



Osjećaj

**Osjećaj je stanje čovjeka.**

**Osjećaji nam govore kako se trenutno osjećamo.**

**Osjećaji mogu biti ugodni i neugodni.**

**Osjećaje ponekad možemo osjetiti u tijelu.**

**Ponekad nam drugi ljudi govore kako se oni osjećaju.**

**Ponekad vidimo kako se drugi osjećaju.**

**Po čemu možemo prepoznati kako se drugi ljudi osjećaju?**

**Osjećaji ne ostaju isti zauvijek, već se mogu mijenjati.**

**To je potpuno u redu!**





**Veselje**

**Veselje je jedan lijep i lagan osjećaj.  
Ponekad osjećaš trnce u glavi ili trbuhu.  
Osjećaš se sretno, ugodno i veselo.  
Neke situacije nas vesele.**

**Koje su to situacije za tebe?**

**S kime dijeliš svoje veselje?**

**Po čemu drugi mogu prepoznati da si veseo ili vesela?**

**Jesi li do sad nekoga razveselio ili razveselila?**





**Ljubav**

**Ljubav je osjećaj u kojem dvije ili više osoba osjećaju jaku naklonost i povezanost.**

**Ljubav možemo osjećati prema mnogim ljudima: obitelji, prijateljima i prijateljicama, partnerima i partnericama.**

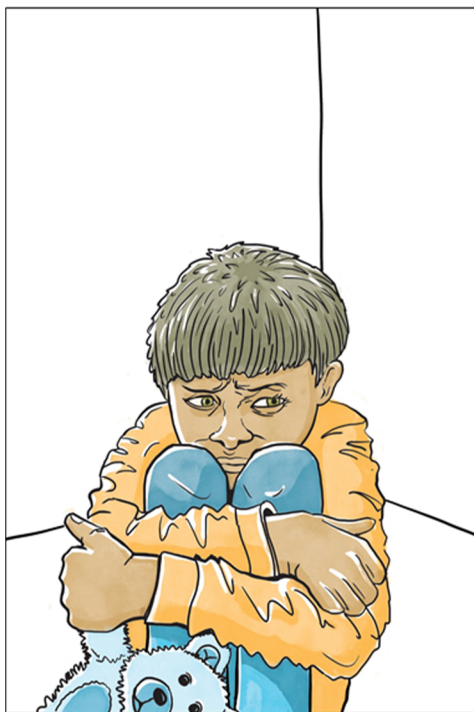
**Voljeti možemo i druga živa bića kao na primjer životinje.**

**Koga ti voliš?**

**Tko su ljudi koji tebe vole?**

**Misliš li da se ljubav može promijeniti ili jednog dana završiti?**





**Strah**

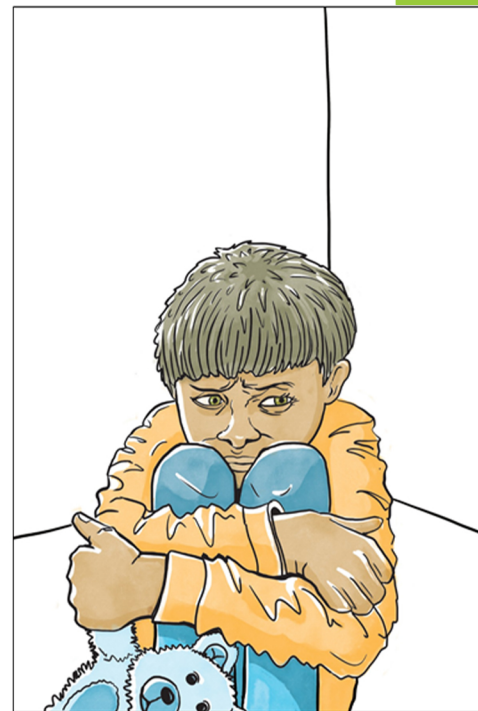
**Strah je neugodan osjećaj. Osjećaš se nesigurno i napeto te se bojiš da će se dogoditi nešto loše. Reakcije koje strah izaziva mogu biti različite. Neki ljudi bježe od njega, neki viču, neki plaču, a neki stoje kao ukopani.**

**Jesi li dosad vidio ili vidjela ljude koji se nečega boje?**

**Postoje situacije koje nas plaše.**

**Koje situacije su za tebe strašne?**

**Kome se ti obraćaš kada se nečega bojiš?**







Tuga

**Tuga je težak osjećaj.**

**Osjećaš se kao da imaš težak kamen u trbuhu ili u prsima.**

**Osjećaš se tužno, kao da si nešto izgubio ili izgubila.**

**To može biti gubitak voljene osobe.**

**Na primjer, ako netko umre ili se odseli jako daleko pa ga više ne možeš vidati.**

**Također i kada izgubiš nešto drugo osjećaš se tužno.**

**To može biti gubitak domovine, kada moraš napustiti mjesto koje je bilo tvoj dom.**

**Jesi li nekada tješio ili tješila nekoga tko je bio tužan?**

**Što tebi pomaže kada si tužan ili tužna?**

**Što te čini tužnim ili tužnom?**





Ljutnja

**Jaka ljutnja je intenzivan osjećaj.  
Jaku ljutnju osjećaš poput nekog vala.  
Tvoje se ruke pritom mogu tresti.  
Neki ljudi postanu crveni u licu i požele glasno vikati.  
Drugima je pak sve svejedno jer samo žele  
da ljutnja prođe.  
Koje situacije tebe čine jalp ljutim ili ljutom?  
Što osjećaš kada si jako ljut ili ljuta?  
Kako možeš reagirati kada si jako ljut ili ljuta,  
a da pritom ne povrijediš sebe ili druge?  
Primijetiš li kada su drugi ljudi jako ljuti?  
Kako možemo drugim ljudima pomoći kada  
su jako ljuti?**



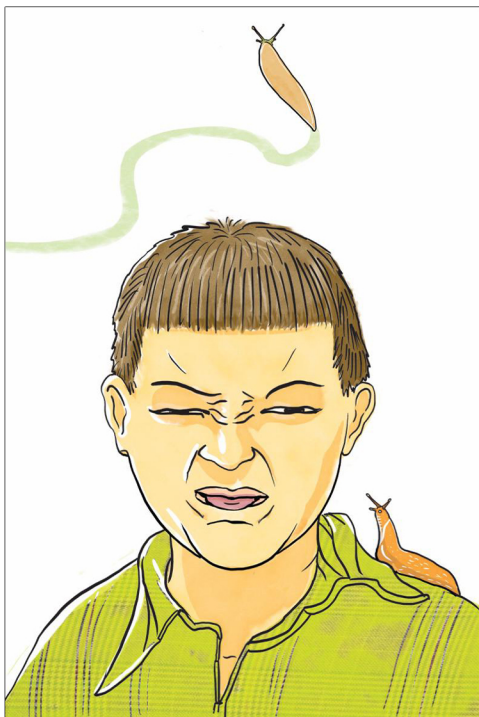


# Osjećaj krivnje

**Kada imaš osjećaj krivnje, žališ zbog toga što si učinio ili učinila. Kada na primjer za vrijeme nogometne utakmice razbiješ prozor. Razgovaraj s nekom odraslom osobom o tome i zajedno razmislite kako se šteta može ispraviti. Ponekad se osjećamo krivima zato što se nismo držali pravila. To mogu biti školska pravila ili pravila koja postoje u obitelji. Ponekad možemo osjećati krivnju, a da nismo učinili išta loše.**

**Jesi li se ikada osjećao ili osjećala krivim ili krivom?  
Jesi li s nekim razgovarao ili razgovarala o osjećaju krivice? S kime možeš razgovarati kada se osjećaš krivim ili krivom?**





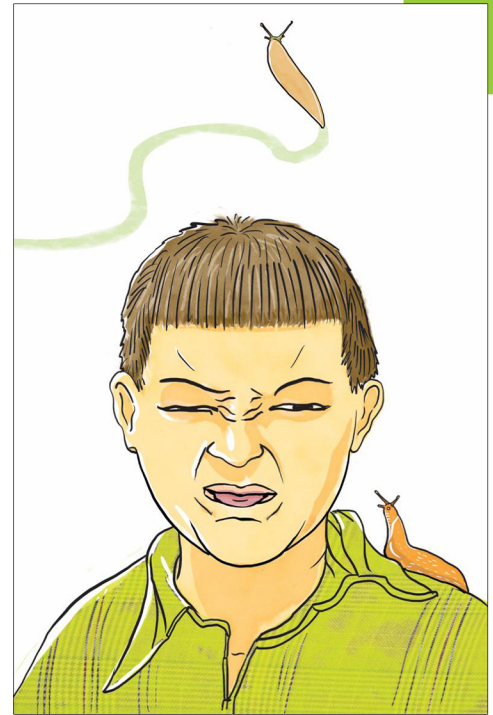
# Gađenje

**Gađenje je vrlo intenzivan osjećaj.**

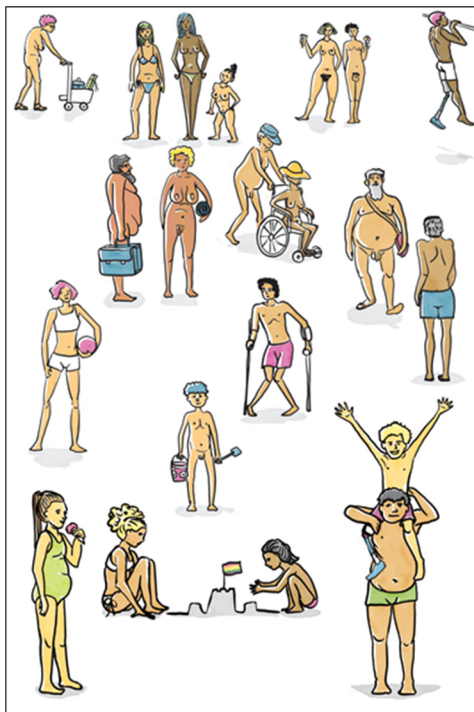
**Kada nam se nešto gadi osjećamo gnušanje i odbojnost prema tome. Prljavština ili izmet nam se mogu gaditi. Ponekad nam se gade neke životinje kao paukovi ili zmije. Također nam se mogu gaditi određena jela i namirnice.**

**Nekim ljudima pozli kada im se nešto gadi.**

**Što se tebi gadi?**

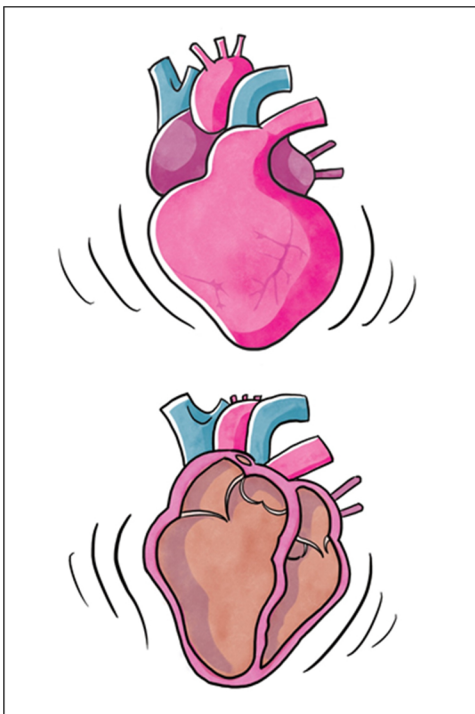






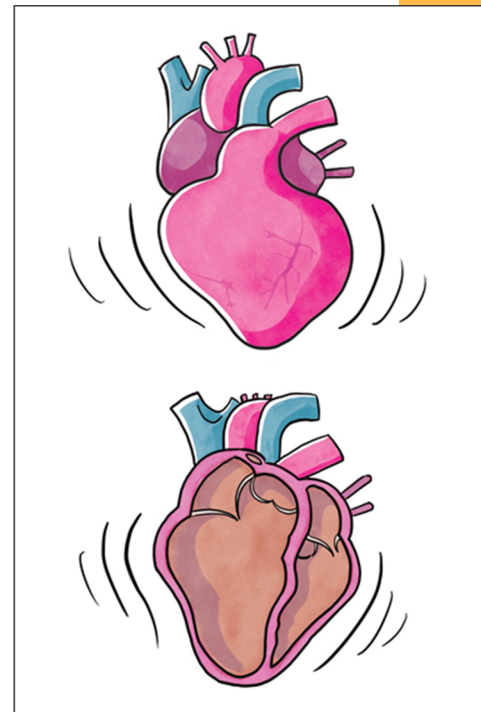
# Ljudsko tijelo

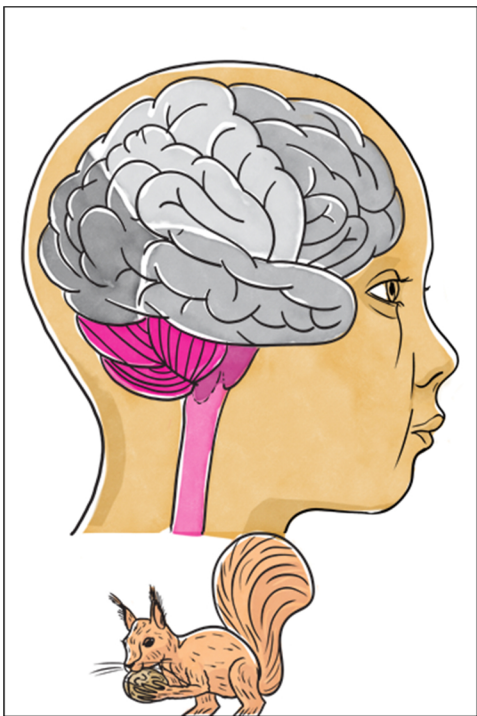




**Srce**

**Srce je organ. Ono je otprilike veliko kao tvoja šaka.**  
**Srce se uglavnom sastoji od mišića.**  
**Srce je iznutra šuplje. Srce pumpa krv kroz tijelo.**  
**Kisik i hranjive tvari u krvi prenose se po tijelu putem krvi.**  
**Srce kuca na način da se mišići stegnu pa opuste.**  
**Otkucaje srca možeš osjetiti na ručnom zglobu.**  
**Kada se naprežemo, osjećamo kako srce snažno i glasno kuca.**



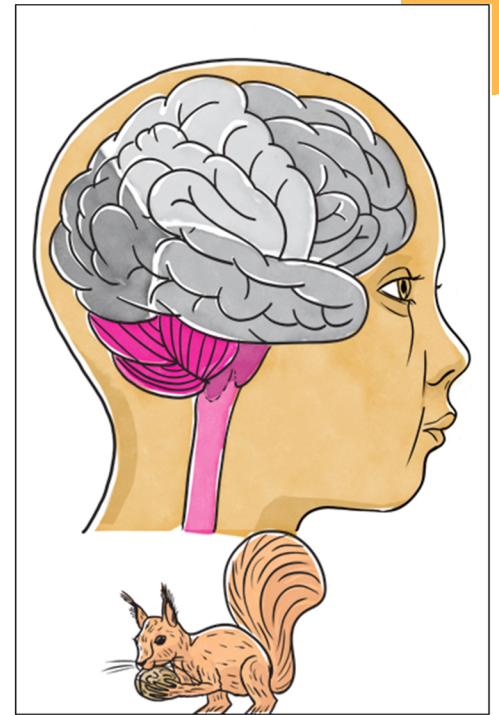


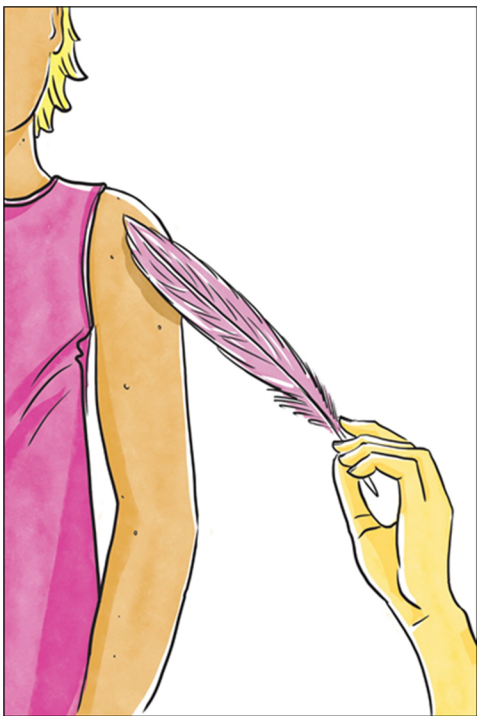
**Mozak**

**Mozak je organ. Mozak izgledom podsjeća na orah.  
Mozak je poput super računala koje upravlja svim  
dijelovima tijela. Mozak je zadužen za naše misli,  
osjećaje, jezik i učenje.**

**Mozak je toliko važan da ga prilikom vožnje biciklom  
ili skijanja moramo posebno zaštititi.**

**Znaš li kako?**

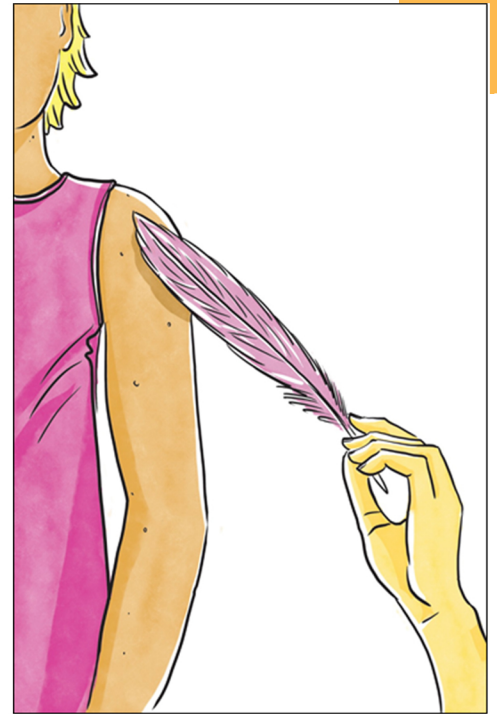




**Koža**

**Koža je najveći osjetilni organ našeg tijela. Ona je veoma osjetljiva. Ona drukčije reagira kada nas netko pogladi ili kada nas nešto zaboli. Mnogi vole da ih se lagano dodirne, primjerice s perom. Neke pak to šaklja. Koža štiti naše tijelo od vanjskog svijeta.**

**Kada nam je koža suha, moramo ju negovati. Kožu također moramo zaštititi od sunca. Kako kožu možemo negovati i zaštititi?**







# Osjetila

**Našim osjetilnim organima istražujemo svijet.**

**U pet osjetilnih organa ubrajamo nos, uši, oči, kožu i usta. Nosom mirišemo. Ušima čujemo. Očima vidimo.**

**Kožom opipavamo i osjećamo. Ustima kušamo.**

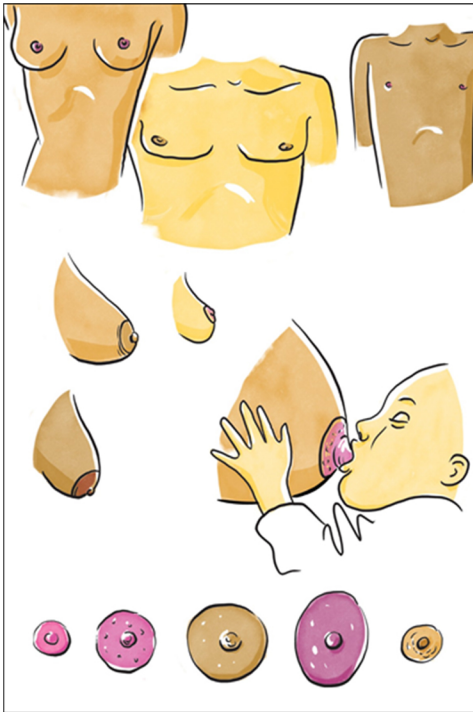
**Ponekad ne rade sva osjetila kako trebaju.**

**Kada osjetila kao na primjer oči ili uši ne rade ili slabije rade, govorimo o smanjenoj sposobnosti čula.**

**Koje osjetilo je kod tebe najbolje razvijeno?**

**Koje osjetilo je kod tebe najslabije razvijeno?**

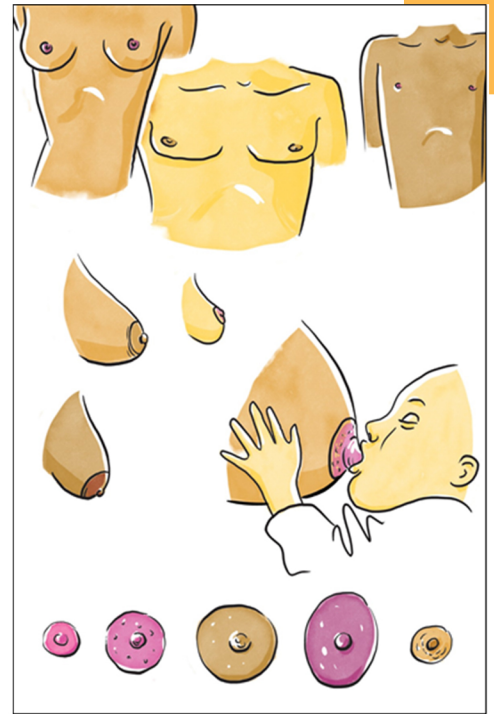


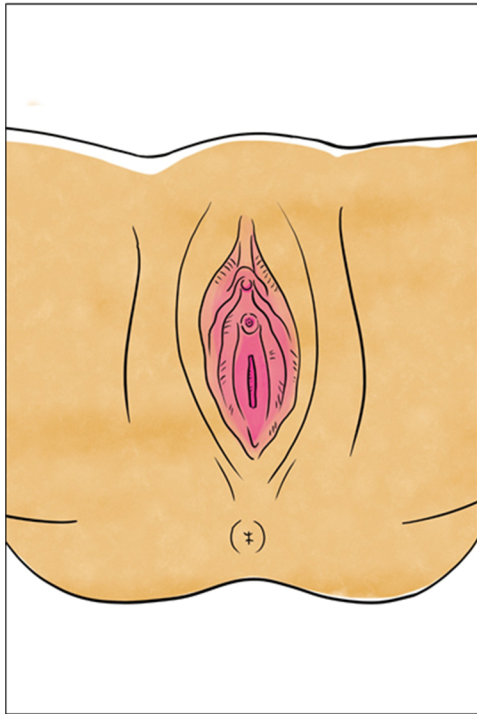


# Bradavice

**Bradavica se nalazi u sredini dojke.**  
**Bradavice su tamnije boje od ostatka kože.**  
**Oko bradavica nalaze se areole.**  
**Svi sisavci imaju bradavice.**

**Ljudi također pripadaju sisavcima.**  
**Bebe sišu mamine bradavice.**  
**Tako dobivaju majčino mlijeko i mogu rasti.**



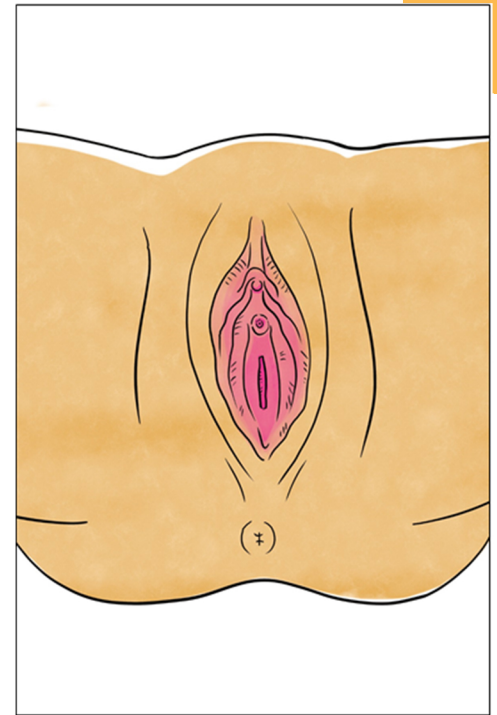


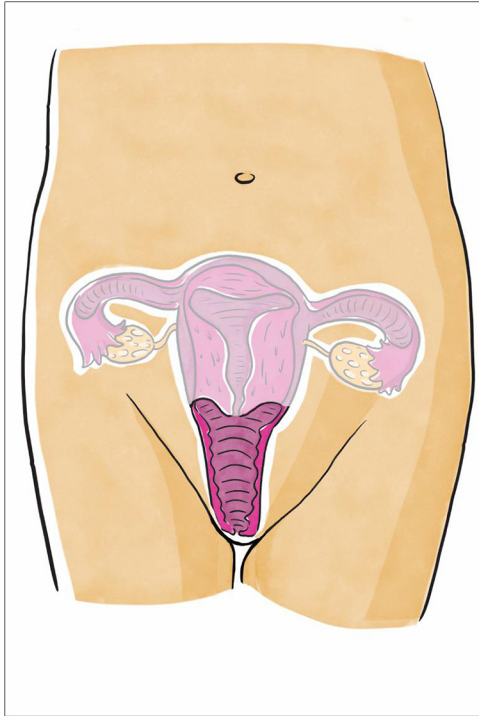
**Stidnica**

**Stidnica je dio ženskog spolnog organa.**

**Na stidnici se nalaze velike i male stidne usne. Na vrhu stidnice nalazi se vrh klitorisa odnosno glavić klitorisa koji možemo vidjeti i dodirnuti. Glavić klitorisa je zaštićen pretkožicom. Klitoris se proteže u unutrašnjost tijela. Kada dotakneš vrh klitorisa, možeš osjetiti ugodan osjećaj i blago šakljanje.**

**On je veoma osjetljiv. Između malih stidnih usana nalaze se otvor rodnice i otvor mokraćne cijevi. Iza stidnice, između guzova, nalazi se otvor stražnjice koji se zove anus.**





**Vagina ili  
rodnica**

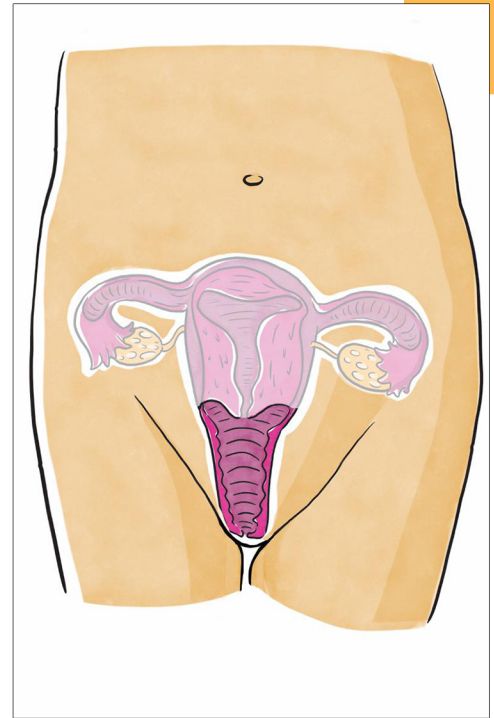
**Vagina je latinska riječ za rodnicu. Rodnica povezuje stidnicu s maternicom. Rodnica je mišićavo crijevo koje kod odraslih žena može biti dugo oko 10 cm.**

**Rodnica se proteže od unutrašnjosti ženskoga tijela prema van i vrlo je rastezljiva.**

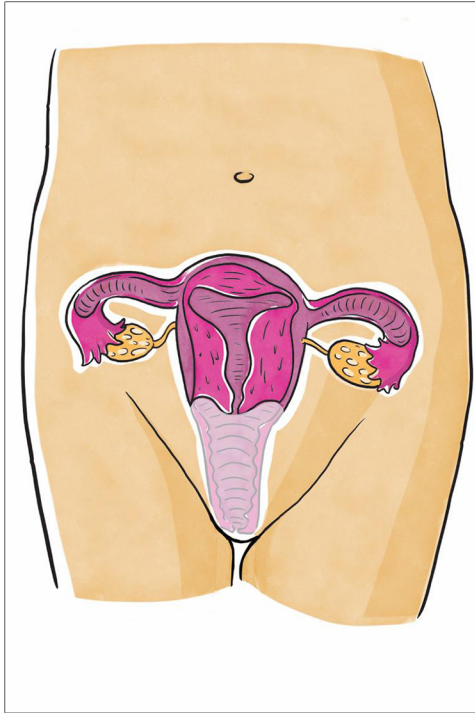
**To je važno kada žena želi roditi dijete.**

**Prilikom začeća djeteta muški spermiji prolaze kroz rodnicu i dospijevaju u maternicu. Prilikom rođenja djetete prolazi kroz rodnicu i dolazi na svijet.**

**Kroz vaginalni otvor iz tijela izlaze krv od mjesečnice i vaginalni iscjedak.**



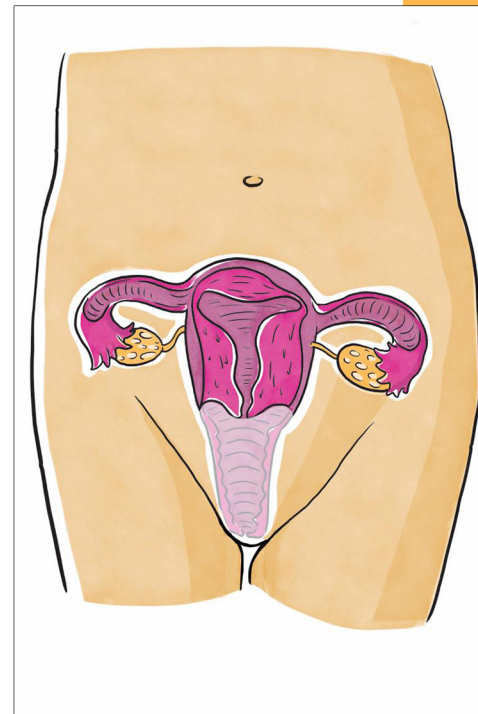


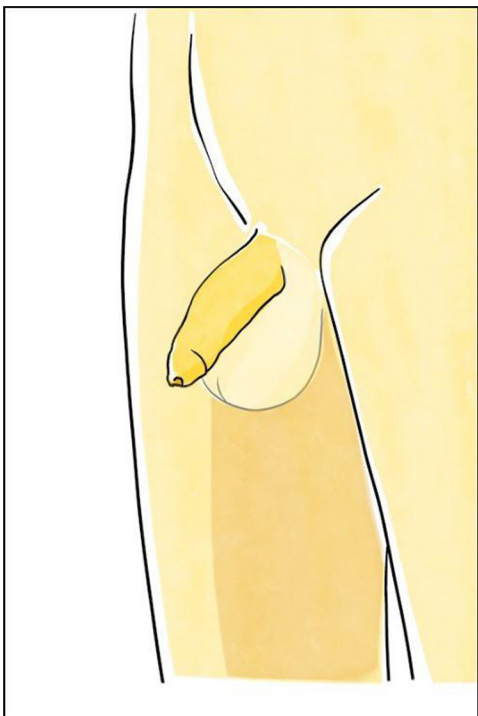


**Maternica**

**Maternica je mišićni organ. Izgledom podsjeća na naopako okrenutu krušku. Nalazi se u trbuhu djevojčica i žena. Desno i lijevo od maternice nalaze se jajovodi. Oni povezuju maternicu s jajnicima. U jajnicima sazrijevaju jajne stanice. Jajna stanica potrebna je kako bi nastala beba. Za vrijeme trudnoće dijete raste u maternici. Prilikom poroda mišići maternice guraju dijete iz maternice kroz rođnicu van.**

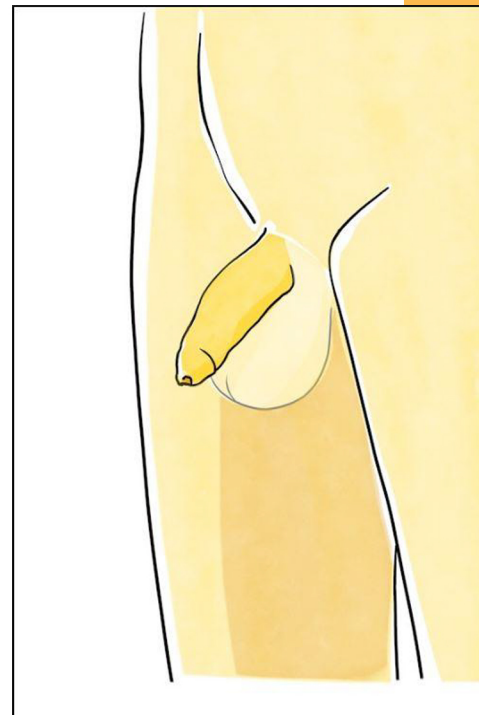
**Jesi li do sada držao ili držala bebu?**

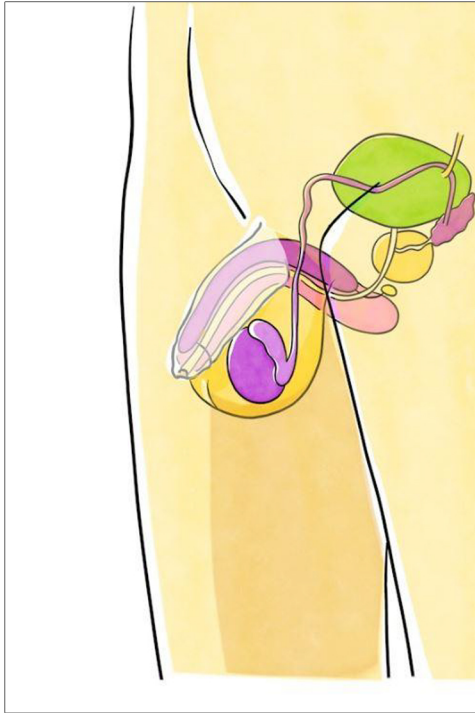




**Penis**

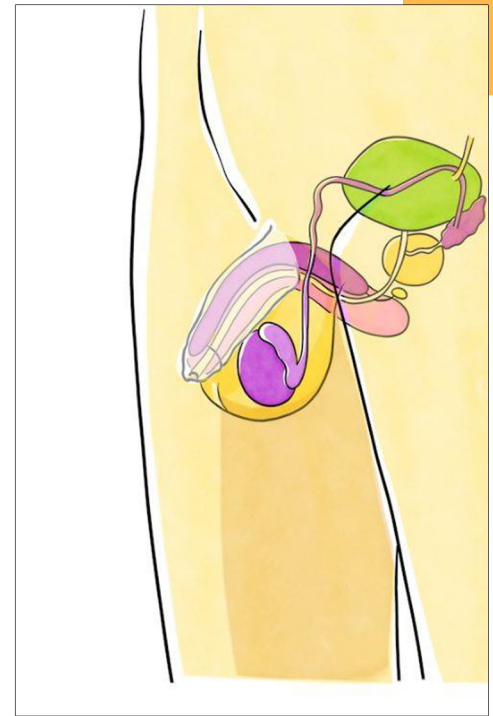
Penis je spolni organ kod dječaka i muškaraca. Vrh penisa naziva se glavić. Glavić je vrlo osjetljiv. Kada ga se dotakne može malo šakljati, ali je osjećaj ugodan. Zaštićen je pretkožicom. Ona se može pomicati naprijed i nazad. To je također važno kada se penis pere vodom. Ponekad je kožica okolo glavića premala. Tada se eventualno mora obaviti mala operacija. U sredini glavića nalazi se mali otvor. To je mokraćni otvor kroz koji izlazi mokrać. Ispod penisa vise mošnjice u kojima se nalaze sjemenici. Iza penisa i sjemenika, između guzova, nalazi se otvor stražnjice ili anus.

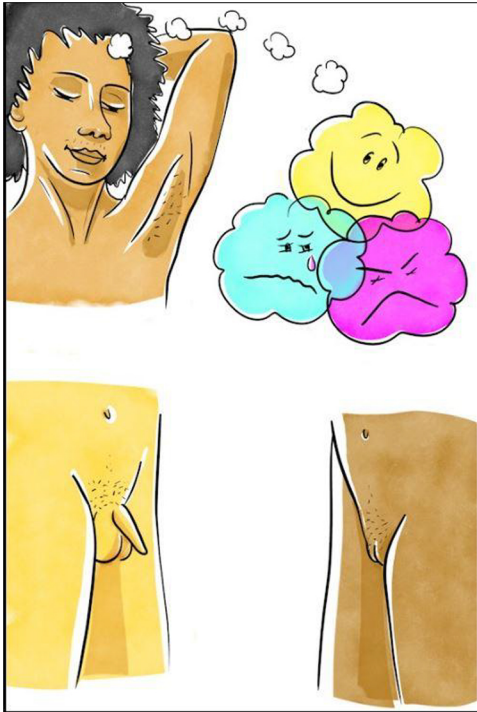




# Sjemenici i unutarnji spolni organi

Sjemenici se nalaze u mošnjama. Oni su ovalnog oblika i veliki kao šljiva. Jedan sjemenik često je veći od drugog. U sjemenicima se stvara sperma. Sperma je potrebna kako bi se začelo dijete. U unutarnje muške spolne organe ubrajamo sjemenike, pasjemenike, sjemenovode, prostatu i mokraćno-spolnu cijev. Za izlučivanje urina tu su još i mokraćni mjehur i mokraćna cijev. Mokraćna cijev također se zove i mokraćno-spolna cijev zato što kroz nju prolazi i sjemena tekućina. Penis se sastoji od tri spužvasta tkiva od kojih su dva na gornjoj strani penisa, a treće je s donje strane blizu mokraćne cijevi. Prilikom seksualnog uzbuđenja spužvasta tkiva napune se krvlju te penis postaje krut i tvrd. Ovu funkciju tijela nazivamo erekcija. Erekcija se može dogoditi spontano ili prilikom seksualnog uzbuđenja.

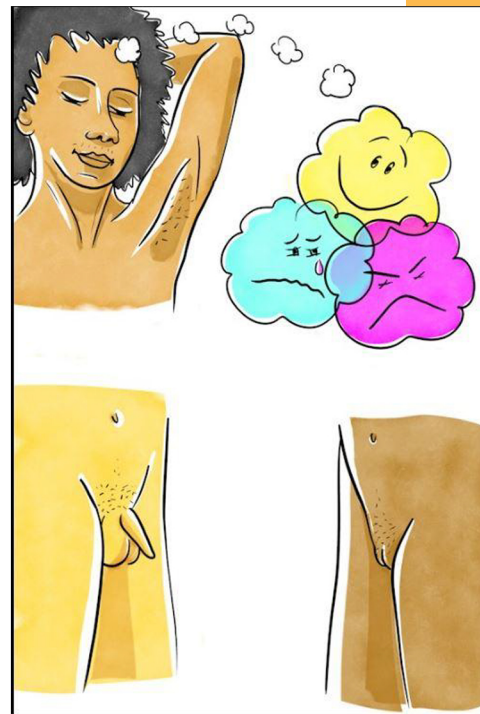




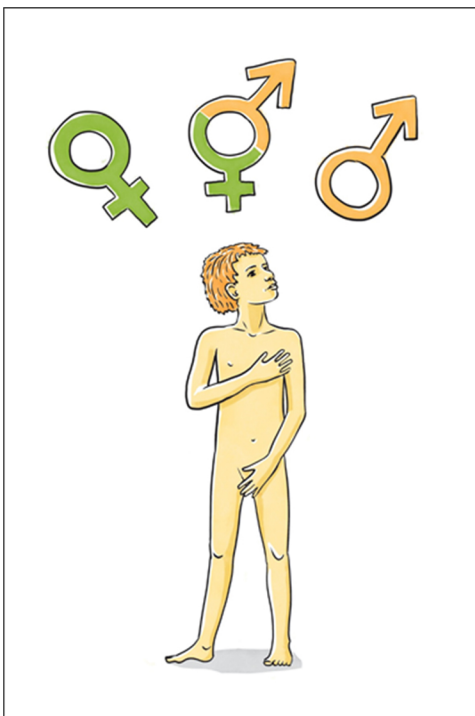
# Pubertet

Pubertet je latinska riječ koja znači spolno sazrijevanje. Pubertet je veliki korak u našem razvoju, a traje nekoliko godina. U tom periodu postajemo odrasli. Pubertet počinje izlučivanjem spolnih hormona.

Kod velikog broja mladih pubertet obično počinje između 12. i 13. godine života, kod nekih ranije, kod nekih kasnije. Tijekom puberteta tijelo sazrijeva te je tad moguće začeti i dobiti dijete. Ali ne mijenja se samo tijelo. Mnogi mladi proživljavaju burne izljeve emocija te nagle promjene emocija, neki se svađaju sa roditeljima, neki se osjećaju neshvaćenima, a kod nekih se mijenja i njihova osobnost.







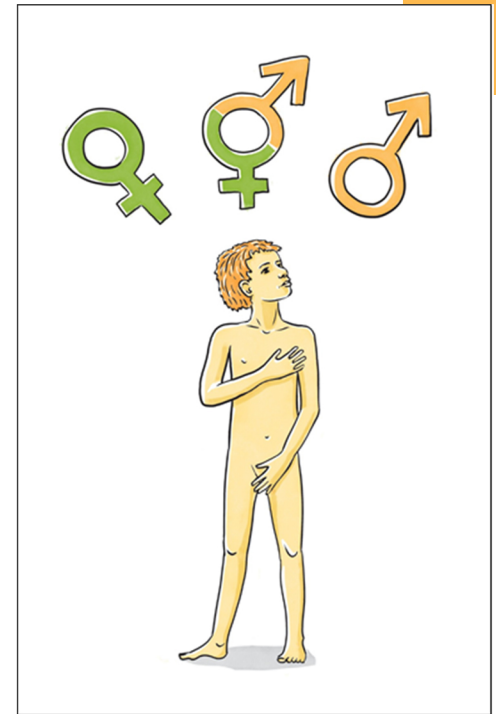
Spol

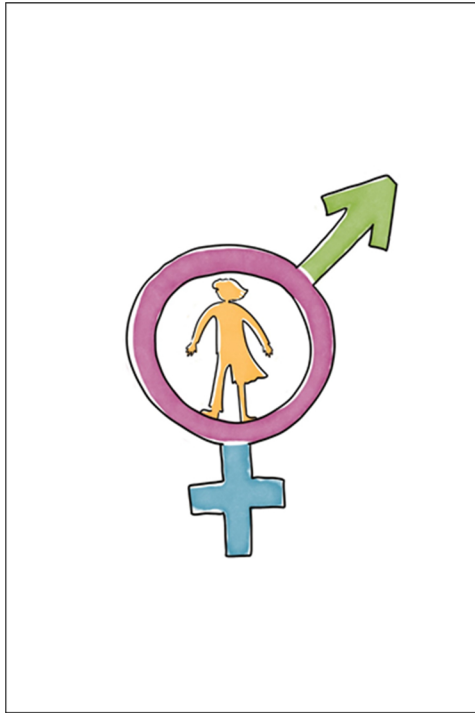
Prilikom oplodnje muški spermiji susreću se sa ženskom jajnom stanicom. Spermiji sadrže ili X ili Y kromosom. Jajna stanica sadrži dva X kromosoma.

Kada se X spermij spoji s jajnom stanicom, razvit će se žensko tijelo, a ako se Y spermij spoji s jajnom stanicom, razvit će se muško tijelo.

Ponekad je prisutan samo jedan kromosom, a ponekad ih ima i tri.

Također i hormoni imaju veliki utjecaj na razvoj spola: tijelo nije uvijek nedvojbeno žensko ili muško!





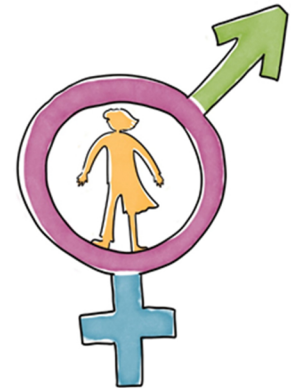
**Interseksualnost**

Riječ „inter“ znači „između“. Kada rođeno dijete nema jasna obilježja djevojčice ili dječaka, nazivamo ga dvospolcem.

To se događa kada dijete ima muške i ženske spolne organe ili kada se unutarnji spolni organi ne podudaraju s vanjskim spolnim organima.

Djeca rođena kao dvospolci su rijetkost, to je nešto posebno! Osjećaš se ti isključivo kao dječak ili djevojčica? Jesi li ikada pomislio ili pomislila, kako bi bilo imati drugi spol?

Poznaješ li nekoga tko je dvospolac?





# Djevojčice

Ženski spolni organi su stidnica, klitoris, rodnica, maternica i jajovodi.

Kada djevojčice odrastu postanu žene.

Često postoji vrlo jasna predodžba o tome kako bi se tipične djevojčice trebale ponašati ili kako bi trebale izgledati. Jedan primjer toga je da sve djevojčice vole roza odjeću i da se najradije se igraju lutkicama.

Jesi li to već čuo ili čula ili si pak to vidio ili vidjela? Ili misliš, da su sve boje i sve igračke za svu djecu?

Poznaješ li djevojčice koje tako izgledaju ili one koje su drugačije?





# Dječaci

**Muški spolni organi su penis, sjemenici, pasjemenici, sjemenovodi i prostata.**

**Kada dječaci odrastu postanu muškarci.**

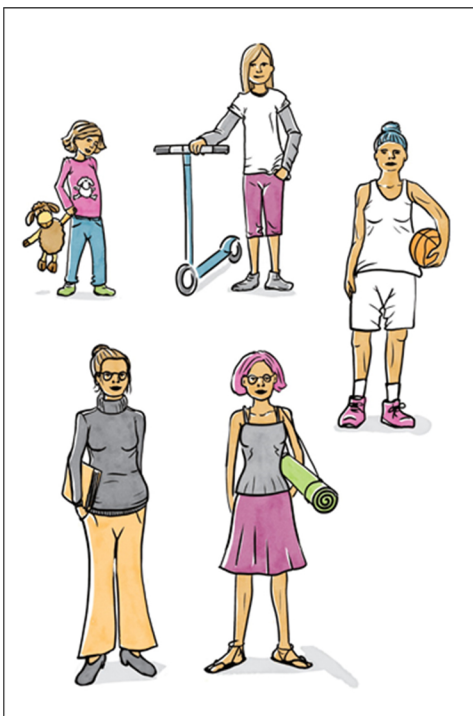
**Često postoji vrlo jasna predodžba o tome kako bi se tipični dječaci trebali ponašati ili kako bi trebali izgledati. Jedan primjer toga je da svi dječaci vole plavu odjeću i da se najradije igraju autićima.**

**Jesi li to već čuo ili čula ili si pak to vidio ili vidjela? Ili misliš da su sve boje i sve igračke za svu djecu?**

**Poznaješ li dječake koje tako izgledaju ili one koji su drugačiji?**



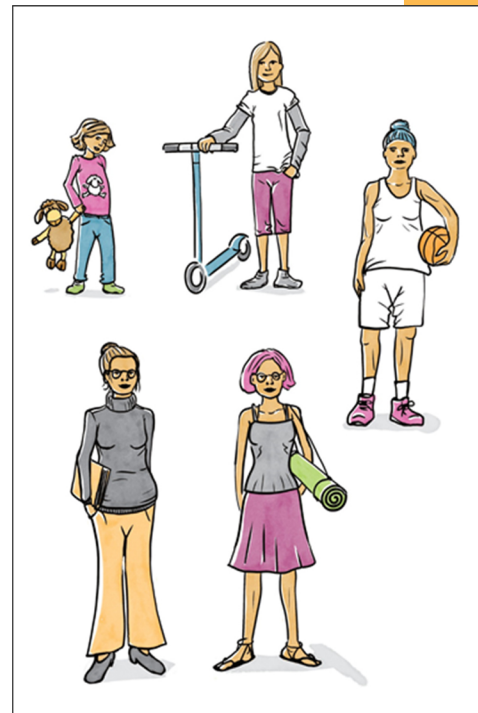


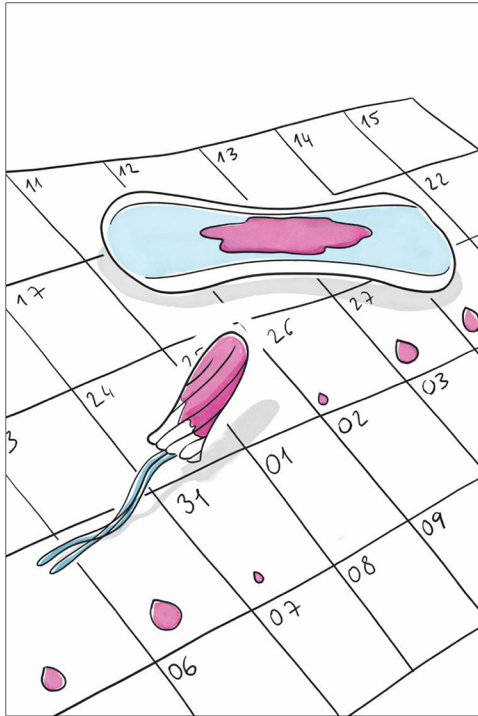


**Kada  
odrastem**

Kako postaješ stariji ili starija i kako odrastaš mnogo toga se mijenja. Nakon vrtića krećeš u školu. Nakon škole ćeš možda izučiti neko zanimanje ili ćeš krenuti na studij. U svakoj godini života čekaju te nove zadaće. Tvoje se tijelo jednako tako mijenja – od novorođenča u malo dijete, zatim u dijete koje ide u školu, u tinejdžera ili tinejdžericu te u mladu odraslu osobu.

Koliko se tvoje tijelo do sada promijenilo? Jesu li se dosad promijenile tvoje sklonosti, tvoja omiljena hrana ili omiljena igra?

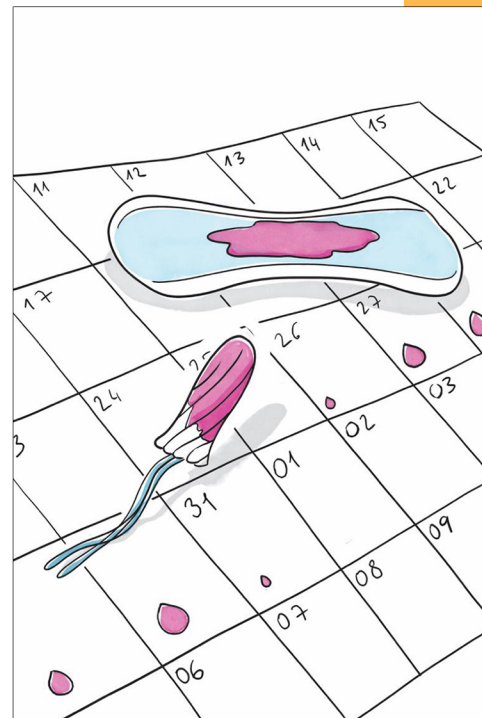


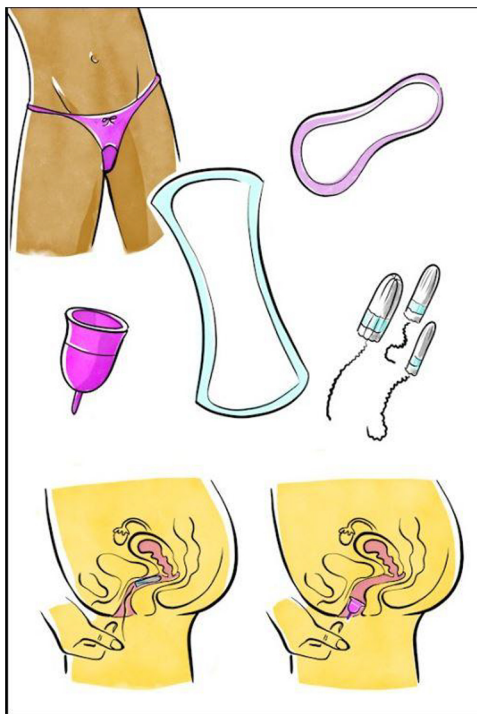


# Menstruacija: mjesečnica

Kad uđu u pubertet djevojčice dobiju menstruaciju. Naziva se i mjesečnica ili mjesečno krvarenje. Otprilike jednom mjesečno jajna stanica sazrije, a maternica stvori debelu sluznicu. Ako spermij oplodi tu jajnu stanicu, iz nje će nastati beba, a menstruacija izostaje. Ako jajna stanica nije oplodena, ona se raspada i nastaje menstruacija. Dijelovi sluznice i malo krvi izlučuju se kroz rodnicu. Mjesečnica traje 3 – 6 dana. To nije bolest ili ozljeda, već nešto potpuno normalno!

Poznaješ li djevojčice ili žene koje imaju menstruaciju?

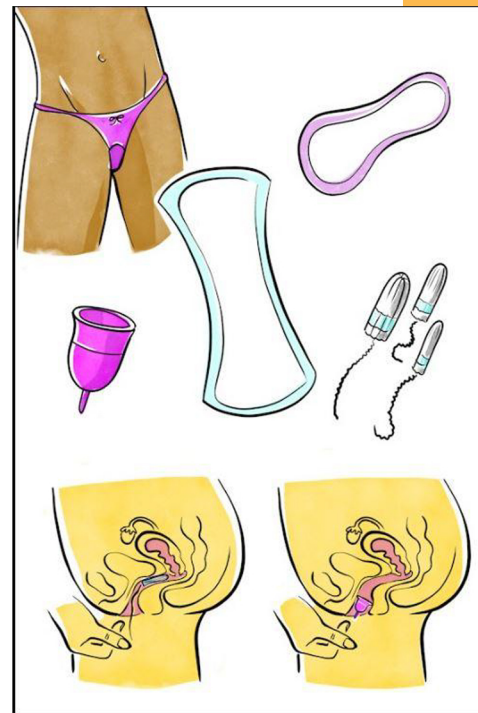


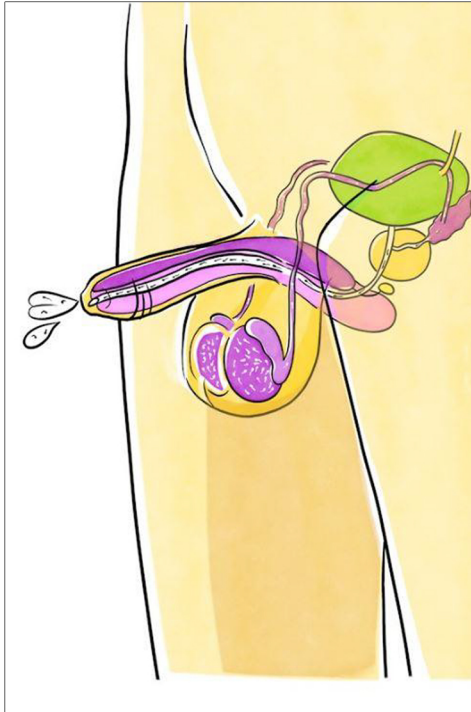


# Menstrualni proizvodi

Kako bi se prihvatilo istjecanje menstrualne krvi, koriste se razni proizvodi. Postoje proizvodi koji krv sakupljaju izvan tijela. To su na primjer ulošci ili menstruacijske gaćice. Također postoje proizvodi koji to rade unutar tijela. To su na primjer tamponi ili menstruacijska čašica. Oni se stavljaju u rodnicu. Ovisi od osobe do osobe koji proizvod želi koristiti. Svaka žena bira onaj proizvod koji njoj najviše odgovara.

Jesi li već čuo ili čula za neke od tih proizvoda?  
Jesi li ih dosad vidio ili vidjela?





**Ejakulacija**

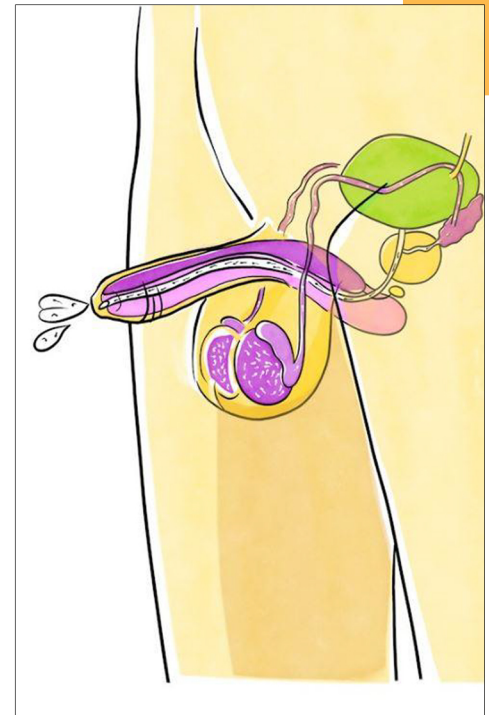
S početkom puberteta u tijelu se razvijaju nove funkcije. Kod dječaka se može dogoditi da ujutro primijete da je penis krut ili osjete mokru mrlju na krevetu. To znači da je došlo do ejakulacije, a ne da je pobjegla mokraća.

To se može dogoditi, a da uopće ne primijetiš!

Tijelo na taj način provjerava svoju funkciju.

To je važno, zato što će kasnije penis prilikom seksualnog odnosa biti tvrd. Iz tog se razloga u pubertetu ta funkcija mora provjeriti.

To je potpuno prirodno, te se toga ne smije sramiti.







**Dobivanje  
djece: ovako  
nastaje dijete**

Ponekad se djeca se rađaju kada se mladi ili odrasli ljudi vole i odluče imati seks. Seks se naziva i spolnim odnosom. To znači, da sperma iz penisa muškarca ulazi u rodnicu žene. U spermi se nalaze spermiji. Kada spermiji naiđu na jajnu stanicu, spermij se spaja s jajnom stanicom i u tom trenutku je začeta beba. Jajne stanice razvijaju se u jajnicima maternice. Beba raste i razvija se u maternici sve dok nije dovoljno velika da izađe na svijet. To traje otprilike devet mjeseci. Neke bebe rađaju se kroz rodnicu. Neke bebe dolaze na svijet pomoću carskog reza. Carski rez je operacija na trbuhu.

Poznaješ li obitelji koje imaju djecu?



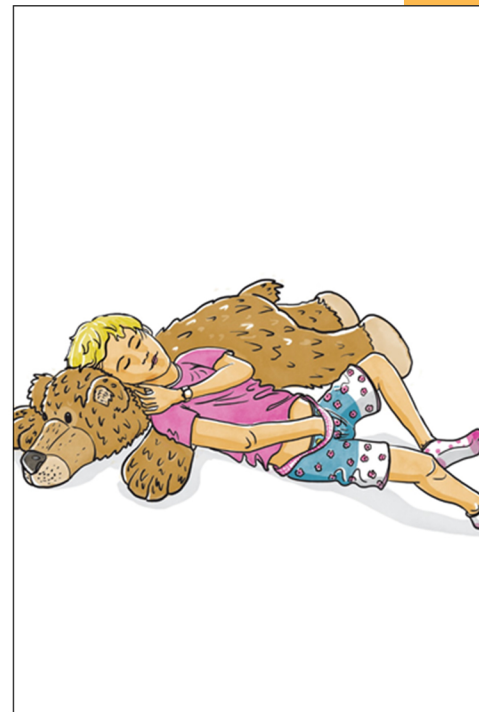


**Milovanje i  
dodirivanje**

**Kada sami sebe milujemo i dodirujemo to može biti vrlo ugodno.**

**Dirati se po spolnom organu može biti vrlo ugodno. Djeca su često veoma znatiželjna i zanima ih kako izgledaju spolni organi druge djece.**

**Spolni organi spadaju u čovjekovo intimno područje. To znači da djeca sama mogu odlučiti smiju li ostala djeca vidjeti ili dodirnuti njihove spolne organe. Intimno područje također znači da svoje spolne organe ne pokazujemo u javnosti, na ulici ili u razredu. To može kod drugih prouzročiti nelagodu pa stoga to moramo uzeti u obzir i otići u svoju sobu ili neki skriveni kutak.**





**Milovanje i  
dodirivanje  
drugih**

**Kada nas netko drugi dodiruje i miluje, to nam često pruža ugodan osjećaj. Ali ako nemamo želje da nas netko drugi nježno dodiruje, to, naravno, smijemo i reći!**

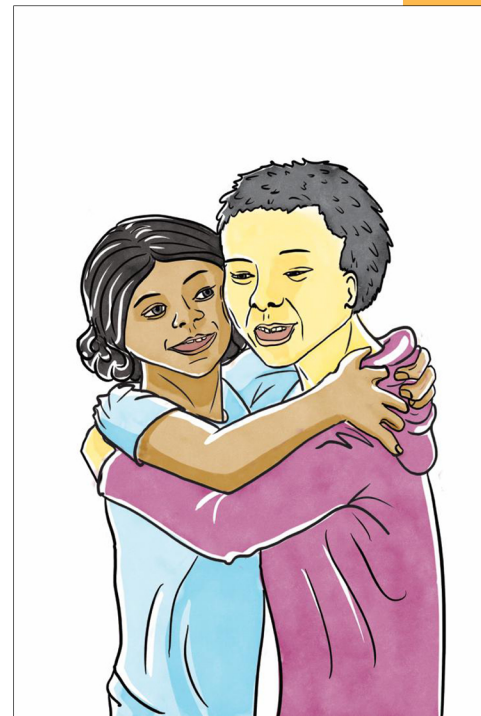
**Držati se za ruke, grliti se, maziti se i ljubiti:**

**Ako nam je lijepo, to možemo raditi s drugima.**

**Pri tome je važno najprije pitati drugu osobu želi li i ona to.**

**Razmjenjivanje nježnosti mora uvijek biti dobrovoljno!**

**Ako netko ne želi da ga ili nju maziš ili grliš, moraš to uzeti u obzir i prestati. Također smiješ reći „Ne!“ ako ti ne želiš da te netko ljubi ili mazi.**





# Otkrivanje tijela

Otkrivanje tijela vrlo je uzbudljivo. Želimo znati kako sve izgleda i radi. Mnoga djeca su jako znatiželjna i zajedno sa svojim prijateljicama i prijateljima detaljno istražuju svoje tijelo. Te se igre zovu igre "Mame i tate" ili „Doktora“. Kada igraš igru „Mame i tate“ s drugom djecom, postoji nekoliko važnih pravila kojih se svi moraju pridržavati:

Najvažnije pravilo je da nitko ne smije biti prisiljen na igru. Nitko ne mora sudjelovati u igri „Mame i tate“ ili u igri „Doktora“ ako ne želi. Svako dijete može odlučiti za sebe. Ako netko ne poštuje pravila, pozovi nekoga od odraslih u pomoć. Imaš li neke osobe s kojima možeš razgovarati o igri „Mame i tate“?

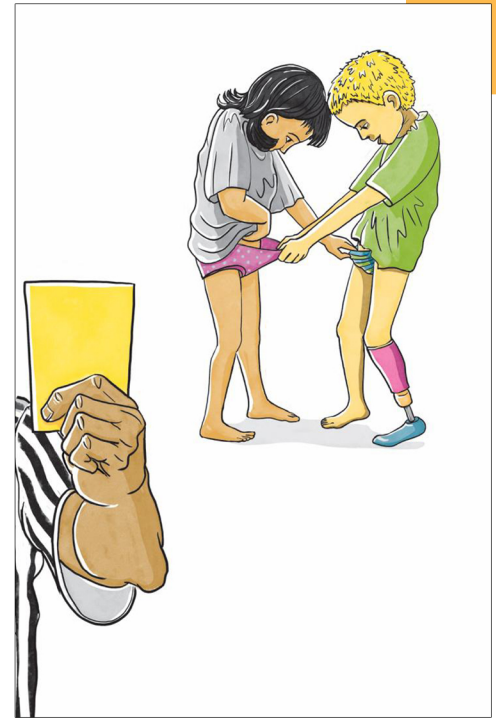






# Pravila za igre tijelom ili igre „doktora“

- Igrati samo s djecom koja su otprilike jednako stara kao i ti. Vrtićarci se igraju s vrtićarcima, školarci sa školarcima, mladi s mladima, a odrasli s odraslima. Svi to trebaju znati!
- Sva djeca koja igraju moraju imati želju za igrom. Nikoga ne smijemo prisiljavati na igru. Ponekad su takve igre "Mame i tate" u početku zabavne, a nakon nekog vremena prestanu biti. Kada neko dijete želi prestati s igrom, to je potpuno u redu i svi to moraju poštovati" Ako želiš prestati s igrom, druga djeca to također moraju poštivati.
- Nema guranja predmeta u otvore na tijelu, na primjer olovke ili kockica. Tvoje tijelo ima mnogo otvora: nos, usta, uši, otvor rodnice, otvor stražnjice. Ako predmeti uđu u te otvore, može doći do ozljeda ili upala. U redu je promatranje i hvatanje (oprati ruke!), ali nije u redu nešto gurati u tijelo!
- Nisi tužibaba ako tražiš pomoć! Ako se netko ne drži pravila, vrlo je važno potražiti osobu kojoj se vjeruje i zamoliti ju za pomoć.



**Ne možemo sve uvijek učiniti sami. U situacijama u kojima je potrebna pomoć postoje odgajatelji i asistenti. Na primjer u školi ili prilikom nekih drugih aktivnosti. Ponekad i odrasli ljudi imaju svoje asistente koji im na primjer pomažu kada idu liječniku ili im pomažu u radu. Zajedno s asistentima možemo ostvariti ciljeve koje si zacrtamo. Pritom je važno da nam odgajatelji i asistenti pomažu, tamo gdje nam je pomoć potrebna.**

**Imaš li ti svoje odgajatelje?**

**U kojim situacijama ti pomažu?**



**Donijeti odluku znači dobro razmisliti želimo li nešto ili to ne želimo. Neke odluke naši roditelji donose umjesto nas, na primjer, da u pravo vrijeme odemo na spavanje tako da smo slijedeći dan odmoreni za školu. Neke se odluke donose zajedno u obitelji, na primjer kada odlučujemo hoćemo li ići na izlet ili što ćemo zajedno kuhati. Neke odluke mogu djeca sama donijeti, na primjer s kim se žele igrati ili grliti.**

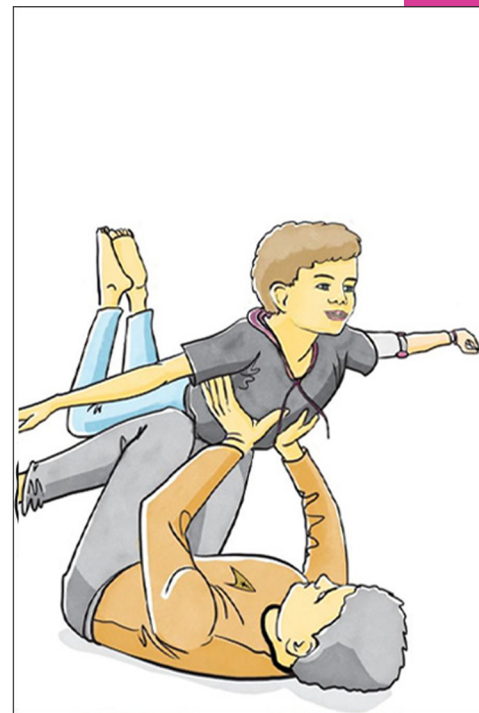
**Što su djeca starija, to više odluka mogu sama donijeti! Svako dijete ima pravo reći svoje mišljenje!**



**Obitelj je mjesto gdje je dijete (ili više njih) zajedno s odraslom osobom (ili više njih) kod kuće. Postoje više vrsta obitelji u kojima žive razne osobe: mame, tate, mama i tata, stričevi i tete, bake i djedovi, staratelji i starateljice. Ponekad žive svi na istom mjestu, ponekad žive odvojeno pa čak i raspršeni po cijelom svijetu.**

**Koje vrste obitelji ti poznaješ? Što čini jednu obitelj? Što je posebno u tvojoj obitelji? Koje osobe pripadaju tvojoj obitelji?**

**U obitelji ponekad dolazi i do problema. Koji problemi to mogu biti? Kada bi došlo do nekog problema u tvojoj obitelji, kome bi to ispričao ili ispričala?**



**U krug prijatelja spadaju sva djeca s kojom rado provodiš svoje vrijeme. Što su djeca starija, to krug prijatelja postaje važniji. Prijatelji si međusobno pomažu i drže se zajedno. Druženje u parku ili na igralištu, zajednički izleti, aktivnosti i avanture: želiš biti tu i biti dio toga! Ponekad te krug prijatelja može navesti da radiš stvari koje ne smiješ ili koje nisu dobre. Na primjer, nekome izvesti neslanu šalu. Ili se zajedno rugati drugom djetetu.**

**Jesi li to dosad doživio ili doživjela?  
Kako je ta situacija završila?**



**Prijateljice i prijatelji su ljudi koji su nam posebno dragi. Prijateljstvo počiva na osjećajima. S prijateljicama i prijateljima osjećamo se povezano i da nismo sami.**

**Je li ti lako sklopiti nova prijateljstva? Kako pokazuješ svojim prijateljicama i prijateljima da ti je stalo do njih? Kako možemo nekome pomoći tko još nije našao prijatelja ili prijateljicu? Koje su osobine dobrog prijatelja ili dobre prijateljice?**



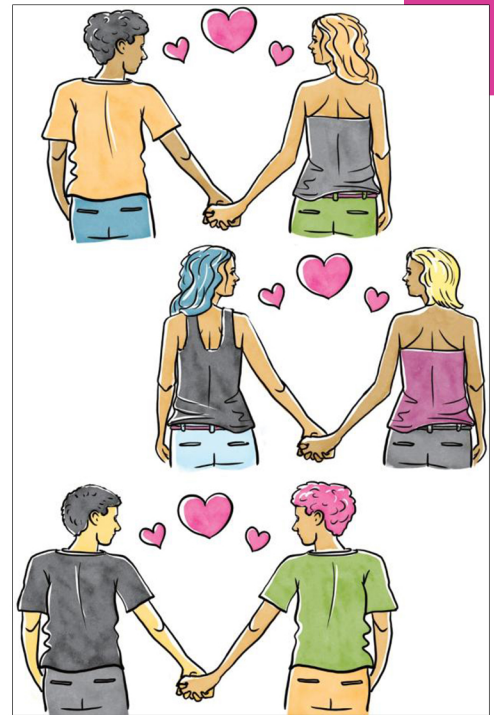
**Hobi je aktivnost koju rado radiš. To može biti slikanje, čitanje ili slušanje glazbe. Neke hobije možemo raditi zajedno s drugom djecom, na primjer igrati nogomet ili plesati.**

**Kako se kao tim ili grupa možemo zajedno dobro igrati? Što možemo učiniti ako dođe do nekog problema u grupi? Razgovarate li svojim timovima o problemima i rješavate li ih? Postoje li pravila koja se odnose na to kako se valja ponašati prema drugima?**





Često se žene zaljubljuju u muškarce, a muškarci u žene. To se zove heteroseksualnost. Neke se žene mogu zaljubiti u žene, a neki muškarci u muškarce. To se zove homoseksualnost. Ako je netko zaljubljen i u žene i u muškarce, to se zove biseksualnost.



Jesi li ikada bio zaljubljen ili bila zaljubljena? Što je po tvome mišljenju najvažnije u ljubavi? Poznaješ li neki homoseksualni par? Što ti misliš, može li se ljubav promijeniti ili čak završiti?

O tome gdje djeca zajedno žive, gdje se zajedno igraju ili uče ne može određivati samo jedno dijete. Imati obzira znači da svi smiju izraziti svoje mišljenje i da svi zajedno odlučuju. Imati obzira također znači pričekati djecu koja nisu toliko brza kao druga djeca. Ili nekoga ne prekidati dok govori. Kada smo obazrivi jedni prema drugima, naša zajednica postaje jača. Imati obzira prema drugima nije uvijek lak zadatak, ali se dobro osjećamo kada to uspijemo!

Jesi li do sada bio obziran ili bila obzirna prema nekome? Jesu li drugi imali obzira prema tebi?



**Škola je mjesto gdje možemo puno toga naučiti. Na primjer tamo učimo računati, čitati i pisati ili učimo o svijetu, prirodi i ljudima. Djeca i mladi provode puno vremena u školi. Kako bismo mogli dobro učiti, jako je važno da se osjećamo dobro.**

**Što je potrebno da se osjećamo dobro u školi?**

**Kako se u tvojoj školi djeca ponašaju jedna prema drugima? Jeste li složan razred? Jeste li u razredu imali kakve konflikte? Kako ste ih riješili? Imate li pravila kako se odnositi jedni prema drugima?**





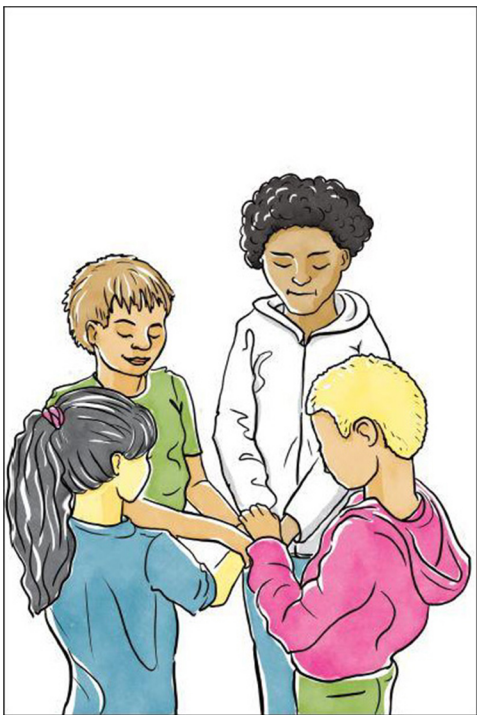
# Odgajatelji i asistenti



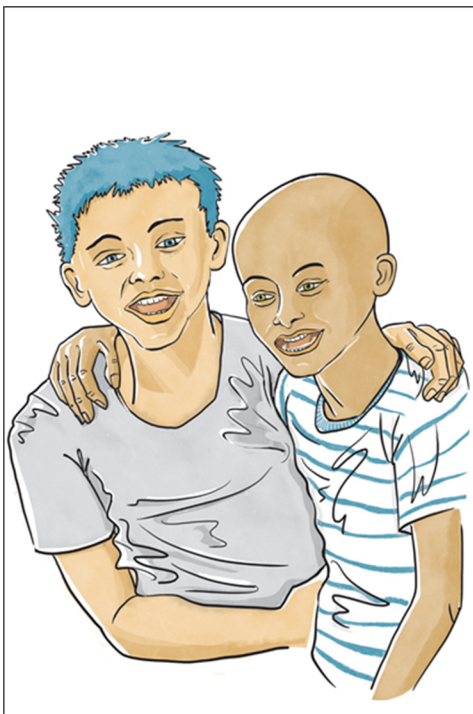
# Donošenje odluke



Obitelj



# Krug prijatelja

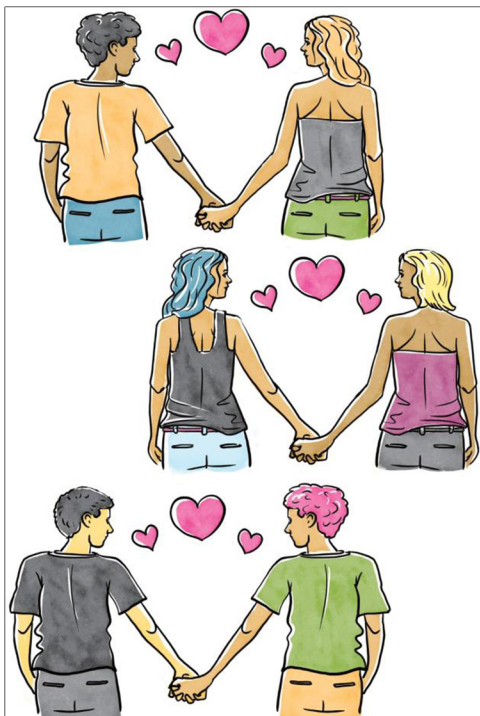


# Prijateljstvo





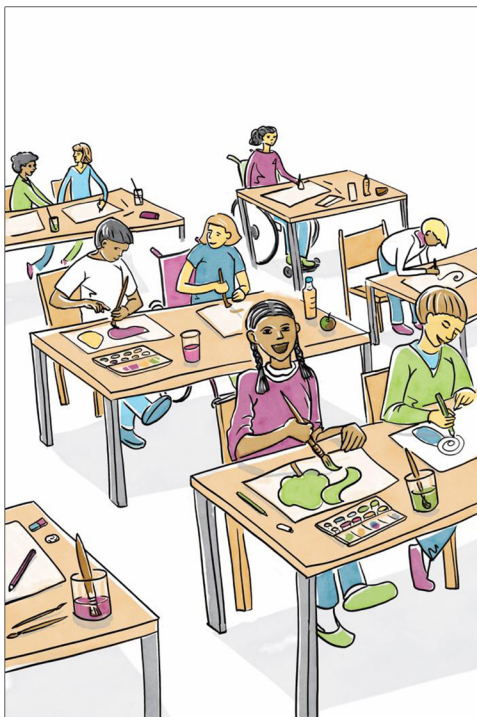
# Hobiji



Ljubav



**Obazrivost**



Škola



# Prava djeteta

**Sva djeca, bilo djevojčice, dječaci ili dvospolci, bilo djeca s teškoćama ili bez njih, neovisno odakle dolaze, koje su boje kože ili kojoj religiji pripadaju, imaju ista prava!**

**U Austriji su prava djeteta regulirana zakonom. To znači da su odrasli dužni poštovati prava djeteta.**

**Budući da su prava djeteta vrlo važna, postoje institucije kao što su državno pravobranilaštvo za djecu i mladež čiji je zadatak da se svi pridržavaju dječjih prava.**

**Jesu li ti poznata neka prava djeteta?**



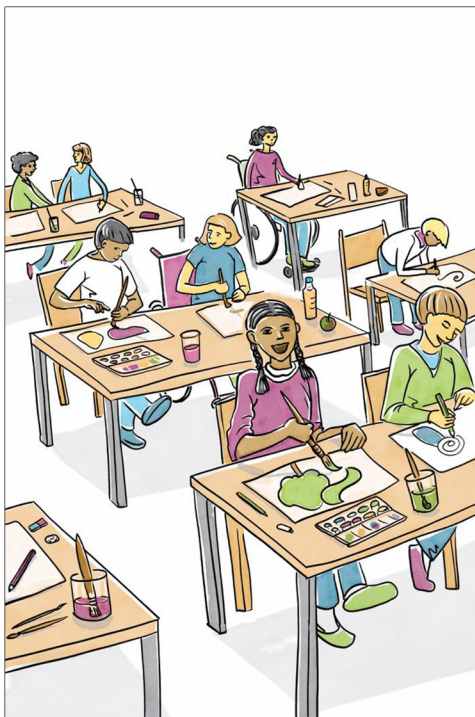


**Prava djeteta –  
dobrobit djeteta**

**Svako dijete ima pravo na zaštitu i skrb.**  
**Dobrobit djeteta je na prvom mjestu! Skrb znači da se netko brine za dijete. Dobrobit djeteta znači da je djetetu dobro i da se može nesmetano razvijati.**  
**U Austriji svoj djeci treba biti dobro u životu!**  
**Ponekad je roditeljima teško pružiti odgovarajuću skrb djetetu. Tada država mora pomoći, na primjer tako da roditeljima pokaže način na koji se oni mogu bolje brinuti o djeci. Ponekad djeca ne mogu odrastati kod svojih roditelja. Također kod udomitelja ili u dječjim domovima, gdje takva djeca onda žive, dobrobit djece je na prvom mjestu!**





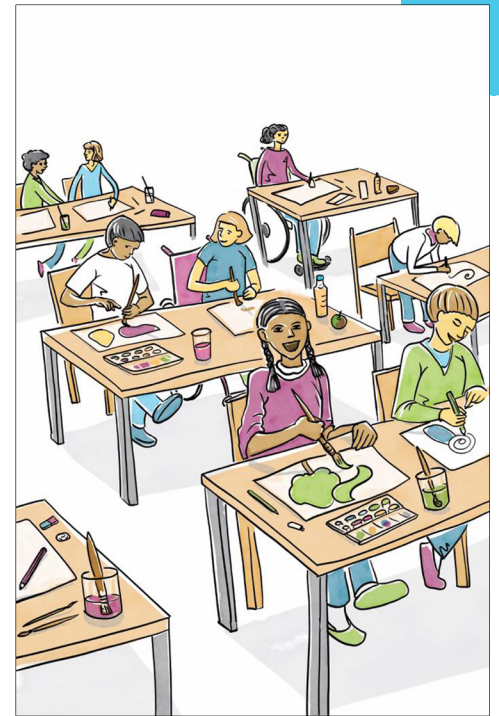


# Prava djeteta - na suodlučivanje

**Svako dijete ima pravo izraziti svoje mišljenje i suodluživati. Kada se razgovara o temama koje se tiču djece, odrasli moraju saslušati djecu i uzeti u obzir njihovo mišljenje. Odrasli moraju jasno objasniti o čemu se radi kako bi djeca mogla dobro razmisliti i oblikovati svoje mišljenje. Djeca smiju reći kako se osjećaju i što žele. Odrasli to moraju poštovati. U nekim obiteljima postoji obiteljsko okupljanje gdje svi imaju mogućnost izraziti svoje mišljenje i zajedno donositi odluke. U nekim ustanovama u kojima djeca žive, postoji takozvano vijeće grupe u kojem sva djeca smiju izraziti svoje mišljenje i suodluživati. U nekim gradovima postoji dječji parlament u kojima djeca smiju govoriti o temama koje se odnose na grad.**

**Poznaješ li kakvo dječje vijeće ili dječji parlament?**

**Gdje ti imaš pravo odlučivati zajedno s drugima i izraziti svoje mišljenje?**





# Prava djeteta – Zaštita od nasilja

**Svako dijete mora biti zaštićeno od nasilja!**

**Nitko ne smije udariti dijete ili nasilno postupati prema djetetu, primjerice vršiti psihičko nasilje. Nasilje znači da nam netko namjerno želi učiniti nešto nažao.**

**Kada dijete doživi nasilje, odrasli moraju zaštititi dijete.**

**Kada vidiš da je neko dijete žrtva nasilja, pozovi u pomoć odraslu osobu kojoj vjeruješ!**

**Kome bi se ti obratio ili obratila, kada bi primjetio ili primjetila nasilje? Tko ti može pomoći, ako si i sam ili sama žrtva nasilja?**





**Prava djeteta –  
Ista prava za  
djecu s  
teškoćama**

Imati teškoće znači da na primjer neka osjetila ili neki dijelovi tijela ne rade kako trebaju. Djeci s teškoćama često je teže nego djeci bez teškoća.

Zbog toga djeca s teškoćama moraju biti posebno zaštićena! Prema svojoj djeci valja se isto odnositi, bez obzira imaju li teškoća ili ih nemaju, bez obzira jesu li bolesna ili nisu te bez obzira dolaze li iz neke druge zemlje ili ne.

Što misliš zašto je djeci s teškoćama ponekad teže nego djeci bez teškoća?





**Tjelesno  
nasilje**

**Tjelesno nasilje znači ozlijediti nečije tijelo.**

**Na primjer, udariti ga, dati mu šamar, gaziti ga, boksati ga ili ga vući za kosu.**

**Nitko ne smije druge ljude fizički ozlijediti! Svako dijete koje je žrtva nasilja ima pravo na zaštitu i pomoć.**

**Jesi li doživio ili doživjela da je netko bio nasilan?**

**Jesi li doživio ili doživjela tjelesno nasilje?**

**Kome bi se obratio ili obratila za pomoć?**

**Ponekad su djeca nasilna ako ne mogu dobiti što žele ili kada su ljuta.**

**Je li ti to poznato?**

**Što možemo učiniti umjesto toga da do nasilja ne dođe?**





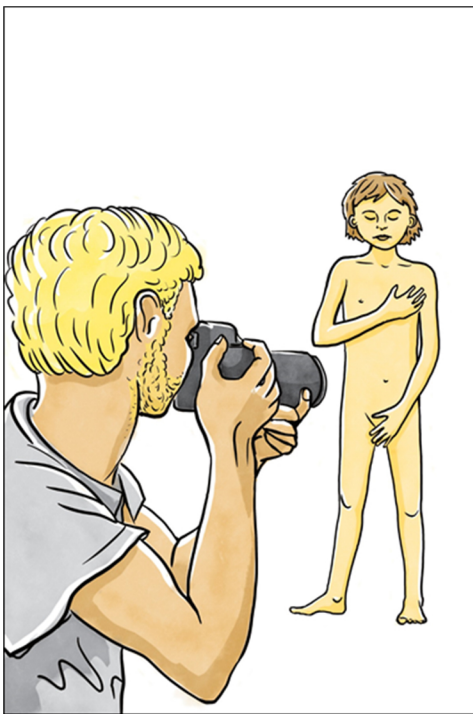


# Psihičko nasilje

**Psihičko nasilje znači da nam nije povrijeđeno tijelo nego psiha. Na primjer, kada nas netko vrijeđa ili ružno govori o nama. Psihičko nasilje je također i kada nam netko ne dopusti da sudjelujemo u igri ili nas isključi iz grupe. Psihičko nasilje nije tako lako uočiti kao tjelesno nasilje. Osoba koja nad nama vrši psihičko nasilje, želi da se druga osoba osjeća loše i tužno.**

**Ako netko nad drugom djecom vrši psihičko nasilje, pozovi nekoga u pomoć! Kome bi se obratio ili obratila, ako bi doživio ili doživjela psihičko nasilje?**





# Seksualno nasilje

U redu je da djeca istražuju i dodiruju svoje tijelo i svoje spolne organe s drugom djecom koja su otprilike jednake dobi tako dugo dok su svi suglasni s time.

Ako netko to ne želi ili ako je netko prisiljen na to, to nije u redu i zove se seksualno nasilje. Zabranjeno je se da starija djeca ili odrasli nagovaraju ili prisiljavaju djecu na igre "mame i tate", dodiruju ili fotografiraju njihove spolne organe ili stupaju s njima u spolne odnose.

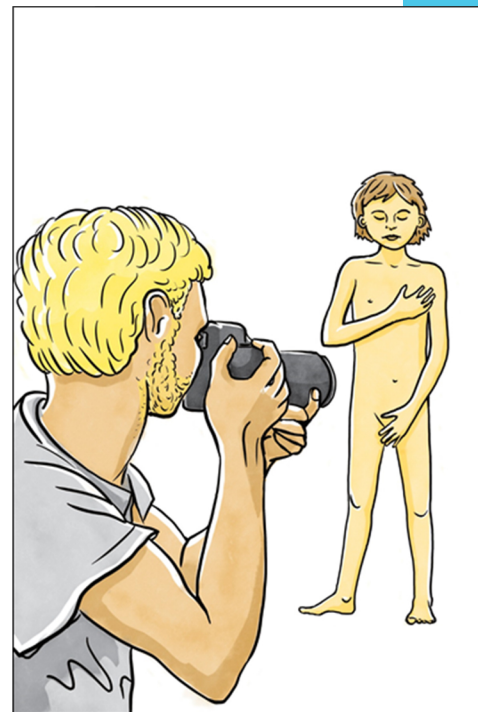
To je zabranjeno i označava se kao seksualno nasilje. Svu djecu potrebno je zaštititi od seksualnog nasilja.

Djeca imaju pravo na pomoć:

razgovaraj o tome s odraslom osobom kojoj vjeruješ!

Postoje ustanove čija je zadaća zaštititi djecu.

Najvažnije brojeve telefona tih ustanova naći ćeš na zadnjoj kartici.





# Digitalno nasilje

Ponekad se nasilje može dogoditi preko interneta ili telefona. Na primjer kada primimo zastrašujuće poruke. Ili kada nam netko pošalje slike ili video-filmove spolnih organa ili spolnih odnosa odraslih osoba. Ili kada netko širi uvrede i tajne putem Instagrama ili TikTok-a. U tom je slučaju najbolje čim prije se obratiti osobi od povjerenja. Ispričaj mu ili njoj, što se na Internetu dogodilo. Nasilje i vrijeđanje su zabranjeni i na Internetu! Zabranjeno je djeci slati gole slike ili ih moliti da skinu odjeću ispred web-kamere kako bi ih drugi mogli promatrati i snimati gole. To je najstrože zabranjeno!





**Osoba od  
povjerenja**

**Osoba od povjerenja je netko kome vjerujemo.**

**To mogu biti roditelji, bake i djedovi, učitelji i učiteljice, odgajatelji i odgajateljice, tetke i stričevi. S osobama od povjerenja možemo razgovarati o stvarima kojih se bojimo, koje nas brinu ili ako imamo neki problem.**

**Ako si žrtva nasilja i potrebna ti je pomoć, možeš se obratiti svojoj osobi od povjerenja. Ponekad su djeca žrtve nasilja od strane svojih obitelji ili od ljudi koji ih vole. To je posebno teško!**

**Zbog toga je važno imati neku osobu od povjerenja i izvan obitelji s kojom o tome možemo razgovarati.**

**Tko su tvoje osobe od povjerenja unutar obitelji?**

**Imaš li osobe od povjerenja koje nisu dio tvoje obitelji?**







**Tajne**

**Tajne mogu biti lijepe i uzbudljive.**

**Zabavno je s prijateljem ili prijateljicom dijeliti tajne.**

**No, ponekad tajne mogu biti neugodne ili te mogu plašiti, na primjer, kada te netko prisili na to.**

**Tada se osjećamo loše i žalosno.**

**Takve tajne mogu uzrokovati trbobolju i ružne snove.**

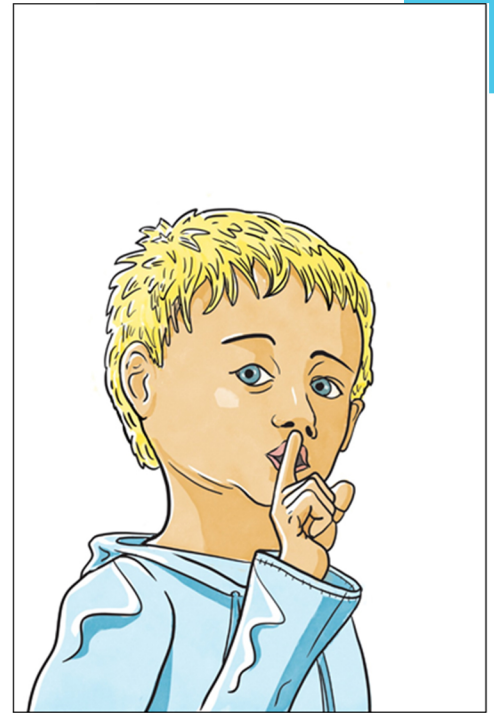
**Ako imaš takvu tešku tajnu, smiješ ju otkriti!**

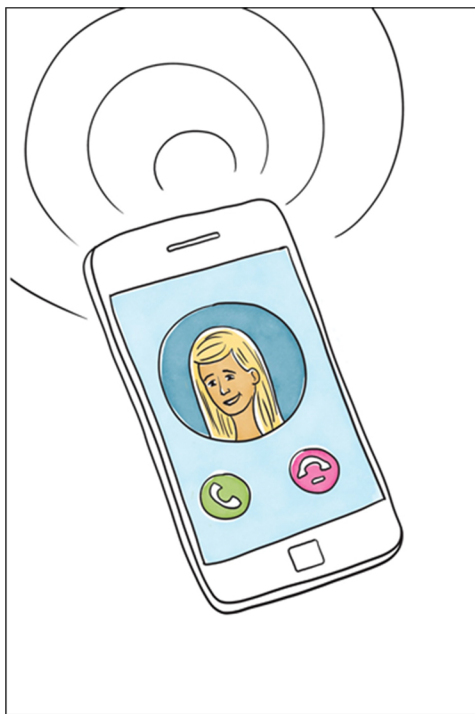
**Pronađi osobu od povjerenja i razgovaraj s njom o tome!**

**Jesi li ikada dijelio ili dijelila neku lijepu tajnu?**

**Kako si se pritom osjećao ili osjećala?**

**Jesu li ti poznate teške tajne kojih se plašiš?**





**Pozovi  
pomoc!**

Kada se dogodi neko nasilje najbolje je pozvati nekoga u pomoć. Djeca nikad nisu kriva kada su žrtve nasilja! Ako si i sam ili sama žrtva nasilja ili trebaš pomoć, važno je znati kome se možeš obratiti za pomoć. Osim tvoje osobe od povjerenja postoji i druge mogućnosti. Postoje ustanove u kojima rade ljudi koji brinu o tome da su djeca zaštićena od nasilja. Nazovi ih ako si žrtva nasilja! Ako čuješ da je tvoj prijatelj ili prijateljica žrtva nasilja, možeš te ljude nazvati i pozvati ih u pomoć.

- Pomoć na vezi **147**
- Kindernotruf **116 111**
- Ö3 Kummernummer **116 123**
- Polizei **133**

Na broj **0800 133133** mogu ljudi koji uopće ne čuju ili ne čuju dobro nazvati policiju slanjem SMS poruke.

