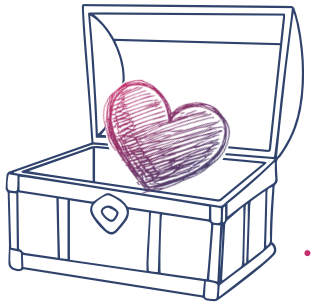
MOJA ZAOBLJUBA

Zavedam se, da je moje telo moj zaklad in je zanj treba skrbeti. To ni vedno lahka naloga, vendar vem, da zmorem.

Zato se jaz _____,
s to zaobljubo zavezujem, da bom skrbel/a za svoje telo in tudi v najtežjih trenutkih zbral/a moč in pogum, da zaščitim sebe in druge.

Priča: _____ Podpis: _____

Datum: _____



Za svoje telo bom poskrbel/a tako, da bom:

- rekel/a NE dotikom, ki so nasilni in/ali mi niso všeč
- o neprimernih dotikih, ki bi se dogajali meni ali komur koli drugemu, vedno povedal/a odrasli osebi, ki ji zaupam, to je/so:

Ime 1: _____ Telefon: _____

Ime 2: _____ Telefon: _____

Ime 3: _____ Telefon: _____

- ali poklical/a:
  - policijo - 113
  - TOM telefon - 116 111
  - SOS telefon - 080 11 55

Poleg tega pa lahko za svoje telo poskrbim še tako, da:

NEPRIMERNI DOTIKI so vsi nasilni dotiki in dotiki po tistih delih telesa, ki so prekriti s spodnjim perilom.

PRAVILO SPODNJEGA PERILA pravi, da se te nihče ne sme dotikati po tvojem spodnjem perilu ali te siliti v to, da se ti dotikaš njega.
Obstajajo izjeme, na primer ko greš k zdravniku in te mora pregledati, saj je to edini način, da poskrbiš, da bo tvoje telo zdravo. V tem primeru te morajo odrasli vedno vprašati za dovoljenje. Zavedaj se, da imaš vsakemu pravico reči ne, saj je tvoje telo vendar tvoj zaklad!

SLABE SKRIVNOSTI so tiste, zaradi katerih se počutiš slabo, čudno, zmedeno in trajajo dlje časa. Slaba skrivnost je na primer, če se te nekdo dotika po spodnjem perilu ali pa te udari in reče, da je to vajina skrivnost ter tega ne smeš nikomur povedati. V tem primeru moraš vedno ukrepati in povedati nekomu, ki mu zaupaš. Tvoja pravica je, da se počutiš dobro!

MOJE TELO JE MOJ ZAKLAD

Naredi načrt, kako boš poskrbel zase.
Znotraj telesa napiši, kaj je tisto, kar potrebuješ, da se počutiš dobro. Zunaj telesa pa napiši čim več stvari ali aktivnosti, ki ti pomagajo te potrebe zadovoljiti.

