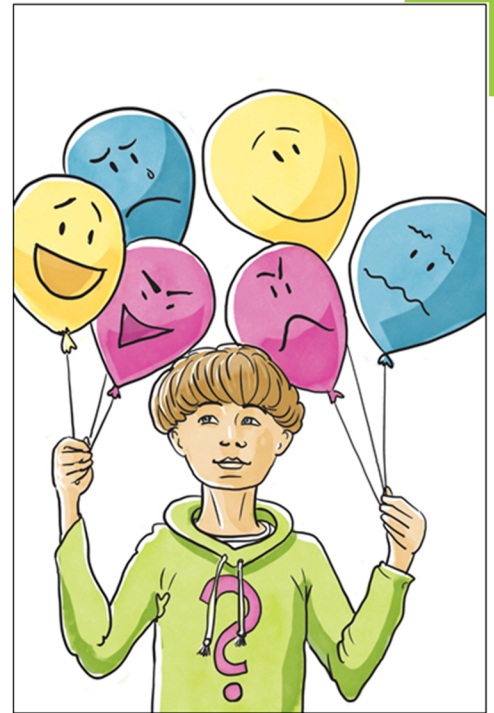




Sentimental

**Un sentiment reprezintă o stare a unei persoane.
Sentimentele arată cum ne simțim acum.
Sentimentele pot fi plăcute sau neplăcute.
Uneori simțim sentimentele la nivelul corpului.
Uneori ne spun ceilalți cum se simt.
Uneori vedem cum se simt ceilalți.
Cum poți să-ți dai seama cum se simte cineva?
Sentimentele nu rămân mereu aceleași;
acestea se pot schimba.
Acest lucru este complet normal!**





Bucuria

Bucuria este un sentiment frumos, ușor.

**Uneori simți o furnicătură la nivelul
capului sau stomacului.**

Te simți fericit, confortabil și distrat.

Există situații care ne aduc bucurie.

Care sunt acestea pentru tine?

Cu cine îți împarți bucuria?

Cum își poate da seama cineva când ești fericit?

Ai făcut vreodată pe cineva fericit?





Dragoste

Dragostea este un sentiment de afecțiune puternică și de legătură strânsă între două sau mai multe persoane.

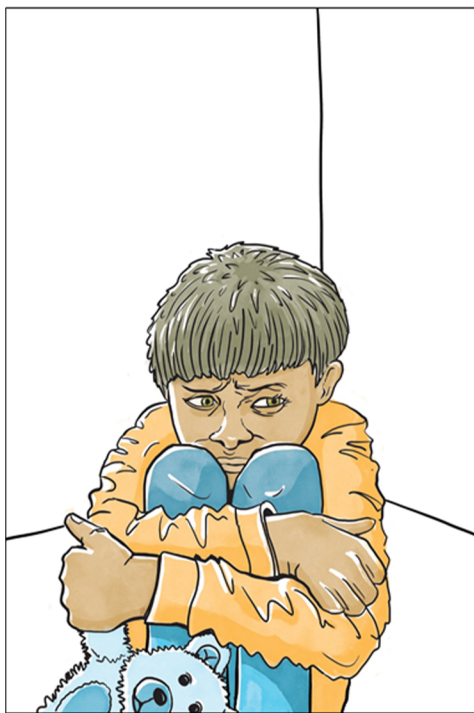
**Poți simți dragoste pentru multe persoane:
familie, prieteni și prietene, parteneri și partenere.
Dar poți iubi și alte vietăți, cum ar fi animale.**

Pe cine iubești tu?

Cine sunt persoanele care te iubesc pe tine?

**Crezi că dragostea se poate schimba sau chiar se
poate sfârși?**





Frica

Frica este un sentiment neplăcut. Te simți nesigur și tensionat și te temi că ceva rău se va întâmpla.

Reacțiile la frică pot fi foarte diferite.

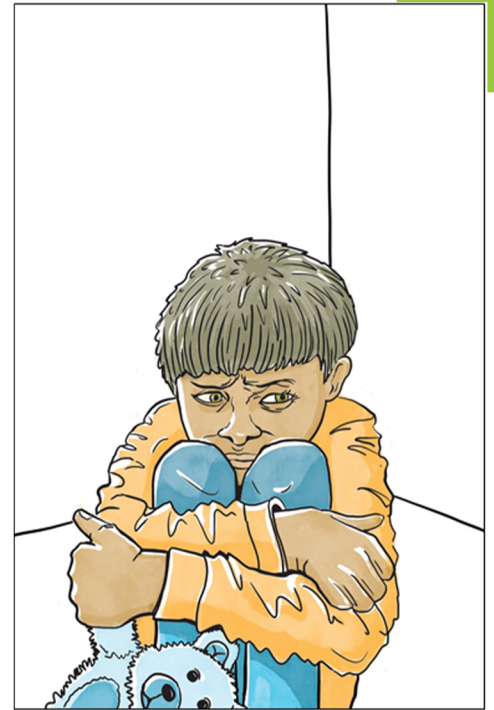
Unii fug, alții țipă, alții plâng sau rămân încremeșiți.

Ai văzut vreodată o persoană speriată?

Există situații care ne sperie.

Care sunt acestea pentru tine?

La cine apelezi când îți este frică?





Tristețea

Tristețea este un sentiment apăsător.

**Poate fi resimțită ca o piatră grea în
stomac sau în piept.**

Te simți trist atunci când ai pierdut ceva.

Acest lucru poate fi pierderea unei persoane iubite.

**De exemplu, când cineva a murit sau s-a mutat
departe, astfel încât nu îl/o mai poți vedea.**

Chiar și atunci când ai pierdut altceva, te simți trist.

**Acest lucru poate fi, de exemplu, pierderea patriei
atunci când trebuie să părăsești locul pe care îl
numeai „acasă”.**

Ai consolat vreodată pe cineva când era trist(ă)?

Ce te ajută pe tine când ești trist?

Ce situații te întristează pe tine?





Furia

**Furia este un sentiment foarte puternic.
O simți ca pe un val. Mâinile pot tremura.
Unii se înroșesc și vor să țipe foarte tare.
Unora le este indiferent – vor doar să scape de furie.
Ce situații te înfurie pe tine?
Ce simți atunci când te înfurii?
Cum îți poți descărca furia fără să te rănești
pe tine sau pe alții?
Observi când alții se înfurie?
Cum poți calma pe cineva atunci când el
sau ea se înfurie?**





Sentimentele de vinovăție

Dacă ai sentimente de vinovăție, regreți că ai făcut ceva, de exemplu, atunci când spargi un geam în timp ce joci fotbal. Discută cu adulții despre acest lucru și gândiți-vă împreună la modul în care puteți repara daunele. Uneori ne simțim vinovați pentru că nu am respectat regulile. Acestea pot fi reguli în școală sau reguli care există în familie. Uneori avem sentimente de vinovăție deși nu am făcut nimic greșit.

Ai avut vreodată sentimente de vinovăție? Ai vorbit cu cineva despre sentimentele tale de vinovăție?

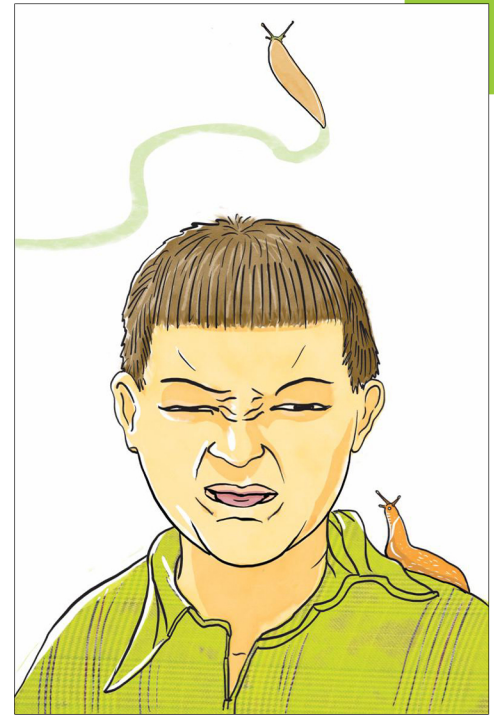
Cu cine poți vorbi atunci când te simți vinovat?

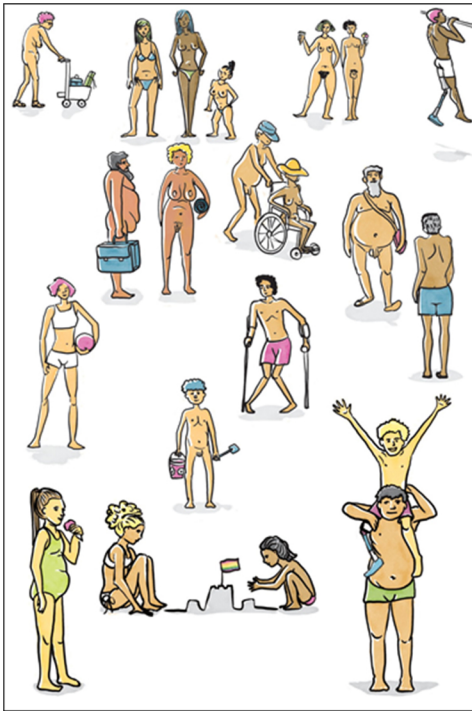




Dezgustul

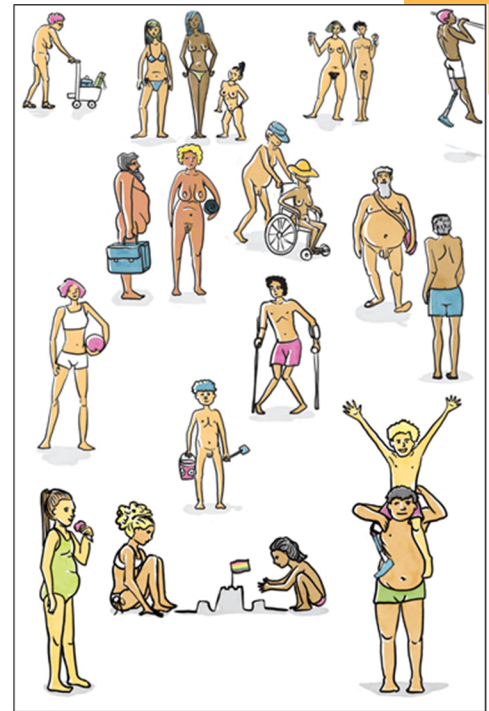
Dezgustul este un sentiment foarte puternic. Atunci când ceva este dezgustător, simțim aversiune și repulsie. Murdăria sau materiile fecale pot fi dezgustătoare. Uneori ne dezgustă și animalele, cum ar fi păianjenii sau șerpii. De asemenea, putem găsi anumite mâncăruri sau alimente dezgustătoare. Unora li se face rău atunci când se simt dezgustați. Ce anume te dezgustă pe tine?

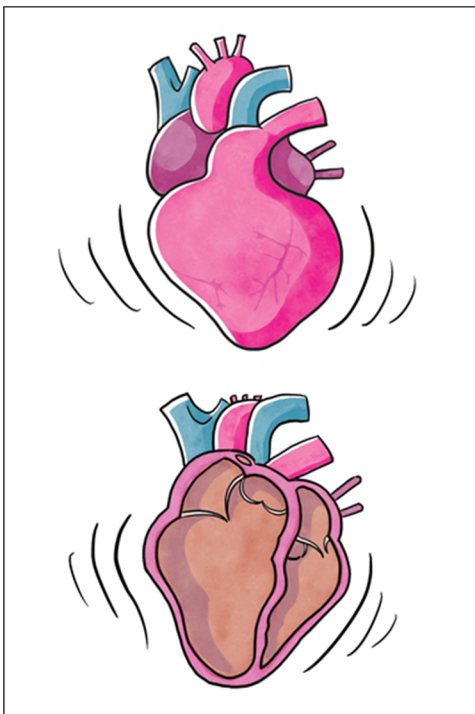




Corpul uman

Corpul are multe părți: un cap, umeri, brațe, mâini, piept, burtă, șolduri, fese, organe genitale, picioare, tălpi și multe altele. Corpul nostru ne poartă prin viață. Fiecare corp este diferit. Nu există două la fel. Corpul se schimbă, copiii cresc până devin mari. Un corp tânăr arată altfel față de un corp bătrân. Cum ți-ai descrie corpul? Ai o trăsătură specială pe corp?





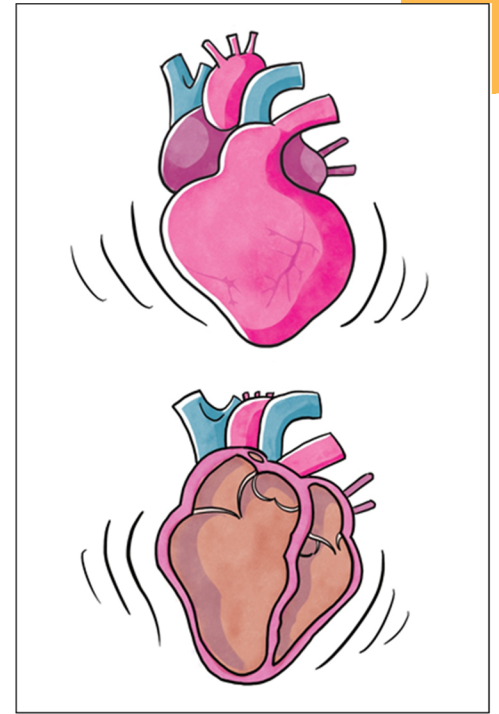
Inima

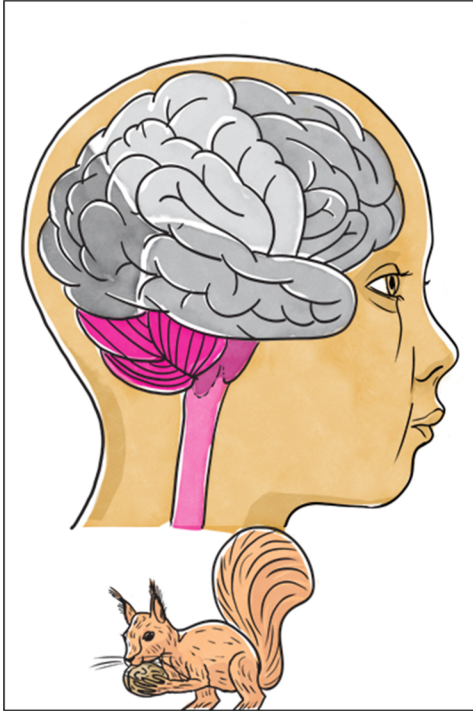
Inima este un organ. Este cam de mărimea pumnului tău. Inima este formată în mare parte din mușchi. În interior este goală. Aceasta pompează sângele prin corp. Oxigenul și substanțele nutritive din sânge sunt transportate astfel prin corp.

Inima bate prin contractarea și relaxarea mușchilor.

Poți simți bătăile inimii la încheietura mâinii.

Atunci când faci efort, simți inima bătând foarte tare și puternic.

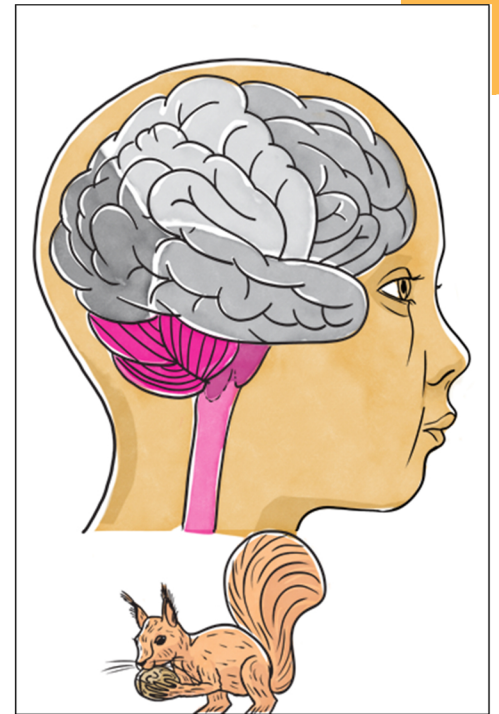


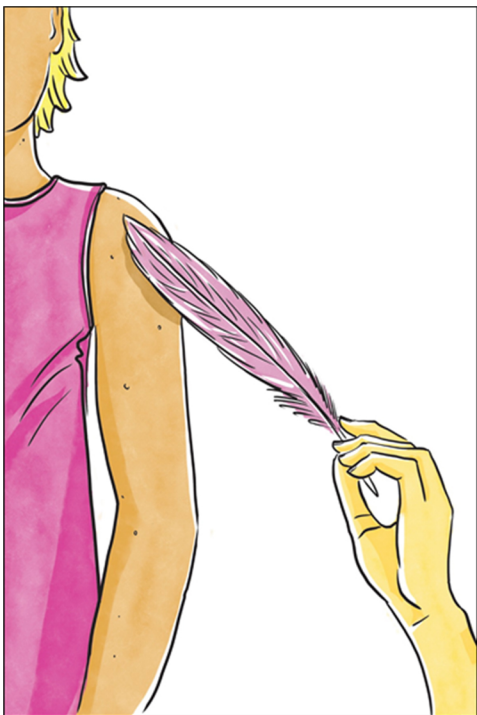


Creierul

Creierul este un organ. Creierul seamăna cu o nucă. Creierul este ca un super-computer care controlează toate părțile corpului. Creierul este, de asemenea, responsabil pentru gândurile, sentimentele, limbajul și capacitatea noastră de învățare.

Deoarece creierul este atât de important, acesta este protejat în special în timpul mersului cu bicicleta sau schiatului. Știi cum?

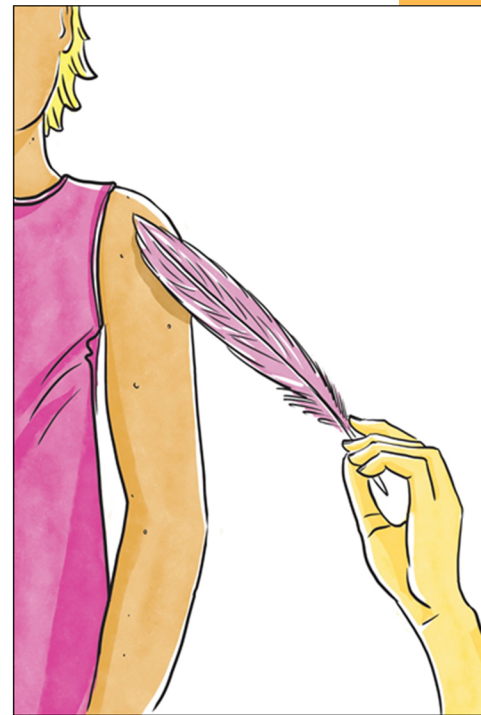




Pielea

Pielea este cel mai mare organ de simț al corpului. Este foarte sensibilă. Aceasta reacționează foarte diferit la durere și la mângâiere. Unora le place să fie atinși ușor, de exemplu cu o pană. Pe unii îi gâdilă prea tare. Pielea ne protejează corpul de lumea exterioară.

Atunci când pielea noastră este uscată, trebuie să o îngrijim. Pielea trebuie protejată și de soare. Cum poți îngriji și proteja pielea?





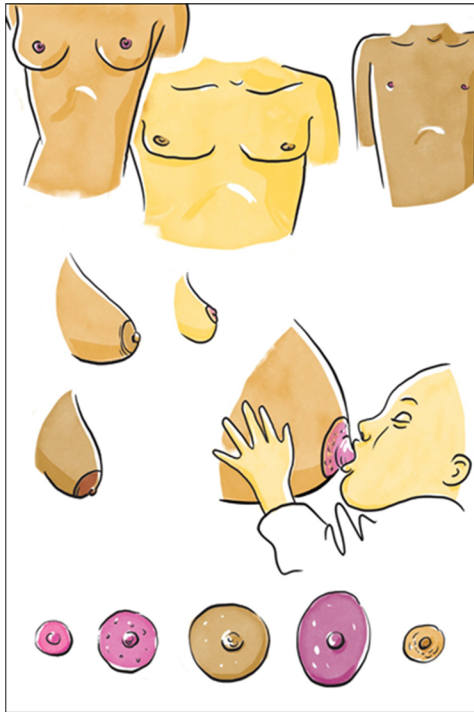
Simțurile

Explorăm lumea cu ajutorul organelor noastre de simț. Cele cinci organe de simț includ nasul, urechile, ochii, pielea și gura. Cu nasul mirosim. Cu urechile auzim. Cu ochii vedem. Cu pielea atingem și simțim. Cu gura gustăm. Uneori, nu toate simțurile funcționează la fel de bine. Atunci când simțurile nu funcționează sau nu funcționează bine, de exemplu ochii sau urechile, acest lucru se numește deficiență senzorială.

Care dintre simțurile tale este cel mai puternic?

Care dintre simțurile tale este cel mai slab?

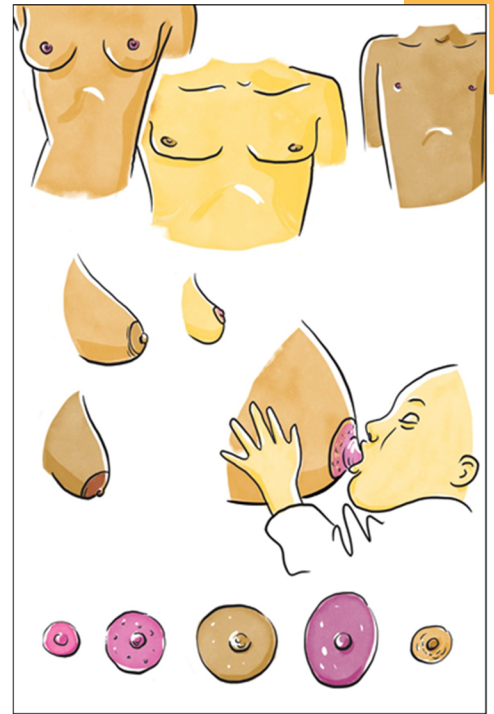


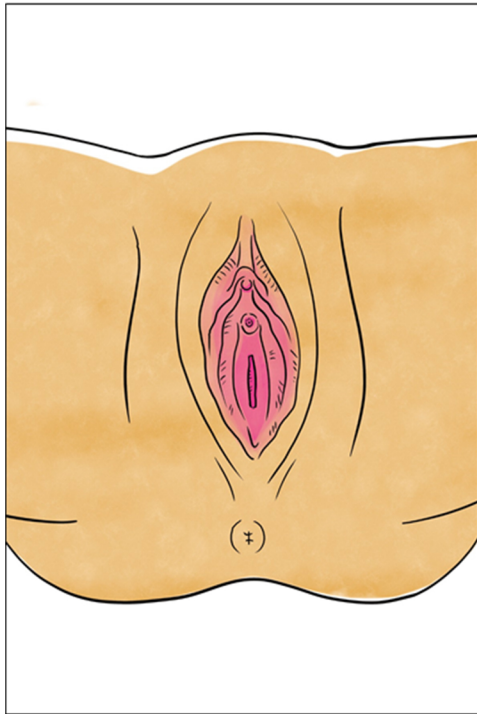


Mamelonul

**Mamelonul se află în zona centrală a sânului.
Mameloanele au o culoare mai închisă decât restul pielii.
În jurul mameloanelor avem o zonă numită areolă.**

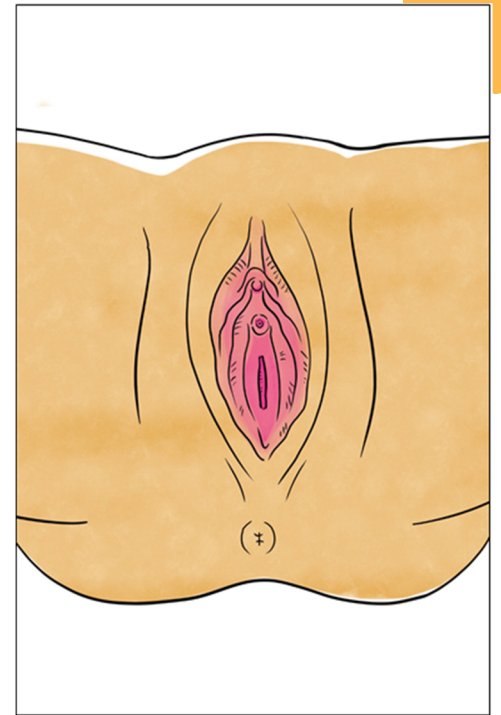
**Toate mamiferele au mameloane.
Oamenii sunt, de asemenea, mamifere.
Bebelușii sug de la mamelonul mamei lor.
În acest fel, ei primesc lapte matern și pot crește.**

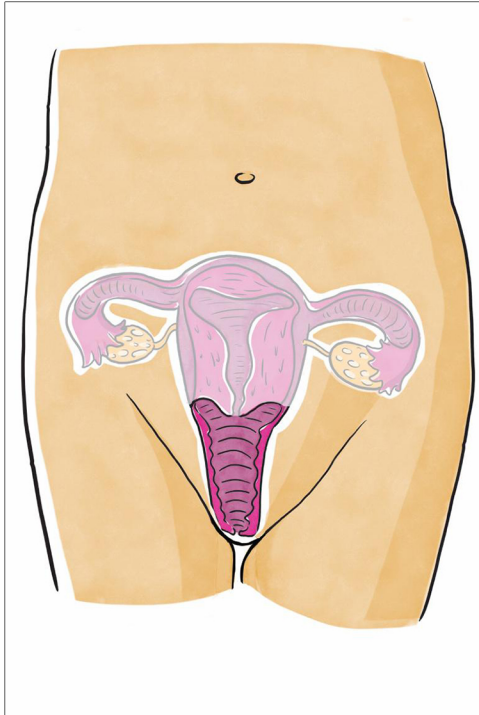




Vulva

Vulva este un organ genital al corpului feminin.
Pe vulvă se pot vedea buzele exterioare și interioare ale vulvei. Chiar în partea superioară a vulvei se poate vedea și simți vârful clitorisului, glandul clitoridian.
Glandul clitoridian este protejat de un prepuț.
Clitorisul se extinde în interiorul corpului.
Atunci când atingi clitorisul, poți simți furnicături și o senzație plăcută. Este foarte sensibil. Între cele două buze interioare ale vulvei se află orificiul vaginal și orificiul uretral. În spatele vulvei, între fese, se află gaura fundului, care se mai numește și anus.





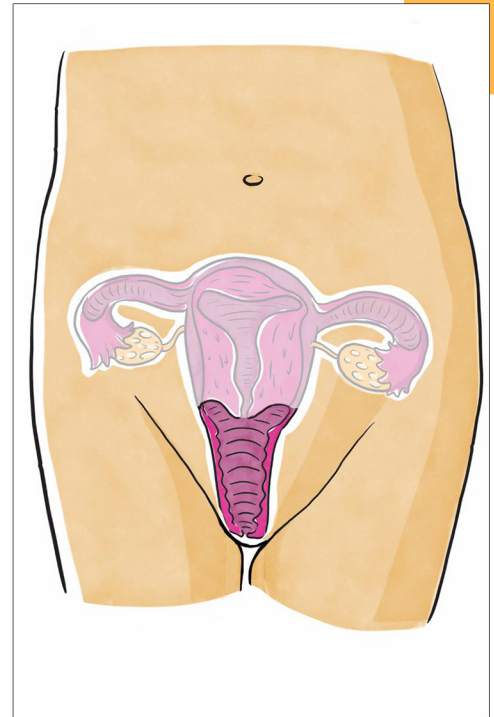
Vaginul

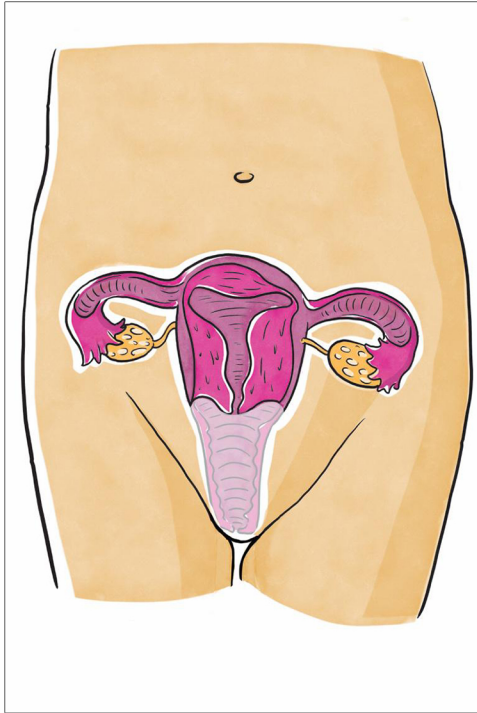
Vagin este cuvântul latin pentru înveliș.

Vaginul leagă vulva de uter. Acesta este un tub muscular care are o lungime de aprox. 10 cm la femeile adulte. Vaginul duce din interiorul corpului feminin la exterior și este foarte elastic.

Acest lucru este foarte important atunci când o femeie face un copil. Atunci când un copil este conceput, spermatozoidii masculini intră în uter prin vagin. Copilul se naște prin vagin.

Sângele menstrual și secrețiile vaginale ies, de asemenea, prin orificiul vaginal.

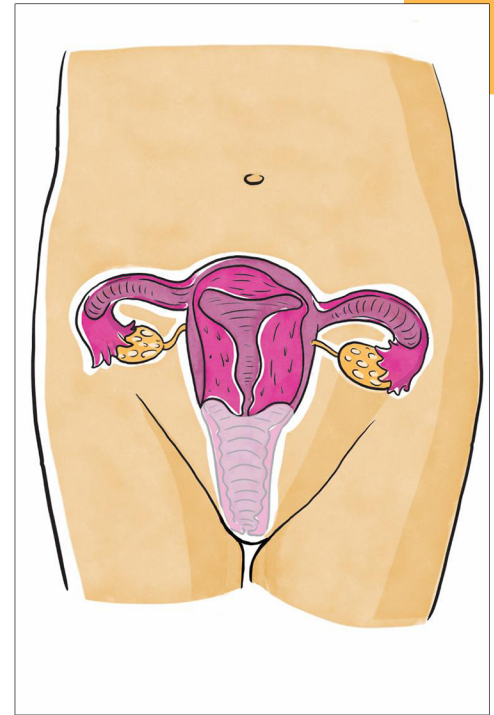


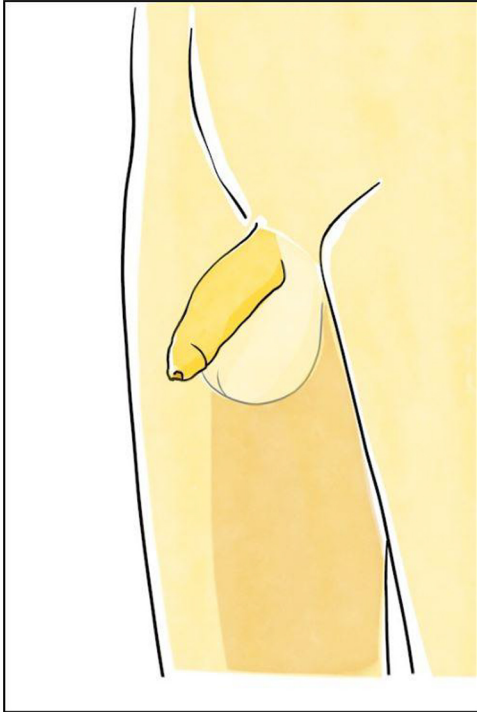


Uterul

Uterul este un organ muscular. Arată aproape ca o pară întoarsă cu susul în jos. Acesta este situat în abdomenul fetelor și al femeilor. În dreapta și în stânga uterului se află trompele uterine. Acestea leagă uterul de ovare. În ovare cresc ovulele. Este nevoie de un ovul pentru a face un copil. În timpul sarcinii, copilul crește în uter. Copilul este împins de mușchii uterului prin vagin și se naște astfel.

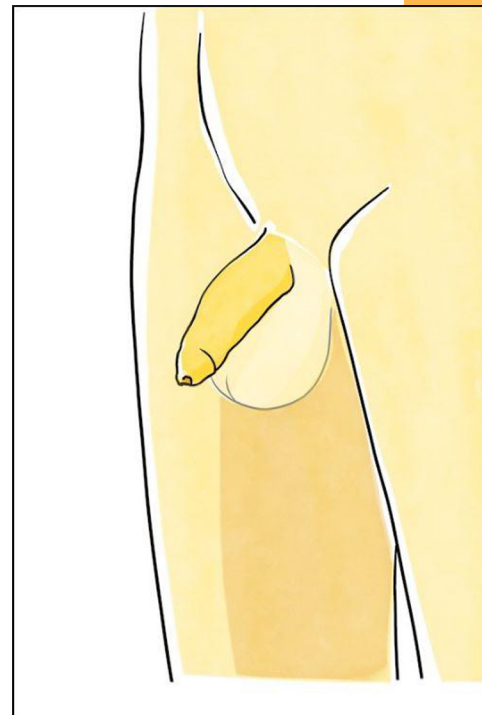
Ai ținut vreodată un copil în brațe?

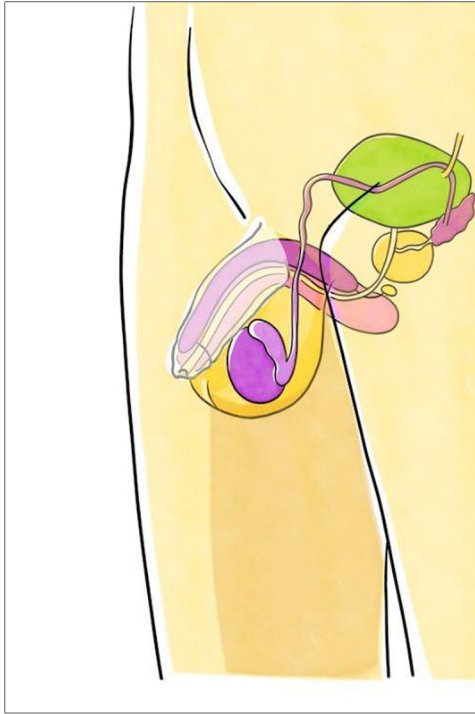




Penisul

Penisul este un organ genital al băieților și al bărbaților. Vârful penisului se numește gland. Glandul este foarte sensibil. Atunci când îl atingi, poți simți furnicături și o senzație plăcută. Acesta este protejat de un prepuț. Poți mișca prepuțul înainte și înapoi. Acest lucru este, de asemenea, important atunci când cureți penisul cu apă. Uneori, pielea din jurul glandului este prea întinsă. Atunci s-ar putea să fie nevoie de o mică operație. Există un mic orificiu în mijlocul glandului. Acesta este orificiul uretral prin care iese urina. Sub penis atârână scrotul, în care se află testiculele. În spatele penisului și al testiculelor, între fese, se află gaura fundului sau anusul.





Testiculele și organele genitale interne

Testiculele se află în scrot. Acestea au formă ovală și sunt cam de mărimea unei prune.

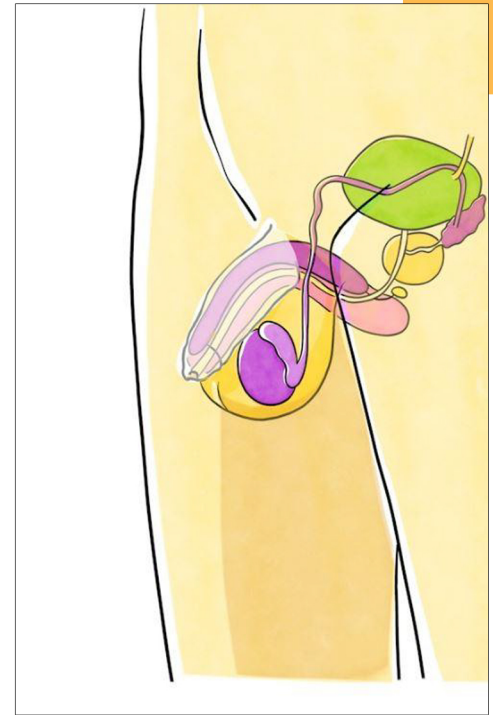
De obicei, unul este mai mare decât celălalt.

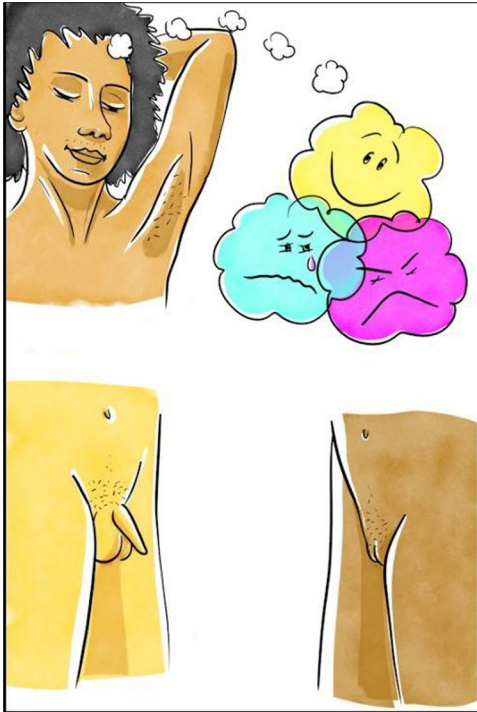
Sperma este produsă în testicule. Sperma este necesară pentru a face un copil. Organele genitale interne masculine includ testiculele, epididimul, canalul deferent, prostata și tractul urinar. Pentru excreția urinei sunt disponibile vezica urinară și uretra.

Uretra se mai numește și tract urinar, deoarece prin ea trece și lichidul seminal. Există trei corpi cavernoși în penis, doi în partea superioară a penisului și unul în partea inferioară, lângă uretră. În timpul excitației sexuale, corpii cavernoși se umplu cu sânge, iar penisul devine rigid și tare.

Această funcție a corpului se numește erecție.

O erecție poate avea loc spontan sau în timpul excitației sexuale.

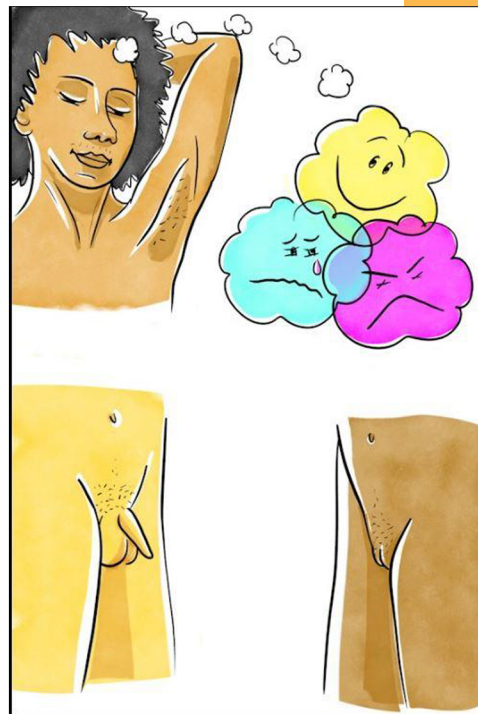


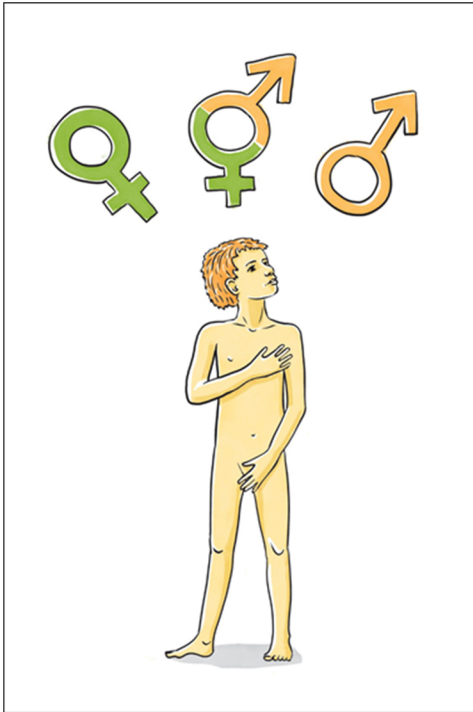


Pubertatea

Pubertatea este un cuvânt latin și înseamnă maturizare sexuală. Pubertatea este o etapă majoră de dezvoltare care durează câțiva ani. Acesta este momentul în care începe maturizarea. Începutul pubertății este declanșat de hormonii sexuali.

Pentru mulți adolescenți, pubertatea începe între 12 și 13 ani, pentru unii mai devreme, pentru alții mai târziu. În timpul pubertății, corpul devine adult și poate să conceapă și să facă copii. Dar nu numai corpul se schimbă. Unii adolescenți se confruntă cu izbucniri emoționale puternice și fluctuații emoționale, unii au conflicte cu părinții, alții se simt neînțeleși, iar pentru alții personalitatea se schimbă.

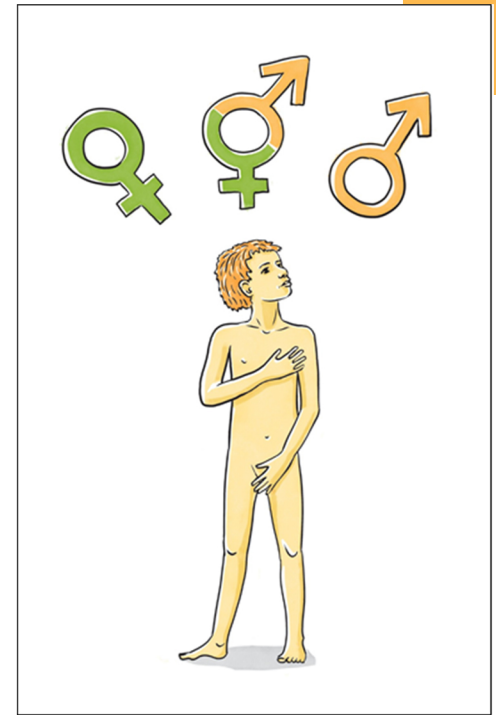


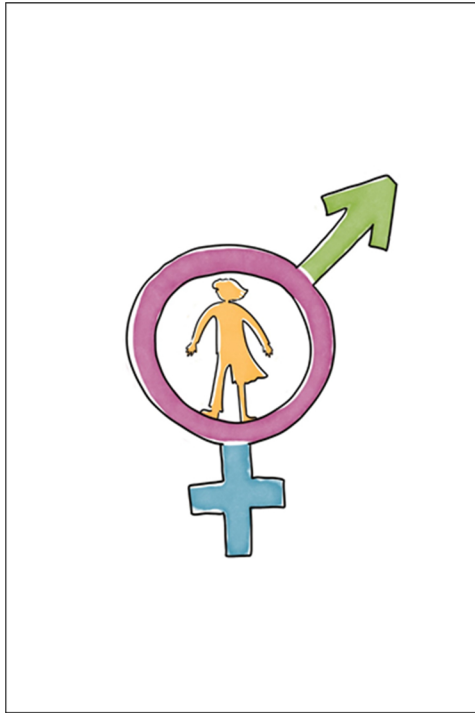


Sexul

În timpul fecundării, spermatozoidii masculini se întâlnesc cu ovulele feminine. Spermatozoidii conțin fie un cromozom X, fie un cromozom Y. Ovulele conțin doi cromozomi X.

Atunci când un spermatozoid X întâlnește un ovul, se dezvoltă de obicei un corp feminin, atunci când un spermatozoid Y întâlnește un ovul, se dezvoltă de obicei un corp masculin. Uneori, există un singur cromozom sau chiar trei. Și hormonii au o influență majoră asupra dezvoltării sexului: nu întotdeauna este un corp clar feminin sau clar masculin!





Intersexul

Cuvântul „inter” înseamnă „între”. Atunci când un copil nu se naște clar ca o fată sau un băiat, se numește intersex.

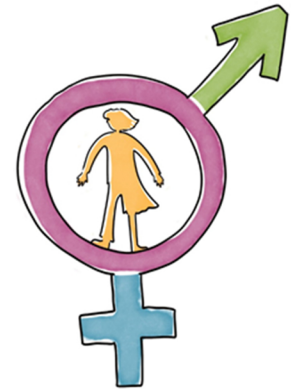
Uneori, astfel de copii au organe genitale de fete și de băieți sau uneori organele genitale interne nu se potrivesc cu cele externe.

Nu se întâmplă prea des să se nască copii intersexuali, ci este ceva special!

Te simți clar ca un băiat sau ca o fată?

Te-ai gândit vreodată cum ar fi să fii de alt sex?

Cunoști pe cineva care este intersex?





Fetele

Organele genitale ale fetelor sunt vulva, clitorisul, vaginul, uterul și ovarele.

Când fetele cresc, se numesc femei.

Uneori există o idee foarte clară despre cum ar trebui să se comporte sau să arate fetele tipice. De exemplu: toate fetele preferă hainele roz și adoră să se joace cu păpușile.

Ai auzit sau ai văzut vreodată asta?

Sau ești de părere că toate culorile și jucăriile sunt pentru toți copiii? Cunoști fete care seamănă foarte mult și fete care sunt foarte diferite?





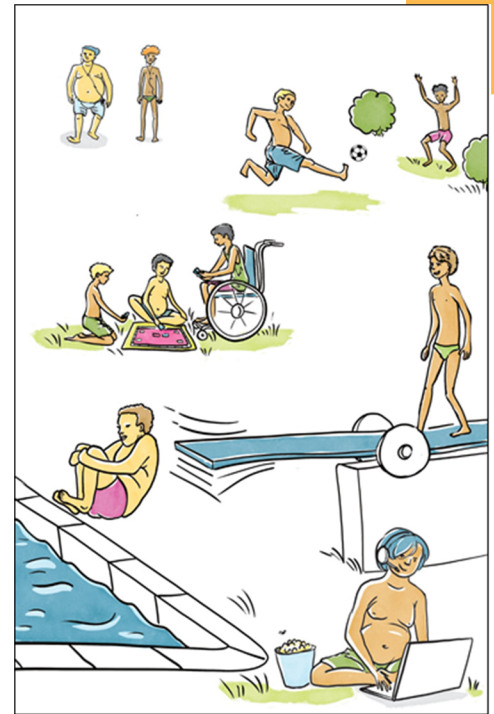
Băieții

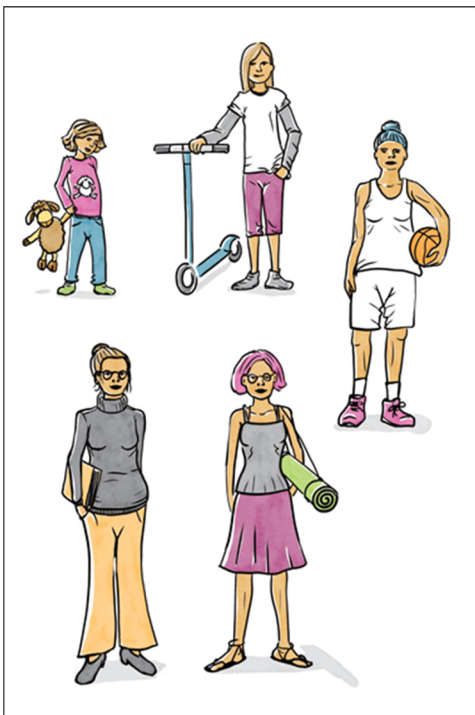
Organele genitale ale băieților sunt penisul, testiculele, epididimul, canalul deferent și prostata.

Când băieții cresc, se numesc bărbați. Uneori există o idee foarte clară despre cum ar trebui să se comporte sau să arate băieții tipici.

De exemplu: toți băieții preferă hainele albastre și adoră să se joace cu mașinile.

Ai auzit sau ai văzut vreodată asta? Sau ești de părere că toate culorile și jucăriile sunt pentru toți copiii? Cunoști băieți care seamănă foarte mult și băieți care sunt foarte diferiți?

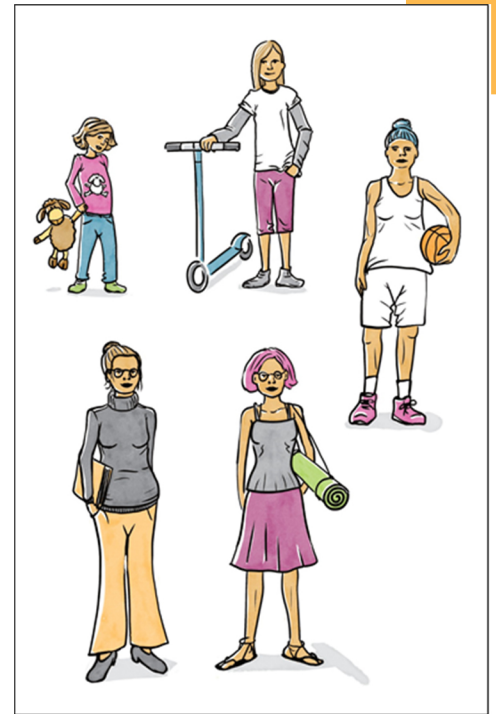


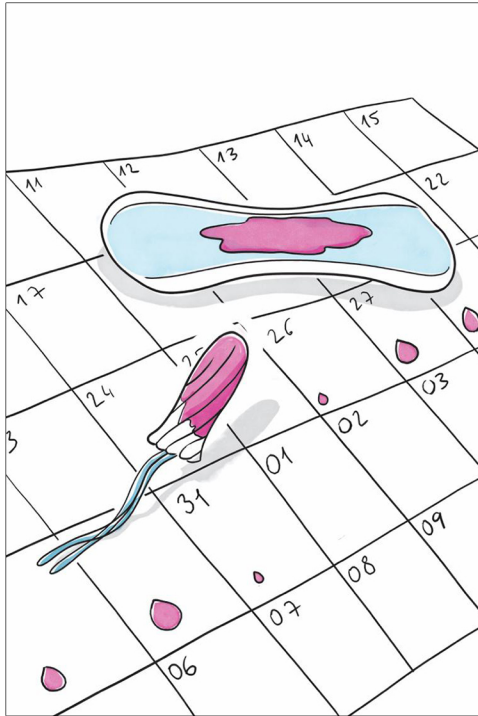


Când voi fi
mare

**Când îmbătrânești și crești, multe se schimbă.
Treci de la grădiniță la școală. După școală poți învăța
o meserie sau poți urma studii universitare.
În fiecare an al vieții te așteaptă sarcini noi.
Corpul tău se schimbă în același mod - de la bebeluș
la copil mic, școlar, adolescent, adult tânăr.**

**Cum s-a schimbat corpul tău până acum?
Ți s-au schimbat preferințele, mâncarea preferată,
jocurile preferate etc.?**

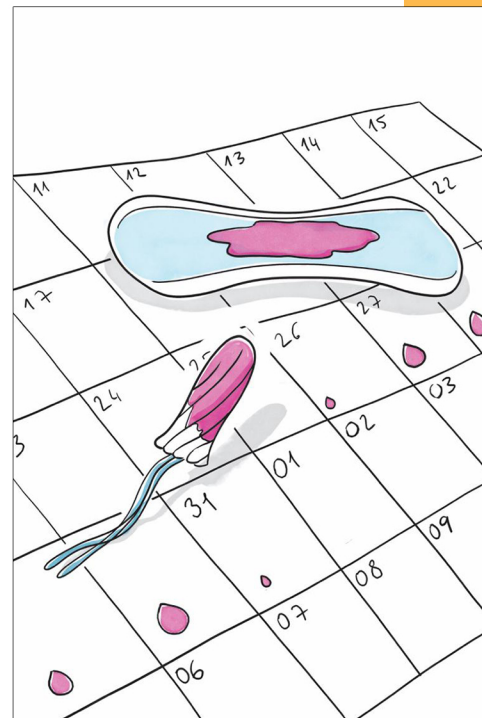


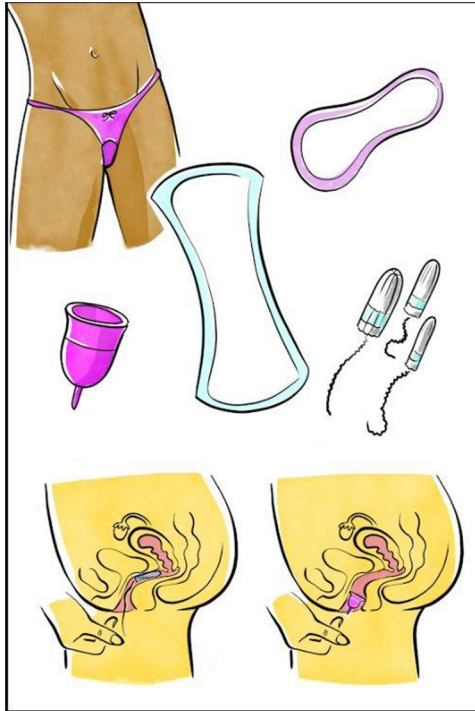


Menstruația: menstra

Fetele încep să aibă menstruație la pubertate.
Se mai numește și menstră sau ciclu.
Aproximativ o dată pe lună, un ovul se maturizează și uterul formează o mucoasă groasă.
Dacă acest ovul este fecundat de un spermatozoid, se dezvoltă un copil și menstruația nu mai apare.
Dacă ovulul nu este fecundat, acesta este descompus din nou și începe menstruația.
Părțile mucoasei și puțin sânge sunt eliminate prin vagin. Menstruația durează aproximativ 3 – 6 zile.
Nu este o boală sau o leziune, ci este ceva complet normal!

Cunoști fete sau femei care au menstruație?

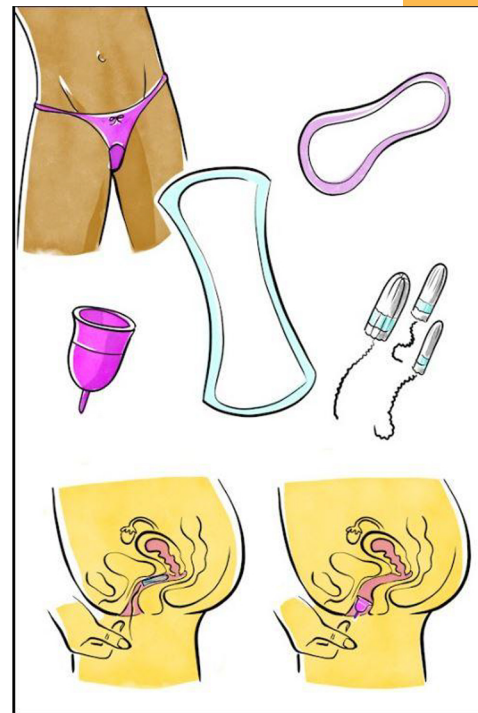




Produsele menstruale

Poți utiliza diverse produse pentru a colecta sângele menstrual. Există produse care colectează sângele în afara corpului. De exemplu, un absorbant sau un chilot menstrual. Și există produse care fac acest lucru în interiorul corpului. De exemplu, un tampon sau o cupă menstruală. Acestea sunt introduse în vagin. Diferă produsele pe care femeile preferă să le folosească. Fiecare femeie folosește produsul cu care se simte confortabilă.

Cunoști deja aceste produse? Le-ai văzut vreodată?





**A avea copii:
cum se naște
un copil**

Uneori, copiii se nasc atunci când adolescenții sau adulții se iubesc și au relații sexuale.

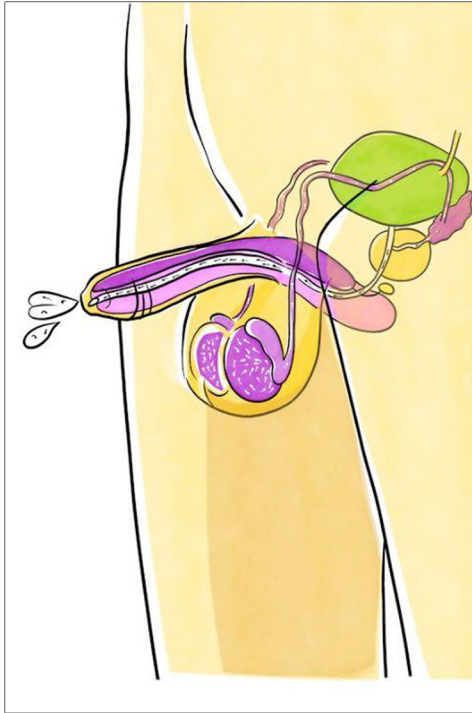
Relațiile sexuale se mai numesc și act sexual.

Acest lucru înseamnă că lichidul seminal al bărbatului intră în vaginul femeii prin penis. În lichidul seminal există spermatozoizi. Atunci când spermatozoizii întâlnesc un ovul, un spermatozoid se combină cu ovulul și se concepe un copil. Ovulele se dezvoltă în ovarele din uter.

Apoi, copilul crește în uter până când este suficient de mare pentru a se naște. Acest lucru durează aproximativ nouă luni. Mulți copii se nasc prin vagin. Unii se nasc prin cezariană. Cezariana este o operație la nivelul abdomenului.

Cunoști familii care au copii?

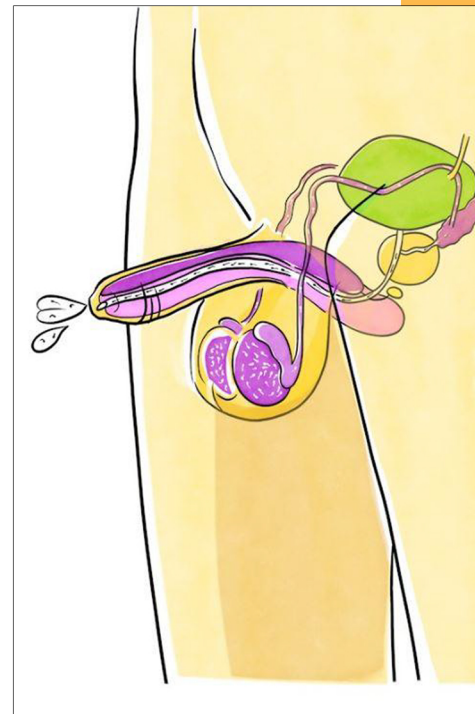




Ejacularea

Odată cu începutul pubertății, organismul dezvoltă noi funcții. Când băieții se trezesc dimineața, penisul poate fi ridicat și rigid sau poate exista o pată umedă în pat. Ar putea fi vorba despre o ejaculare și nu de urină. Acest lucru se poate întâmpla fără să îți dai seama!

Organismul își testează astfel funcțiile. Acest lucru este important, astfel încât mai târziu penisul să fie rigid pentru actul sexual. Și de aceea, acest lucru se testează în timpul pubertății. Este complet normal și nu trebuie să îți fie rușine.





**Mângâierea
și atingerea
propriei
persoane**

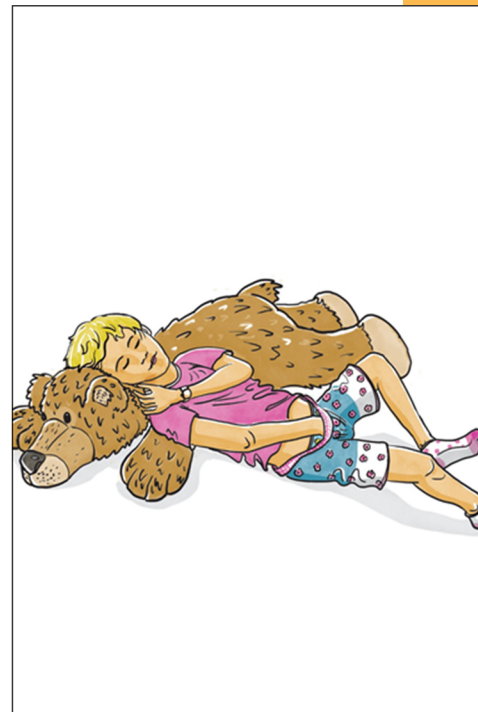
Atunci când ne mângâiem și ne atingem, acest lucru poate fi foarte plăcut.

Atingerea propriilor organe genitale îți poate oferi o senzație foarte plăcută. Copii sunt adesea curioși să afle cum arată organele genitale ale altor copii.

Organele genitale fac parte din intimitatea a unei persoane. Astfel, copiii au dreptul de a decide singuri dacă alții copii pot vedea sau atinge organele lor genitale.

Intimitatea înseamnă, de asemenea, că nu ne arătăm organele genitale în public, pe stradă sau în clasă.

Unii pot găsi acest lucru jenant, de aceea luăm acest lucru în considerare și mergem în camera noastră sau în zona noastră de confort ascunsă.





**Mângâierea
și atingerea
altor
persoane**

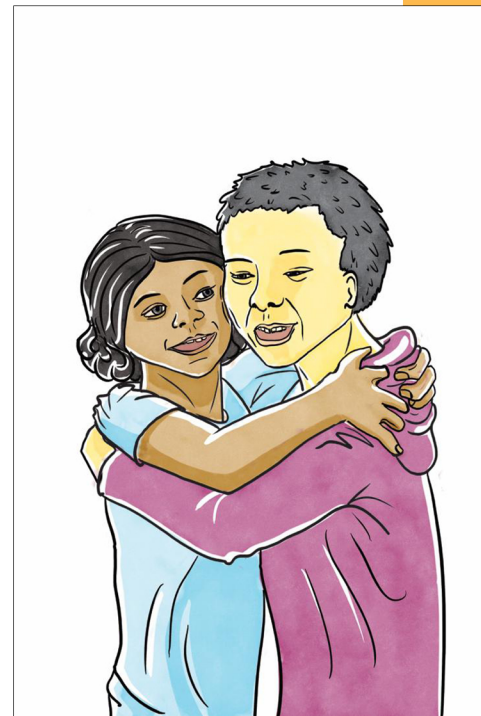
A fi mângâiat și atins se simte, de cele mai multe ori, bine. Dar dacă nu avem chef să fim mângâiați, avem dreptul de a spune acest lucru!

Să ne ținem de mână, să ne îmbrățișăm și să ne sărutăm: Poate fi plăcut să împărtășești astfel de activități cu alții. Important este să întrebăm întotdeauna dacă și cealaltă persoană dorește acest lucru.

Tandrețea trebuie să fie întotdeauna voluntară!

Dacă cineva nu dorește să îl mângâi și să îl iei în brațe, trebuie să îl ascuți și să te oprești!

De asemenea, ai voie să spui „Nu!” dacă nu dorești ca cineva să te îmbrățișeze sau să vă pupați!

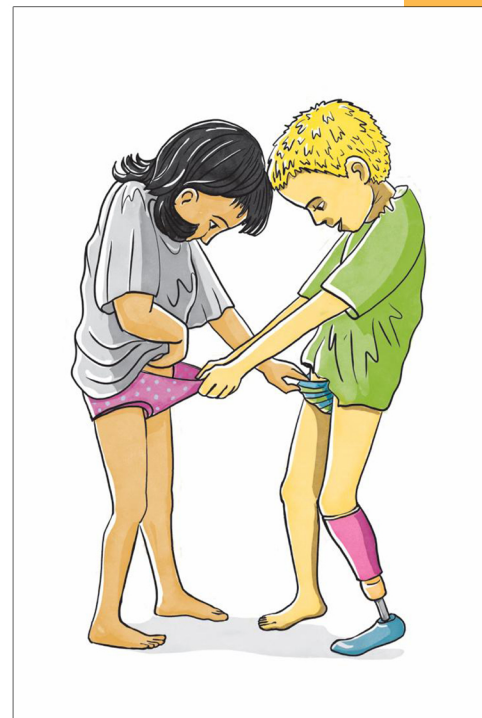




Descoperirea corpului

Descoperirea corpului este foarte interesantă.
Vrei să știi exact cum arată și cum funcționează totul.
Mulți copii sunt foarte curioși și își examinează corpul foarte atent cu prietenele și prietenii lor.
Acestea se numesc jocuri corporale sau jocuri „de-a doctorul”. Atunci când joci jocuri corporale cu alți copii, există câteva reguli importante pe care toți trebuie să le respecte:

Cea mai importantă regulă este că nimeni nu poate fi forțat. Nimeni nu este obligat să participe la jocuri corporale sau „de-a doctorul” dacă nu dorește acest lucru. Fiecare copil are dreptul de a decide singur.
Cere ajutorul unui adult dacă cineva nu respectă regulile. Cine sunt persoanele tale de încredere cu care poți vorbi despre jocurile corporale?





**Reguli pentru
jocurile
corporale sau
„de-a doctorul”**

- Joacă-te numai cu copiii care au aproximativ aceeași vârstă ca tine. Copiii de grădiniță joacă jocuri corporale cu copiii de grădiniță, școlarii cu școlarii, adolescenții cu adolescenții și adulții cu adulții.

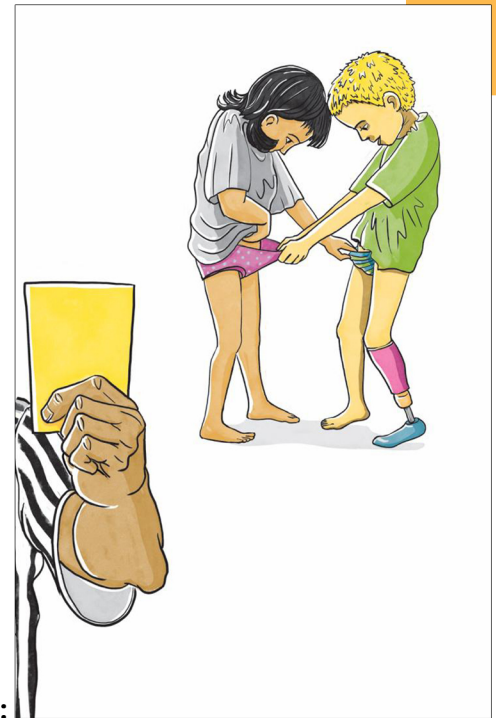
Toți oamenii ar trebui să știe acest lucru!

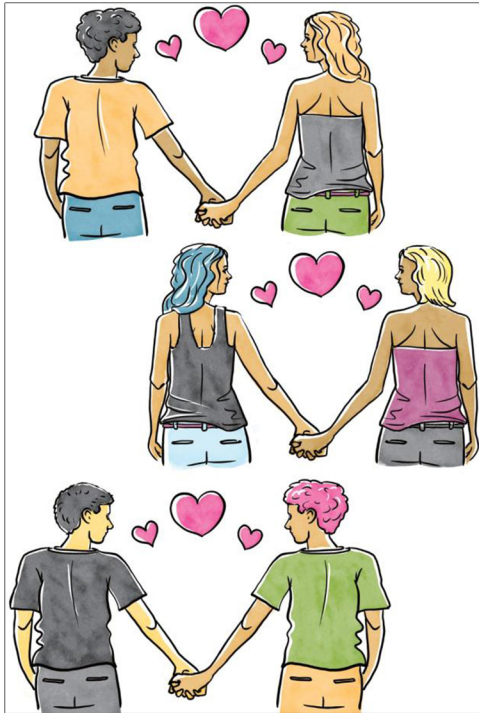
- Toți copiii trebuie să aibă chef de joacă. Nimeni nu poate fi forțat. Uneori, jocurile corporale sunt distractive la început, dar apoi nu mai sunt. Dacă un copil vrea să se oprească, este în regulă și trebuie să respecti acest lucru!

Dacă tu vrei să te oprești, ceilalți copii trebuie să respecte acest lucru!

- Nu introduceți obiecte în orificiile corporale, de exemplu creioane sau blocuri de construcție. Există multe orificii pe corpul tău: nasul, gura, urechile, orificiul vaginal, gaura fundului: obiectele pot provoca leziuni sau inflamații! A privi și a atinge este în regulă (spală-te pe mâini!), a băga ceva înăuntru nu este în regulă!

- A cere ajutor nu înseamnă a turna! Dacă cineva nu respectă regulile, este important să ceri ajutorul unei persoane de încredere.

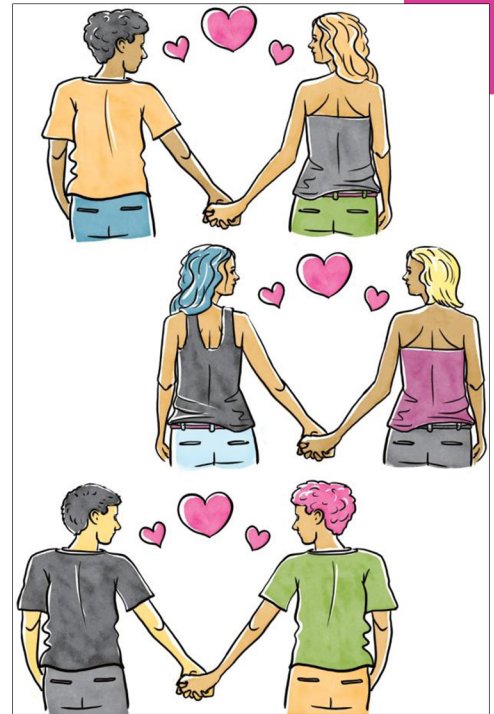




Dragostea

De cele mai multe ori, femeile se îndrăgostesc de bărbați și bărbații de femei. Acest lucru se numește heterosexualitate. Dar se poate și ca femeile să se îndrăgostească de femei și bărbații de bărbați. Acest lucru se numește homosexualitate. Dacă te poți îndrăgosti atât de femei, cât și de bărbați, se numește bisexualitate.

Ai fost vreodată îndrăgostit? Crezi că acesta este cel mai important lucru în dragoste? Cunoști un cuplu homosexual? Crezi că dragostea se poate schimba sau chiar se poate sfârși?





Prietenia

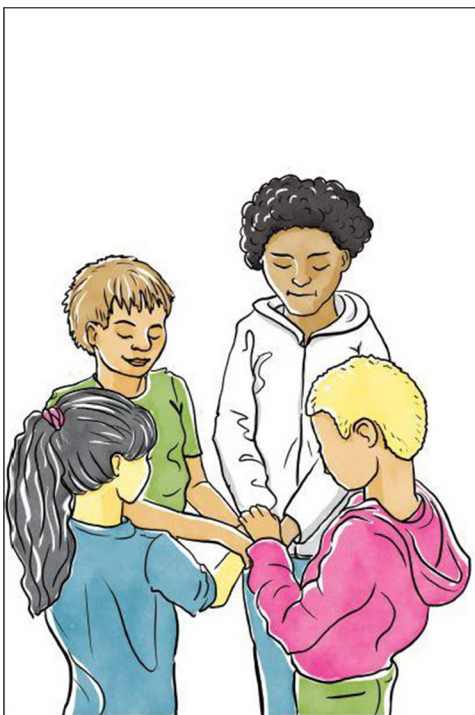
Prietenele și prietenii sunt persoane pe care le placi în mod deosebit. Prietenia se bazează pe sentimente. Cu prietenele și prietenii te simți conectat și nu singur.

Îți este ușor să îți faci prieteni noi?

Cum le arăți prietenelor și prietenilor tăi că îți place de ei? Cum poți sprijini pe cineva care nu și-a făcut încă prieteni?

Ce face un prieten bun sau o prietenă bună?





Cercul de prieteni

Cercul de prieteni include toți copiii cu care îți place să îți petreci timpul. Cu cât copiii sunt mai mari, cu atât mai important devine cercul de prieteni. Prietenii se sprijină reciproc și rămân uniți. Se întâlnesc în parc sau la locul de joacă, ies, fac activități și au experiențe împreună: vrei să fii acolo și să participi! Uneori, grupul de prieteni te poate instiga să participi și la lucruri care nu sunt atât de bune. De exemplu, să îi faci cuiva o glumă proastă. Sau să vă bateți joc de un alt copil împreună.

**Ai experimentat vreodată acest lucru?
Cum a decurs această situație?**





Familia

O familie se formează atunci când un copil (sau mai mulți) locuiește acasă cu un adult (sau mai mulți). Există multe tipuri de familii, în care trăiesc diferite persoane: mame, tați, mamă și tată, unchi și mătuși, bunici, persoane cu atribuții de îngrijire. Uneori locuiesc toți într-un singur loc, altele sunt împărțiți, poate chiar împrăștiați în întreaga lume.

Ce forme de familii cunoști? Ce este o familie pentru tine? Ce este special la familia ta? Ce persoane fac parte din familia ta?

Uneori pot exista și probleme în familii. Ce fel de probleme ar putea fi acestea? Cui i-ai povesti dacă ar exista o problemă în familia ta?

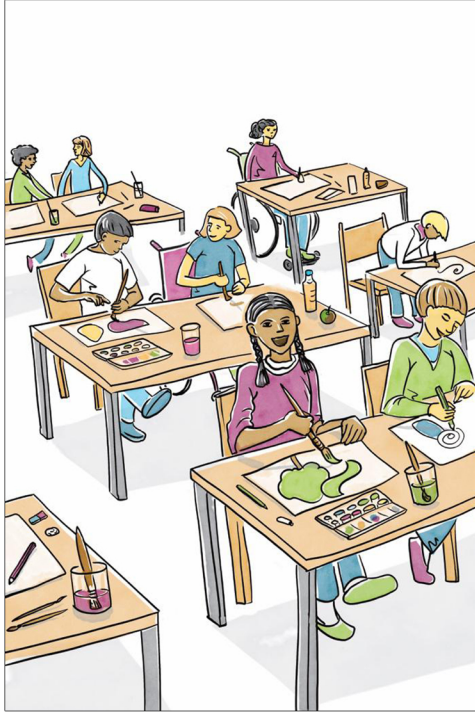




**Persoane cu
atribuții de
îngrijire și
asistenți**

**Nu poți face întotdeauna totul de unul singur.
Pentru situațiile în care ai nevoie de ajutor,
pot exista persoane cu atribuții de îngrijire sau
asistenți. De exemplu, la școală sau pentru anumite
activități. Uneori și adulții au persoane cu atribuții
de îngrijire sau asistenți care îi însoțesc la medic
sau îi asistă la locul de muncă, de exemplu.
Cu ajutorul persoanelor cu atribuții de îngrijire îți
poți îndeplini obiectivele pe care le-ai stabilit.
Este important ca persoana cu atribuții de îngrijire
sau asistentul să te sprijine acolo unde ai nevoie.
Ai o persoană cu atribuții de îngrijire?
În ce situații te sprijină?**

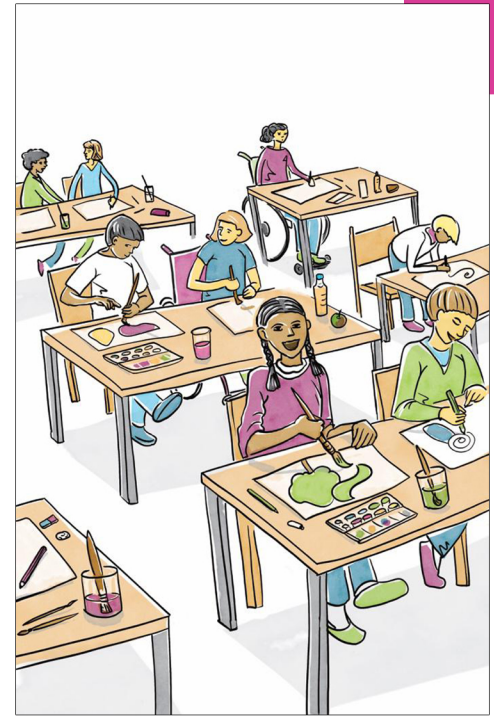




Şcoala

Școala este locul în care putem învăța multe lucruri. De exemplu, aritmetica, cititul și scrisul, dar și cunoștințe despre lume, natură și oameni. Copiii și adolescenții petrec mult timp la școală. Pentru a învăța bine, este important să te simți confortabil.

Ce ai nevoie pentru a te simți confortabil la școală?
Cu se comportă copiii de la școala ta între ei?
Ai o comunitate bună în clasă? Au existat vreodată conflicte în clasă? Cum au fost rezolvate acestea?
Există reguli privind modul în care trebuie să vă comportați unii cu ceilalți?





Hobby-urile

Hobby-urile sunt activități pe care o persoană le face cu plăcere. Poate fi vorba despre pictură, lectură sau ascultat muzică. Uneori, îți petreci timpul practicând hobby-urile cu alți copii, jucând fotbal sau dansând, de exemplu.

Cum vă puteți juca bine împreună ca echipă sau grup?
Ce puteți face dacă apar probleme în grup? Sunt problemele discutate și rezolvate în echipele voastre?
Există reguli privind modul în care trebuie să vă comportați unii cu ceilalți?





**A adopta
decizii**

A adopta decizii înseamnă a reflecta dacă vrei ceva sau nu. Unele decizii le adoptă părinții pentru noi, de exemplu, să ne culcăm la timp pentru a fi odihniți a doua zi la școală. Unele decizii le adoptăm împreună în familie, de exemplu, dacă ieșim undeva sau ce gătim împreună.

Dar unele decizii pot fi adoptate de copii în mod independent, de exemplu, cu cine vor să se joace sau să se îmbrățișeze.

Cu cât copiii sunt mai mari, cu atât mai multe decizii pot adopta singuri! Fiecare copil are dreptul de a participa la discuție și de a-și exprima opinia!





**A da dovadă de
considerație**

Acolo unde copiii trăiesc, se joacă sau învață împreună, nu poate decide doar un singur copil! A da dovadă de considerație înseamnă că toți au dreptul de a-și exprima opinia și de a adopta decizii împreună. A da dovadă de considerație înseamnă, de asemenea, să aștepți copiii care nu sunt la fel de rapizi ca ceilalți copii. Sau să nu întrerupi pe cineva care vorbește. Atunci când dăm dovadă de considerație unii față de ceilalți, acest lucru consolidează comunitatea. A da dovadă de considerație nu este întotdeauna atât de ușor, dar te simți bine când o faci!

Ai dat vreodată dovadă de considerație față de cineva? Au dat vreodată alții dovadă de considerație față de tine?





Drepturile copilului

Toți copiii, indiferent dacă sunt fete, băieți sau intersexuali, indiferent dacă au un handicap sau nu, indiferent de unde provin, indiferent de culoarea pielii sau de religia din care fac parte, au aceleași drepturi! În Austria, drepturile copilului sunt înscrise în lege. Acest lucru înseamnă că adulții au obligația de a respecta drepturile copilului!

Pentru că drepturile copilului sunt atât de importante, există instituții speciale, cum ar fi birourile mediatorilor pentru copii și tineri, care se asigură că drepturile copilului sunt respectate.

Cunoști drepturile copilului?





**Drepturile
copilului –
Interesul superior
al copilului**

Fiecare copil are dreptul la protecție și îngrijire.
Interesul superior al copilului este pe primul loc!
Îngrijirea înseamnă că cineva are grijă de copil.
Interesul superior al copilului înseamnă că toți copiii
ar trebui să se descurce bine și să se poată dezvolta
bine. În Austria, toți copiii ar trebui să se descurce
bine! Uneori, părinților le este greu să aibă grijă de un
copil. Atunci, statul trebuie să ajute, de exemplu,
arătându-le părinților cum ar putea avea mai multă
grijă de copilul lor. Uneori, copiii nu pot crește alături
de părinții lor.
Chiar și în cazul părinților adoptivi sau în instituțiile în
care locuiesc copii, interesul superior al copilului este
cel mai important!





Drepturile copilului – Co-determinarea

Fiecare copil are dreptul de a-și exprima opinia și de a-și susține punctul de vedere. În toate chestiunile care îi privesc pe copii, adulții trebuie să îi asculte pe copii și să le ia în serios opiniile. Adulții trebuie să explice exact situația, astfel încât copiii să poată reflecta și să-și formeze o opinie. Copiii au dreptul de a spune cum se simt și ce își doresc. Adulții trebuie să respecte acest lucru. În unele familii există un consiliu de familie în care toți își pot exprima opinia și își pot susține punctul de vedere. În unele instituții în care locuiesc copii, există un consiliu de grup în care toți copiii pot participa la discuție și își pot susține punctul de vedere. În unele orașe există un parlament al copiilor în care aceștia pot participa la discuțiile referitoare la problemele orașului.

Cunoști un astfel de consiliu sau parlament al copiilor?

Unde îți poți susține punctul de vedere și unde îți poți exprima opinia?





Drepturile copilului – Protecția împotriva violenței

**Fiecare copil trebuie să fie protejat împotriva violenței!
Nimeni nu are voie să lovească copiii sau să exercite
alte forme de violență, de exemplu, violență psihică.
Violența înseamnă să rănești pe cineva în mod
intenționat. Atunci când copiii sunt victime ale
violetenței, adulții trebuie să îi protejeze.
Dacă vezi că alți copii sunt victime ale violenței, cere
ajutor din partea adulților în care ai încredere!
La cine ai apela dacă ai observa un caz de violență?
Cine te poate ajuta pe tine în cazul în care ești o
victimă a violenței?**





**Drepturile copilului –
Egalitate de drepturi
pentru copiii cu
dizabilități**

A avea un handicap înseamnă, de exemplu, că nu toate simțurile sau părțile corpului funcționează corect. Copiilor cu dizabilități le este adesea mai greu decât copiilor fără dizabilități. De aceea, copiii cu dizabilități trebuie să fie protejați în mod special! Toți copiii ar trebui să fie tratați în mod egal, indiferent dacă au un handicap sau nu, dacă au o boală sau nu sau dacă provin dintr-o altă țară sau nu.

Ce crezi: de ce copiilor cu dizabilități le este uneori mai greu decât copiilor fără dizabilități?





**Violența
fizică**

Violența fizică înseamnă să rănești pe cineva la nivelul corpului. De exemplu a lovi, a da o palmă, a lovi cu piciorul, a lovi cu pumnul sau a trage de păr pe cineva. Nimeni nu are voie să rănească fizic o altă persoană! Fiecare copil care este o victimă a violenței are dreptul la protecție și ajutor.

Ai văzut vreodată pe cineva violent?

Sau ai fost și tu victimă a violenței fizice?

Cui i-ai cere ajutorul?

Uneori, copiii sunt violenți atunci când nu pot obține ceea ce vor sau când sunt furioși. Știai asta?

Ce ai putea face în schimb pentru a preveni violența?





Violența psihică

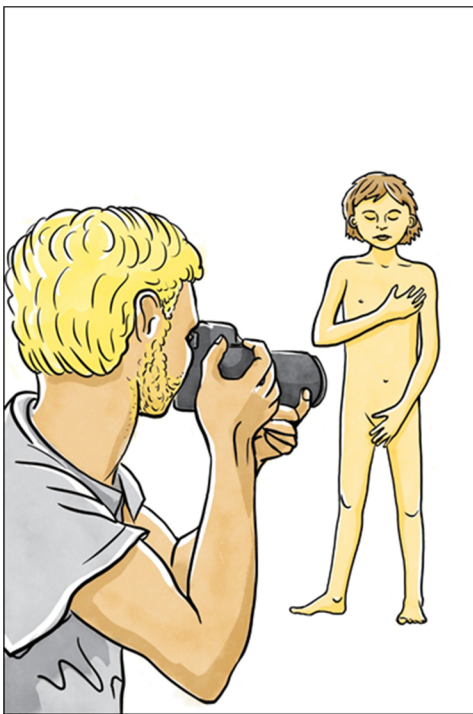
Violența psihică înseamnă că nu corpul este rănit, ci sufletul. De exemplu, atunci când ești insultat sau când cineva vorbește de rău despre tine.

Violența psihică este, de asemenea, atunci când cuiva nu i se permite să se joace sau este exclus din grup.

Violența psihică nu este întotdeauna recunoscută la fel de repede ca violența fizică. Atunci când o persoană folosește violența psihică, își dorește ca cealaltă persoană să se simtă rău sau tristă.

Cere ajutor atunci când alți copii sunt victime ale violenței psihice! La cine ai apela dacă ai fi o victimă a violenței psihice?





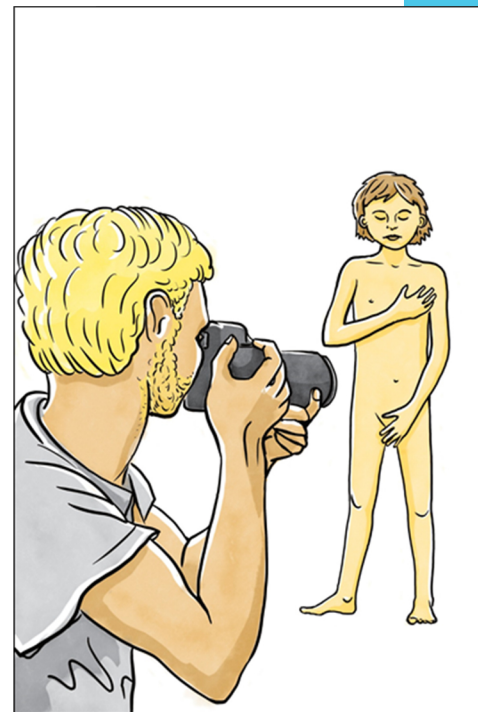
Violența sexuală

Atunci când copiii își explorează corpul și organele genitale și se ating între ei cu copii de aproximativ aceeași vârstă, acest lucru este în regulă dacă toți sunt de acord. Dacă cineva nu dorește sau este forțat să facă acest lucru, nu este în regulă și se numește agresiune sexuală. Dacă adolescenții mai mari sau adulții îi conving sau îi forțează pe copii să joace jocuri corporale, să le atingă sau să le fotografieze organele genitale sau să aibă relații sexuale cu ei, acest lucru este interzis și se numește violență sexuală.

Toți copiii trebuie să fie protejați împotriva violenței sexuale! Copiii au dreptul la ajutor:

vorbește cu o persoană adultă în care ai încredere!

Există, de asemenea, instituții a căror sarcină este de a proteja copiii. Cele mai importante numere de telefon ale acestor instituții se găsesc pe ultimul cartonaș.





Violența digitală

Uneori, violența are loc și pe internet sau prin telefon. De exemplu, primești mesaje care te sperie. Sau cineva trimite imagini sau videoclipuri cu organe genitale sau relații sexuale. Sau cineva răspândește insulte răutăcioase sau secrete pe Instagram sau TikTok. Într-un astfel de caz, cel mai bine este să apelezi rapid la o persoană de încredere. Povestește-i ce s-a întâmplat pe internet!

Violența și insultele sunt interzise și pe internet! De asemenea, nu ai voie să trimiți copiilor fotografii nud sau să ceri copiilor să se dezbrace în fața camerei web pentru a-i privi sau filma. Acest lucru este strict interzis!





**Persoanele de
încredere**

O persoană de încredere este cineva în care ai încredere. Acestea pot fi părinți sau bunici, cadre didactice, persoane cu atribuții de îngrijire sau mătuși și unchi. Poți vorbi cu persoanele de încredere atunci când ai temeri, îngrijorări sau probleme. De asemenea, atunci când ești o victimă a violenței și ai nevoie de ajutor, poți apela la persoanele de încredere. Uneori, copiii sunt victime ale violenței în familie sau din partea persoanelor pe care le iubesc. În acest caz, a apela la persoana de încredere este deosebit de dificil! De aceea, este important să ai persoane de încredere în afara familiei cu care să poți vorbi. Cine sunt persoanele tale de încredere în familie? Ai și persoane de încredere care nu fac parte din familia ta?

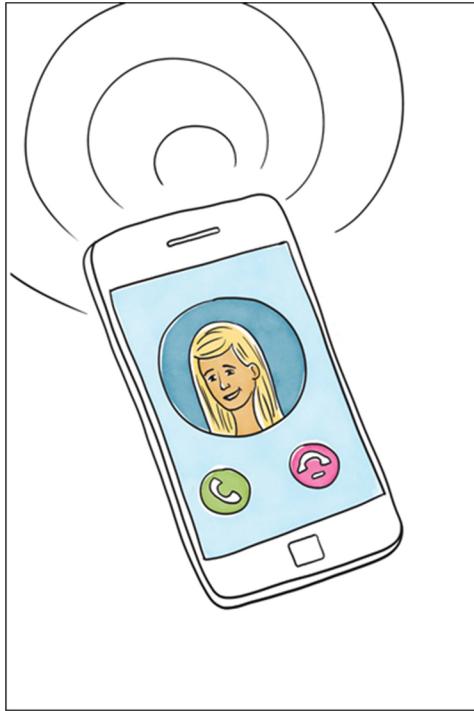




Secretele

Secretele pot fi frumoase și interesante. Este distractiv să împărtășești un secret cu un prieten sau o prietenă. Dar, uneori, secretele pot fi neplăcute sau te pot speria, de exemplu atunci când ești forțat să păstrezi un secret. Atunci te simți rău și trist. Unele secrete îți pot da dureri de stomac și coșmaruri! Dacă ai un secret atât de apăsător, îl poți spune! Găsește o persoană de încredere și vorbește despre asta! Ai avut vreodată un secret bun? Cum te-ai simțit? Știi și secrete apăsătoare care te sperie?





**Cererea de
ajutor!**

Atunci când se întâmplă acte de violență, cererea de ajutor este cel mai bun lucru pe care îl poți face. Copiii nu sunt niciodată vinovați atunci când sunt victime ale violenței! Dacă ești o victimă a violenței sau ai nevoie de ajutor, este important să știi unde te poți adresa. În afară de persoanele tale de încredere, există și alte posibilități. Există instituții în care oamenii lucrează pentru a proteja copiii de violență. Sună dacă ești o victimă a violenței! Și atunci când observi că o prietenă sau un prieten este o victimă a violenței, poți suna acolo și cere ajutor.

- Sfaturi pe linia telefonică **147**
- Numărul de urgență pentru copii **116 111**
- Numărul de asistență telefonică Ö3 **116 123**
- Poliția **133**.

Persoanele care nu pot auzi deloc sau nu aud bine pot suna la poliție prin SMS la numărul **0800 133133**.

