



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



Educația sexuală în primii ani de școală

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele I-IV.



Încă de la naștere, corpul nostru este într-o permanentă schimbare. Unele schimbări se petrec mai rapid, altele mai lent; unele sunt evidente, în timp ce pe altele le observăm mai greu.

În primul an de viață, corpul omenesc trece prin cele mai spectaculoase și rapide transformări; în nicio altă perioadă a vieții noastre nu vom mai crește atât de intens și de vizibil. Astfel, nu este deloc neobișnuit ca la finalul primului an de viață să avem 25 de cm în plus față de cât aveam la naștere; cât despre greutate, kilogramele noastre pot fi de două ori mai multe decât în prima noastră zi de viață.

În afara primului an, există o singură altă perioadă de viață în care corpul nostru trece prin la fel de multe schimbări – se numește **pubertate** și este o etapă în care transformările se văd atât în afară, la nivelul corpului nostru, cât și în interior – în felul în care ne simțim.

În următoarea perioadă de timp corpul tău va trece un prag important din viața ta – acela de la copilărie către adolescență. În timpul pubertății, care face legătură între etapa copilăriei și cea a adolescenței, câteva substanțe foarte importante din corpul tău, numite hormoni, își vor intensifica activitatea, pentru a ajuta organismul să se dezvolte și să crească.

Pubertatea aduce atât de multe schimbări, încât este posibil să te simți nesigur/ă și să crezi că doar ție ți se întâmplă toate acestea. Într-adevăr, copiii nu intră în același timp în perioada pubertății; fetele, de pildă, datorită activității hormonale mai intense, se dezvoltă ceva mai repede decât băieții. Cei mai mulți copii vor trece prin modificările corporale ale pubertății între 10 și 14 ani; pentru unii, pubertatea va începe mai devreme, în timp ce alții vor împlini 12 ani, fără să sesizeze nicio schimbare nouă. Ritmurile noastre de creștere sunt unice, diferite de la o persoană la alta; ce este sigur însă e că toți vom trece prin pubertate.

Care sunt însă cele mai importante schimbări în corpul nostru?

LA FETE

- Lățirea bazinului
- Creșterea sânilor
- Prima menstruație
- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Dezvoltarea uterului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare

LA BĂIEȚI

- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Îngroșarea vocii
- Prima ejaculare
- Dezvoltarea testiculelor și a penisului
- Apariția acneei și a transpirației urât mirositoare

Deoarece organismul nostru începe să proceseze mai multe toxine și eliminarea lor se intensifică odată cu secrețiile corpului, acestea capătă un miros neplăcut ce ne determină să avem mai multă grijă de igiena noastră.

Astfel, este important să ne spălăm în fiecare zi și să acordăm o atenție specială zonelor intime pentru a îndepărta toate secrețiile.

Avem nevoie să introducem în programul zilnic două dușuri și alte câteva obiceiuri care țin de igienă, ca de exemplu:

- Folosește deodorant zilnic, după ce te-ai spălat;
- Folosește produse de îngrijire speciale pentru tipul tău de ten, mai ales dacă este acneic;
- Folosește lenjerie intimă de bumbac;
- Acordă atenție specială zonelor intime și folosește apă caldă pentru a îndepărta secrețiile.

Însă nu doar corpul nostru va trece prin schimbări în perioada pubertății; hormonii responsabili de transformarea organismului influențează și felul în care ne simțim.

În această perioadă de multe ori emoțiile sunt foarte intense, instabile și și pot părea de neînțeles. Adesea vei simți o bucurie și un entuziasm puternic, doar pentru ca cinci minute mai târziu să te copleșească tristețea sau iritarea. Cei din jur, părinți, prieteni, profesori, îți pot spune că nu înțeleg ce se întâmplă cu tine și că te-ai schimbat mult.



Aceeași confuzie o vei simți și tu;
nesiguranța, îndoiala și întrebările legate de
ceea ce ți se întâmplă te vor însoți adesea.

ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Este foarte important să îți amintești că nimic din toate acestea nu reprezintă un pericol; trăiești emoții noi, normale, sănătoase, care te ajută să ieși din perioada copilăriei și să te pregătești pentru aceea de adolescență. Perioada este însă una de tranziție, de legătură, și la fel vor fi și emoțiile tale.

Nevoia de intimitate va crește, atât în legătură cu corpul tău, cât și cu felul în care te simți. În timp ce corpul unui copil puber are nevoie de intimitate, iar anumite părți ale corpului tău, cât și anumite comportamente (ex. de igienă, duș, utilizare a toaletei) vor rămâne private, **felul în care te simți, adesea dominat de confuzie, îndoială, tristețe sau iritare, nu trebuie să rămână secret.**



Îți va fi mai ușor să treci prin valurile pubertății având alături o persoană de încredere cu care să vorbești atunci când emoțiile tale devin copleșitoare, atunci când nu înțelegi ce se întâmplă cu corpul tău, când ai îndoieli sau neclarități. Nimic din ceea ce ți se întâmplă nu este rușinos. Dimpotrivă, este o perioadă frumoasă, chiar dacă e complicată, care te va ajuta să te transformi într-un adolescent sau într-o adolescentă ce se cunoaște și se prețuiește pe sine. Cu aceeași persoană de încredere vei putea discuta despre limite și reguli ce trebuie respectate pentru ca, în permanență, corpul să fie protejat și sănătos.



Despre intimitate

Este natural și sănătos să fim interesați și curioși în legătură cu corpul nostru, dar și cu corpul altor persoane din jurul nostru. Deși sunt multe asemănări între corpurile noastre, corpul fiecăruia dintre noi este unic și trebuie tratat cu atenție și respect, îngrijit și păstrat sănătos.

Poate că tu ești curios să afli cum arată corpul altor fete și băieți, poate chiar corpul părinților tăi – mai ales acele părți care sunt aproape întotdeauna acoperite cu îmbrăcăminte, cum ar fi de exemplu organele genitale. Aceste părți ale corpului sunt numite „părți intime” și merită extra atenție din partea noastră.

Ele se mai numesc și părți „sensibile”, de aceea trebuie:

- să le protejăm de lovituri - ne doare foarte tare atunci când ne lovim în „părțile sensibile”,
- să le păstrăm curate – de aceea le spălăm în fiecare zi, ca pe dinți, și le acoperim cu lenjerie intimă/ chiloți. Poate ai văzut că, de cele mai multe ori, chiar și la mare, la plajă, deși descoperim cea mai mare parte a corpului, organele genitale rămân acoperite, tocmai pentru a le proteja mai bine.

Și atingerea părților intime are câteva reguli speciale. Oamenii mari și copiii se ating tot timpul, dar în feluri diferite.

De exemplu:

- părinții și copiii se îmbrățișează, pentru a-și arăta iubirea;
- dăm mâna cu o persoană atunci când facem cunoștință;
- băieții și bărbații își strâng mâna prietenește, atunci când se revăd după o perioadă mai lungă de timp;
- părinții sau prietenii ne mângâie pe cap, pe mânuțe sau pe umăr atunci când suntem triști și avem nevoie de alinare.

Atingerile sunt foarte importante în viața noastră pentru că ne apropie de alți oameni și ne ajută să simțim emoții plăcute, precum bucurie, afecțiune, drag; de asemenea,

atingerile ne ajută atunci când simțim emoții grele precum tristețe, frică sau furie. Acestea sunt atingeri bune, potrivite, pentru că ne ajută să simțim iubire și bucurie.

Nimeni nu are voie să ne atingă dacă acest lucru ne face să ne simțim rău sau inconfortabil. Aceasta este o regulă foarte importantă: nu atingem pe nimeni, dacă persoana respectivă nu își dorește asta; de asemenea, nu vom permite nimănui să ne atingă, dacă acest lucru ne deranjează.

Dacă o altă persoană, adult sau copil, cunoscut sau necunoscut, insistă să te atingă deși tu nu îți dorești acest lucru, este foarte important să:

- îi spui persoanei respective să se oprească; cum ai putea să faci asta?
Exemplu: „Oprește-te! Te rog să nu mă mai atingi!”
- să îi spui unui adult de încredere (mama, tata, doamna învățătoare) despre asta.

Nu uita: corpul tău este doar al tău și tu hotărăști cine poate să îl atingă!

Atingerea părților intime are câteva reguli speciale. Haideți să ne gândim, în ce situații descoperim și atingem părțile intime?

- Facem asta în parc? Sau când avem musafiri? Sau la locul de joacă? Sau în timpul activităților noastre la școală?
- Părțile intime se descoperă și sunt atinse când le spălăm, când folosim toaleta și când ne îmbrăcăm. Când tu ai fost mic/ă, părinții, bunicii/bona și doamnele educatoare, te-au ajutat cu spălatul și îmbrăcatul părților intime și cu mersul la toaletă. Dar asta s-a întâmplat doar până în momentul în care tu ai început să te descurci singur/ă cu aceste comportamente.

Pentru că sunt intime, aceste părți ale corpului tău vor fi atinse doar de către tine. Tu deja reușești să te speli și să te îmbraci singur/ă. De asemenea, pe măsură ce crești, când mergi la duș sau la toaletă, vei închide ușa de la baie, pentru că a face duș și a folosi toaleta sunt comportamente private, pe care fiecare persoană le face singură.

- În orice loc, acasă sau la grădiniță, la baie intrăm abia după ce batem la ușă și ne asigurăm că nu este nimeni acolo; Dacă încă nu te descurci cu dușul sau folosirea toaletei, este în regulă să ceri ajutorul părinților.

Este important să îți minte: nicio persoană, adult sau copil, cunoscut sau necunoscut, nu are voie să te atingă sau să îți ceară să îi arăți părțile tale intime. Dacă o altă persoană, adult sau copil, cunoscut sau necunoscut, insistă să te atingă sau să îți ceară să îi arăți părțile tale intime, este foarte important să:

- îi ceri persoanei respective să se oprească „Oprește-te! Te rog să nu mă mai atingi!”
- să îi spui unui adult de încredere (mama, tata) despre asta.

Nu uita: corpul tău este doar al tău și tu hotărăști cine poate să îl atingă!



De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro