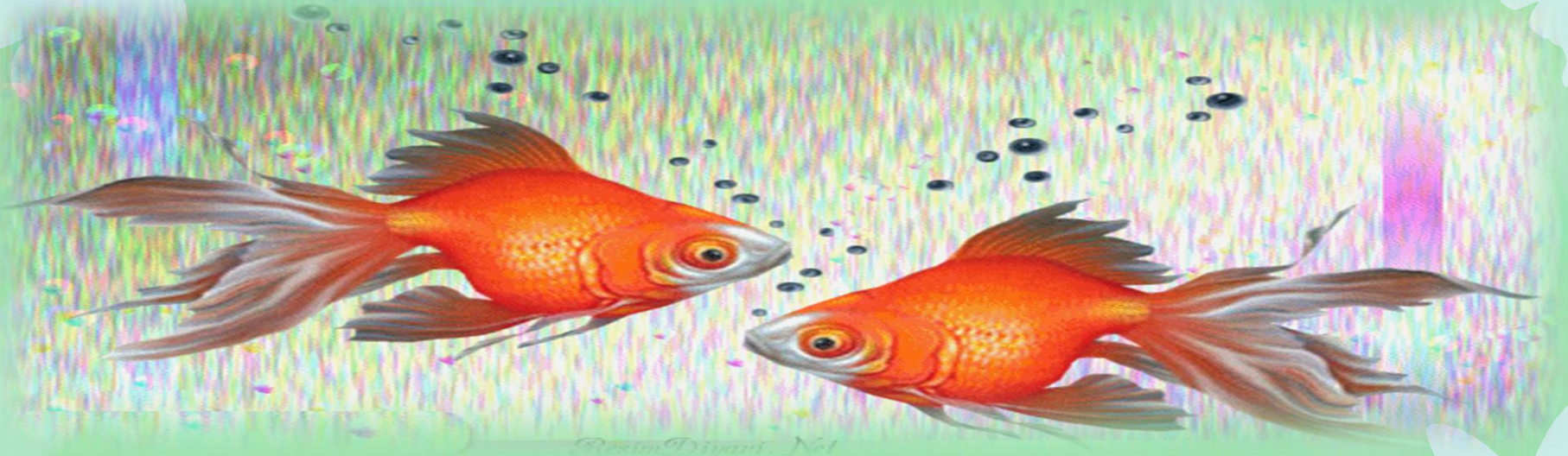
a) Korkarsın veya utanırsın ve bu konuyu hiç kimseyle konuşamazsın.

b) Kaba olmamak için ondan hoşlanmasan bile kabul edersin.

c) "Hayır" dersin ve hemen seni koruyacak bir yetişkine konuyu anlatırsın.



4- Yolda giderken takip edildiğin hissine kapılıyorsun.



a) Arkadan gelenin ne istediđini anlamak için durursun.

b) Korkarsın ve adımlarını hızlandırırısın.

c) Bir dükkana gidersin veya yakındaki bir büyüğe
durursun ve anlatırsun.



5- Büyük biri sana,
soyunman ve onu
okşaman için para
veya hediye teklif
ediyor.

- a) Hediyeleri seversin, onun için kabul edersin.
- b) Tereddüt edersin, fakat neden olduğunu
çok iyi bilmeden alırsın.
- c) Herhangi birinden hediye kabul edilmez.
Reddedersin ve oradan uzaklaşırsın.

6- Bir büyük seni korkutuyor. İstedğini yapman veya vermen için seni tehdit ediyor.



- a) Canın sıkılır, keyfin kaçır, susarsın ve onun söylediklerini yaparsın.
- b) Yalnız veya arkadaşlarıyla kendini savunursun.
- c) Sana yardım edebilecek bir büyüğe söylemek için hemen koşmaya başlarsın.

7- Büyüklerine senin için önemli olan bir Şey anlatıyorsun fakat sana inanmıyorlar.

a) Bir daha hiç kimseye anlatmazsın.

b) Biraz ısrar edersin, sonra kendine saklarsın.

c) Seni gerçekten anlayabileceđini düŐündüđün birilerine



8- Parkta, caddede bir adam sana cinsel organını gösteriyor.



a) O kadar korku ve utanç duyarsın ki yerinden kımıldayamazsın.

b) Ondan sıyrılmaya ve kaçmaya çalışırsın.

c) "İmdat" diye çok yüksek sesle bağırsın ve yardım çağırırsın.

9- Eve geç kaldın. Tanımadiğın bir bayan, senin evinin yakınında oturduğunu söylüyor ve seni eve götürmeyi teklif ediyor.

a) Kabul edip arabaya binersin.

b) ok emin değilsin ama gidersin.

c) Kibarca reddedip başka insanların bulunduđu yere dođru ynelirsin.



10- Apartmanın bodrum katındaki bisikletini almaya gideceksin. Tanımadığın biri sana yardım etmek için aşağıya beraber inmeyi teklif ediyor.

a) Bisiklet ağırdır. Memnuniyetle kabul edersin.

b) Bodrumun nerede olduğunu bilip bilmediğini sorarsın.

c) Kesinlikle reddedersin ve kapıcıya ya da anne babana haber verirsin.



11- Bir arkadaşın sana, seni şok eden çıplak insan resimleriyle ilgili fotoğraflar ya da filmler gösteriyor. Ve televizyona çıkmak için aynısını yapmanı söylüyor.

a) Bu konu seni sıkar utanırsın fakat kabul edersin.

b) Ne yapacağını bilemezsin ve donup kalırsın.

c) "İstemiyorum" dersin ve bu konuyu bir büyüğüne anlatırsın.



12- Dışarıda tek başınasın. Büyük biri
senin fotoğraflarını çekmek istiyor.
Onunla gidersen sana fotoğraflarını
vereceğini söylüyor.



- a) Kabul edersin çünkü bu sana çok önemli bir şey gibi gözüküyor.
- b) Pek istemezsin fakat o kişiyi tanıdığın için kabul edersin.
- c) Reddedersin ve başka bir büyüğe bunu anlatırsın.

HANGİ CEVAPLARI ELDE ETTİN?

HADİ BAKALIM, ŞİMDİ SONUÇLARI GÖRME ZAMANI!

ACABA TEDBİR ÜLKESİNE PASAPORT ALABİLEECEK MİSİN?



ŞİMDİ SORULARA VERDİĞİN CEVAPLARI KONTROL ET!

**EN ÇOK "a" ŞIKKINI MI, "b" ŞIKKINI MI, YOKSA "c" ŞIKKINI
MI İŞARETLEDİN?**



sp59

EN ÇOK "a" CEVABIN VARSA:

Dikkat! Tehlikeler Ülkesine gittin.

Güvende olmak istiyorsan, kendini korumayı öğrenmelisin. Sana yardım edebilecek büyüklerle konuş. Bundan sonra verdiğin kararlarda daha dikkatli olmalısın.



EN ÇOK "b" CEVABIN VARSA:

Tedbirsizlik Ülkesindesin.

Kendinden her zaman emin değilsin!
Kendine güven. Seni seven ve güven
duyduğun biriyle konuş ve yolculuğuna
yeniden başla. Tedbir Ülkesi' ne
ulaşabilirsin.





EN ÇOK "c" CEVABINDAN VARSA:

İşte Tedbir Ülkesindesin.

Genelde haklarının neler olduğunu ve onları nasıl koruyacağını biliyorsun. Fakat bazen tehlikeleri fark etmeden geçtin. Çok uzakta değilsin! Tekrar başla ve nerelerde şaşırdığını bul!

12 ADET "c" CEVABIN VARSA:

İşte bir Tedbir Ülkesi kahramanısın.
Kendini korumayı biliyorsun, kime
güveneceğini de biliyorsun.
Senin canını sıkan şeyleri söylemekten
ne korkuyorsun, ne de çekiniyorsun.



Neleri sevip, neleri sevmediğini yalnızca sen bilirsin. Eğer seni sıkıntıya sokan teklifler yapıyorsa, karar vermene yardımcı olması için, kendine şu soruları sor:

1-Annem veya babam bunu onaylar mı?

2- Anne-babamı haberdar etmeye veya polisi / güvenliği aramaya imkanım var mı?

3- Risk almadan bu yerlere yalnız başıma gidebilir miyim?

4- Eğer ihtiyacım olursa birisi bana yardıma gelecek mi?

Eğer, kafanda bu sorulardan herhangi birine "**HAYIR**" cevabı verirsen, sana yapılan teklifi **kabul etmemelisin!**



**HER ZAMAN KARARLARINIZA DİKKAT EDİN. TEHLİKELİ
GÖRÜNEN DURUMLARDAN KAÇININ.**

**AİLENİZ VE ÖĞRETMENLERİNİZ SİZİN EN YAKIN DOSTUNUZDUR.
KÖTÜ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA AİLENİZ,
ÖĞRETMENLERİNİZ SİZE MUTLAKA YARDIMCI OLACAKTIR.**

**BAŞINIZA GELEN KÖTÜ OLAYLARI PAYLAŞMAKTAN
KORKMAYIN.
BİZ HEP SİZİN DESTEKÇİNİZ OLACAĞIZ ÇOCUKLAR!**



HEY SEN! BENİM AKILLI ÖĞRENCİM!

KENDİNİ GÜVENDE TUTMAN ÇOK KOLAY.
SEN YETER Kİ TEDBİRİNİ AL. AİLEN VE
ÖĞRETMENLERİN YANINDA.
BÖYLECE HER ZAMAN TEDBİR ÜLKESİNDE
KALABİLİRİZ.



SAĞLICAKLA VE HER ZAMAN
TEDBİR ÜLKESİNDE KALIN
ÇOCUKLAR :)



REHBERLİK SERVİSİ