

MOJE CIAŁO, MOJE GRANICE



MOJE CIAŁO, MOJE GRANICE

- Każdy człowiek ma **prawo decydować o swoim ciele**.
- Granice to coś, co **chroni nas przed tym, co niekomfortowe lub niechciane**.

Dziś nauczymy się:



- rozpoznawać, gdy ktoś przekracza nasze granice,
- reagować asertywnie,
- wiedzieć, gdzie szukać pomocy.



GRANICE – CO TO ZNACZY?

Granice mogą być:

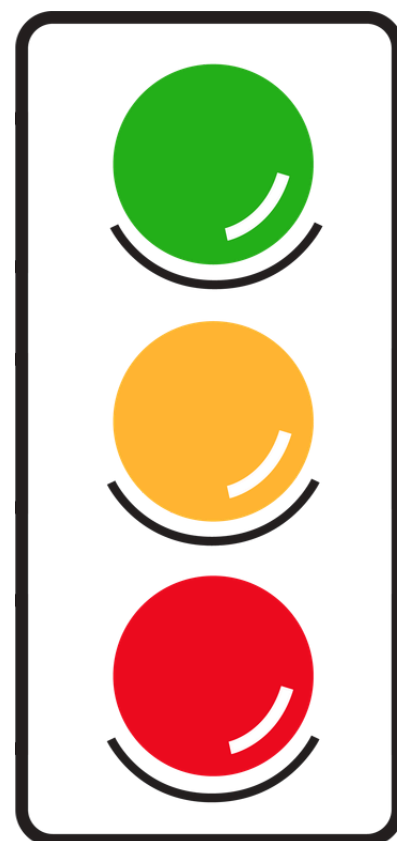
-  **fizyczne** – kto i jak blisko może być,
-  **emocjonalne** – co mogę o sobie powiedzieć,
-  **cyfrowe** – co pokazuję w sieci, komu.



CZY TO PRZEKRACZA GRANICE?

W parach zdecydujcie, czy dana sytuacja:

Sytuacja:



nie przekracza granic

może przekraczać granice

zdecydowanie przekracza granice

1

Kolega żartuje z twojego wyglądu.

2

Ktoś chce cię przytulić, choć nie chcesz.

Asertywność to nie tylko mówienie „nie” – to szacunek do siebie i do innych.

KIEDY TO JUŻ PRZESTĘPSTWO

- Niektóre zachowania są **zabronione przez prawo**.
- Artykuł 200 Kodeksu karnego mówi:

Nikt dorosły nie ma prawa dotykać, zmuszać ani wykorzystywać dziecka w sprawach dotyczących jego ciała lub seksualności.

- Dziecko **nigdy nie jest winne**.
- Masz prawo powiedzieć „**stop**” i **poprosić o pomoc**.

Prawo chroni dzieci przed dorosłymi, którzy naruszają ich granice.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Jeśli coś cię niepokoi lub czujesz, że ktoś przekracza Twoje granice:

- Powiedz **rodzicowi, nauczycielowi, pedagogowi, psychologowi.**
- Zadzwoń: **116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.
- W sytuacji zagrożenia – **112.**



PODSUMOWANIE

- 1** ROZPOZNAJ, CO CZUJESZ.
- 2** POWIEDZ „NIE”, „STOP”, „NIE CHCĘ”.
- 3** ZGŁOŚ SPRAWĘ ZAUFANEJ OSOBIE.

Zdrowie seksualne

