

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.**

Da saznaš više
CSAPE 2022-2024,
projektu našu **web stranicu**.

Email: info.nwbalkans@savethechildren.org

Telefon: +387 (0) 33 290 687



Save the Children



Co-funded by
the Internal Security Fund
of the European Union

Finansira Evropska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su autorski i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske komisije. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima ni Evropska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu.

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.