



A testem az én testem

Bevezetés a test-biztonság témához

Dalok és a program leírása (Chrissy Sykes)

www.mbimb.org

A testem az én testem

Alapítvány jótékonyági szám:

1199901 ©2025



Ma a testünkről fogunk tanulni.

Tudod, hogy a
tested egészen
különleges?



és a te tested
csak
a tiéd

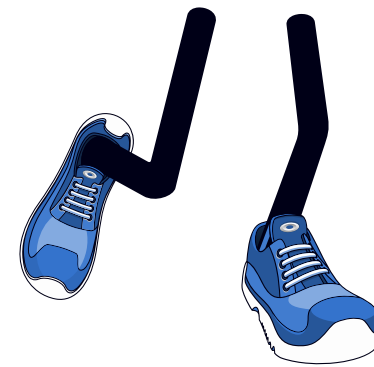
Testünk sok különböző részből áll



Haj



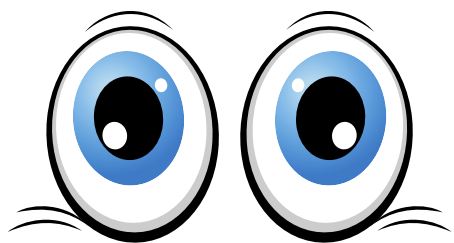
Fülek



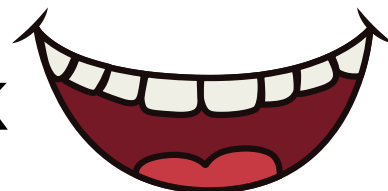
Lábak



Lábfejek



Szemek



Száj



Karok

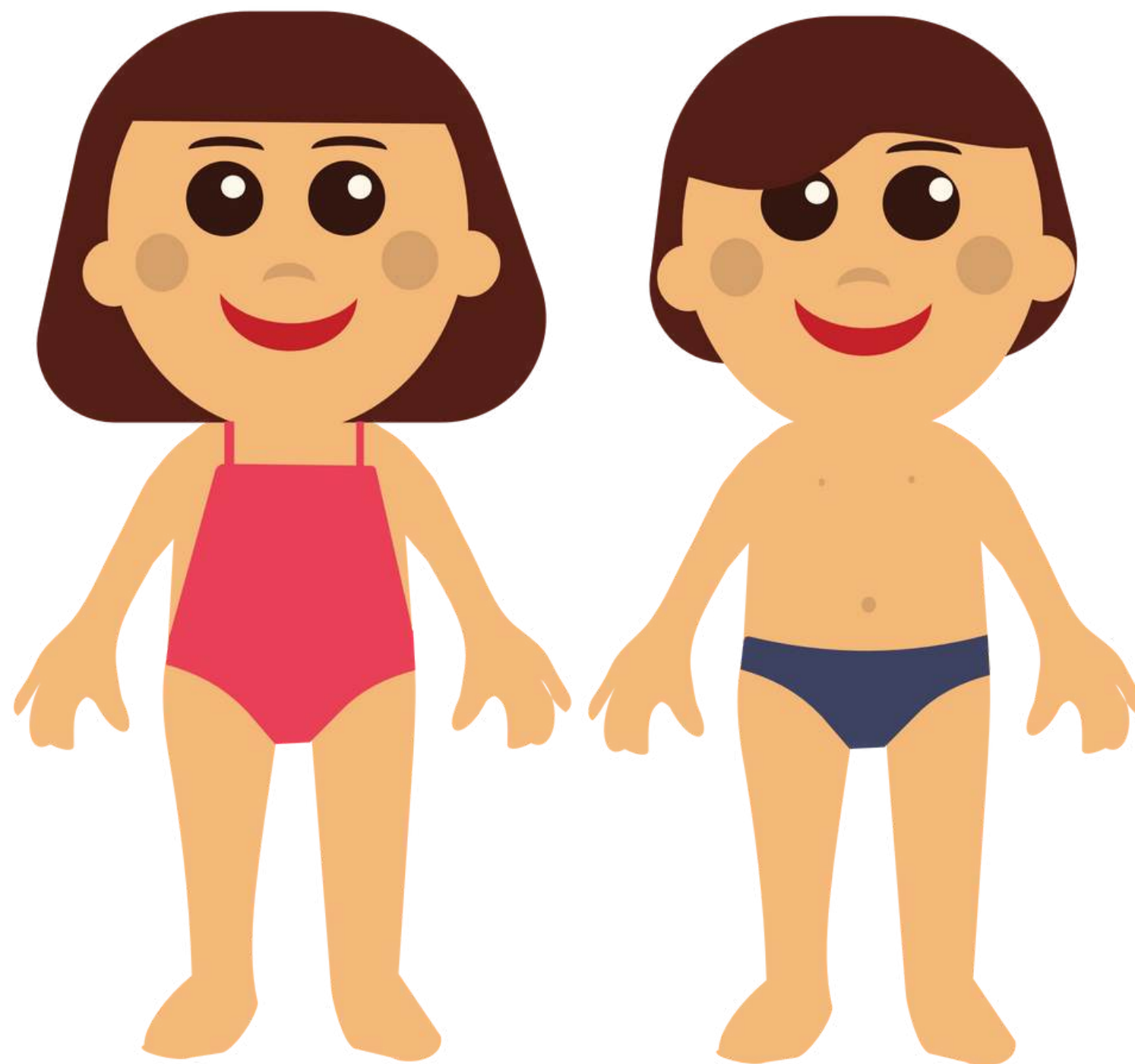


Kezek

**És vannak intim területek is.
Ezek a testünknek azon részei, amelyeket az alsóneműnk
vagy a fürdőruhánk takar.**

**Kösd össze a szavakat és a
megfelelő testrészeket!**

Haj
Szemek
Orr
Száj
Karok
Kezek
Ujjak
Has
Intim testrészek
Lábak
Lábfejek
Lábujjak

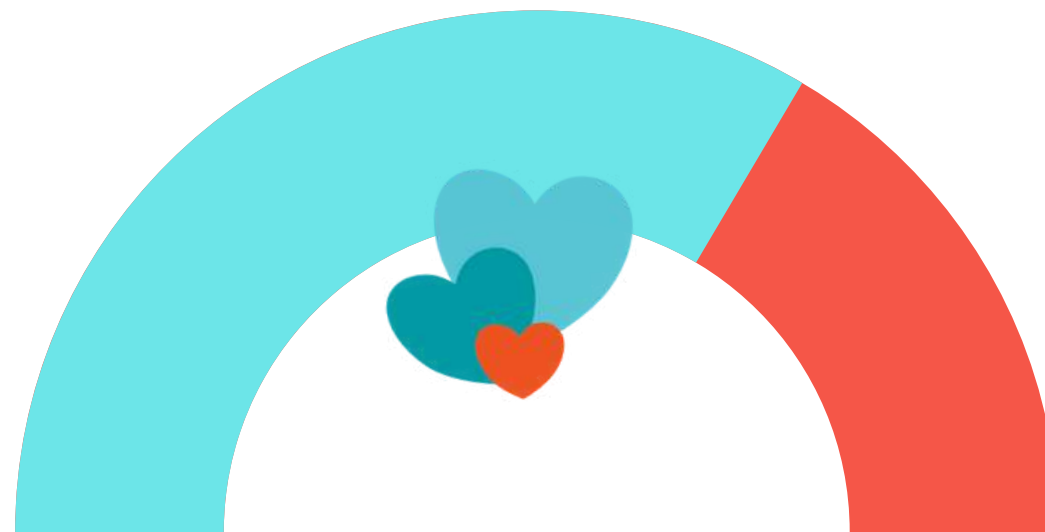


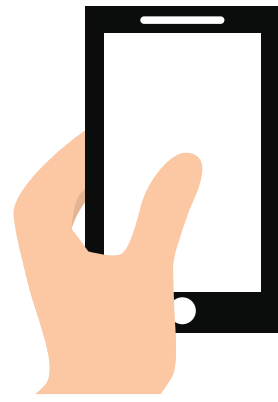
**Kösd össze a szavakat és a
megfelelő testrészeket!**

Haj
Szemek
Orr
Száj
Karok
Kezek
Ujjak
Has
Intim testrészek
Lábak
Lábfejek
Lábujjak

Intim testrészeidet csak ilyen esetekben érintheti meg valaki:

1. Amikor kicsi vagy, anyukád, apukád, vagy az a személy, aki gondoskodik rólad, megmoshatja az intim testrészeidet, de ahogy nősz, megtanulod, hogyan tedd ezt meg önállóan.
2. Ha az intim testrészeid fájnak, anya vagy apa, vagy a gondozód gyógyszert tehet rá, ha szükséges.
3. Ha beteg vagy, vagy fájdalmad van, lehet, hogy az orvosnak meg kell érintenie az intim testrészeidet, de egy szülő vagy valaki, aki gondoskodik rólad, mindig veled lesz ilyenkor.





Soha senki más nem nyúlhat a nemi szerveidhez!

Ha valaki azt akarja, hogy megnézd a nemi szervét, mondd, hogy NEM...

A nemi szervek magánügyek!!! Ha ilyen történik veled, mondd el egy megbízható felnőttnek!

Soha ne engedd, hogy bárki lefotózza intim testrészeidet.

Ha valaki megpróbálja megérinteni a nemi szerveidet, mondj NEM-et, és szólj egy olyan felnőttnek, akiben megbízol!

Senkinek sem szabad bántania téged!

Senki sem üthet meg!

Senki sem rúghat meg!

Senki nem okozhat zúzódásokat!

Senki sem vághat meg!

Senki sem égethet meg!

Ha bárki olyat tesz, ami fájdalmat okoz,

Szólnod kell egy megbízható felnőttnek.

**Ha valaki megpróbálja megérinteni a nemi szerveidet, mondj
NEM-et, és szólj egy olyan felnőttnek, akiben megbízol!**





A testem az én testem



Ez az én testem, az enyém
és senkinek nincs joga bántani engem,
mert ez az én testem, csak az enyém
Ez az én testem, az enyém.
és senkinek sincs joga hozzám érni,
mert ez az én testem.

Van két kezem, hogy tapintsak
és két szemem, hogy lássak
és van két fülem, hogy halljam,
amit mondasz nekem
Van két erős lábam,
hogy elvigyen engem, ahová menni akarok
és vannak intim testrészeim,
amelyeket nem akarok megmutatni.

Ez az én testem, az enyém
és senkinek nincs joga bántani engem,
mert ez az én testem, csak az enyém.
Ez az én testem, az enyém,
senkinek nincs joga, hogy csak úgy megérintsen,
mert ez az én testem, csak az enyém.

Haj van a fejemen, és szeretném, hogy meglásd
és van egy kis köldök itt középen,
van egy aranyos kis orrom
és 10 kicsi lábujjam
és van szám, hogy elmondjam neked,
amit szeretném, hogy tudj.

Ez az én testem, az enyém
és senkinek nincs joga bántani engem,
mert ez az én testem, csak az enyém.
Ez az én testem, az enyém,
senkinek nincs joga, hogy csak úgy megérintsen,
mert ez az én testem, csak az enyém.
mert ez az én testem, csak az enyém.





Beszéljünk az érzésekről

Tudtad, hogy mindannyiunknak vannak azonos érzelmei?



Időnként boldogok vagyunk



Időnként szomorúak



vagy lehetünk dühösek



néha bután viselkedünk



időnként aggódunk





Sokféle érzelem van. Minden archoz tartozik egy érzelem.
Meg tudod mondani, melyik arc milyen érzelmet mutat?
Írd le, amit gondolsz minden kép alá!



Néha megijedünk, amikor valaki megpróbálja megérinteni a testünket, vagy olyan dolgokra próbálnak rávenni minket, amikről tudjuk, hogy helytelenek. Amikor úgy érzed, hogy valami nem helyes vagy kellemetlen érzéssel tölt el, mondj NEM-et, és

HA NEM ÉRZED HELYESNEK, NE TEDD MEG!

Hallottál már a csoportnyomásról?

Ez az, amikor más gyerekek megpróbálnak rávenni téged, hogy olyan dolgokat tegyél, amiket ők szeretnének, még akkor is, ha ez nem az, amit te szeretnél. Lehet, hogy azt akarják, hogy játssz egy játékot, amit te nem akarsz, vagy azt akarják, hogy menj el valahova, vagy csinálj valamit, amit te nem akarsz, amiről tudod, hogy nem szabad megtenned.

Hallgass az érzéseidre, és emlékezz a szabályra:

HA NEM ÉRZED HELYESNEK, NE TEDD MEG!

Mi a bántalmazás?

A bántalmazás, amikor az emberek megpróbálnak téged szavakkal bántani vagy megütni, meglökni.

Ha szavakkal bántanak, csúfolnak:

MARADJ NYUGODT ... MENJ EL.... HAGYD FIGYELMEN KÍVÜL

Ha valaki bántani, ütni vagy lökdösni próbál téged
használd a hangodat - kiabáld: **„NEM! HAGYD ABBA! SEGÍTSÉG!”** Viselkedj bátran!

Ezután mindig mondd el valakinek, mi történt!

Ha téged vagy valaki mást zaklatnak,
soha, de soha ne tartsd titokban!

Énekeljük el a „Ha úgy érzed, nem jó neked – ne tedd meg” című dalt

A ROSSZ SZAVAK FÁJNAK



**NEM ... ÁLLJ...
SEGÍTSÉG**





Ha nem érzed jónak, ne tedd meg!

Ha nem érzed jónak, ne tedd meg!
Emberek hozzád érhetnek és mondhatják azt, hogy ez menő.
de emlékezz rá, hogy a te tested csak a tiéd.
Te vagy az egyetlen, aki tudja, ha valami nem jó érzés
és ha úgy érzed, hogy nem jó érzés – ne tedd! Húúú
Nem, ha neked nem jó érzés - ne tedd meg! Húúú Ne tedd meg – Ne tedd meg

Lehetnek olyanok, akik bolondnak tartanak
és megpróbálnak drogot adni neked és rá akarnak venni,
hogy ne menj iskolába és hogy ezt ne mond el senkinek.
De te tudod mit kell tenned
és ha úgy érzed, hogy nem helyes – ne tedd! Húúú
Nem, ha neked nem jó érzés - ne tedd meg! Húúú Ne tedd meg – Ne tedd meg

Az emberek átölelhetnek és azt mondhatják, hogy törődnek veled.
Nem azt mondom, hogy ez nem lehet jó dolog
De te meg fogod érezni magadban, ha ez nem igaz.
És ha nem érzed jónak, ne tedd meg, huh!!! Nem, ha nem érzed jónak, ne tedd meg, huh!!!
Ne tedd meg, ne tedd meg!
Nem, ha úgy érzed, hogy nem jó, ne csináld, huh!!! Ne csináld! Ne csináld! Ne csináld!
Nem, ha nem érzed jónak, ne csináld, huh!!!

„Mi lenne, ha...” játék

Tanuljunk meg néhány dolgot a „Mi lenne, ha játék” segítségével.

Tudod, ki az idegen?

Az idegen az, akit nem ismerünk!

Az idegen lehet férfi vagy nő, idős vagy fiatal, bármilyen bőrszínű, és bármilyen társadalmi csoportba tartozó valaki.

Nem minden idegen rossz ember!

Ha valaki, akit szeretsz vagy akiben megbízol, bemutat egy idegennek, az az idegen barátoddá válhat.

DE... hacsak valaki, akit szeretsz és akiben megbízol, nem mutatja be neked azt az embert, akit eddig nem ismertél,, akkor soha ne állj vele szóba és ne menj el vele egyedül!



Ez a játék megtanít arra, hogy mit tegyél nehéz helyzetben:

Mit tegyél, ha a bébiszitter vagy valaki más a családból meg akarja érinteni a tested intim területét?

Kiáltsd azt, hogy NEM! és szaladj, mond el egy megbízható felnőttnek!

Mit tegyél, ha valahol játszol a lakásokon kívül és valaki azt mondja neked, elveszett a kiskutyája és menj el vele megkeresni?

Mond azt hangosan, hogy NEM! és szaladj, mond el egy megbízható felnőttnek!



Mit tennél, ha valaki kopogtatna az ajtón és te egyedül lennél otthon?

- a) Soha nem nyitnám ki az ajtót.**
- b) Hívnék egy szomszédot vagy rokont, ha nem akar elmenni.**
- c) Hívnám a rendőrséget, ha nem kapok segítséget és megijednék.**

**Mi lenne, ha egy idegen jönne érted az iskolába, és azt mondaná:
„Anyukád vagy apukád megkért, hogy vigyelek fel és vigyelek haza.”
Mit tennél?**

Kiáltsd azt, hogy NEM! és szaladj egy megbízható felnőttözhöz!

**Ha az idegen tudná anyukád és apukád nevét és a nénikéidét is,
és a nagynénik és nagybácsik nevét, azt gondolnád, hogy ismeri a családot?
Mindezeket az információkat megtalálhatták az interneten, de ezt neked is tudnod kell.
Kiálts NEM-et! és fuss, hogy elmondd egy megbízható felnőttnek!**

Énekeljük el a „Mi lenne, ha...” játék dalát



„Mi lenne, ha....” játék

Most eljátsszuk a „Mi lenne, ha ...” játékot.
Kérdések és válaszok lesznek neked és
ha mindig szeretnél győztes lenni,
csak ezt kell tenned: mondd, hogy NEM!
csak ennyit mondj, NEM!

Mi lenne, ha az iskola után
egy idegen megpróbálna hazavinni,
és egy csillogó, új autóval mennétek?
És azt mondja: „Hello! Akarsz egy fuvart?”
Oh nem, te egy idegen vagy.
Nem ülök be a kocsidba.,
mert anya és apa azt mondta,
hogy soha ne menjek el olyannal, akit nem ismerek.
Nemet mondanék! Csak mondj nemet!

Mi lenne, ha otthon vagy
és bébiszitter vigyáz rád.
megpróbál megérinteni a ruhád alatt?
Mit tennél?
Azt mondanád, hogy nem.
Nem akarom, hogy ott megérintsen.
Mert azok az intim testrészeim.
És a testem nem a tiéd.
Azt mondanám, hogy nem! Csak mondj nemet!



Most eljátsszuk a „Mi lenne, ha ...” játékot.
Kérdések és válaszok lesznek számodra.
Ha mindig szeretnél győztes lenni
csak ezt kell tenned: mondd, hogy NEM! csak ennyit mondj, NEM!

Mi történik, ha van veled valaki,
egy családi barát vagy családtag
és megérint vagy bánt téged,
emiatt rosszul vagy kellemetlenül érzed magad.
Mit mondanál? Csak mondj NEM-et!
Mondd, hogy kérlek, ne tedd ezt!
Nem szeretem, ha így érsz hozzám.
És bár nagyon kedvellek
kérlek, ne tedd ezt velem.
Mert én még kicsi vagyok.
Azt mondanám, hogy nem! Csak mondd azt, hogy NEM!
Mondj nemet!

Ki a megbízható felnőtt?

A megbízható felnőtt olyan személy, akinek elmondhatod, ha problémád van, akiben úgy érzed megbízhatsz és biztos vagy benne, hogy segíteni fog.
Itt van egy lista, azokról, akiknek elmondhatod, ha problémád van.



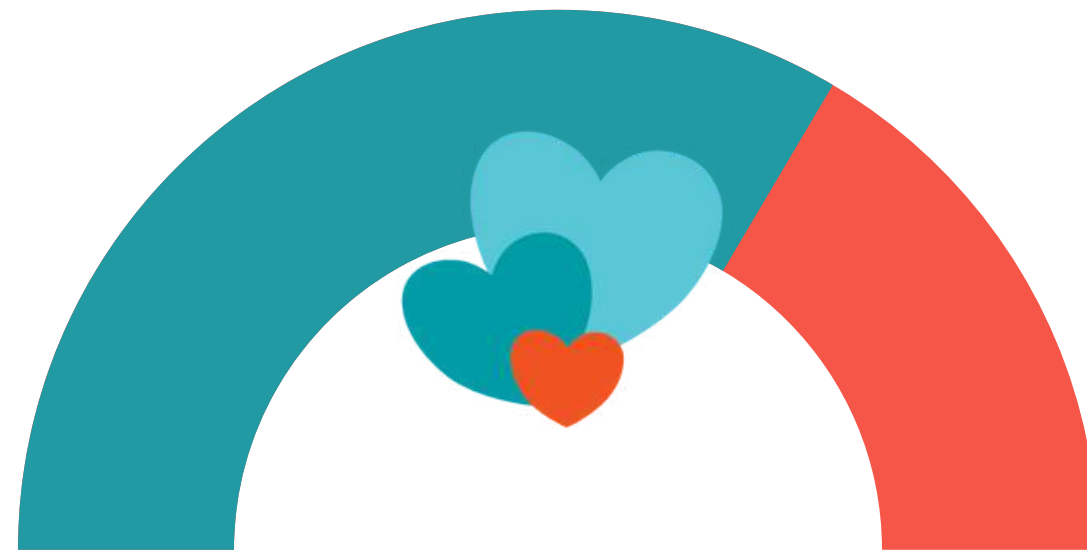
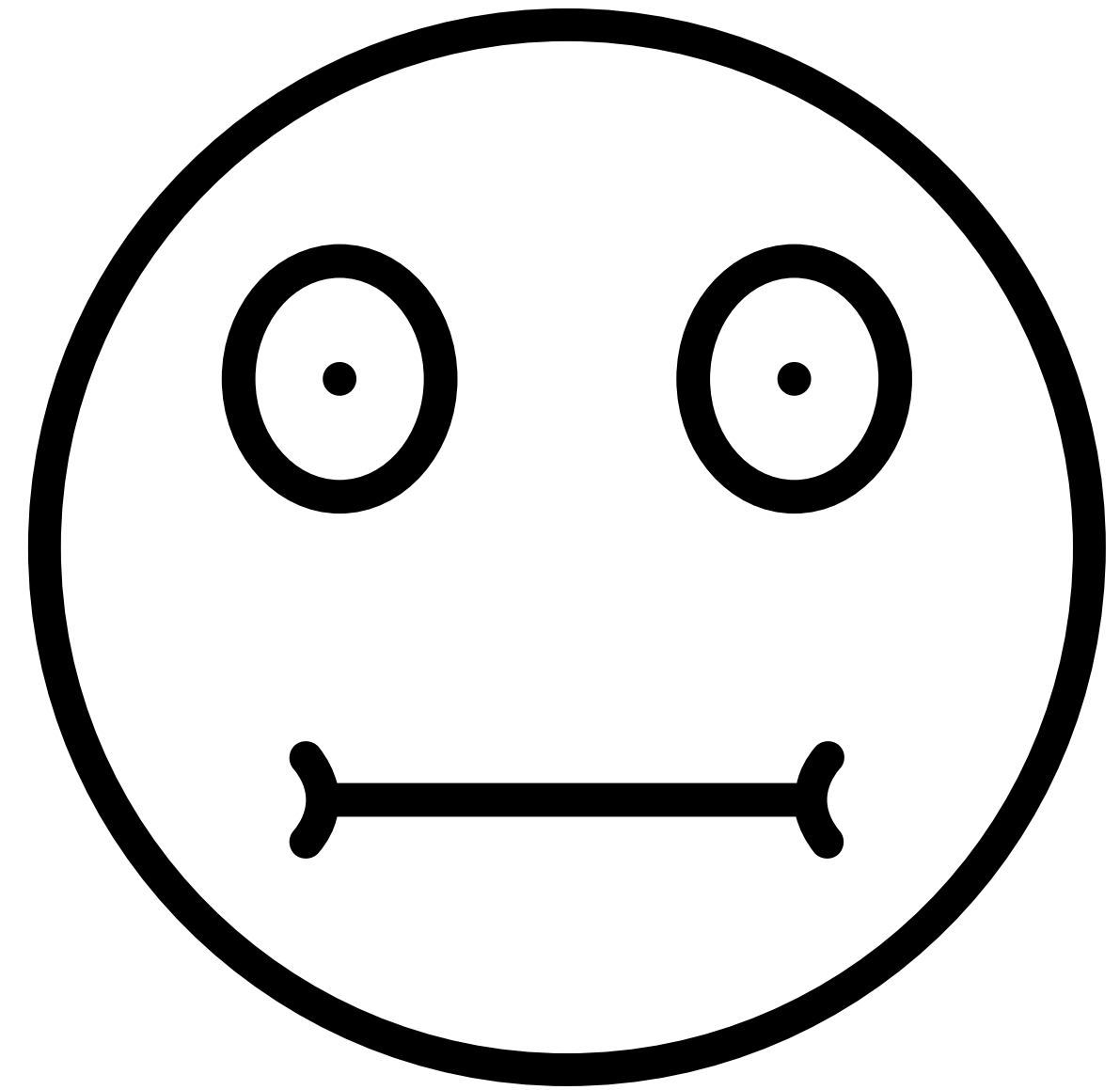
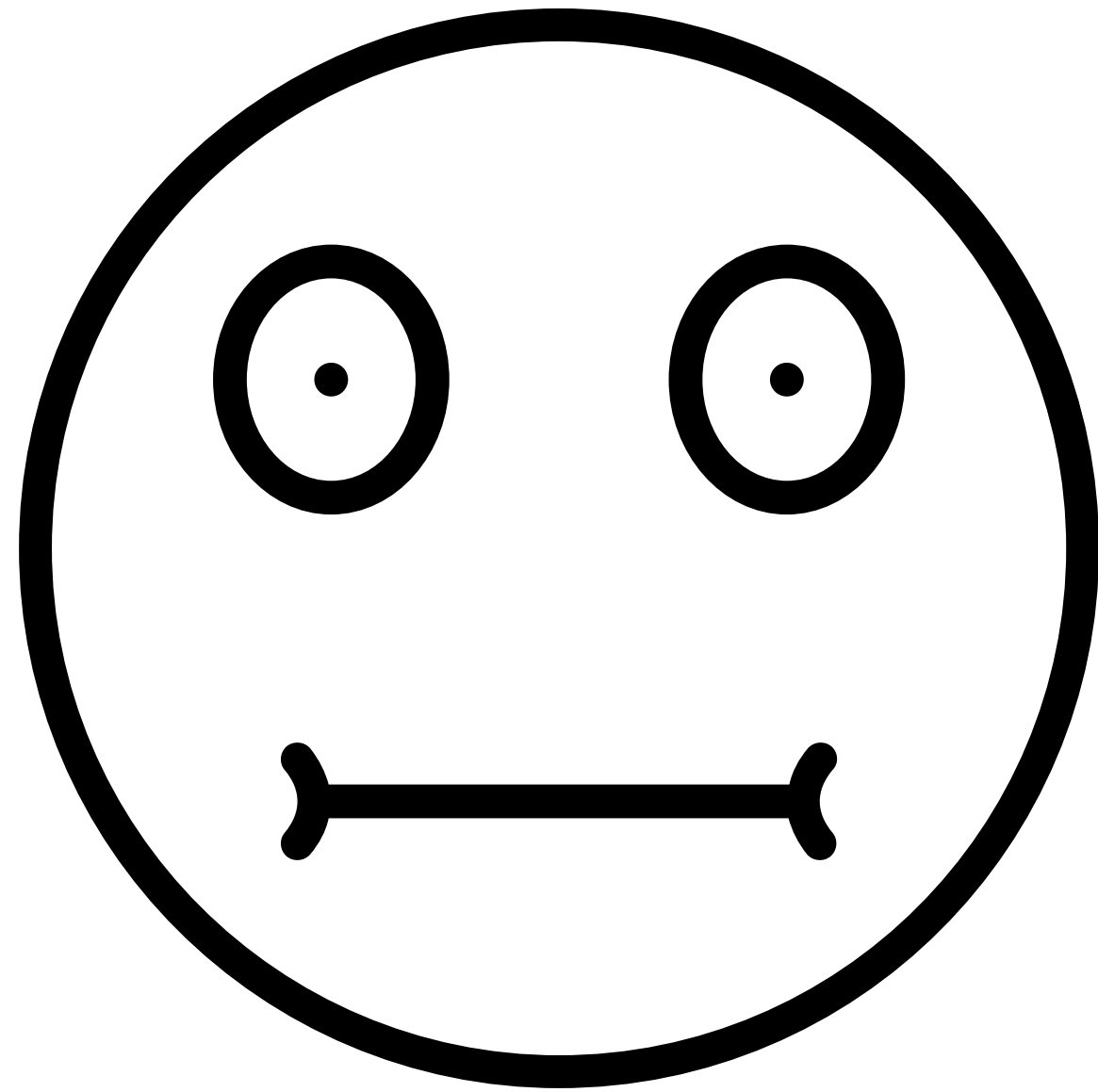
Anya
Apa
Nagymama
Nagyapa
Idősebb testvér
Nagynéni, nagybácsi
Tanár

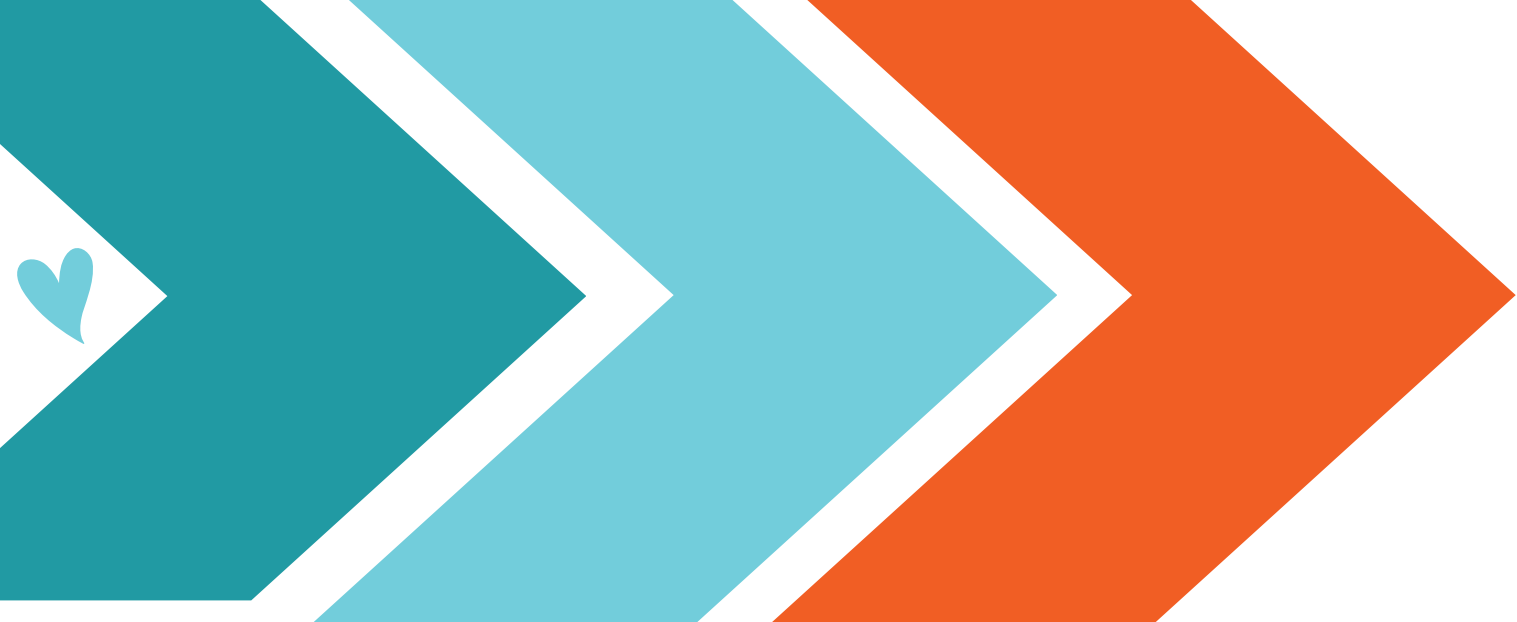


Igazgató vagy igazgatónő
Iskolai pszichológus, védőnő
Szomszédok
Rendőr
Mentor
Lelkipásztor
Spirituális vezető



**Tudsz még valakit, akivel beszélhetnél, ha problémád van?
Írd le, kinek tudnád elmondani, és rajzold le az arcukat ide.**





Ha van egy problémád, és megpróbálsz elmondani valakinek
így érezheted magad:



Lehet, hogy zavarban vagy.

Semmi baj, sokan éreznek így, amikor megpróbálnak beszélni a problémáikról.

Lehet, hogy nehezen találod a megfelelő szavakat.

Csak magyarázd el, ahogyan tudod!

Lehet, hogy a szíved gyorsan ver, a hangod és a tested pedig remeghet

Csak vegyél egy mély levegőt, és beszélj lassan.

Lehet, hogy a szíved gyorsan ver, a hangod és a tested is remeghet.

Csak vegyél egy mély levegőt, és beszélj lassan.

Talán könnyebbnek találod, ha egyszerre csak egy kicsit mesélsz...

Nem számít, hogyan mondod el. Annyi ideig tart, ameddig el tudod mondani.

Talán könnyebbnek találod, ha leírod vagy lerajzolod a problémádat.

Tedd azt, amit könnyebbnek találsz!

Énekeljük el a „Ha van egy problémád” című dalt!



Ne felejtse el, hogy mindig
mondd el
ha problémád van vagy
valaki bánt téged, vagy
megérint az intim területeken.
Ha valakinek mesélsz a
problémádról és nem segít vagy
nem hisz neked,
**keress másik felnőttet, akiben
megbízol.**



4. dal

Ha van egy problémád

Ha problémád van – és nem tudod, hogy mit tegyél,
menj és mondd el valakinek - Amíg meg nem hallgatnak téged.

Találnod kell egy olyan személyt,
akiben megbízol és akinek elmondhatod a problémádat!
Ha van egy problémád - Találj valakit, aki meghallgat téged.
Beszélj anyukáddal vagy apukáddal - nagymamáddal vagy nagypapáddal,
a nagynénéddel vagy a nagybátyáddal,
vagy egy tanárral az iskolában.

Ne add fel, hogy elmond valakinek, aki meghallgat.
Ha problémád van - Találj valakit, akinek elmondhatod!

Ha valaki bánt téged - Nem tudod, mit tegyél
Menj és mondd el valakinek - Amíg meg nem hallgatnak téged.
Találnod kell valakit, akinek elmondhatod a nehézségedet
Ha problémád van - Találj valakit, aki meghallgat téged.
Beszélj a szomszédoddal - A mentoroddal az iskolában.
Valakivel, akit ismersz vagy akiben megbízol – fontos, hogy beszélj a
problémádról

Ne add fel, hogy elmond valakinek, aki meghallgat.
Ha problémád van - Találj valakit, akinek elmondhatod.
Ha problémád van - Mondd el, amíg meg nem hallgatnak!



© Szöveg és zene Chrissy Sykes

A szeretet szelíd és kedves.

A szeretet a törődésről, a közös időtöltésről és az egymás iránti bizalomról szól.

Szívesen töltjük együtt az időt azokkal az emberekkel, akiket szeretünk, és jó dolog például együtt csinálni:

könyvet olvasni

játszani

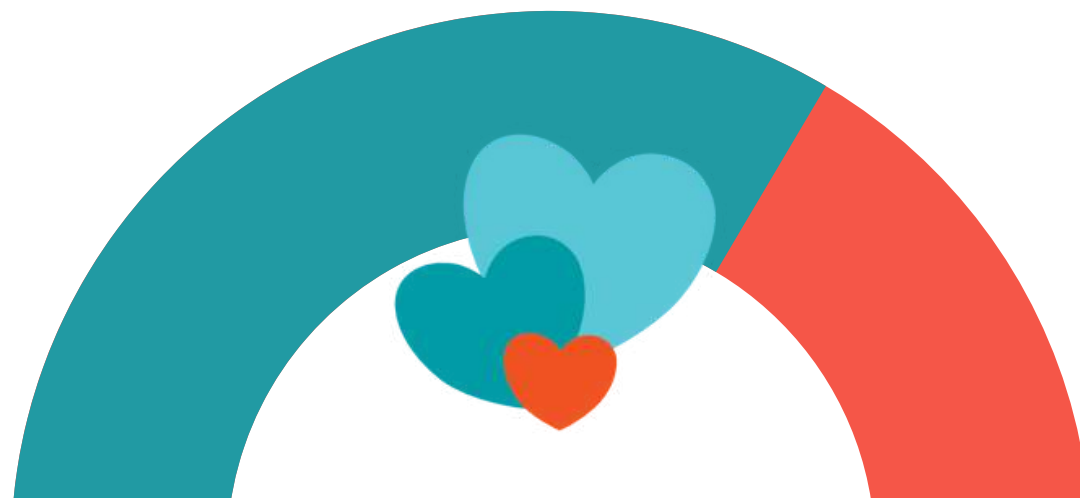
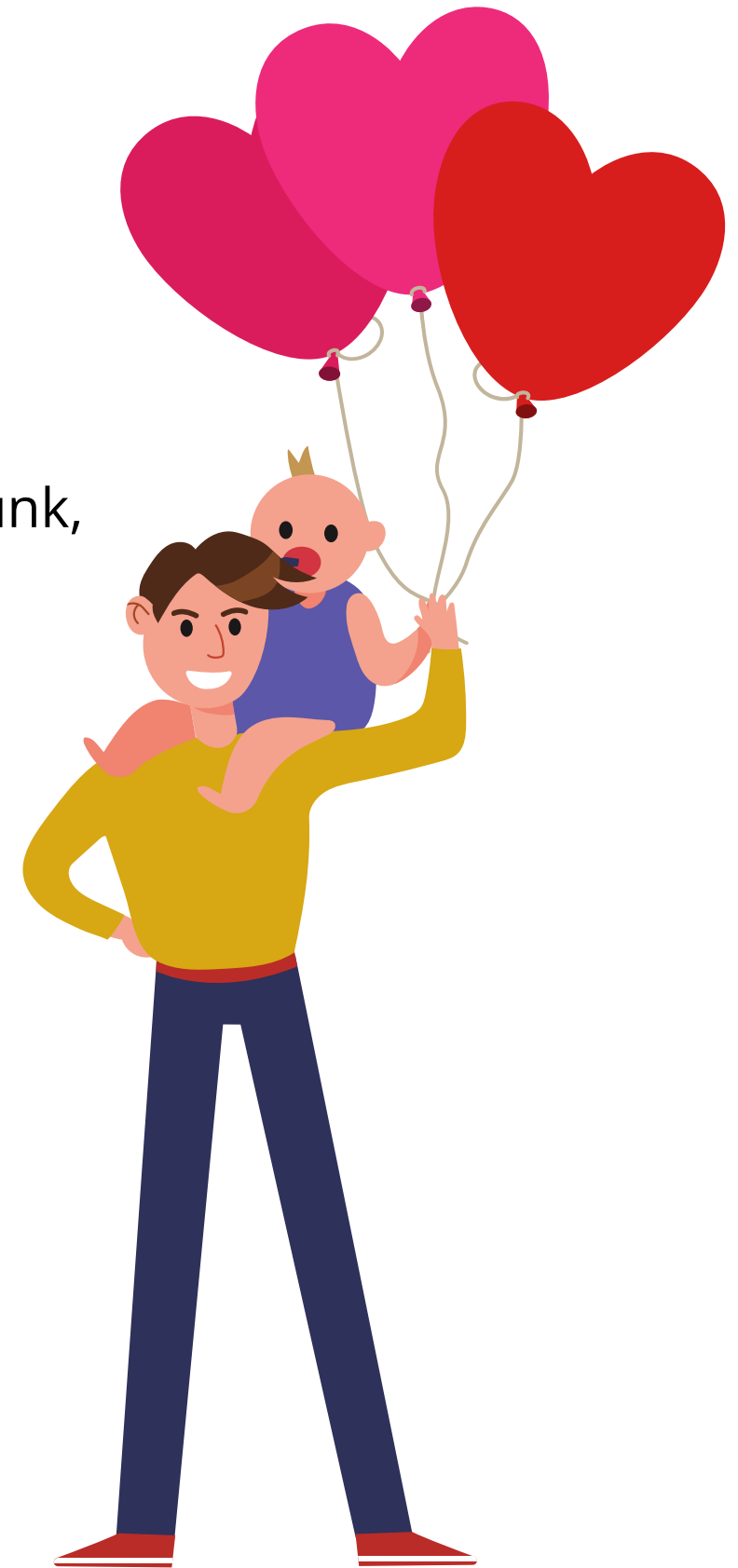
sétálni

rajzolni

zenét hallgatni

főzni

TV-t nézni vagy moziba menni



Írd le, mit szeretsz együtt csinálni azokkal az emberekkel, akiket szeretsz vagy rajzold le, amit legjobban szeretsz csinálni!

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for drawing or writing. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. The border is composed of four L-shaped corner pieces that meet at the corners, creating a frame for the content.

Amikor az emberek gondoskodnak rólad, biztosítaniuk kell:



1. Szeretnek téged
2. Van elég ennivalód
3. Van tiszta ruhád
4. Fogat mosol
5. Megfésülködsz
6. Fürödsz
7. Sokat alszol



8. Segítenek a problémáid megoldásában
 9. Ott vannak veled, hogy segítsenek, ha szomorú vagy
- Fontos, hogy jól gondoskodjanak rólad,
hogy boldogan, egészségesen és erősen nőhess fel.



Énekeljük el „A szeretet gyengéd” dalt

5. dal:



A szeretet gyengéd



A szeretet gyengéd - A szeretet kedves,
énekelj és meglátod
mennyi jó dolgot tudunk csinálni -
megmutathatod mennyire szeretsz.
Olvashatsz nekem mesét
vagy kimehetünk labdázni.
Segíthetsz biciklizni, hogy ne essek el.

Annyi mindent tehetnénk együtt...
Annyi minden van, amivel megmutathatjuk,
hogy törődünk egymással.
Olyan sokszor elmondhatjuk egymásnak...
Szeretlek, és ha van egy kis időd, hogy megoszd velem,
örömmel vagyok veled.

A szeretet gyengéd - A szeretet kedves
Énekelj és meglátod
Mennyire jó ezeket a dolgokat együtt csinálni



© Szöveg és zene Chrissy Sykes



Mondj nemet a titokra

Tanuljuk meg a „Mondj nemet a titkokra” szabályt.

Most megtanuljuk a „Mondj nemet a titokra” szabályt

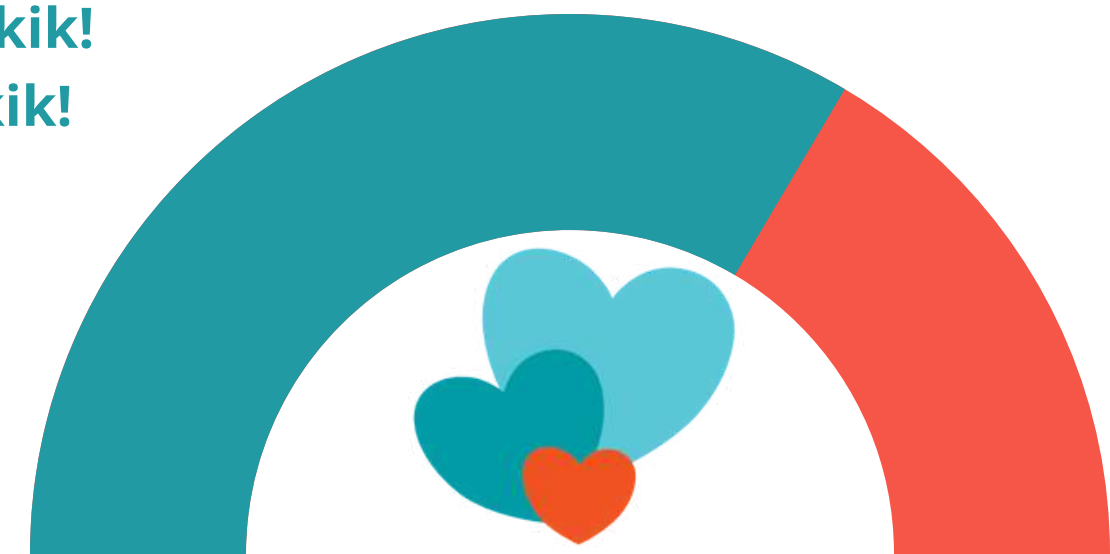
Néha, amikor az emberek bántanak téged, vagy megpróbálják megérinteni a nemi szerveidet, megkérhetnek, hogy tartsd titokban.

Meg kell tanulnunk a „Mondj nemet a titokra” szabályt

Akik bántanak téged, nem akarják, hogy mások megtudják, mit csinálnak. Ezért megpróbálnak olyan dolgokat mondani neked, amelyek nem igazak:

Azt mondhatják:

- a) Nem fognak meghallgatni téged **Ne higgy nekik!**
- b) Az emberek azt mondják majd, hogy a te hibád..... **Ne higgy nekik!**
- c) Az emberek nem fognak többé szeretni téged..... **NE higgy nekik!**
- d) Bajba fogsz kerülni..... **NE higgy nekik!**
- e) Bántani foglak, ha elmondod..... **Ne hidd el!**
- f) Bántani fogok valakit a családoból..... **Ne hidd el!**



Ez titok vagy meglepetés?

Karikázd be a helyes választ! titok vagy meglepetés

Karikázd be a helyes választ! titok vagy meglepetés
titok meglepetés

Meglepetés partit szervezünk anya születésnapjára.

titok meglepetés

Szeretném, ha velem jönnél, de ne mond el anyukádnak vagy apukádnak!

titok meglepetés

Tortát fogok sütni a húgod születésnapjára.

titok meglepetés

Játsszuk azt, hogy megérintjük egymást, de ne mond el senkinek!

titok meglepetés

Ha valaki mond neked valamit, amitől rosszul érzed magad, és azt mondja, hogy tartsd titokban, vagy kényelmetlenül érzi magát, és azt mondja, hogy tartsa titokban vagy ha megérinti a személyes részeit, és azt mondja, hogy tartsa titokban titkos,

Mondj NEM-et, és mindig mondj egy BIZTONSÁGOS FELNŐTTET

Énekeljük el a „Mondj nemet a titkokra” dalt!



6. dal

Mondj „NEM”-et a titkokra

Nem fogom megtartani a titkaidat. Nem fogjuk megtartani a titkaidat.
Nem fogom megtartani a titkaidat. Nem fogjuk megtartani a titkaidat.

Ha megpróbálsz bántani engem,
elmondom és hívok valakit

Elmondjuk, ha megpróbálsz bántani vagy rossz dolgokat teszel.
Tudom, hogy mi a rossz, erős leszek,
el fogom mondani valakinek.

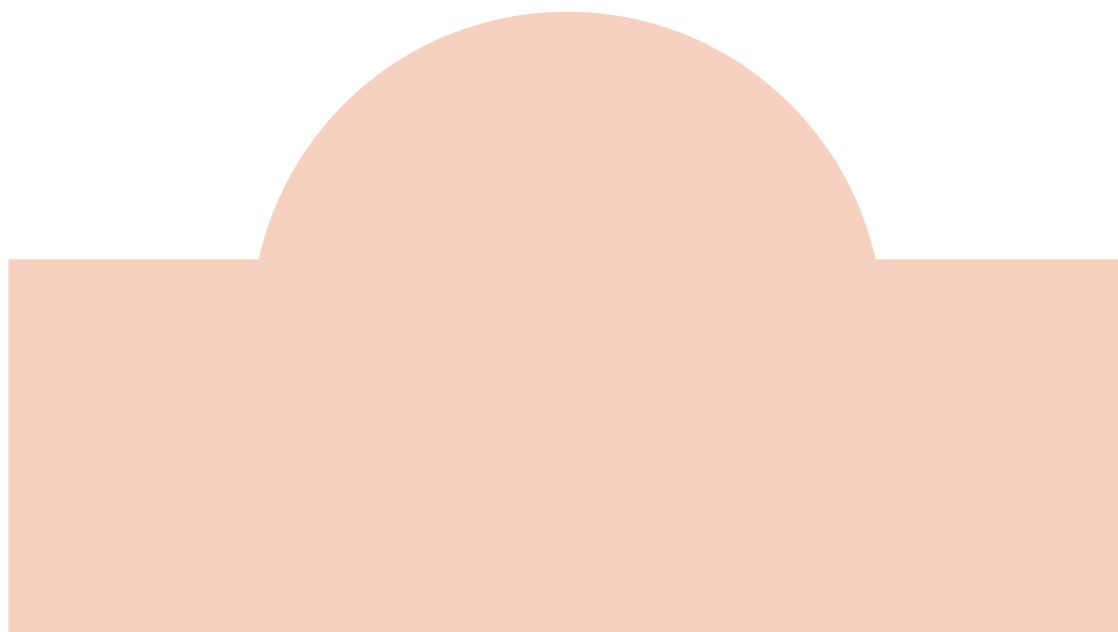
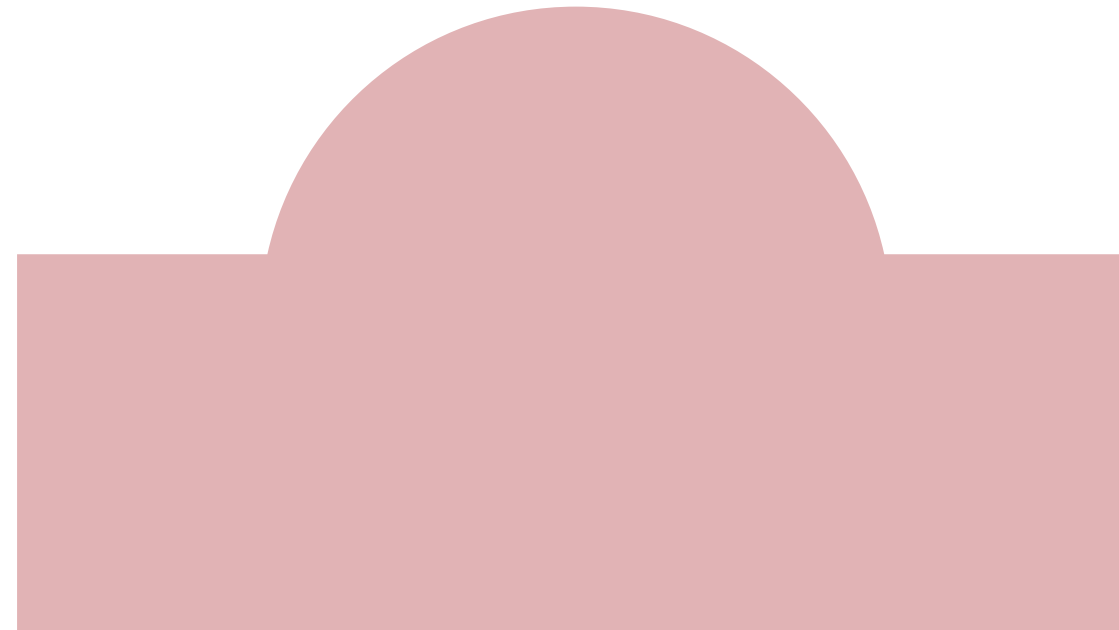
Nem fogom megtartani a titkaidat, nem fogjuk megtartani a titkaidat
Nem fogom megtartani a titkaidat, nem fogjuk megtartani a titkaidat.
Ha megpróbálsz megfélemlíteni, tudom, hogy ez nem helyes.

El fogom mondani valakinek, el fogjuk mondani valakinek.
Nemet mondunk a titkokra,
Nemet mondunk a titkokra,
Nemet mondunk a titkokra,
Azt mondjuk „Nem” „Nem” „Nem” „Nem”

Nem fogom megtartani a titkaidat, Nem fogjuk megtartani a titkaidat.
Nem fogom megtartani a titkaidat, nem fogjuk megtartani a titkaidat.
Nemet mondunk a titkokra
Nemet mondunk a titkokra
Nemet mondunk a titkokra
Azt mondjuk NEM



Írj le 6 dolgot, amit megtanultál a tested biztonsága érdekében!





Legyen mindenki biztonságban!

