



# BEDENİMİ KORUYORUM



Bilge Soyak İlkokulu

Rehberlik Servisi

2020

# VÜCUDUN SENİNDİR, ONU KORU!

- Vücudumuz bize aittir.
- Vücudumuzu korumak hem sorumluluğumuz hem de hakkımızdır.



# Vücudumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Bisiklete binerken kask takmak



# Vücdumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Dişlerimizi fırçalamak



# Vücudumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Mevsime ve koşullara uygun kıyafetler giyinmek



# Vücudumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Besleyici gıdalar tüketmek



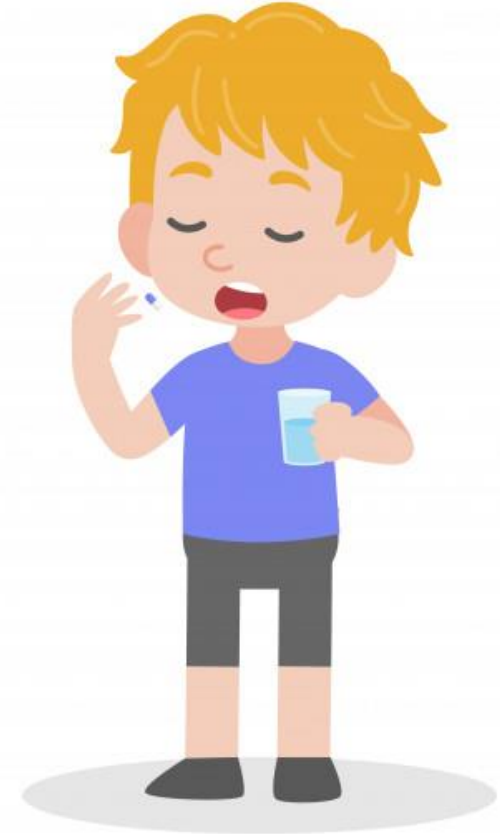
# Vücudumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Hasta olduğumuzda doktora gitmek
- Aşı olmak



# Vücudumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Hasta olduğumuzda ilaç kullanmak





# Vücudumuzu korumanın bir çok yolu vardır...

- Kötü sözler söyleyen ve kötü davranan insanlardan kendimizi korumak



# RUH VE BEDEN SAĞLIĞI BİR BÜTÜNDÜR



**“Dokunmak  
birbirimizle iletişim  
kurmanın önemli bir  
yoludur.”**



**Dokunma ‘iyi dokunma’  
ve ‘kötü dokunma’  
olmak üzere ikiye  
ayrılır.**

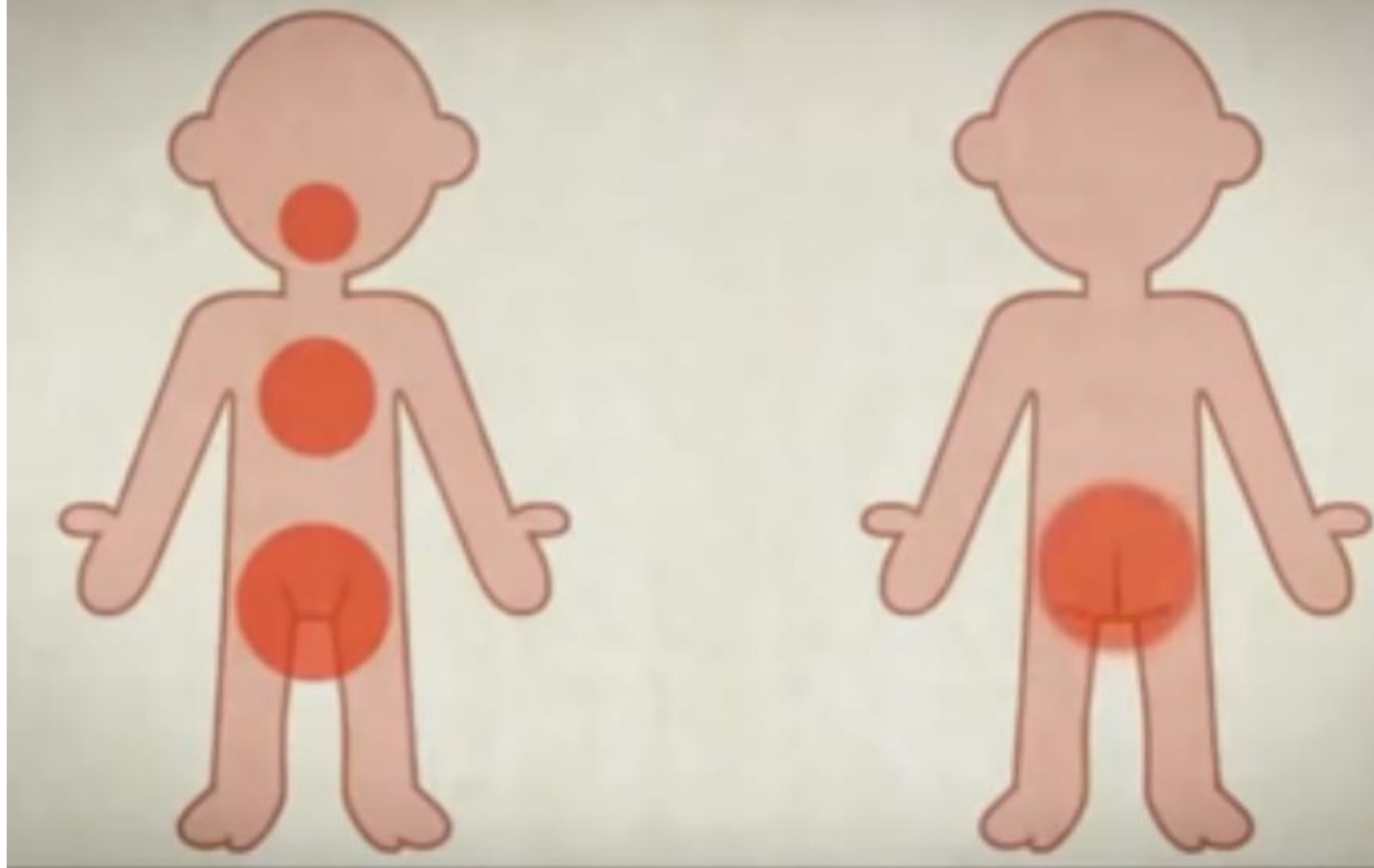


# Vücutumuzun Özel Yerleri Nereledir?

- Denize girerken kapattığımız yerlerimiz özel yerlerimizdir



# Özel Bölgelerimiz



# İYİ DOKUNMA

- Seni mutlu eden, rahatsız etmeyen dokunmalar iyi dokunmadır.



- İyi dokunmalar kendimizi güvende hissettirir.



# İYİ DOKUNMA

- Sevdiğin kişilerin sana sarılması, öpmesi.
- Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi.



# İYİ DOKUNMA

- Babanın iyi geceler dilemek için sarılması, öpmesi.





# KÖTÜ DOKUNMA

- Dokunma canını acıtıyorsa bu kötü dokunmadır.
- Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunuluyorsa bu kötü dokunmadır.



# KÖTÜ DOKUNMA

- Dokunma, kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa bu kötü dokunmadır.
- Dokunma, seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa bu kötü dokunmadır.



**Kendimizi  
kötü dokunmalardan  
korumak zorundayız!**



- Kötü dokunan kişi, bu dokunmayı kimseye söylemememizi isteyebilirler.
- Bunun bir oyun ve sır olduğunu ve de aranızda kalması gerektiğini söyleyebilirler.
- Bunun için size hediyeler verebilirler.

• Ya da sizi korkutabilirler.



# İYİ SIR - KÖTÜ SIR

İyi Sır : Seni ve başkalarını çok mutlu eden sırlar iyidir.

Sevdiğin bir kişi için hazırladığın özel bir hediye saklamak, bir sürpriz partiyi saklamak, oyun oynarken arkadaşınla özel bir şifrenizin olması, arkadaşınla yada ailenle aranda özel bir şifrenin olması, çok sevdiğin bir oyuncağınla uyuman gibi.



# İYİ SIR - KÖTÜ SIR

**Kötü Sır:** Kötü sırlar, seni endişelendiren, içten içe üzen olaylardır. Sana vuran, tekme, yumruk atarak canını acıtan arkadaşın varsa bunu sır olarak saklaman iyi değildir. Çünkü kimsenin senin canını acıtmaya hakkı yoktur.

Senden büyüklerin seni sıkıştırması, eşyanı yada paranı alması, seni tehdit edip **'kimseye söyleme'** demesi kötü bir sırdır. Çünkü kimsenin senin eşyanı yada paranı almaya hakkı yoktur.



# İYİ SIR - KÖTÜ SIR

Kötü Sır: Kimsenin sana, rahatsız edici şekilde kötü dokunmaya da hakkı yoktur. Tüm bunlar kötü sırlardır ve kendini iyi hissetmenin tek yolu; bunu, güvendiğin büyüklerine anlatman ve onlardan yardım istemendir.

Bir arkadaşın sakladığı kötü bir sırrı seninle paylaşır ve kimseye söyleme derse, onu bu sırrı bir büyüğüne söylemesi için ikna etmeye çalış. Hala söylememekte kararlıysa arkadaşının iyiliği için bunu sen yap.



# Vücudunu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?



- **Hayır, yapma!**  
ya da  
**Dur!**  
diyebilirsin!





# Vücudunu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?

- Ailen, arkadaşın ya da öğretmenin gibi güvenebileceğin birisine anlat.



# Vücudunu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?

- Karşı koy ve sertçe it!



# Vücudunu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?

- Saldıran kişiden kaç, uzaklaş!



# Vücudunu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?

- Bağır, çığlık at ve yardım iste!



# Biri size kötü dokunduğunda kendinizi şöyle hissedebilirsiniz;

- Olanların sorumlusu sen olmadığın için kendini suçlu veya değersiz hissetme.
- **Asıl sorumlu, sana kötü dokunan kişidir.**



# Genel Güvenlik Kuralları



- Tanımadığım yada tanıdığım bir kişinin evine gitmek, arabasına binmek için mutlaka ailemden izin alırım.
- Korkmuşsam, tedirginsem, tehdit edilmişsem bunu mutlaka aileme söylerim.
- Annemin, babamın telefon numaralarını, adresimizi bilirim.
- Dışarıda oynarken (yalnız başıma yada arkadaşlarımla) bilmediğim yerlere gitmem.
- Kiminle ve nerede olduğumu ailem bilir, eve zamanında gelirim.
- İstemediğim şeylere 'hayır!' derim.
- Verilen hediyeyi ailemin haberi olmadan kabul etmem.
- Adres sorma vb. sebeplerle yanıma yaklaşan araçlardan uzak dururum.

# Kaybolduğunda;

**Kural 1:** Anneni – babanı aramak için dolaşmaya başlama. En son birlikte olduğunuz yerde, sabit bekle.

**Kural 2:** Güvenli kişiyi tespit et. (Güvenlik görevlisi, polis, kasiyer, danışma gibi)

**Kural 3:** Biri ‘anneni buldum, seni götürebilirim’ derse, ‘hayır!’ de. Zorlarsa bağır.



Artık  
vücudumuzu daha iyi koruyabiliriz.





# Kitap Önerisi;





Teşekkür Ederiz...  
**REHBERLİK SERVİSİ**