



Moje Tijelo je Moje Tijelo

Prijevodiprijevod i vokal: Madame Nikita
Program i pjesme: Chrissy Sykes ©2022



Danas ćemo učiti o našim tijelima.

Znate li da je vaše
tijelo jako posebno?



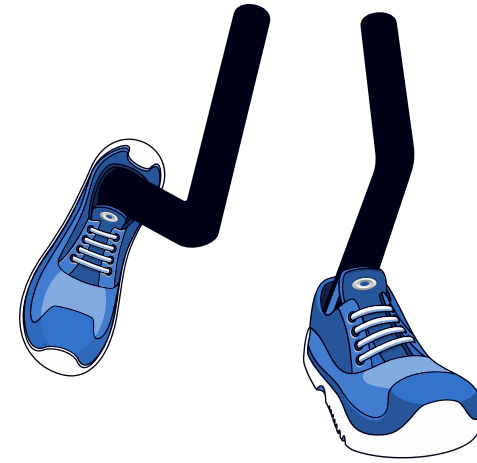
Ono je jedino tijelo koje
imate pa se morate
brinuti o njemu!



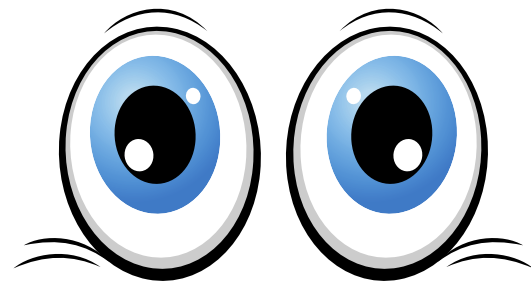
Imamo puno važnih dijelova našeg tijela.



kosu



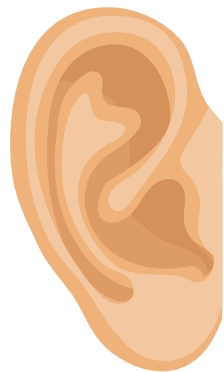
noge



oči



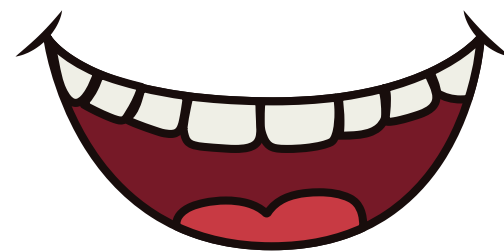
ruke



uši



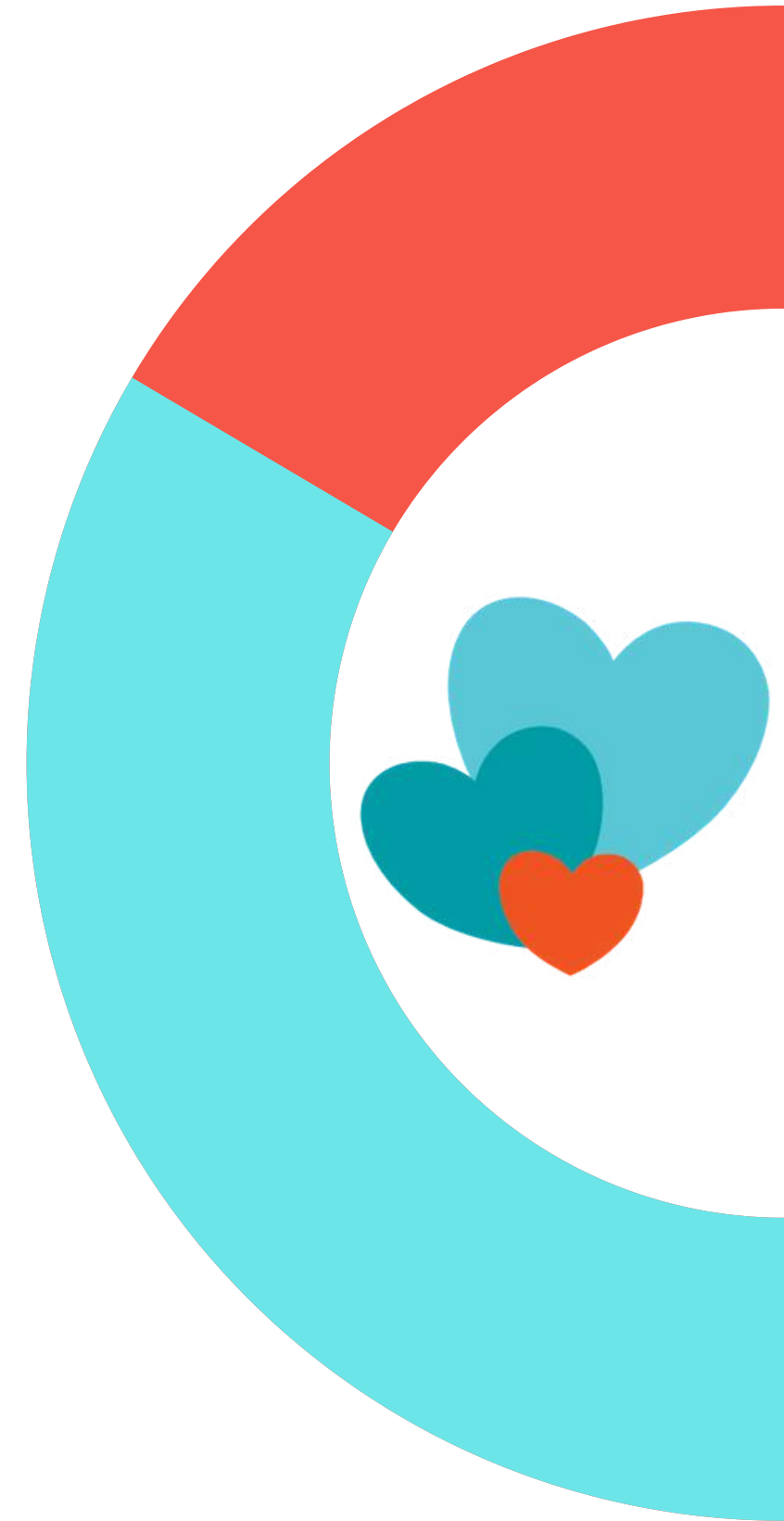
stopala



usta



prste



a imamo i **privatne dijelove**. Znae li što su privatni dijelovi?

Vaši privatni dijelovi su ono što vaše donje rublje i kupaći kostimi pokrivaju.
Nitko vam ne bi trebao dirati privatne dijelove jer su oni privatni i pripadaju vama.

Povucite crtu za svaki dio tijela

Kosa

Oči

Nos

Usta

Ruke

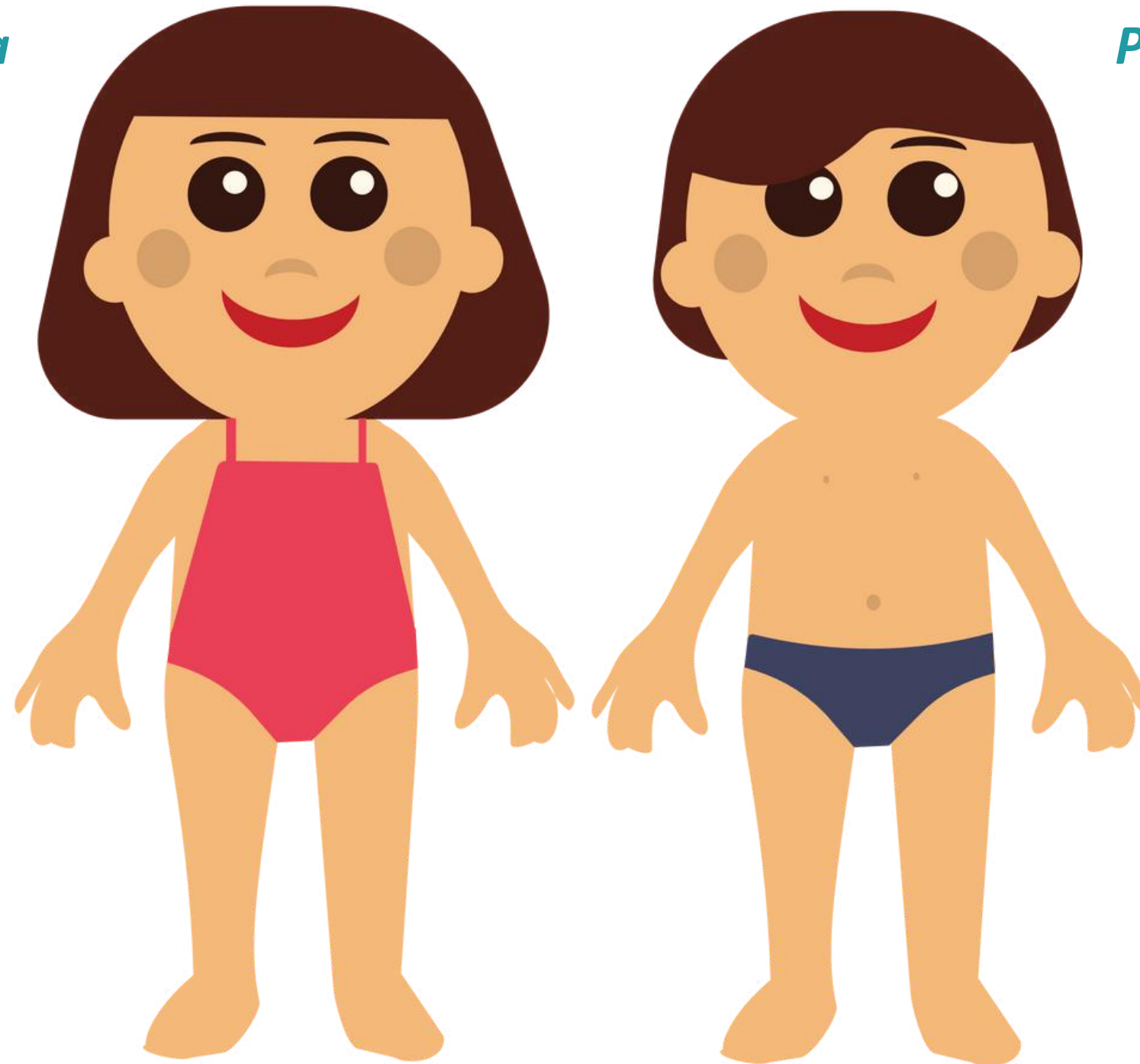
Šake

Prsti

Privatni dijelovi

Noge

Stopala



Povucite crtu za svaki dio tijela

Kosa

Oči

Nos

Usta

Ruke

Šake

Prsti

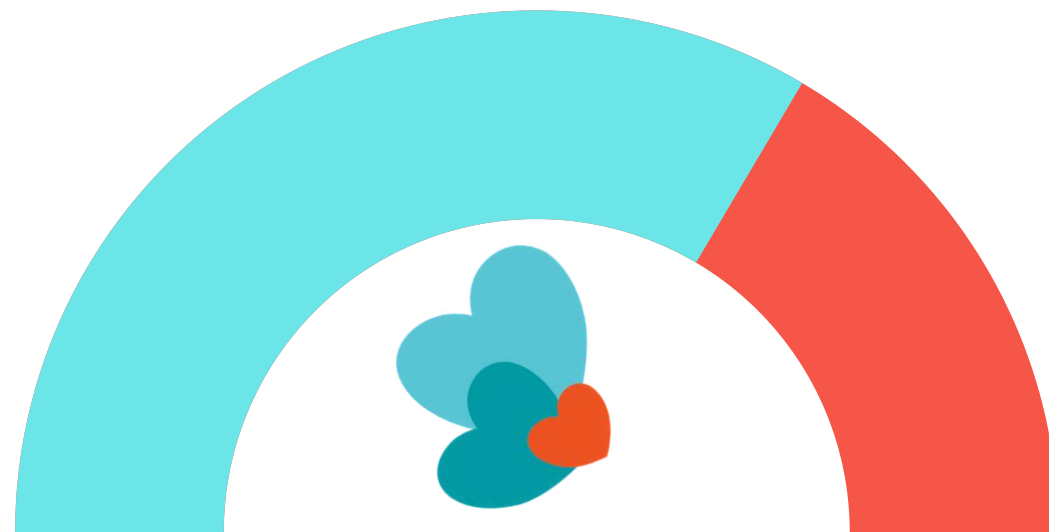
Privatni dijelovi

Noge

Stopala

Ovo su jedini trenutci kada vam netko smije dirati privatne dijelove:

1. Kad ste mladi, vaša mama, tata ili osoba koja se brine o vama će morati oprati vaše privatne dijelove (jer ste premladi da to učinite sami), ali kako budete rasli, naučiti ćete sami prati svoje tijelo.



2. Ako vas privatni dijelovi bole, mama, tata ili vaš skrbnik će možda morati nanijeti lijek ondje, ali ako vam je to neugodno možete pitati da sami nanesete lijek.

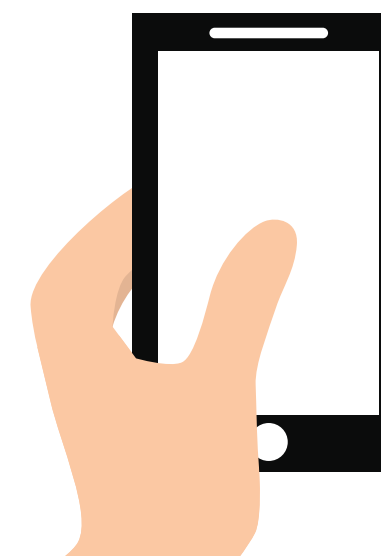
3. Ako ste bolesni ili ozlijeđeni, liječnik će možda morati dirati vaše privatne dijelove, ali vaš roditelj ili netko tko se brine o vama će uvijek biti s vama.



Nitko drugi nikada ne bi trebao dirati vaše privatne dijelove!



Nikada nemojte dopustiti nekome da slika vaše privatne dijelove.



Ako netko pokuša dirati vaše privatne dijelove, recite NE i recite sigurnoj odrasloj osobi.



NE

**Nitko vas ne bi trebao povrijediti, zato što je
vaše tijelo posebno!**



Nitko vas ne bi trebao udariti
Nitko vas ne bi trebao šutati
Nitko vam ne bi trebao ostaviti masnice
Nitko vas ne bi trebao rezati
Personne ne doit te brûler
Nitko vas ne bi trebao opeći

***Ako itko učini bilo što da ozlijedi vaše tijelo,
trebate reći sigurnoj odrasloj osobi***





Moje Tijelo je Moje Tijelo

To moje tijelo, je moje tijelo
I nitko nema pravo, povrijediti me
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene.

To moje tijelo je, moje tijelo
I nitko nema pravo, dirati me
Jer moje tijelo je, moje tijelo za mene.

Imam dve ruke da osjetim
dva oka da vidim
I dva uha da čujem što mi govoriš.
Imam dve snažne noge da odvedu me kamo god
Ali imam i neke dijelove,
ali pokazati ne želim .

To moje tijelo, je moje tijelo
I nitko nema pravo, povrijediti me
Jer moje tijelo je, moje tijelo za mene.

To moje tijelo, je moje tijelo
I nitko nema pravo dirati me
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene.



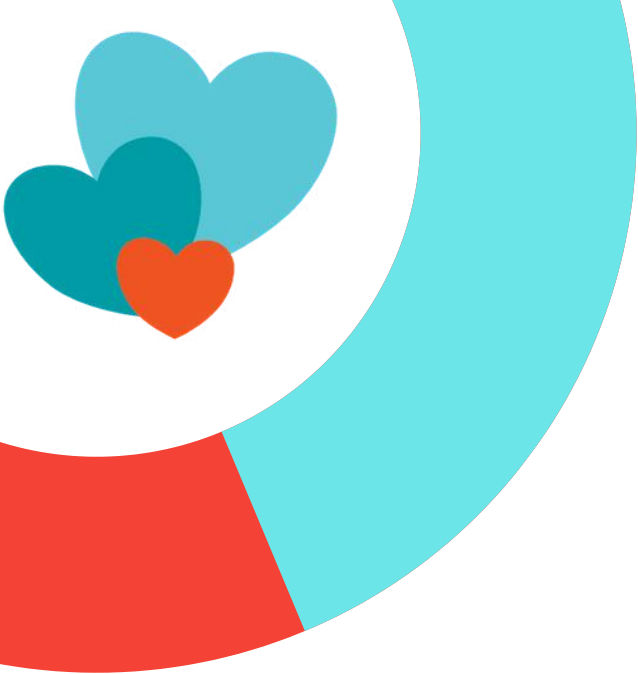
Imam kosu na glavi,
Dođi još da mi vidiš mali pupak posred mene.
Imam mali slatki nosić
I deset nožnih prstiju
usta da Ti mogu reći što ja poželim.

To moje je tijelo, moje tijelo
I nitko me nema pravo povrijediti me
Jer moje tijelo je moje tijelo za mene

To moje je tijelo, moje tijelo
I nitko nema pravo me dirati

Jer moje tijelo je moje tijelo za mene
Da, moje tijelo je moje tijelo za mene





Pričajmo o Osjećajima

Znate li da svi imamo iste vrste osjećaja?



Ponekad smo sretni



Ponekad smo tužni



Ponekad smo ljuti



Ponekad smo usamljeni



Postoji puno različitih vrsta osjećaja. Svako lice ima osjećaj.

Možete li reći koji su to osjećaji?



Ponekad dobijemo neugodan osjećaj kad ljudi pokušaju dirati naše tijelo ili kada nas pokušaju natjerati da radimo stvari za koje znamo da nisu ispravne. Kad osjećate da nešto nije ispravno ili da vam stvara neugodu, recite NE i recite **sigurnoj odrasloj osobi**.

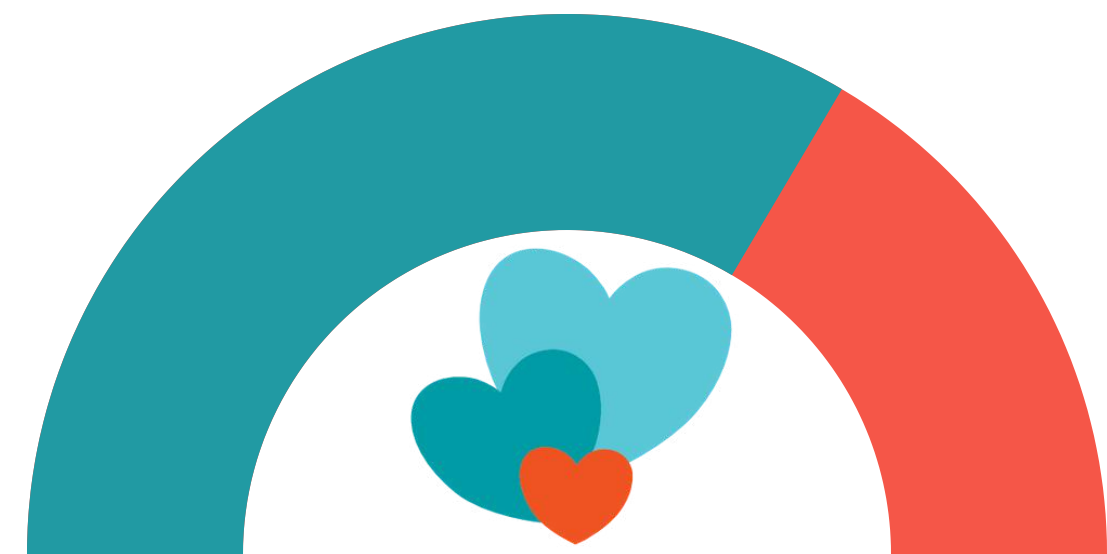
Ako ti nije dobro Ne radi to, ha !!



Jeste li čuli za pritisak vršnjaka?

To je kad vas druga djeca pokušaju nagovoriti da radite stvari koje oni žele, čak i kada vi to ne želite. To može biti da žele igrati igru koju vi ne želite igrati ili da žele da odete nekamo ili učinite nešto što znate da ne biste trebali. Slušajte svoje osjećaje i zapamtite pravilo:

Ako ti nije dobro Ne radi to, ha !!



ŠTO JE NASILJE?

Nasilje je kada vas ljudi žele povrijediti riječima ili kada vas pokušaju udariti.

Ako ljudi koriste riječi da vas zlostavljaju:

**OSTANITE MIRNI - ODŠETAJTE -
IGNORIRAJTE NASILNIKA**

Ako vas netko pokuša ozlijediti, udariti ili gurnuti

Koristite svoj glas – Vičite „NE! PRESTANI! UPOMOĆ!“

Budite hrabri

Zatim, uvijek recite nekome. Ako ste vi ili netko drugi zlostavljani,

Nikad nemojte to zadržavati za sebe!





Ako ti nije dobro- Ne radi to, ha !!

Stih 1

Ljudi vas mogu dirat, reći da je to cool
Ali tvoje tijelo, pripada samo tebi
Ti najbolje znaš, ako ti nije dobro Ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !! Ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !!
Ne radi to , ne radi to !!

Stih 2

Svakakvih ljudi ima
Misle da ste naivni
Žele vam drogu dati
Dalje od škole držati
Reći će, da čuvaš tajnu.
Al Ti znaš da
Ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !! Ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !! Ne radi to , ne radi to !!

Stih 3

Mogu vas zadržati, reći da im je stalo
Ne kažem ti, da nije dobro družiti se
Ali iznutra ćeš znati ako ti nije dobro ako ti nije
dobro
Ne radi to, ha !! ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !!
Ne radi to, ne radi to!! ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !!
Ne radi to, ne radi to !! ako ti nije dobro
Ne radi to, ha !!



Naučimo neke stvari sa „Što Ako Igrom.“.

Znate li što je stranac?

Stranac je netko koga ne znamo!

Stranac može biti muško ili žensko, netko star ili mlad, netko bilo koje boje i netko u bilo kojoj socijalnoj grupi.

Nisu svi stranci loši ljudi! Ako vas netko koga volite ili komu vjerujete upozna sa strancem, taj stranac može postati prijatelj. ALI.... osim ako vas netko koga volite i komu vjerujete upozna sa strancem, nikada ne biste trebali pričati s njima ili sami odlaziti s njima.



Ova igra služi da vas nauči što učiniti u teškim situacijama:

Što biste učinili da vam dadilja ili netko u vašoj obitelji pokuša dirati privatne dijelove?

Vi biste – Viknuli NE i otrčali reći sigurnoj odrasloj osobi

Što biste učinili da se igrate vani i da vam netko kaže kako je izgubio psića te vas pita da mu pomognete tražiti ga?

Vi biste – Viknuli NE i otrčali reći sigurnoj odrasloj osobi



Što biste učinili kada bi vam netko pokucao na vrata kuće, a vi ste sami?

Nikad ne otvarajte vrata

Nazovite susjeda ili rodbinu ako ne žele otići

Nazovite policiju ako ne možete dobiti nikakvu pomoć i bojite se



Što biste učinili da vas stranac dođe pokupiti u školu i kaže: „Tvoja mama ili tata su me pitali da te pokupim i odvedem doma.“ Što biste učinili?

Vičite NE i otrčite reći sigurnoj odrasloj osobi

Ako stranac zna ime vaše mame ili tate i imena tete i tetka, biste li mislili da zna vašu obitelj? Mogli su pronaći sve te informacije na internetu i svakako biste trebali:

Vikati NE i otrčati reći sigurnoj odrasloj osobi



Sigurna odrasla osoba

Sigurna odrasla osoba je netko komu možete reći ako imate problem, netko s kim se osjećate ugodno kada pričate i za koga znate da će vam pomoći.

Ovo je popis nekih ljudi kojima možete reći ako imate problem:



Mama

Tata

Baka

Djed

Stariji brat ili sestra

Teta

Tetak



Učitelj/ica

Ravnatelj

Susjed

Policajac

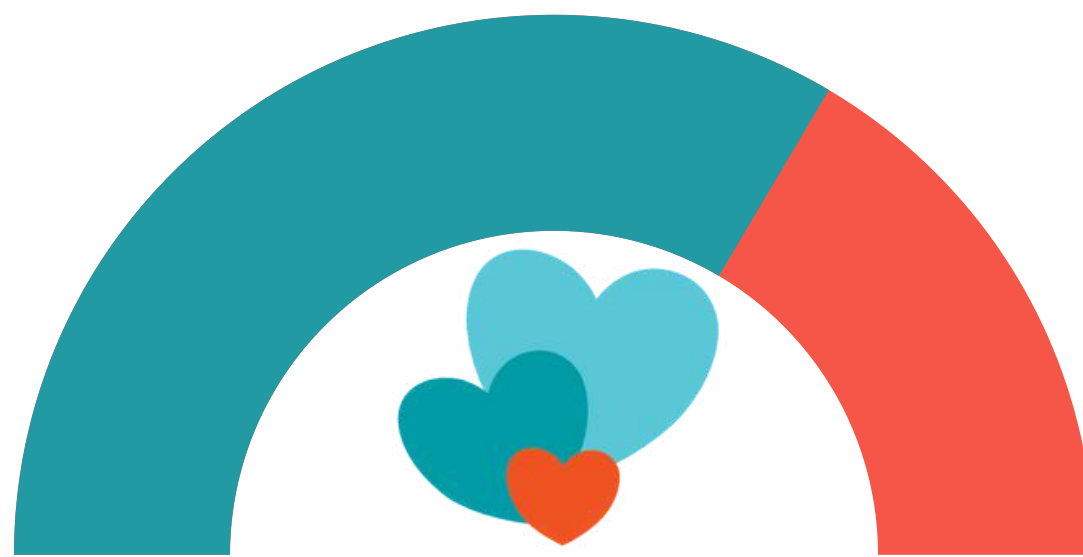
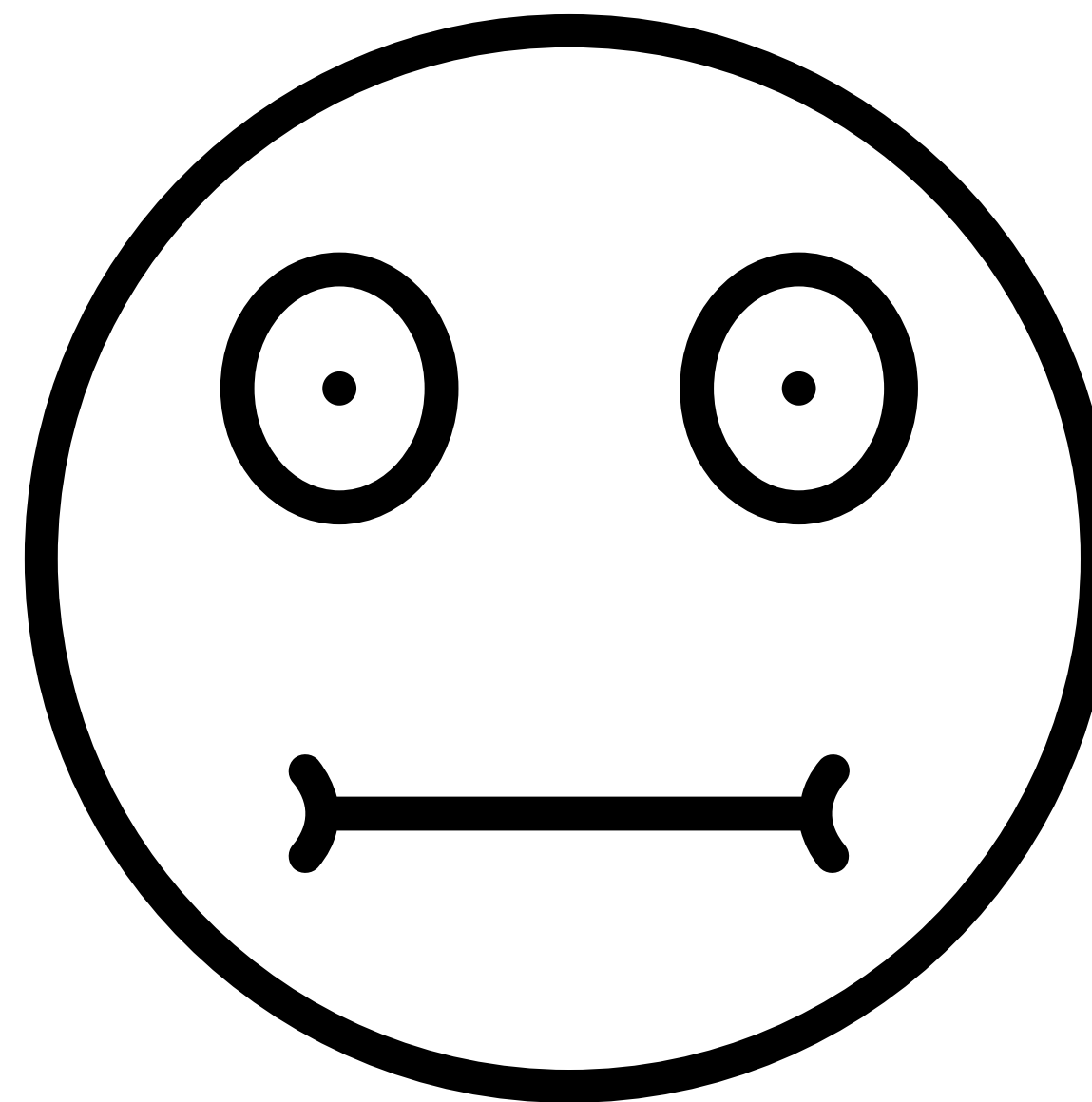
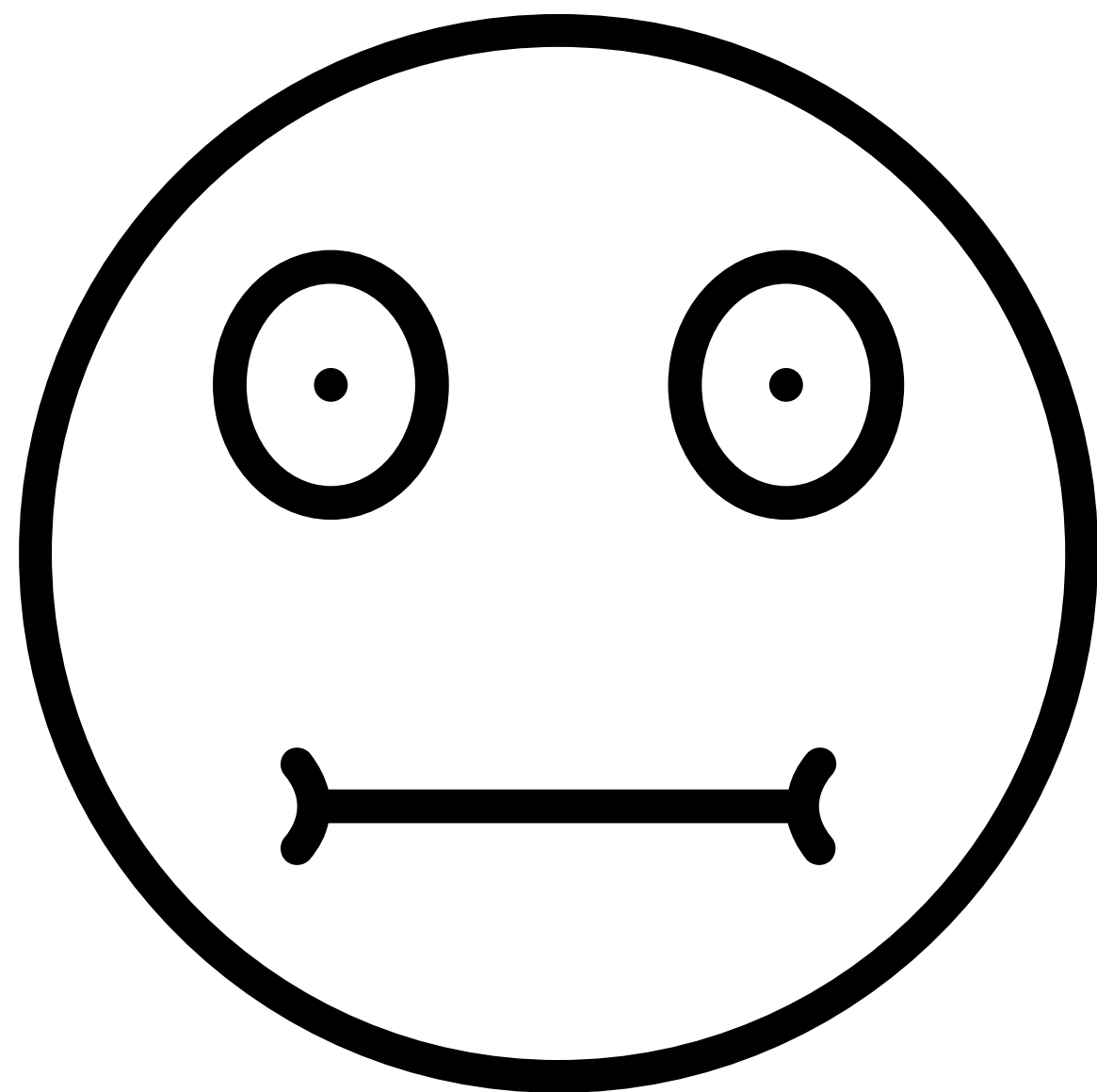
Mentor

Svećenik

Duhovni vođa



Možete li se sjetiti još nekoga s kim biste mogli pričati kada bi imali problem?
Zapišite kome možete reći i nacrtajte njihova lica ispod.



Što ako igra.

Igrat ćemo - igru "Što ako" igru
Postoje pitanja i odgovor za vas
Ako želiš biti pobjednik
svaki put, ovo trebaš učiniti
Reci ne ! Samo reci ne !

Što ako, nakon škole
neznamac vas želi odvesti kući
I oni se voze u sjajnom novom autu
I kažu „Zdravo! Želite vožnju? ”
O ne, ti si stranac
tvojim autom se neću voziti
Jer moji mama i tata su rekli
da nikad ne idem s nekim
nepoznatim.
Ne !! Samo reci ne !!

A što ako si kod kuće
I dadilje koje te čuvaju
pokušavaju te dirat ispod odjeće
Što bi ti napravio?
Reći ću ne, dadiljo
Ne želim da me diraš tamo
Jer to su moji intimni dijelovi
A moje tijelo ne pripada tebi
Reći ću Ne !! Samo reci ne !!



Igrat ćemo "Što ako" igru
Postoje pitanja i odgovor za vas
Ako želiš biti pobjednik
svaki put, ovo trebaš učiniti
Reci ne ! Samo reci ne !

A što ako, postoji netko
iz vaše obitelji ili Prijatelj
Diraju il vrijeđaju vas
Loše se osjećate ili vam je neugodno.
Što ćete reći? Reći ćemo NE!
Ne radi mi to
zašto me tako diraš
Iako mi se sviđaš
samo sam malen kao što vidiš
Reci Ne! Samo reci ne! Reci ne!



Ako imate problema i pokušavate nekome reći o njima, ovo su neki od osjećaja koje možda osjećate:ez éprouver:

*Nadite najbolji način da raspoznajete! Zapamtite da **UVIJEK** kažete nekome o svojim problemima, ako vas netko ozljeđuje ili dira vaše privatne dijelove.*

Može vam biti teško pronaći
prave riječi

Ali samo objasnite najbolje
što možete

a) Možete osjećati sram

Ali to je OK – puno ljudi se ovako osjeća kada pokušaju pričati o svojim problemima

b) Može vam biti teško pronaći prave riječi

Ali samo objasnite najbolje što možete






c) Srce vam može brzo kucati i glas vam se može tresti -
ali samo duboko udahnite i pričajte polako

d) Možda vam bude lakše ako ispričate malo pomalo kroz par
dana

Nije bitno kako kažete – dokle god kažete

e) Možda vam bude lakše zapisati svoj problem
zatim ga dajte sigurnoj odrasloj osobi



Ako kažete nekome, a oni vam ne
pomognu ili vam ne vjeruju,
RECITE NEKOM DRUGOM!



Još jedna stvar za zapamtiti!
Ako kažete nekome, a oni vam ne pomognu ili vam ne
vjeruju,

RECITE NEKOM DRUGOM!

Ako vam ne vjeruju,

RECITE NEKOM DRUGOM!

Nastavite govoriti dok vam netko ne povjeruje!

Ako imaš problem

Ako imaš problem

Ne znaš što učiniti

Idi i nađi nekog tko će te saslušati.

Moraš nekog pronaći - da kažeš svoje nevolje !

Ako imaš problem, Nađi nekog tko će te saslušati.

Pričaj s mamom ili tatom, Bakom ili djedom

Tetkom ili stricem, Ili sa učiteljem

Nastavi pričati, Ako imaš problem

Netko te ozlijedio

Ne znaš što učiniti

Idi i nađi nekog tko će te saslušati.

Moraš nekog pronaći - da kažeš svoje nevolje.

Ako imaš problem

Nađi nekog tko će te saslušati.

Pričaj sa susjedom

Mentorom vaše škole

s nekim koga poznaješ ili vjeruješ mu

podijeliti problem je potrebno

Nastavi govoriti

Ako imaš problem

Nađi nekog tko će te saslušati.



Ljubav je nježna

Ljubav je nježna i draga. Sve je u brizi, dijeljenju i međusobnom povjerenju.

Volimo provoditi vrijeme s ljudima koje volimo i volimo raditi stvari zajedno, na primjer:

Čitanje knjiga

Igranje igara

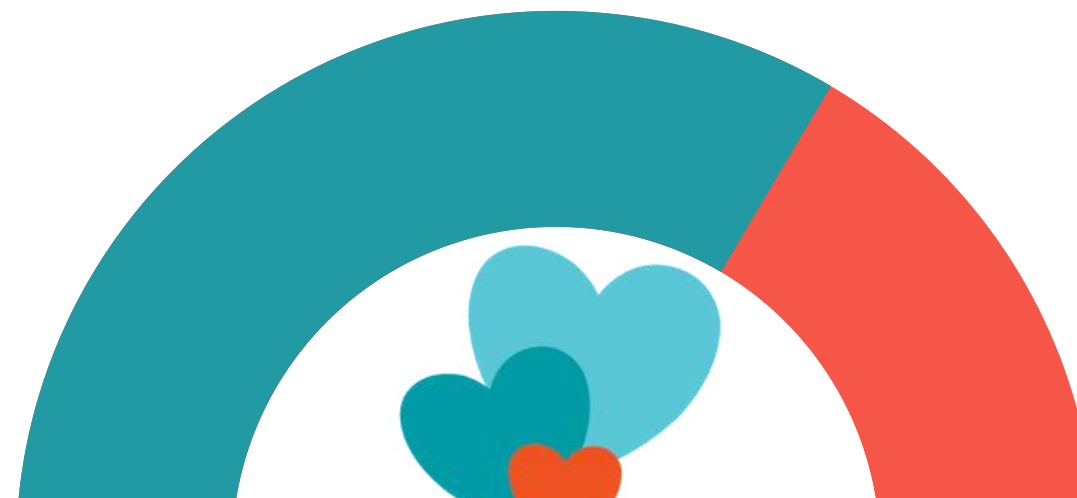
Šetnje

Crtanje

Slušanje glazbe

Kuhanje

Gledanje TV-a ili filmova



Zapišite neke stvari koje volite raditi s ljudima koje volite ili nacrtajte crtež onoga što volite najviše raditi.

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is composed of four lines that meet at the corners, forming a simple rectangular frame.



Kada se ljudi brinu o vama, moraju se pobrinuti da:

1.Ste voljeni

2.Imate dovoljno hrane za jesti

3.Imate čistu odjeću

4.Perete zube

5.Češljate kosu

Kupate se

Vam pomažu s vašim problemima

Su ondje da vam pomognu kada ste tužni



Važno je da ste dobro zbrinuti kako biste odrasli

SRETNI i ZDRAVI i JAKI

Recite NE Tajnama





Ljubav je nježna

Ljubav je nježna, Ljubav je mila
Pjevajte i naći ćete
Toliko lijepih stvari koje možemo učiniti
Da pokažemo ju.

Hoćeš li mi čitati priču
Il se idemo igrati s loptom
Možete mi pomoći u vožnji biciklom
da ne padnem.

Toliko imamo stvari
koje možemo uraditi
Ima mnogo načina
da pokažemo da nam je stalo.

Toliko imamo vremena
da jedno drugome kažemo : volim te.
Ako imate vremena za ljubav
podijeliti ću je s vama.

Ljubav je nježna, Ljubav je mila
Pjevajte i naći ćete
Tako je lijepo podijeliti te stvari sa vama.





Recite NE Tajnama



Naučimo pravilo „Recite NE Tajnama“. Ponekad, kada vam ljudi pokušaju nauditi ili dirati vaše privatne dijelove, tražiti će vas da to ostane tajna. Zato moramo naučiti pravilo „Recite NE Tajnama“.

Ljudi koji čine stvari da vam naude ne žele da drugi ljudi saznaju što rade. Pa će pokušati reći vam stvari koje nisu istinite:

Mogu reći:

Ljudi te neće slušati...NE VJERUJTE IM

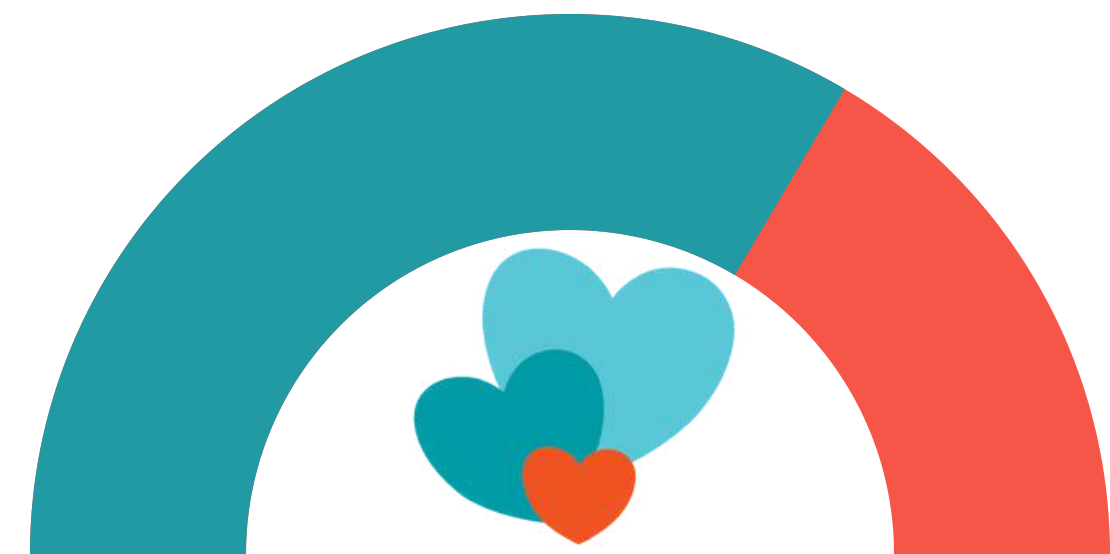
Ljudi će reći da je tvoja krivica...NE VJERUJTE IM

Ljudi te neće više voljeti...NE VJERUJTE IM

Bit ćeš u nevolji...NE VJERUJTE IM

Nauditi ću ti ako kažeš...NE VJERUJTE IM

Nauditi ću nekome u tvojoj obitelji...NE VJERUJTE IM



Bit iznenađenja je ZABAVA! RECITE NE TAJNAMA

Zaokružite je li tajna ili iznenađenje.

1. Imamo posebnu zabavu za mamin rođendan. Tajna Iznenađenje

Tajna

Iznenađenje

2. Je veux que tu viennes avec moi, ne le disons pas à maman et papa.

Tajna

Iznenađenje

3. Je vais préparer le gâteau préféré de ta sœur

Tajna

Iznenađenje

4. Jouons à un jeu où l'on se touche, mais il ne faut le dire à personne.

Tajna

Iznenađenje

Ako vam netko kaže nešto zbog čega se osjećate loše, neugodno ili vam diraju privatne dijelove i govore vam da to ostane tajna, recite NE i recite SIGURNOJ ODRASLOJ OSOBI



Pjesma

6



Recite NE Tajnama

Reci NE

Neću čuvati tvoje tajne,
nećemo čuvati tvoje tajne.

Neću čuvati tvoje tajne,
nećemo čuvati tvoje tajne.

Ako me povrijediš
samo ću tebi reći,
hajdemo svi
moramo reći nekome.

Ako činiš stvari,
koje nisu u redu,
biti ću hrabar
i reći ću nekome.

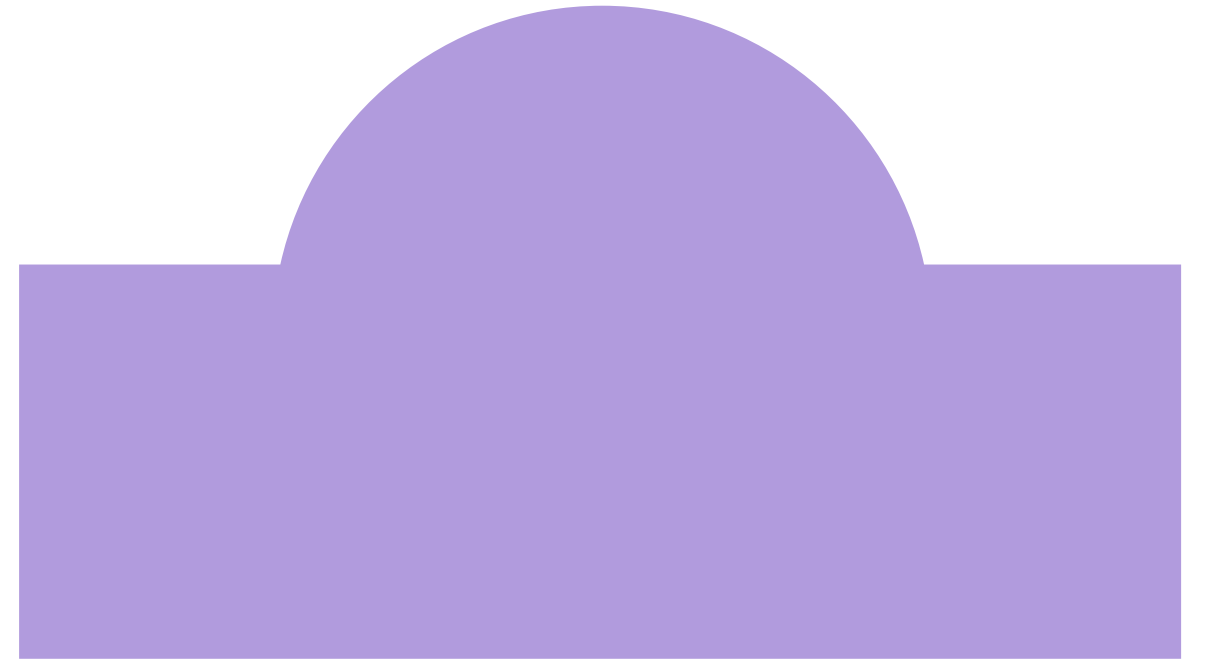
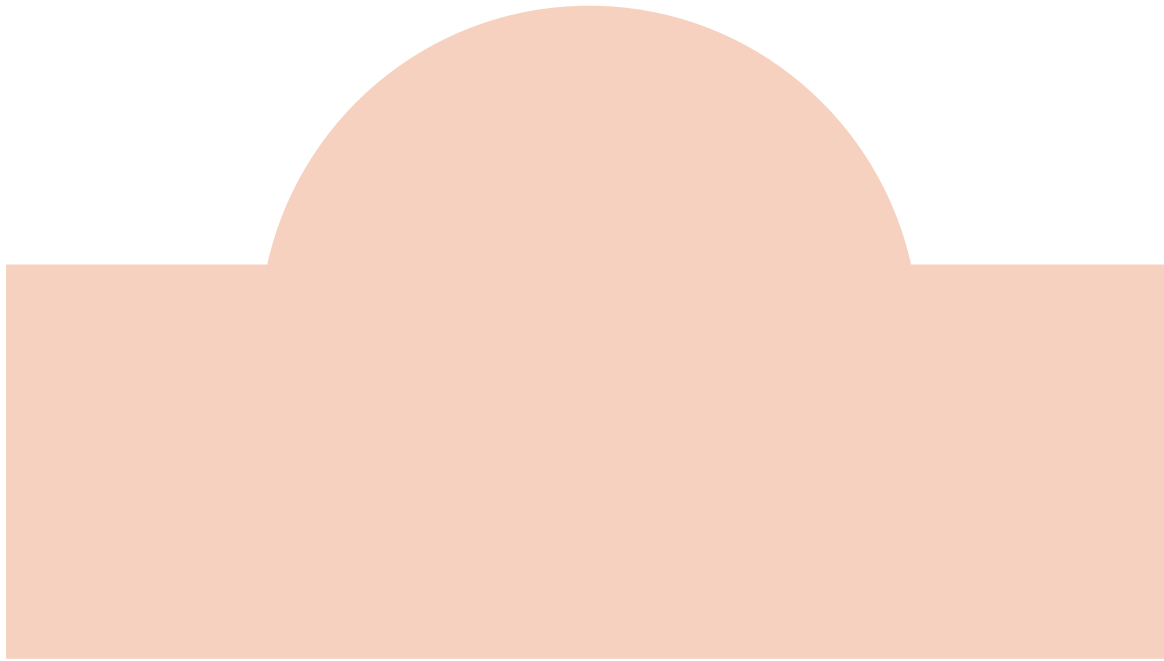
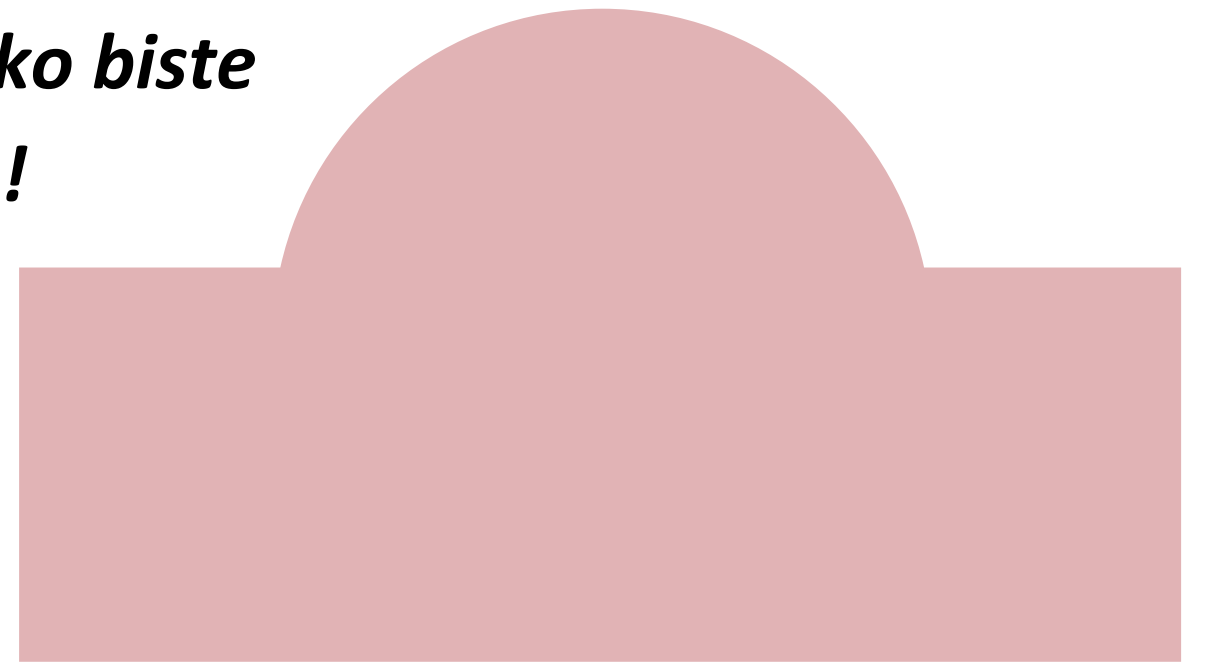
Neću čuvati tvoje tajne,
nećemo čuvati tvoje tajne.
Neću čuvati tvoje tajne,
nećemo čuvati tvoje tajne.

Ako me maltretiraš,
pogrešno je to.
Reći ću nekome,
reći ćemo nekome.

Kažemo NE tajnama
kažemo NE tajnama



Zapišite šest stvari koje ste naučili kako biste održavali svoje tijelo sigurnim!





Prijevodiprijevod i vokal: Madame Nikita
Program i pjesme: Chrissy Sykes ©2022

Moje Tijelo je Moje Tijelo

