



İSTANBUL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Broşür Setlerimiz

ÖĞRENCİ

Akran Zorbalığı
Bedenini Koruma
Ergenlik
Etkili Öğrenme

VELİ

Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik
Akran Zorbalığı
Alt İslatma
Anne Baba Tutumları
Bedensel Yetersizlik
Cerebral palsi
Çocuk İhmali ve İstismarı
Çocuklarda Davranım Bozukluğu
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık
DEHB
Destek Eğitim
Dil ve Konuşma Bozuklukları
Down Sendromu
Ergenlik İletişim
Ergenlik Dönemi
Etkili Öğrenme
Görme Yetersizliği
Güvenli İnternet Kullanımı
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik
İşitme Yetersizliği
Kardeş Kıskançlığı
Kayıp ve Yas
Kekemelik

Hazırlayan Birim:

Özel Eğitim ve
Rehberlik
Hizmetleri
Bölümü

Öğrenciler için

BEDENİNİ KORUMA

Bedenim Sadece Bana Ait



Bedenini Koruma Nedir ?

Fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı ve dengeli gelişebilmemiz için bedenimizi korumak çok önemlidir. Bedenimiz bize aittir ve onu korumak bizim görevimizdir. Sağlıklı beslenerek, tehlikelerden uzak durarak ve başkalarından gelecek istemediğimiz dokunuşlara izin vermeyerek kendimizi koruyabiliriz.

DOKUNMA

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın önemli bir yoludur. Dokunmanın “iyi dokunuş” yani kendini iyi hissettiğin dokunuş ve “kötü dokunuş” yani kendini kötü hissettiğin dokunuş olmak üzere iki şekli vardır.

İYİ DOKUNUŞ

Kendini iyi ve güvende hissettirir. Ailemizin, arkadaşlarımızın ve diğer tanıdıklarımızın bizi önemseydiğini gösterir.



KÖTÜ DOKUNUŞ

Kendini rahatsız hissettiğin ve hoşlanmadığın her türlü dokunuştur.



Vücudunun Özel Yerlerine Kimse Dokunamaz...

Biri Sana Kötü Dokunduğunda;

- ✓ ŞAŞKIN
 - ✓ KORKMUŞ
 - ✓ DEĞERSİZ
 - ✓ ÇARESİZ
- Hissedebilirsin.

BUNUN SORUMLUSU SEN DEĞİLSİN,
ASIL SORUMLU SANA KÖTÜ DOKUNAN KİŞİDİR.

**Kötü Dokunan Kişi, Bunu Kimseye
Söylememeni İsteyebilir.**

Yaptığı şeyin bir oyun olduğunu ve bu oyunu sır olarak saklamayı isteyebilir. Etrafındakilere (güvendiğin bir arkadaşına, öğretmenine, rehber öğretmenine, ailene...) söylememen için seni korkutabilir. Hatta susup sır oyununu sürdürmen için sana hediyeler verebilir.



**Biri Sana Dokunmak İstedığında veya
Dokunduğunda Kendini Kötü Hissediyorsan
Ne Yapmalısın?**

- ✓ BAĞIRABİLİRSİN
- ✓ “HAYIR” DİYEBİLİRSİN
- ✓ KOŞARAK ORADAN UZAKLAŞABİLİRSİN
- ✓ ANNE VE BABANA YA DA GÜVENDİĞİN BİR YETİŞKİNE SÖYLEYEBİLİRSİN.

Doktor Sana Dokunabilir Mi?

Annen veya baban yanındayken, onların gözetimindeyken doktor seni muayene edebilir, sana dokunabilir.

Annem ve Babam Bana Dokunabilir Mi?

Annen ve baban sana banyo yapmada, giyinip soyunmada yardım eden kişilerdir. Bu nedenle sana dokunabilirler; fakat sen yine de rahatsız olursan bunu annen ve babanla paylaşmalısın.