



Το Σώμα Μου, Μου Ανήκει

Songs and Programme By Chrissy Sykes

Σήμερα θα μάθουμε περισσότερες πληροφορίες για το σώμα μας.

Γνωρίζετε ότι το σώμα σας είναι πολύ ξεχωριστό;



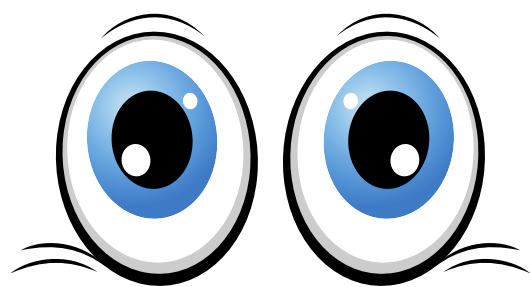
Είναι το μόνο σώμα που έχετε, και πρέπει να το φροντίσετε;



Έχουμε πολλά σημαντικά μέρη στο σώμα μας.



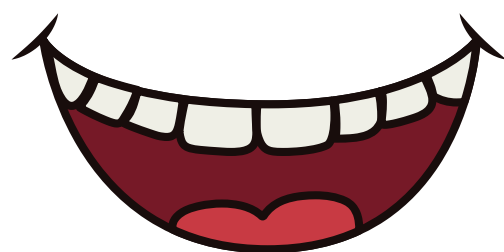
μαλλιά



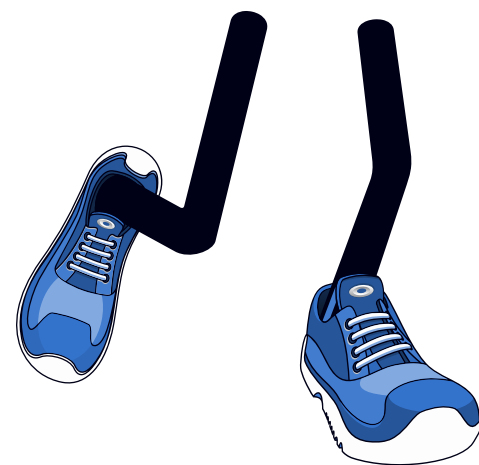
τα μάτια



τα αυτιά



το στόμα



τα πόδια



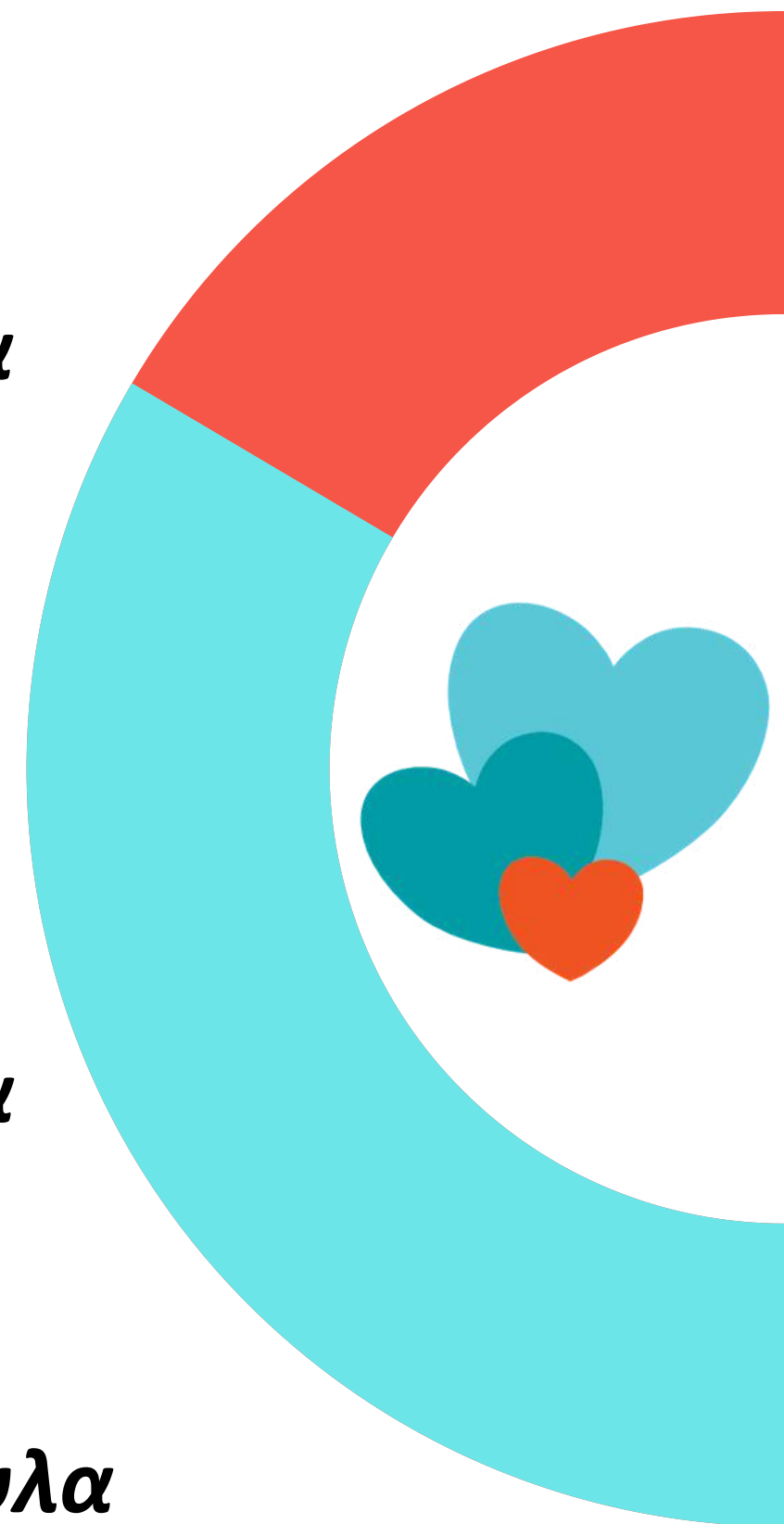
τα χέρια



τα πόδια



τα δάχτυλα



και έχουμε επίσης κάτι που λέγετε “τα ιδιωτικά μέρη”.

Γνωρίζετε ποια είναι τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας και που βρίσκονται; Τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας βρίσκονται στις περιοχές που καλύπτει το εσώρουχο ή το μαγιό μας. Κανείς δεν πρέπει ποτέ να αγγίζει αυτά τα μέρη του σώματος μας, γιατί ανήκουν μόνο σε εμάς!

Σχεδιάστε μια γραμμή σε κάθε μέρος του σώματος:

Μαλλιά

Μάτια

Μύτη

Στόμα

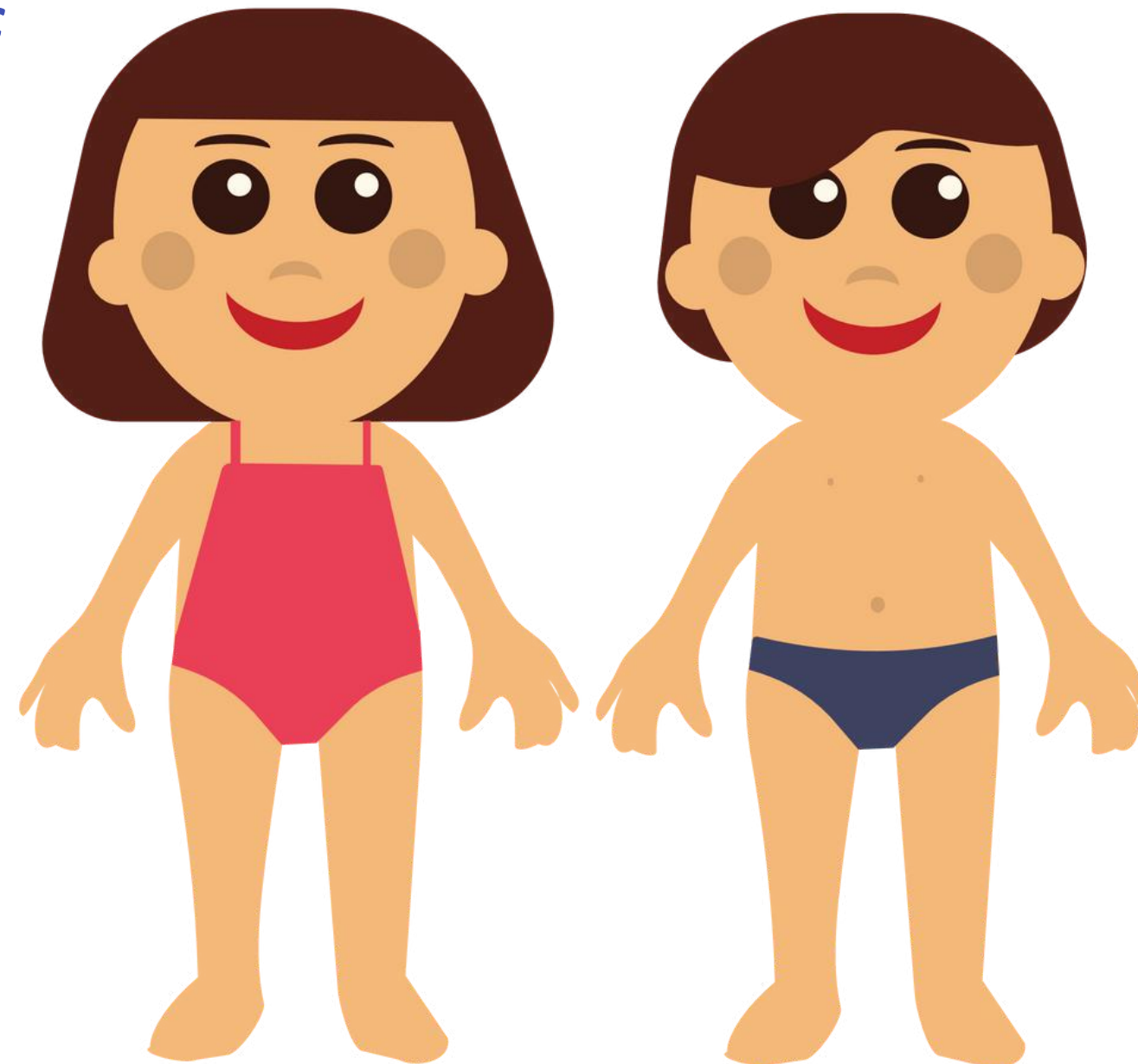
Χέρια

Δάχτυλα

Ιδιωτικά μέρη

Πόδια

Δάχτυλα των ποδιών



Σχεδιάστε μια γραμμή σε κάθε μέρος του σώματος:

Μαλλιά

Μάτια

Μύτη

Στόμα

Χέρια

Δάχτυλα

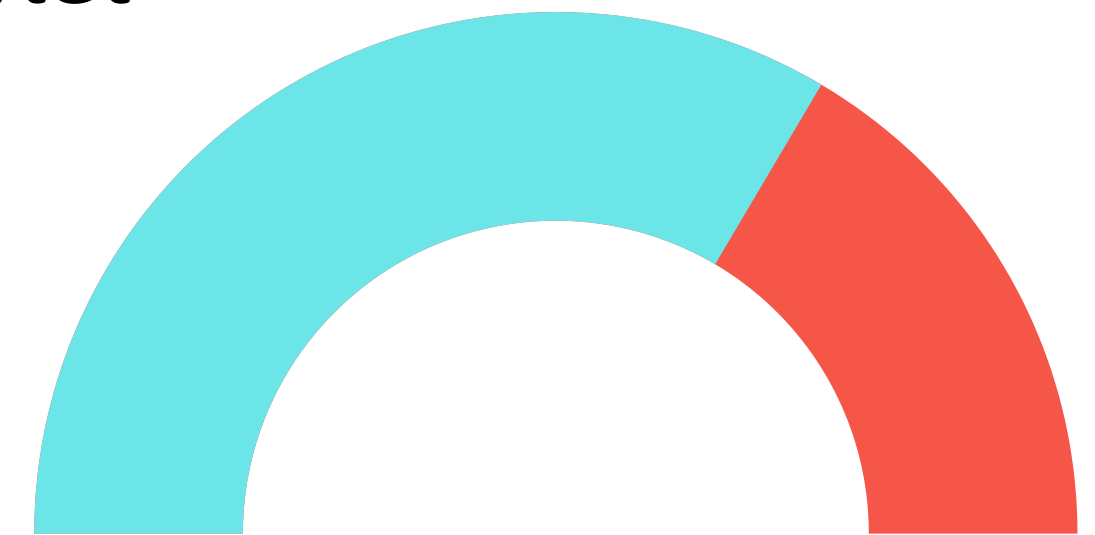
Ιδιωτικά μέρη

Πόδια

Δάχτυλα των ποδιών

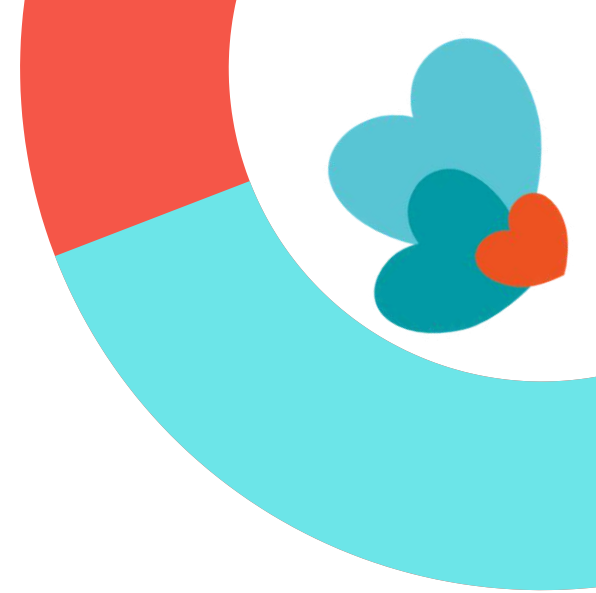
Πιο κάτω είναι κάποια παραδείγματα από τις ελάχιστες περιπτώσεις στις οποίες κάποιος μπορεί να δει ή να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας. Πάντα, μα πάντα πρέπει να ζητούν την άδεια μας προτού δουν ή αγγίξουν το σώμα μας.

1. Όταν είστε μικρά, η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας, θα πρέπει να σας κάνει μπάνιο και να σας βοηθήσουν να πλένετε τα ιδιωτικά σας μέρη επειδή είστε μικρά και δεν ξέρετε πώς να πλένεστε από μόνα σας. Αλλά καθώς μεγαλώνετε θα πρέπει να μάθετε να κάνετε μπάνια μόνοι σας.



2. Εάν αρρωστήσετε ή πονάτε κάπου, η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας, μπορεί να χρειαστεί να βάλει κρέμα στα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας ή ακόμη μπορεί να χρειαστεί να σας πάρουν στον γιατρό. Σε αυτή την περίπτωση ο γιατρός μπορεί να ελέγξει (δει) τα ιδιωτικά σας μέρη, αλλά η μαμά, ο μπαμπάς ή ο κηδεμόνας θα πρέπει να είναι μαζί σας.

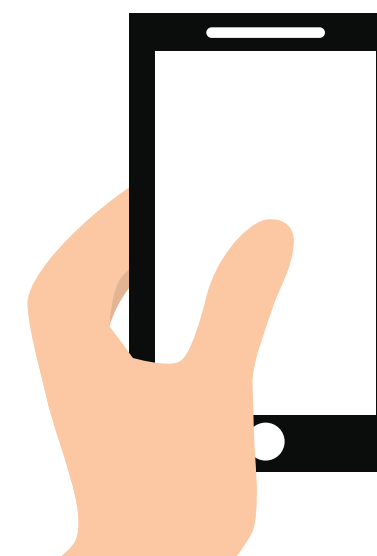
3. Εάν είστε άρρωστοι ή πονάτε κάπου, τότε ο γιατρός χρειαστεί να αγγίξει ή να βάλει κάποιο φάρμακο κοντά ή επάνω στα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας. Εάν οι γονείς ή ο κηδεμόνας σας είναι κοντά μπορείτε να του ζητήσετε να σας βοηθήσουν. Ποτέ, μα ποτέ, να μη βρίσκεστε μόνοι σας με άλλους ενήλικους χωρίς την επίβλεψη των δικών σας ανθρώπων. Εάν νιώθετε άβολα, και μπορείτε να βάλετε από μόνοι σας το φάρμακο, τότε ζητήστε τις οδηγίες από τους μεγάλους και βάλτε το μόνοι σας.



Κανείς άλλος, και υπό καμιά άλλη συνθήκη,
δεν επιτρέπεται να αγγίζει τα ιδιωτικά μέρη
του σώματος σας!



Μην αφήσετε κανέναν άλλο να βγάζει
φωτογραφίες του σώματος σας..



**Εάν κάποιος προσπαθήσει να σας αγγίξει ή
να αγγίξει τα τα ιδιωτικά μέρη του σώματος
σας, φωνάξτε ΟΧΙ και πηγαίνετε κατευθείαν
στον ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και να
πείτε τους τι έχει συμβεί.**

 **ΟΧΙ**

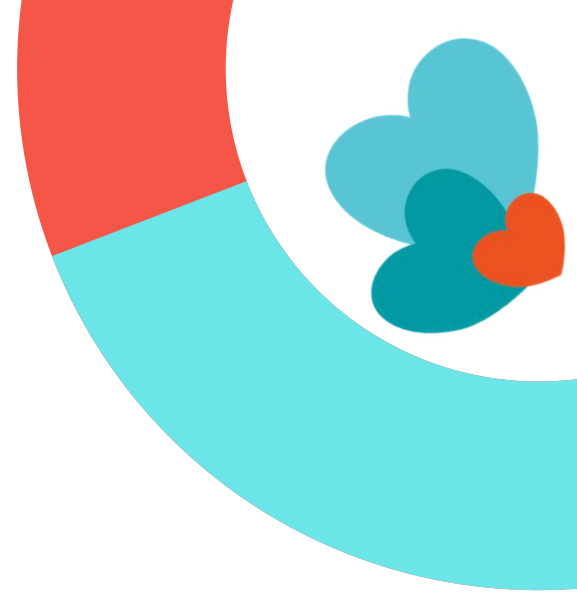
Διότι το σώμα μας είναι δικό μας, και κανείς δεν επιτρέπει να μας πληγώνει!



Κανείς δεν έχει δικαίωμα να σας ρίχνει μπουιές, να σας κλωτσά, να αφήνει γρατζουνιές και μώλωπες.

Κανείς δεν έχει δικαίωμα να πληγώνει το σώμα σας, είτε με αντικείμενα είτε με τα χέρια τους. Κανείς δεν έχει δικαίωμα να βάζει σε κίνδυνο την σωματική σας ακεραιότητα.

Εάν ο οποιοσδήποτε προσπαθήσει να πληγώσει εσάς ή το σώμα σας τότε πρέπει οπωσδήποτε να πάτε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης σας και να τους πείτε τι συμβαίνει.



1

Το Σώμα μου, Μου Ανήκει

Είναι, το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα

Είναι, το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν πρέπει να το αγγίζει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα

Έχω δύο χέρια που νιώθουν
Δύο μάτια που βλέπουν
Δύο αυτιά που ακούν αυτά που θέλεις να πεις
Δύο γέρα πόδια, που με παίρνουν παντού
Έχω κι άλλα μέρη που δεν θέλω εσύ να τα δεις
Γιατί...

Ειν' το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα

Είναι το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν πρέπει να το αγγίζει
Γιατί το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!



Έχω μαλλιά στο κεφάλι, που κάποτε βλέπεις
Μία κοιλίτσα στρογγυλή, που τα όργανα προστατεύει
Μια γλυκιά μυτούλα και πολλά δαχτυλάκια
Και ένα στο στόμα που μιλά, και σαν λιοντάρι βροίχα

Ειν' το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν μπορεί να με πληγώσει
Γιατί, το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

Είναι το σώμα μου, το σώμα μου
Και κανείς δεν πρέπει να το αγγίζει
Γιατί το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

ΝΑΙ! Το σώμα μου, ανήκει μόνο σε εμένα!

Αγγλικοί Στοιχοί: Chrissy Sykes
Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχοί: Ευτυχία Γαβριήλ

My Body Is My Body
www.mybodyismybody.com

Ας μιλήσουμε για αισθήματα:

Γνωρίζετε πως όλοι έχουμε τους ίδιους τύπος συναισθημάτων;.



Κάποιες φορές είμαστε χαρούμενοι.



Κάποιες φορές νιώθουμε λύπη.



Κάποιες φορές νιώθουμε θυμό.



Κάποιες φορές νιώθουμε μοναξιά.



Υπάρχουν πολλών ειδών συναισθημάτων και το πρόσωπό μας αλλάζει ανάγωνα με το συναίσθημα που νιώθουμε.

Εσείς μπορείτε να αναγνωρίσετε τα διάφορα συναισθήματα που νιώθεται;



Κάποιες φορές νιώθουμε άβολα όταν άλλοι έρχονται κοντά μας, όταν προσπαθούν να μας αγγίξουν ή να αγγίξουν το σώμα μας. Κάποιες άλλες φορές νιώθουμε ακόμα πιο άβολα όταν οι άλλοι μας ζητάνε να κάνουμε κάτι το οποίο γνωρίζουμε πως δεν είναι σωστό. Όταν νιώθεις αυτό το συναίσθημα, απλούστατα πες “Όχι, μην με αγγίξεις δεν θέλω να το κάνω...” και πήγαινε αμέσως στον ενήλικα της εμπιστοσύνης σου και πες του το συμβάν.

“Αν κάτι δεν είναι σωστό, απλά μην το κανείς”

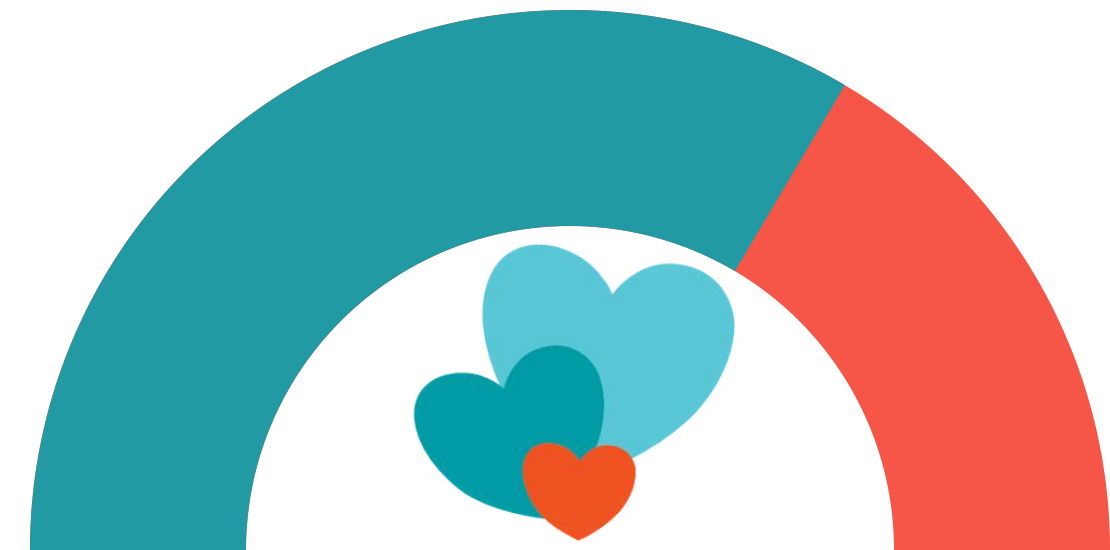


Έχεις ακούσει ποτέ για την πίεση που ασκούν την συνομιλία μας σε εμάς;

Αυτό συνήθως συμβαίνει όταν άλλα παιδιά προσπαθούν να σε κάνουν να κάνεις αυτό που θέλει, ακόμη και αν εσύ δε θες να το κάνεις. Μπορεί να σε πιέσω να παίξεις ένα παιχνίδι που δεν θες, η θέλουν να σε πάρουν κάπου που εσύ δεν θες να πας ή να κάνουν κάτι για το οποίο και οι δύο γνωρίζετε πολύ καλά ότι δεν πρέπει να συμβεί.

Να ακούτε τα συναισθήματά σας και το ένστικτο σας και να θυμηθείτε πάντα:

“Αν κάτι δεν είναι σωστό, απλά μην το κανείς”



Τι είναι ο εκφοβισμός ή αλλιώς το Μπούουλιγκ;

Bullying συμβαίνει όταν οι άλλοι άνθρωποι προσπαθούν να σε πληγώσουν είτε με τις λέξεις τους είτε ασκώντας σωματική βία (μπουνιές, γροθιές, κλωτσιές κλπ.).

Εσύ μείνε ήρεμος - Φύγε από την κοντά τους - Αγνόησε τους και

Πήγαινε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης σας

Εάν κάποιος προσπαθεί να σε πληγώσει, να σε χτυπήσει, να σε σπρώξει...:

Εσύ, χρησιμοποίησε την φωνή σου μεγαλόφωνα και βροντοφώναξε **ΟΧΙ! ΣΤΑΜΑΤΑ, ΒΟΗΘΕΙΑ!** Να είσαι **θαρραλέος και τολμηρός.**

Πήγαινε μίλησε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης και βοήθησε το άλλο παιδί.



ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ
‘ΟΧΙ, ΣΤΑΜΑΤΑ, ΒΟΗΘΕΙΑ!

2



Εάν νιώθεις άβολα, μην το κανείς!

Οι άλλοι δεν μπορούν να σε αγγίζουνε
Να θυμάσαι ότι το σώμα σου ανήκει σε ΣΕ
Μόνο εσύ γνωρίζεις εάν αυτό σου φέρνει χαρά
Αν νιώθεις άβολα.. μην το κανείς. Huh!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κανείς! Μην το κανείς!

Οι άλλοι και νομίζουν πως είσαι κουτός
Σε δελεάζουν και με νάζια σε τραβάν στο κακό
Μην πέσεις στην παγίδα των κρυφών μυστικών
Εάν νιώθεις άβολα.. Μην το κανείς! Huh!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κανείς! Μην το κανείς!

Κι αν οι άλλοι σ' αγκαλιάζουν και σου λέν σ' αγαπώ
Δεν λέω πως αυτό, είναι πάντα κακό...
Αλλά αν μέσα σου βαθιά, στην ψυχή και στην καρδιά
Νιώθεις άβολα.. μην το κανείς. Huh!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κανείς! Μην το κανείς!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!
Μην το κανείς! Μην το κανείς!

Αν νιώθεις ά-βο-λα...μην το κανείς! Huh!



Ας μάθουμε κάποια πράγματα με το παιχνίδι “Εάν Κάποιος” ...

Γνωρίζεται «Τι πει να πει Ξένος;»

- Ξένος είναι κάποιος που δεν γνωρίζουμε.

- Ξένος μπορεί να είναι Γυναίκα, Άνδρας, Παιδί...

Ξένος μπορεί να ένας ηλικιωμένος, ένας έφηβος ή ένας μικρός
Ξένος μπορεί να είναι να ανοίκει σε οποιουδήποτε κοινωνική
ομάδας, ή φυλή

Επίσης, δεν είναι όλοι οι ξένοι κακοί άνθρωποι, και αν κάποιος
που αγαπάς ή εμπιστεύεσαι σε φέρει σε επαφή με έναν ξένο -
αυτός ο ξένος μπορεί να γίνει μέχρι και φίλος. Αλλά, δεν πρέπει
ποτέ να μιλάς σε ΞΕΝΟΥΣ μόνος σου.

**Δώστε στα παιδιά παραδείγματα και προειδοποιήστε τα για τα
ψέματα που μπορεί να τους πουν ορισμένοι ξένοι για να τους
πείσουν να γίνει το δικό τους.**



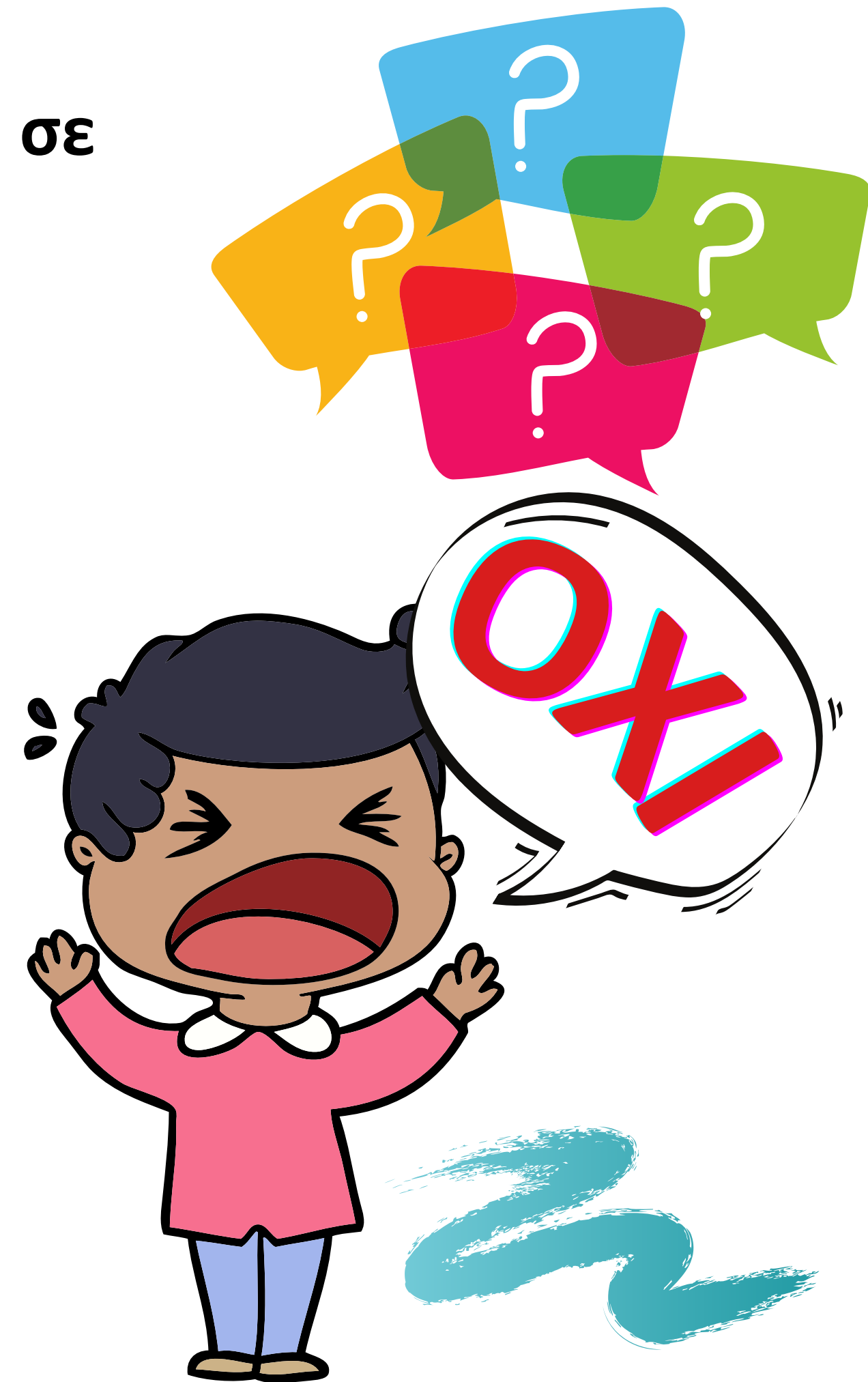
Αυτό το παιχνίδι θα σας μάθει πώς να αντιδράτε σε διάφορες δύσκολες καταστάσεις:

Τι θα κάνετε εάν αυτός που σας πρόσεχε ή κάποιος στην οικογένειά σας προσπαθούσε να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας;

Πρέπει να φωνάξετε ΟΧΙ και να τρέξετε αμέσως έναν άτομο της εμπιστοσύνης σας και να τους πείτε ότι έχει συμβεί.

Τι θα πρέπει να κάνετε στην περίπτωση που εσείς παίζετε έξω στην αυλή και κάποιος ήρθε να σας πει ότι έχασε το κουτάβι του και σας ζητά βοήθεια να πάτε να το βρείτε μαζί;

Πρέπει να φωνάξετε ΟΧΙ και να τρέξετε αμέσως έναν άτομο της εμπιστοσύνης σας και να τους πείτε ότι έχει συμβεί.



Τι θα κάνετε εάν κάποιος χτυπούσε την πόρτα του σπιτιού σας κι εσείς ήσασταν μόνοι σας στο σπίτι;

1) Να μην ανοίγετε την πόρτα.

2) Εάν επιμένουν και δεν φεύγουν, τότε πάρτε τηλέφωνο τον γονέα, κηδεμόνα ή κάποιο συγγενή σας και πείτε τους ότι είναι κάποιος στην πόρτα.

3) Εάν κανείς δεν απαντά το τηλέφωνο και αρχίσετε φοβάστε τότε πάρτε τηλέφωνο την αστυνομία.



Τι θα κάνετε εάν ένας ξένος έρθει να σας παραλάβει από το σχολείο και σας πει πως η μαμά κι ο μπαμπάς σου μου ζήτησαν να σε πάρω σπίτι;

Πρέπει να φωνάξετε ΟΧΙ και να τρέξετε αμέσως έναν άτομο της εμπιστοσύνης σας και να τους πείτε ότι έχει συμβεί.

Εάν αυτός ο ξένος γνωρίζετε το όνομα της μαμάς και του μπαμπά σου, το όνομα των θείων σου, θα νόμιζες πως γνωρίζει πραγματικά την οικογένεια σου; Μπορούσαν να βρουν όλες αυτές τις πληροφορίες από το διαδίκτυο έτσι; Άρα εσείς...

Πρέπει να φωνάξετε ΟΧΙ και να τρέξετε αμέσως έναν άτομο της εμπιστοσύνης σας και να τους πείτε ότι έχει συμβεί.



3

Εάν...;

Έλα να παίξουμε, το “Εάν” παιχνίδι
Έχει ερωτήσεις κι απαντήσεις
Κι εάν θες πάντα να κερδίζεις, κάθε φορά...
Μάθε να φωνάζεις δυνατά!

Πες ΌΧΙ! ΌΧΙ! Απλά πες ΌΧΙ! ΌΧΙ!

Εάν μια μέρα, μετά το σχολείο, ένας ξένος σου φωνάζει από μακριά.
Μέσα απ’ένα όχημα καινούργιο και σου λέει:
“Γεια σου! Θες να πάμε μια βόλτα;”
Αχ ΌΧΙ! Είσαι ξένος. Δεν θα έρθω εγώ μαζί με εσε’.
Γιατί η μαμά κι ο μπαμπάς, μου έχουν μάθει να μην, πιστεύω τους ξένους.

Θα πω ΌΧΙ! ΌΧΙ! Απλά πες ΌΧΙ! ΌΧΙ!

Εάν μια μέρα, είσαι στο σπίτι, κι η νταντά η αγαπημένη σε φροντίζει.
Και πάει να αγγίξει μέσα από τα ρούχα σου, τι θα έκανες;
Θα έλεγες ΌΧΙ! Νταντά, δεν θέλω να μ’αγγίζεις εκεί πέρα.
Γιατί αυτά είν’τα ιδιωτικά μου μέρη κι ανήκουν μόνο σε μένα.

Θα πω ΌΧΙ! ΌΧΙ! Απλά πες ΌΧΙ! ΌΧΙ!

Παίζουμε, το “Εάν” παιχνίδι
Έχει ερωτήσεις κι απαντήσεις
Κι εάν θες πάντα να κερδίζεις, κάθε φορά...
Μάθε να φωνάζεις δυνατά!

Πες ΌΧΙ! ΌΧΙ! Απλά πες ΌΧΙ! ΌΧΙ!



Τώρα εάν μια μέρα, υπάρχει κάποιος,
φίλος, γνωστός η συγγενείς
Κι σ’ αγγίζει, πληγώνει ή σε κάνει να νιώθεις άβολα...
τι θα έλεγες;

Θα’λεγες ΌΧΙ! Μην το κανείς.
Δεν μου αρέσει να με αγγίζεις έτσι εσύ.
Κι έστω κι αν μου αρέσεις πολύ,
ΣΤΑΜΑΤΑ, δεν είν’σωστό. ΕΙΜΑΙ ΠΑΙΔΙ.

**Θα πω ΌΧΙ! ΌΧΙ!
Απλά πες ΌΧΙ! ΌΧΙ!**

Πες ΌΧΙ! ΌΧΙ!

Αγγλικοί Στοιχοί: Chrissy Sykes
Μουσική: Chrissy Sykes

Ελληνικοί Στοιχοί: Ευτυχία Γαβριήλ

Ενήλικας της εμπιστοσύνης σας

Ενήλικας της εμπιστοσύνης σας είναι κάποιος με τον οποίο μπορείτε να μοιραστείτε ένα πρόβλημα που βιώνεται, κάποιος που νιώθετε άνετα να μιλάτε μαζί του και κάποιος που γνωρίζετε πως θα σας βοηθήσει. Πιο κάτω είναι μια λίστα από ανθρώπους που θα μπορούσατε να απευθυνθείτε:



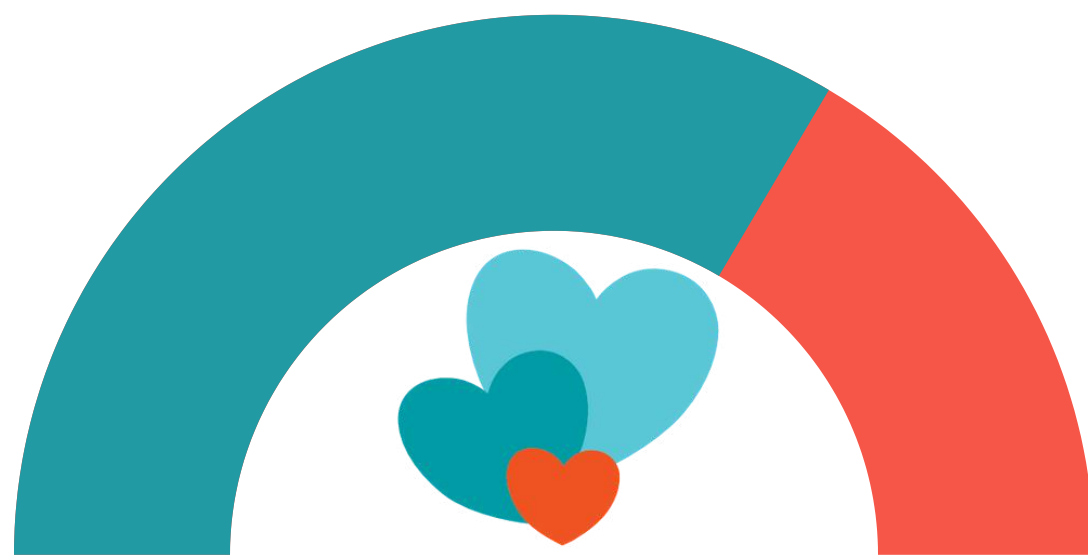
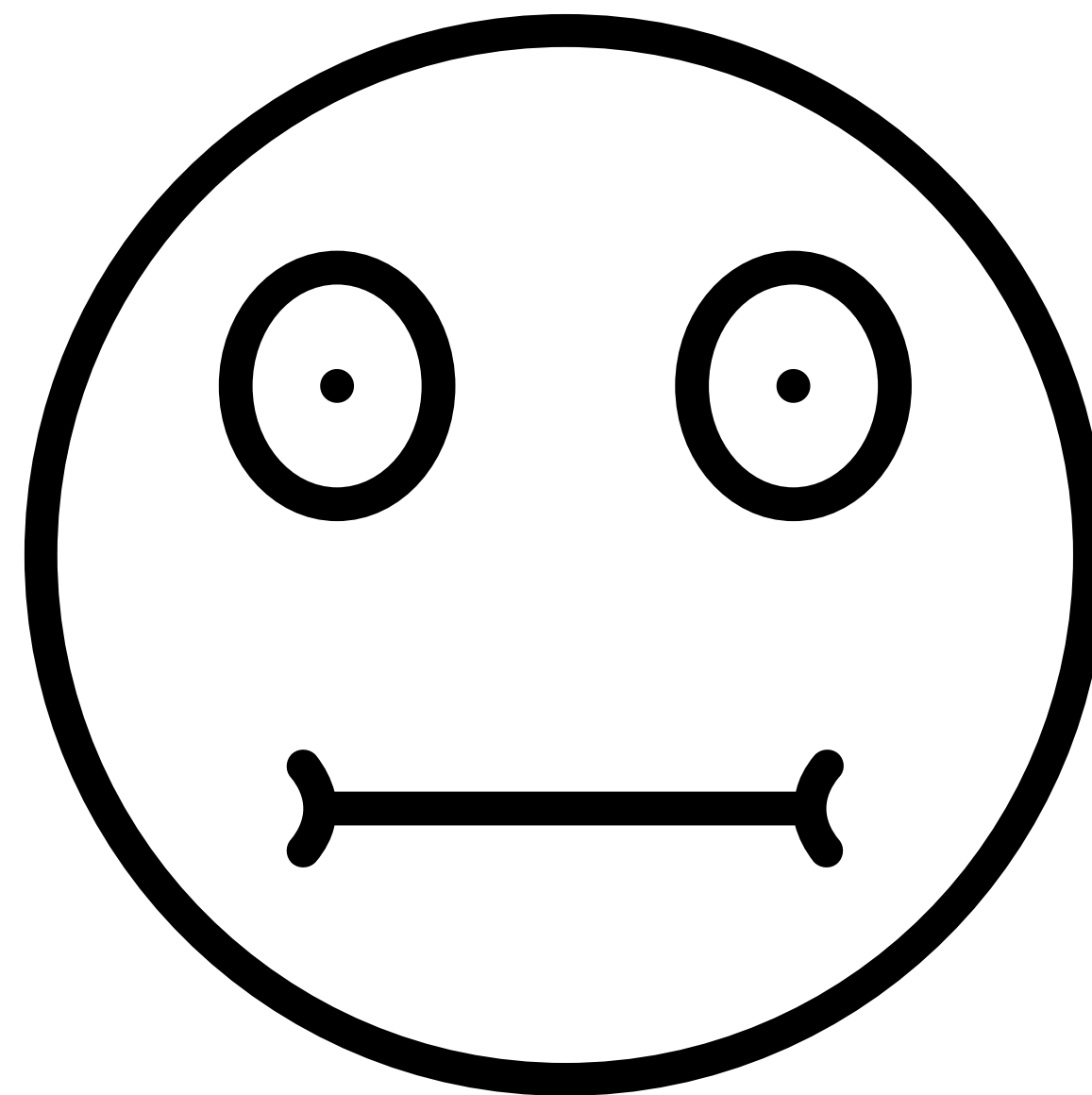
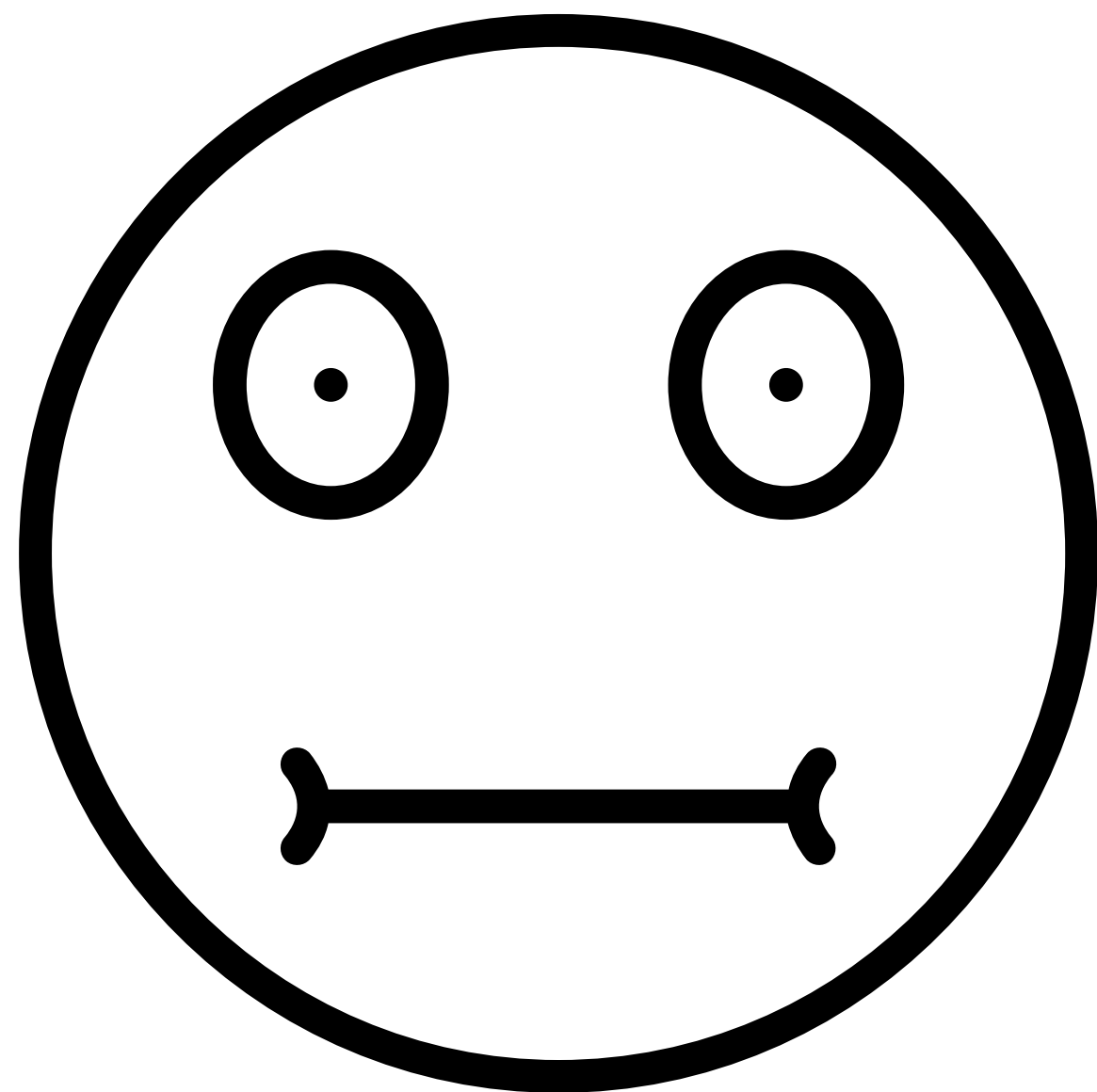
Μαμά - Μπαμπάς
Γιαγιά - Παππούς
Μεγάλη αδερφή
αδερφός
Θείος - Θεία


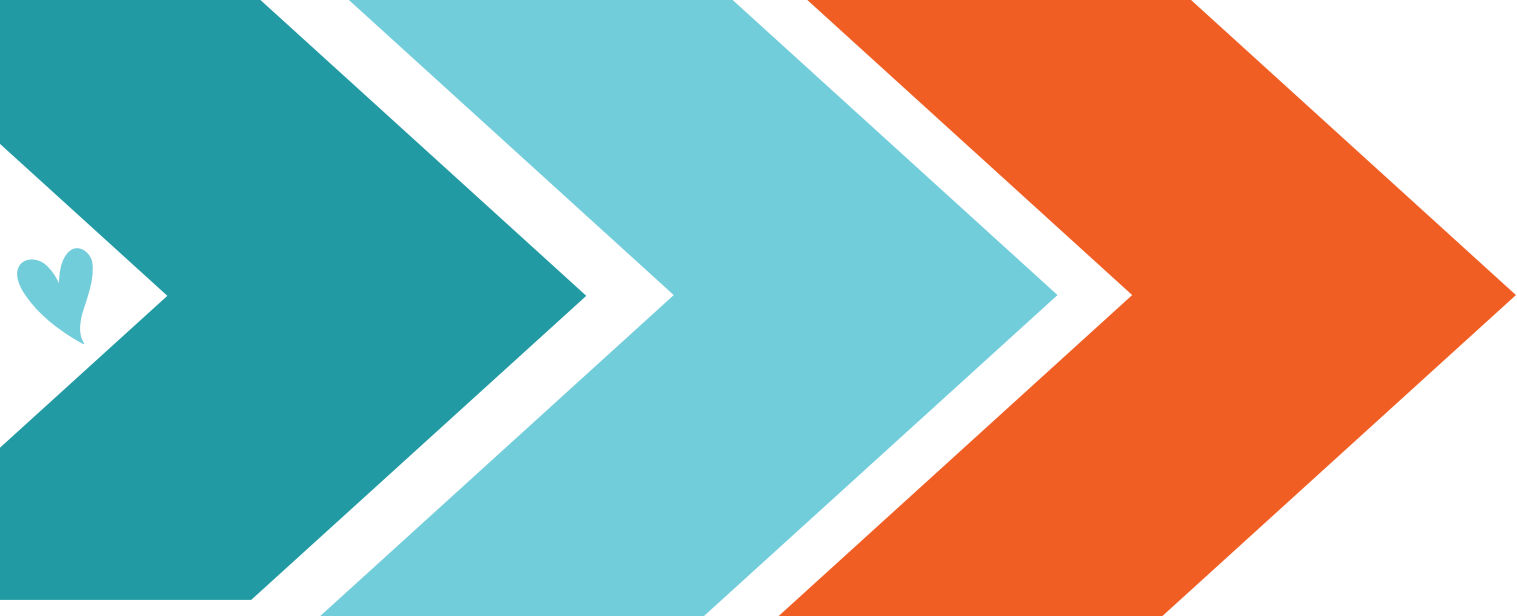


Δάσκαλος - Δασκάλα
Διευθυντής - Διευθύντρια
Αστυνομικός
Ιερέας



Εσείς με ποιον θα θέλατε να μιλήσετε εάν δεν θα τα παίζεται κάποιο πρόβλημα;
Γράψτε κάτω τα ονόματα τους και ζωγράψτε τα πρόσωπα τους.





Εάν αντιμετωπίζεται κάποια προβλήματα, ίσως να νιώθετε τα πιο κάτω συναισθήματα.

a) Ντροπή ή αμηχανία


Ότι κι αν νιώθεις είναι εντάξει, πολλοί άνθρωποι νιώθουν αυτά τα συναισθήματα όταν προσπαθούν να εξηγήσουν τα προβλήματα του σε άλλους ανθρώπους.

b) Θα δυσκολευτείς στο να βρεις τις κατάλληλες λέξεις για να εξηγήσεις αυτό που νιώθεις.

Προσπάθησε να είσαι αυθεντικός με τον εαυτό σου και να περιγράψεις ότι νιώθεις με τις λέξεις που έρχονται στο μυαλό σου.



c) Τι να νιώθεις την καρδιά σου να χτυπάει πολύ γρήγορα και η φωνή σου να τρεμοπαίζει.

Πάρε λίγες βαθιές ανάσες, και προσπάθησε να μιλάς αργά και καθαρά.



Βρείτε τον καλύτερο τον τρόπο για να απευθυνθείτε στο άτομο της εμπιστοσύνης σας.

Να θυμάστε πως, πάντα πρέπει να μιλάτε στους άλλους για τα προβλήματα σας, ειδικά εάν κάποιος σας πληγώνει, ή προσπαθεί να αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματος σας.



Εάν αντιμετωπίζεται κάποια προβλήματα, ίσως να νιώθετε τα πιο κάτω συναίσθημα.



4) Μπορεί να το σου είναι πιο εύκολο να μιλήσεις σε άλλους μετά από λίγες μέρες ή μετά από κάποιο χρονικό διάστημα απ'τή μέρα που έχει γίνει το συμβάν.

Δεν επηρεάζει το πως ή το πότε θα αναφέρεις αυτό που έχεις βιώσει, φτάνει να βρεις το θάρρος και το κουράγιο να αναφέρεις το πρόβλημα σου.

Μπορεί να προτιμάς να το γράψεις κάτω και να δώσεις αυτή την κόλλα στο άτομο της εμπιστοσύνης.

Όποιον τρόπο και να διαλέξεις να ξέρεις ότι είναι εντάξει φτάνει να αναφέρεις το πρόβλημα σου.

Κι εσένα μιλάς και να αναφέρεις το πρόβλημα σου μέχρι κάποιος να σε πιστέψει, και να σε βοηθήσει να λύσεις αυτό που βιώνεις.



Και πάντα να θυμάσαι:
Εάν μιλήσεις σε κάποιον και δεν θέλουν να σε βοηθήσουν τότε:
Μίλα κάποιον άλλον!
Ή εαν δεν σε πιστεύουν:
Μίλα κάποιον άλλον!



4

Αν έχεις κάποιο πρόβλημα...

Αν βρεις μια δυσκολία, και δεν ξέρεις τι να κάνεις
Πήγαινε μίλα σε κάποιον, που ακούει τι του λες
Πρέπει να βρεις κάποιον, να πεις τον πόνο σου...

Αν έχεις κάποιο πρόβλημα βρες κάποιον που θα σ'ακούσει.

Μίλα στη μαμά, τον μπαμπά ή κηδεμόνα
Μίλα στους συγγενείς και την δασκάλα σου
Να μην τα βάζεις κάτω, μέχρι να σε ακούσουνε

Αν έχεις κάποιο πρόβλημα βρες κάποιον που θα σ'ακούσει.

Αν κάποιος σε πληγώσει και δεν ξέρεις τι να πεις
Πήγαινε μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι
Πρέπει να βρεις κάποιον, να πεις τον πόνο σου...

Αν έχεις κάποιο πρόβλημα βρες κάποιον που θα σ'ακούσει.

Μίλα με τους γείτονες ή έναν μέντορα
Κάποιον που γνωρίζεις και εμπιστεύεσαι
Να λες την αλήθεια σου
Να μην τα βάζεις κάτω μέχρι να σε ακούσουνε.

Αν έχεις κάποιο πρόβλημα βρες κάποιον που θα σ'ακούσει.
Αν έχεις κάποιο πρόβλημα βρες κάποιον που θα βοηθήσει.



Η αγάπη είναι τρυφερή

Η αγάπη είναι τρυφερή, απαλή, και μέσα από την αγάπη δείχνουμε το ενδιαφέρον μας, μοιραζόμαστε με αυτούς που εμπιστευόμαστε ένα τα πιο όμορφα συναισθήματα του κόσμου.

Μας αρέσει να περνάμε ποιοτικό χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπάμε και μας αρέσει να κάνουμε πράγματα μαζί. Όπως:

Να παίζουνε επιτραπέζια παιχνίδια

Να παίζουνε χαρτιά

Να διαβάζουν βιβλία

Να παίζουν διάφορα σπορ (ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, βόλει)

Να παίζουνε κρυφτό

Να πηγαίνουν για βόλτες

Να πηγαίνουν στο πάρκο

Να κάνουν δουλειές στο σπίτι

Να ακούνε όλοι μαζί μουσική

Να πηγαίνουν στην βιβλιοθήκη

Να χορεύουν



Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν κάτι πάνω σε μία κόλλα χαρτί ή να ζωγραφίσουν πράγματα που τους αρέσει να κάνουν με τους γονείς ή κηδεμόνες τους.

A large empty rectangular frame with a teal border, intended for children to write or draw. The frame is composed of four lines forming a rectangle, with the corners slightly overlapping to create a frame effect. The interior of the frame is completely blank white space.



Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι όποιο και αν είναι το οικογενειακό τους περιβάλλον, όποια καταγωγή κι αν έχουν έχουν, η αγάπη είναι πάντα ίδια τρυφερή, απαλή και μας κάνει να νιώσουμε όμορφα.



Πρέπει να προσφέρουν αγάπη και τρυφερότητα στα παιδιά.

Πρέπει να έχουν φαγητό να τρώνε.

Πρέπει να έχουν καθαρά ρούχα. Πρέπει να τα προστατεύουν και να τα φροντίζουν.

Πρέπει να έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό, να πλένονται και να έχουν καλή στοματική υγεία.

Πρέπει να έχουν καθαρά κλεμμένα και χτενισμένα μαλλιά.

Κάποιος πρέπει να είναι εκεί να τους βοηθάει με τυχόν προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν.

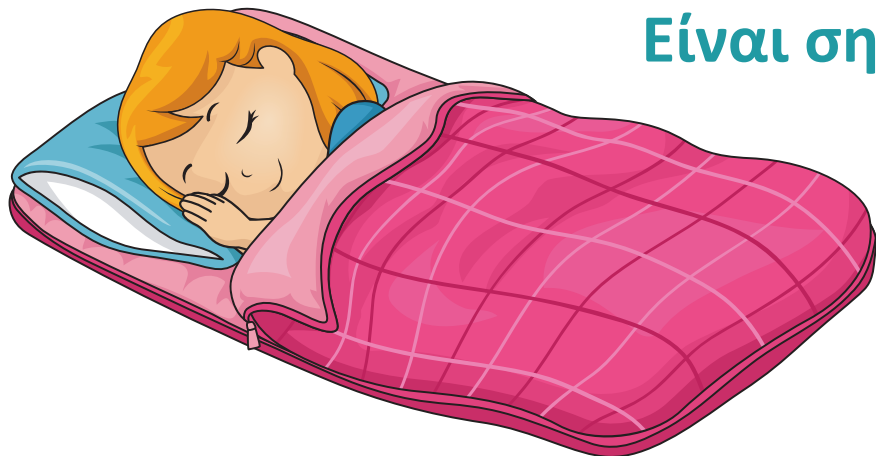
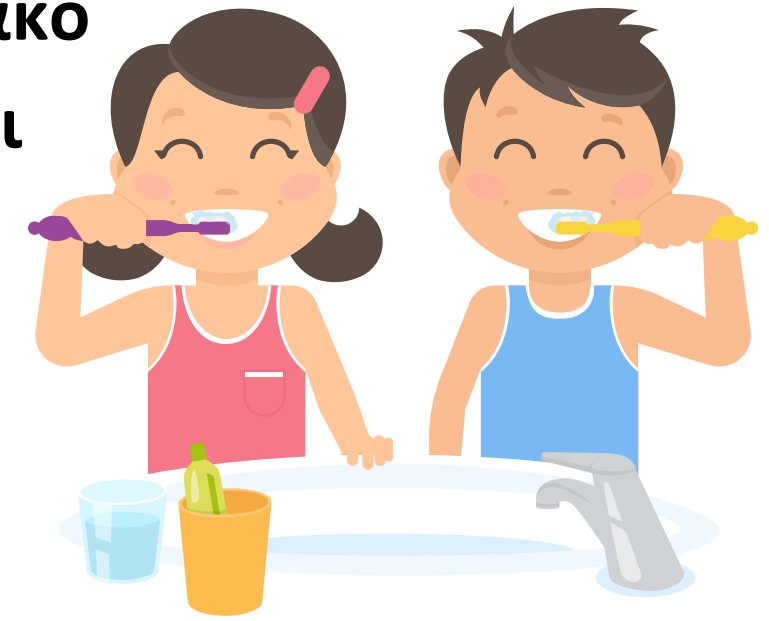
Κάποιος πρέπει να τους δίνει σημασία.

Κάποιος πρέπει να τους διαβάζει.

Κάποιος πρέπει να τους κάνει ευτυχισμένους όταν είναι λυπημένοι.

Πρέπει να έχουν επαρκή ιατρική περίθαλψη.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πως οι ενήλικες πρέπει να σας προσέχουν και να σας βοηθούν να μεγαλώνετε σένα χαρούμενο υγιές περιβάλλον.



Lied 5:

“Η αγάπη, είναι τρυφερή”

Τί'ναι η αγάπη; τι πάει θα πει;
Έλα μαζί μας και θα δεις
Τόσες όμορφες και τρυφερές στιγμές
Που δείχνουν αγάπη

Να διαβάσουμε ιστορίες
Να παίζουμε μπάλα στην αυλή μαζί;
Να με μάθεις ποδήλατο κ να με κρατάς, μη πέσω.

Υπάρχουν τόσα πράγματα να κάνουμε
Υπάρχουν τρόποι που δείχνουμε πως σε νοιάζομαι
Υπάρχουν τόσοι τρόποι να λέμε τις λέξεις Σ'αγαπώ
Αν έχεις λίγο χρόνο, θα ήθελα να μοιραστώ

Πως η αγάπη; ειν' τρυφερή
Έλα μαζί μας και θα δεις
Πόσα όμορφα πράγματα κάνουμε μαζί.





Πες ΟΧΙ στα μυστικά

ΟΧΙ

Ας μάθουμε μαζί να λέμε **ΟΧΙ στα Μυστικά**. Τώρα ότι όταν οι άλλοι άνθρωποι προσπαθούν να μας πληγώσουν είναι αγγίζουν τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας θα μας ζητήσουν να το κρατήσουμε μυστικό. Έτσι εμείς πρέπει να μάθουμε να λέμε **ΟΧΙ στα Μυστικά**.

Όταν οι θύτες, αυτοί που μας πληγώνουν, μάθουν πως εμείς θέλουμε να αναφέρουμε τις πράξεις τους σε άλλους θα προσπαθήσουν να μας πείσουν να κρατήσουμε τις πράξεις τους μυστικές.

Πιο κάτω είναι κάποια παραδείγματα που μπορεί ο θύτης να πιστωθεί μόνο για να τον πείσει να μην αποκαλύψει το μυστικό:

"Δεν θα σε πιστέψει κανείς" - Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

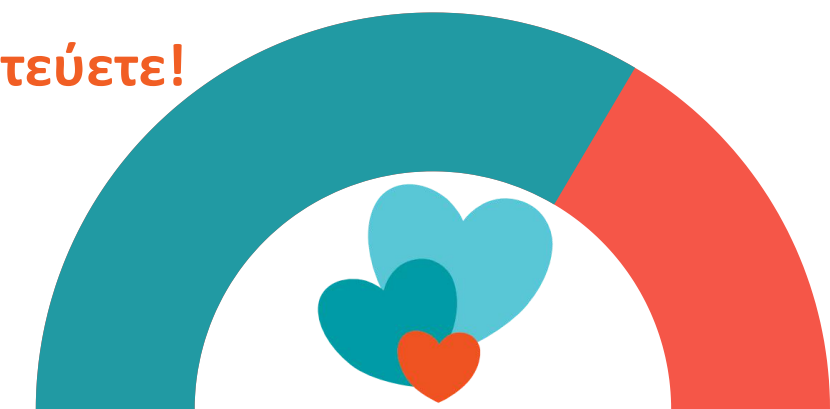
"Οι άλλοι θα πούνε πως εσείς φταίτε" - Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

"Οι άλλοι θα πάψω να σ' αγαπούν" - Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

"Εάν μιλήσετε θα έχετε πολύ πιο μεγάλο πρόβλημα" - Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

"Αν τολμήσεις να το πεις σε κανέναν τότε θα σε δείρω/χτυπήσω" - Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!

"Εάν μιλήσεις τότε θα δείρω/χτυπήσω οικογένεια σου" - Πέστε στο παιδί – Μην τους πιστεύετε!



Εκπλήξεις είναι υπέροχες. Πες ΟΧΙ στα Μυστικά! Κύκλωσε εάν είναι μυστικό ή έκπληξη.



1. Θα κάνουμε ένα σε party για τα γενέθλια της μαμάς.

Μυστικό ή Έκπληξη

2. Αν θες να έρθεις μαζί μου μην το πεις στη μαμά και στον μπαμπά

Μυστικό ή Έκπληξη

3. Θα φτιάξω το αγαπημένο κέικ της αδερφή σου

Μυστικό ή Έκπληξη

4. Ας παίξουμε ένα παιχνίδι που αγγίζει ο ένας τον άλλον και μην το πεις σε κανένα

Μυστικό ή Έκπληξη



Εάν κάποιος λέει η κάνει πράγματα τα οποία σε κάνουν να νιώθεις άσχημα, άβολα η προσπαθούν με τον οποιοδήποτε τρόπο να αγγίσουν διάφορα μέρη του σώματος σου και σου ζητάνε να το κρατήσεις μυστικό πες όχι και πήγαινε αμέσως και ανάφερε το σύμπαν στον ενήλικα της εμπιστοσύνη σου.

6

“Λέμε ΟΧΙ, στα μυστικά”

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!
Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α, Ο-ΧΙ!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά

Αν μου κανείς κακό, θα πάω να το πω!
Ελάτε όλοι παιδιά, φωνάξετε δυνατά!
Αν κάποιος κάνει κάτι που δεν είν σωστό
Έχω θάρρος εγώ, θα πάω να το πω!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!
Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α Ο-ΧΙ!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά

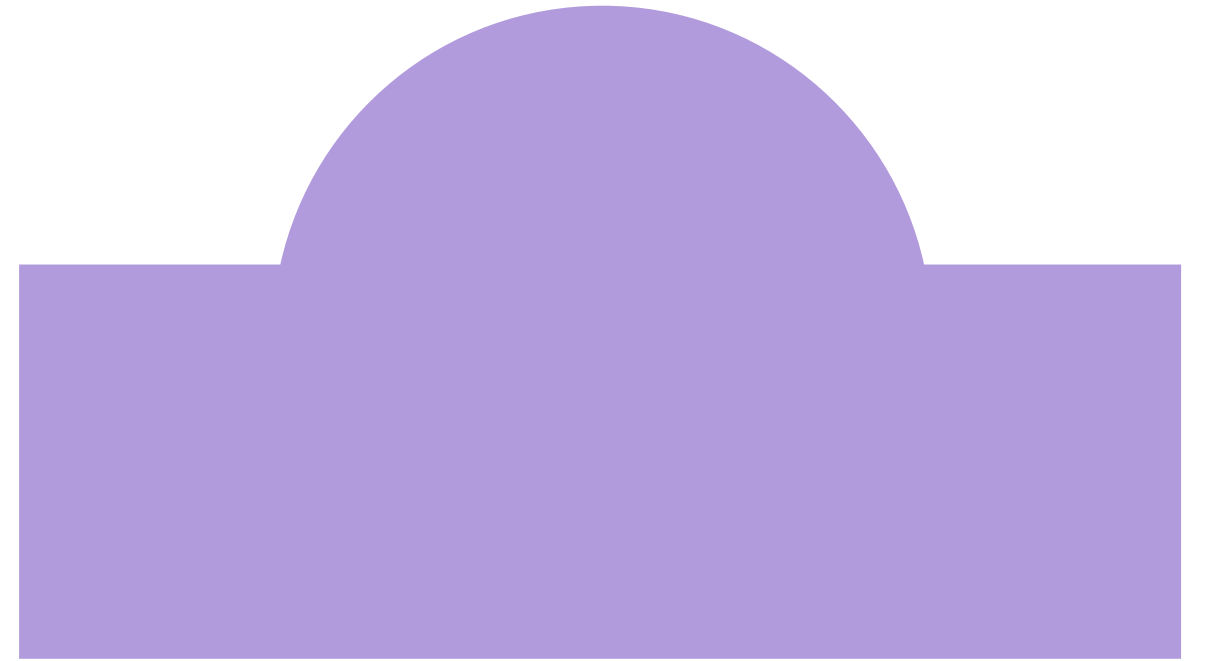
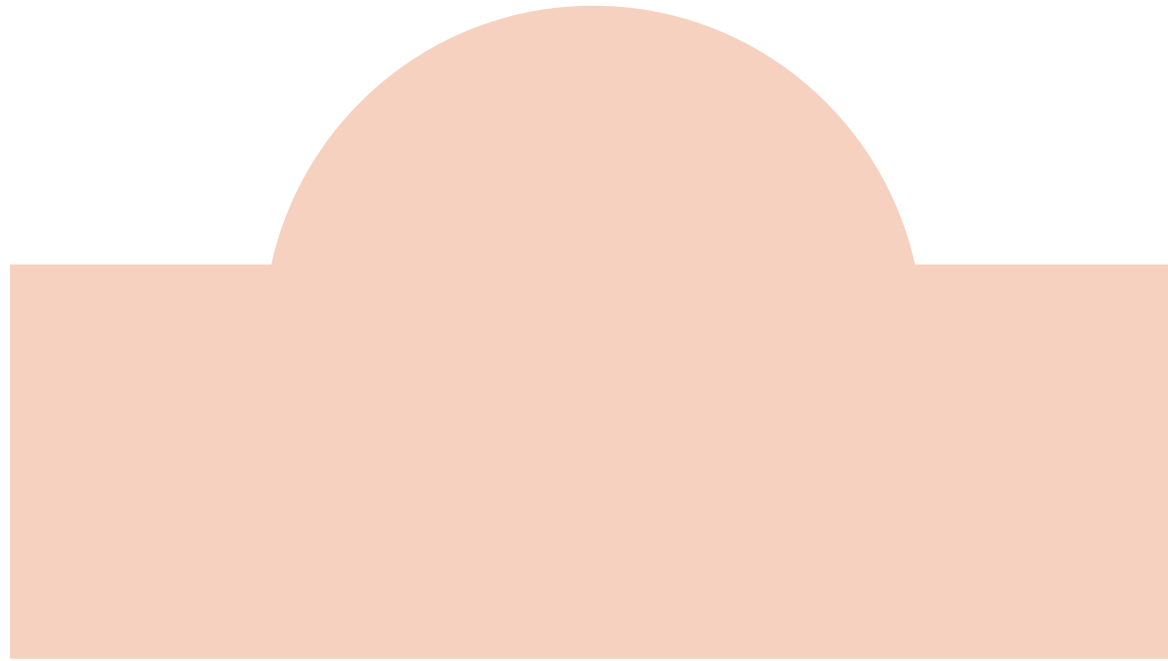
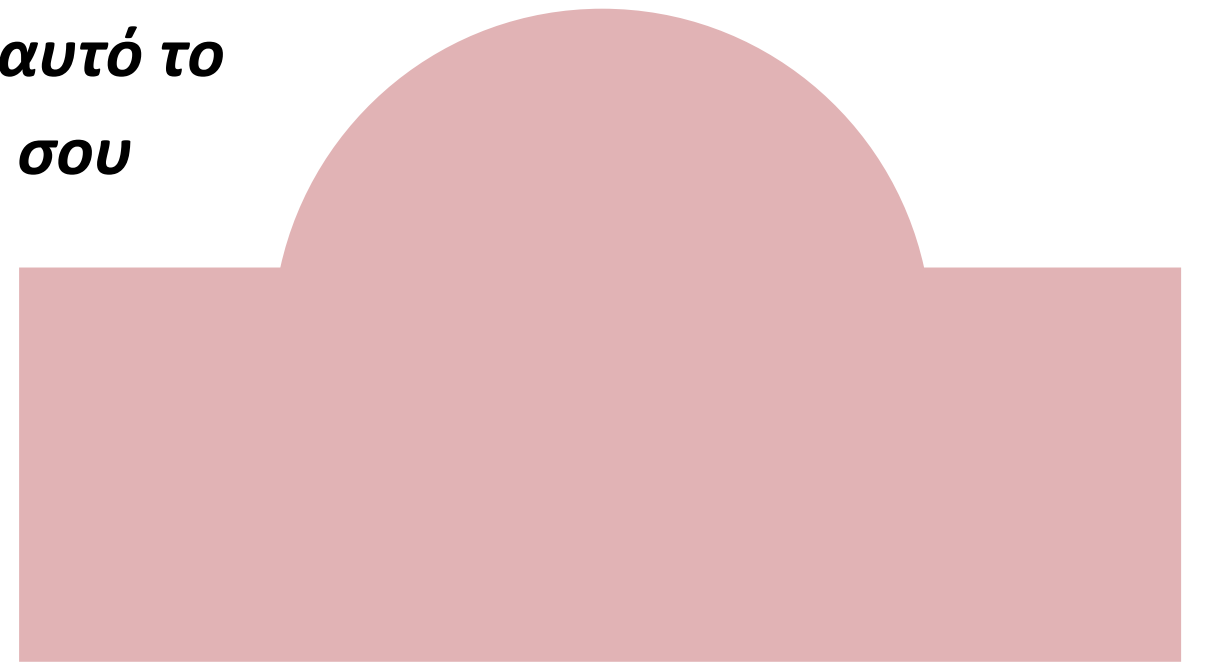
Αν είν μεγάλος και τρομακτικός
Δεν τον φοβάμαι εγώ! Θα πάω να το πω!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά, Πες ΟΧΙ στα Μυστικά
Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά, Πες ΟΧΙ ΟΧΙ ΟΧΙ!
Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α , Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!

Λέω ΟΧΙ στα Μυστικά-α, Ο-ΧΙ!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά!
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά
Λέμε ΟΧΙ στα Μυστικά
Λέμε ΟΧΙ στα Δυνατά
Λέμε ΟΧΙ!!!



Γράψε έξι πράγματα που έχει μάθει από αυτό το πρόγραμμα τα προστατεύεις το εαυτό σου (σώμα, πνεύμα και ψυχή).





Μείνε ασφαλής

My Body Is My Body

