

Jesteś **dzieckiem?**

W takim razie jest **5 rzeczy**, o których
powinieneś\powinnaś wiedzieć, aby
zwiększyć **swoje bezpieczeństwo** i
zadbać o **zdrowie!**

Są to ważne kwestie, o których
powinieneś\powinnaś wiedzieć, aby
zapewnić sobie bezpieczne i zdrowe życie!

Wszystkie dzieci mają prawo do bycia
poinformowanym oraz prawo do edukacji.



Save the Children



Finansowane przez
Unię Europejską

Sponsorowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy reprezentowane przez Unię Europejską lub Komisję Europejską. Ani Unia Europejska, ani władze nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

Więcej informacji o CSAPE
2022-2024 można znaleźć

na naszej stronie

barnaheill@barnaheill.is

Prawo do zdrowia reprodukcyjnego!

Aby zapewnić zdrowie reprodukcyjne, należy znać swoje prawa. To pomoże Ci:



- Mówić „NIE”, gdy ktoś będzie chciał, abys zrobił(a) coś, z czym czujesz się niekomfortowo.
- Znać swoje ciało i uczucia aby lepiej rozumieć to jak się czujesz.
- Mieć życie prywatne.
- Mieć zdrowe relacje.

Twoje ciało!

- Twoje ciało jest wyjątkowe i ważne takie, jakie jest.
- Ważne jest, abys znał(a) nazwy wszystkich części ciała.
- Twoje ciało zmienia się w procesie dojrzewania i później wraz z wiekiem.
- Zdobywanie wiedzy na temat Twojego ciała pomaga Ci o nie dbać.



Nie ma nic złego w mówieniu NIE

- Ważne jest, aby nauczyć się mówić „nie” wtedy, gdy czujesz się z czymś źle.
 - Musisz zawsze poprosić o pozwolenie, zanim kogoś dotkniesz. Ważne jest, aby zawsze uszanować GRANICE innych osób.
 - Stawiaj innym wyraźne granice. Powiedz: „Nie chcę tego” lub „Czuję się z tym źle”.
- Jeżeli ktoś nie szanuje Twoich granic, powiedz o tym osobie dorosłej.

Pamiętaj

Nigdy nie jesteś sam\sama\samo. Zawsze jest jakaś osoba dorosła, która może Ci pomóc.



Rozumienie własnych uczuć

- Ważne jest, abyś uczył(a) się o swoich uczuciach.
- Dobrze jest porozmawiać o nich z osobą dorosłą, której ufasz, aby znaleźć bezpieczeństwo i poczuć się lepiej. Możliwe, że będziesz musiał(a) powiedzieć o czymś, czego się boisz, i poprosić o pomoc.
- Poczujesz się lepiej, gdy będziesz mógł/mogła porozmawiać o swoich uczuciach oraz samopoczuciu i mieć lepsze relacje.

Myśl o swoim bezpieczeństwie

- Poznanie zasad bezpieczeństwa, które obowiązują w Internecie oraz poza nim, zwiększa Twoje bezpieczeństwo.
- Zawsze rozmawiaj z osobą dorosłą, której ufasz, jeżeli masz jakieś obawy lub gdy coś jest nie tak.
- Osobą dorosłą, której ufasz, może być na przykład Twój rodzic, nauczyciel, pielęgniarka szkolna lub inna osoba dorosła, przy której czujesz się bezpiecznie.

Tu możesz uzyskać pomoc:

Telefon alarmowy |  112 | www.112.is

Infolinia Czerwonego Krzyża |  1717 | www.raudikrossinn.is

