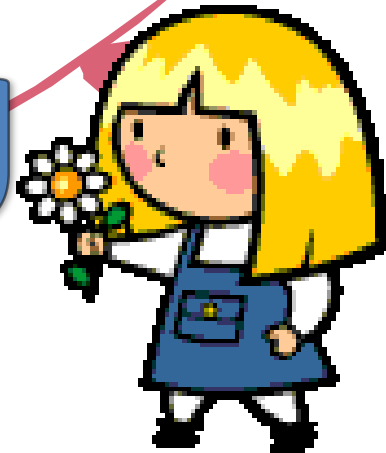


VÜCUDUN
SENİN
DİR,
ONU KORU



VÜCUDUMUZU KORUMANIN BİRÇOK YOLU VARDIR



DİŞLERİNİ HER GÜN
DÜZENLİ OLARAK
FİRÇALAMAK



GEREKTIĞİNDE İLAÇ
ALMAK



UYGUN ELBİSELER GİYMEK

BESLEYİCİ GIDALAR YEMEK



**GEREKTIĞİNDE AŐI
OLMAK**



**AZARLAMAYA, İTİLMEMEYE
KARŞI KENDİMİZİ KORUMAK**

DOKUNMAK

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın
Önemli bir yoludur

□ İyi Dokunma,

□ Kötü Dokunma olmak üzere iki tür
dokunma vardır.

ÖNCELİKLE, KİMLERİN SANA
DOKUNABİLECEĞİNE, ÖPEBİLECEĞİNE
VE SARILABİLECEĞİNE SENİN KARAR
VERME VE "HAYIR" DEME HAKKIN

İYİ DOKUNMA

Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir. Örneğin;

- Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi.
- Babanın iyi geceler dilmek için sarılması ve öpmesi.
- Anneanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi.



“İYİ DOKUNMALAR”

KENDİMİZİ İYİ VE EMNİYETTE

YİĞERMEYİZİ SAÇLAR!

KÖTÜ DOKUNMA



- Kendimizi kötü dokunmalara karşı korumak zorundayız
- Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin.
- Kendinin kötü olduğunu düşünme. Kötü olan sen değil, sana kötü bir şekilde dokunan kişidir.
- Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunamazdır.

KÖTÜ DOKUNMA

Yakın arkadaşlar, güvendiğin kişiler, komşular, okul veya mahalleden tanıdığın kişiler veya herhangi bir yabancı sana kötü dokunabilir.



Sana "bu bir sır, aramızda kalsın, sakla" diyebilirler.



Hediyeler verebilirler.

KÖTÜ DOKUNMA



Ya da seni
korkutabilir
veya
tehdit edebilirler

**Biri sana kötü dokunduğunda kendini
şöyle hissedebilirsin:**

Suçlu



Şaşkın



Değersiz



**Olanların sorumlusu sen
olmadığın için kendini
suçlu veya değersiz
hissetme Asıl sorumlu
sana dokunan kişidir**

VÜCUDUNU KORUMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİN?



**Ailen,
öğretmenin
veya arkadaşın
gibi sana yardım
edebilecek, seni
dinleyecek
birine anlat**



**"Hayır",
"Yapma",
"Dur" de**

**Karşı koy
ve sertçe
it**

VÜCUDUNU KORUMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİN?



**Saldıran kişiden
kaç, uzaklaş**

**Bağır, çığlık at,
yardım iste**



**Eğer
biliyorsan
savunma
tekniklerini
kullan**



UNUTMA!

Vücutun Senin

Sen İstemedikçe

Kimse Sana

Dokunamaz!



TEŞEKKÜRLER 😊