

5 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για να είστε ασφαλείς και υγιείς!

Υπάρχουν μερικά σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για να είστε **ασφαλείς και ευτυχισμένοι/ες!**

Όλοι έχουμε δικαιώματα, όπως το δικαίωμα στην ενημέρωση και το δικαίωμα στην εκπαίδευση.

Τα δικαιώματα που σχετίζονται με τη **σεξουαλική υγεία και ευημερία** είναι επίσης πολύ σημαντικά.



Δικαιώματα σχετιζόμενα με την σεξουαλικότητα!

Η γνώση των σεξουαλικών δικαιωμάτων σας είναι σημαντική για την προστασία του εαυτού σας. Μπορεί να σας βοηθήσει:

- **να λέτε "ΟΧΙ"** αν κάποιος θέλει να κάνετε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα
- **να κατανοείτε** τον εαυτό σας γνωρίζοντας το σώμα και τα συναισθήματά σας και να αισθάνεστε καλά με αυτά
- να έχετε **ιδιωτικότητα** για τον εαυτό σας
- να έχετε **υγιείς σχέσεις**



Το σώμα σας!

- Το σώμα σας είναι ξεχωριστό και σημαντικό **όπως ακριβώς είναι.**
- Είναι σημαντικό να μάθετε τα ονόματα **όλων των μερών του σώματός σας.**
- Καθώς μεγαλώνετε, **το σώμα σας θα αλλάξει.**
- Η γνώση του σώματός σας, θα σας βοηθήσει **να το φροντίσετε.**



Είναι εντάξει να λέτε **ΟΧΙ**

- Το να λέτε **"όχι"** σε πράγματα που δεν θέλετε είναι μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να μάθετε.
- Να ζητάτε πάντα **την άδεια των άλλων** πριν τους κάνετε κάτι.
- Θέστε σαφή όρια στους άλλους για τον εαυτό σας. Όπως **"αυτό είναι εντάξει"** και **"αυτό δεν είναι εντάξει"**.
- Να σέβεστε πάντα **τα όρια των άλλων** ανθρώπων.

Και να θυμάστε:

Δεν είστε ποτέ μόνοι και μόνες, να απευθύνεστε πάντα σε έναν ενήλικα για βοήθεια.



Κατανόηση των συναισθημάτων σας.

- Η **κατανόηση των συναισθημάτων** σας είναι σημαντική.
- Το να μιλάτε σε ενήλικες γι' αυτά σας βοηθά να παραμείνετε ασφαλείς, να αισθάνεστε καλά και, αν χρειαστεί, **να εκφράσετε τους φόβους σας και να ζητήσετε βοήθεια.**
- Μπορείτε να **εκφράσετε τη σεξουαλικότητά σας** με υγιή τρόπο και να έχετε **καλύτερες φιλίες** που σας κάνουν να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι.

Διατηρείστε τον εαυτό σας ασφαλή.

- Οι κανόνες ασφαλείας **online και offline** είναι σημαντικοί για την ασφάλειά σας.
- Πάντα να μιλάτε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε αν κάτι **σας ανησυχεί ή σας φαίνεται λάθος.**
- Μπορεί να είναι, για παράδειγμα, **οι γονείς σας, ένας δάσκαλος, μια σχολική νοσοκόμα ή οποιοσδήποτε ενήλικας με τον οποίο αισθάνεστε ασφαλείς.**

Εδώ μπορείτε να λάβετε βοήθεια:

"100" - Αστυνομία (24/7)

"1056" - Το Χαμόγελο του Παιδιού (24/7)

"11525" - Μαζί για το παιδί

"1107" - Εθνική Γραμμή Προστασίας του Παιδιού - Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (24/7)

"197" - Γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας - Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (24/7)