

Jesi li **dijete**?
Onda postoji **5 stvari**
koje trebaš znati o tome
kako biti **siguran i zdrav!**

Nekoliko je važnih stvari koje trebaš znati kako bi **bio/la siguran/na i sretan/na!**

Svi imamo prava kao što su pravo na informisanje i pravo na obrazovanje. Prava vezana za **seksualno zdravlje i dobrobit su također vrlo važna.**



Tvoja seksualna prava!

Poznavanje svojih seksualnih prava je važno kako bi se mogao/la zaštititi. To ti može pomoći da:

- **kažeš "NE"** ako neko želi da uradiš nešto što čini da se osjećaš nelagodno
- **razumiješ sebe** tako što poznaješ svoje tijelo i emocije i osjećaš se dobro u vezi s njima
- **imaš svoju privatnost**
- **imaš zdrave odnose**



Tvoje tijelo!

- Tvoje tijelo je **posebno i važno** baš takvo kakvo jeste
- Važno je **naučiti nazive svih dijelova tijela**
- Kako rasteš, tvoje tijelo **će se mijenjati**
- Učenje o svom tijelu pomoći će ti da **brineš o njemu**



U redu je reći **NE**!

- Reći **"ne"** stvarima koje ne želiš je važna vještina koju trebaš naučiti.
- Uvijek **traži dozvolu** drugih prije nego što im nešto učiniš.
- Postavi jasne granice drugima. Poput: **"to je u redu"** i **"to nije u redu"**
- Uvijek poštuju **granice drugih ljudi**.

Zapamti:

Nikada nisi sam/a, uvijek se možeš obratiti odrasloj osobi za pomoć.



Razumijevanje vlastitih emocija.

- Učenje o **vlastitim osjećanjima** je važno
- Razgovor s odraslima o osjećajima pomaže ti da ostaneš siguran/na, osjećaš se dobro i, ako je potrebno, izraziš svoje **strahove i zatražiš pomoć**.
- Možeš izraziti **svoju seksualnost** na zdrav način i imati bolja prijateljstva koja **te čine sretnijim**.

Ako ti je potreba pomoć ili dodatne informacije:

POLICIJA: 122

Plavi telefon - Savjetodavna linija za djecu: 080 05 03 05 plavitelefon.ba

Centar za sigurni internet: sigurnodijete.ba

SOS linija za podršku: 0800 22 323 podrska@sigurnodijete.ba

SOS telefon za žrtve nasilja u FBiH: 1264

SOS telefon za žrtve nasilja u RS: 1265

Kako da se zaštitiš?

- Nauči pravila ponašanja **na internetu i izvan** njega kako bi ostao/la siguran/na.
- Uvijek se obrati **odrasloj osobi** od povjerenja ako te nešto zabrinjava ili se čini pogrešnim.
- Odrasla osoba od povjerenja može biti, na primjer: **roditelj, učitelj, nastavnik, školski pedagog** ili bilo koja odrasla osoba pored koje se osjećaš sigurno.