

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A SPORTIVILOR DINIM
21 Martie 2024

AdoleSENSE Lab



Fiecare **NU** este un succes!



ÎN STARE
DE BINE
Program pentru ONG-uri
susținut de Kaufland

Program implementat de:



Susținut de:





✓ E ok să ne ținem de mână?



✗ E ok să ne certăm urât?



✓ E ok să ne respectăm doniițele?



✗ E ok să fortăm pe cineva?





CUNOAȘTE-ȚI CORPUL, RESPECTĂ-L!







Expresiile Feței



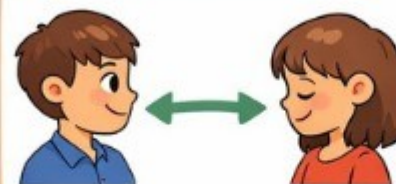
Zâmbet Încruntare Surpriză

Limbajul Corpului



Se apropie Se retrage

Privirea



Contact Vizual Evită Priviera



Gesturile



Arată spre obiect

Sunete Fără Cuvinte



Oftează Răde

Contextul Situației



Se uită la ceas Întinde farfuria





Cineva vrea să te sărute pe gură,
dar tu nu vrei.



Un prieten vrea să
te lovească.



Un necunoscut îți cere
să mergi cu el.



Fiecare **NU** este un succes!





— IGIENA — Prietenul Corpului Meu

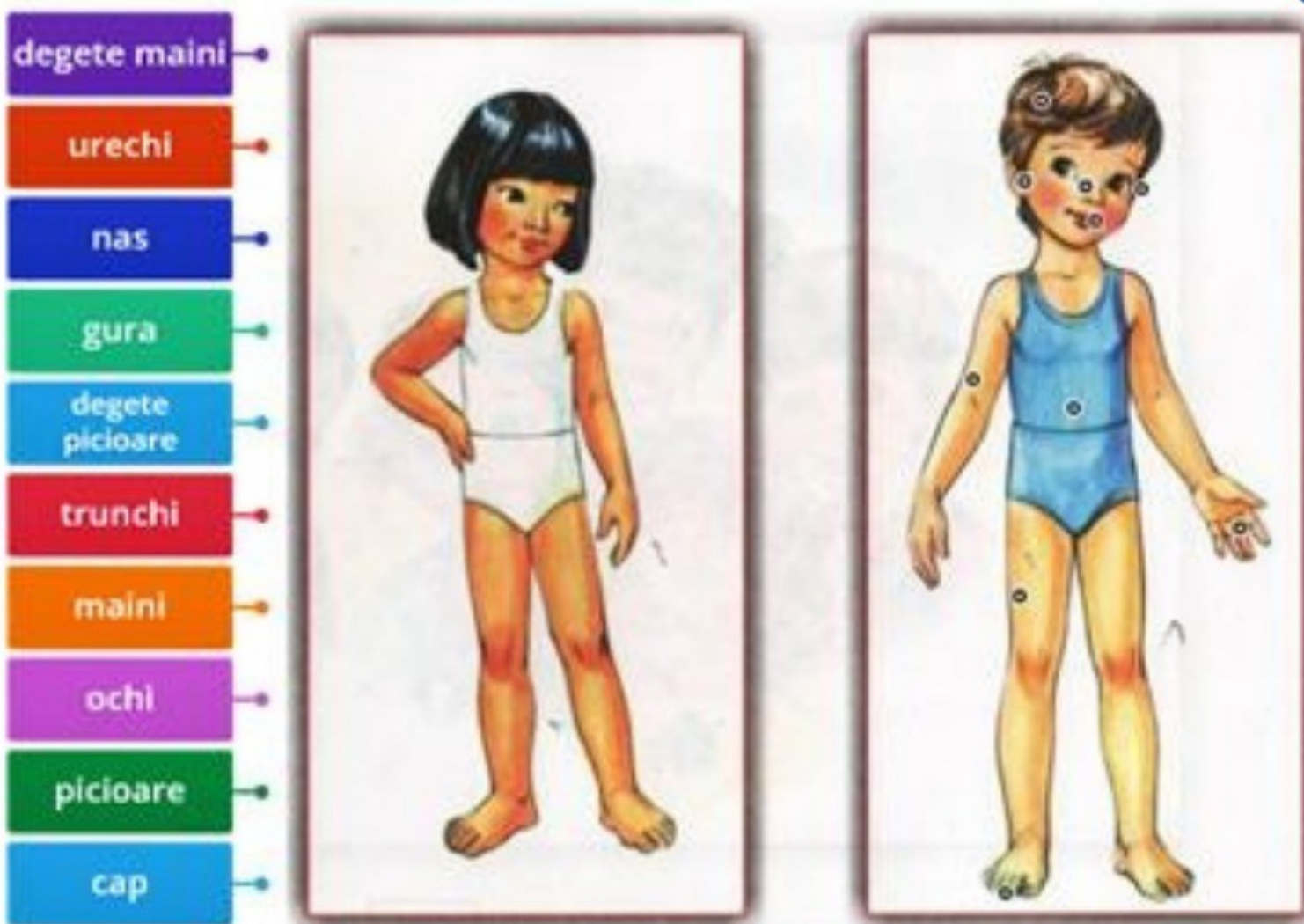
Înșușirea practicilor de igienă personală zilnică.

Spală-te pe mâini! **Fă duș zilnic!**

Periază-ți dinții! **Pieptăna-te frumos!**

Taie unghiile! **Spală-te pe față!**

Poartă haine curate! **Folosește șervețele!** **Mănăncă sănătos!** **Aerisește camera!** **Dorm bine!**





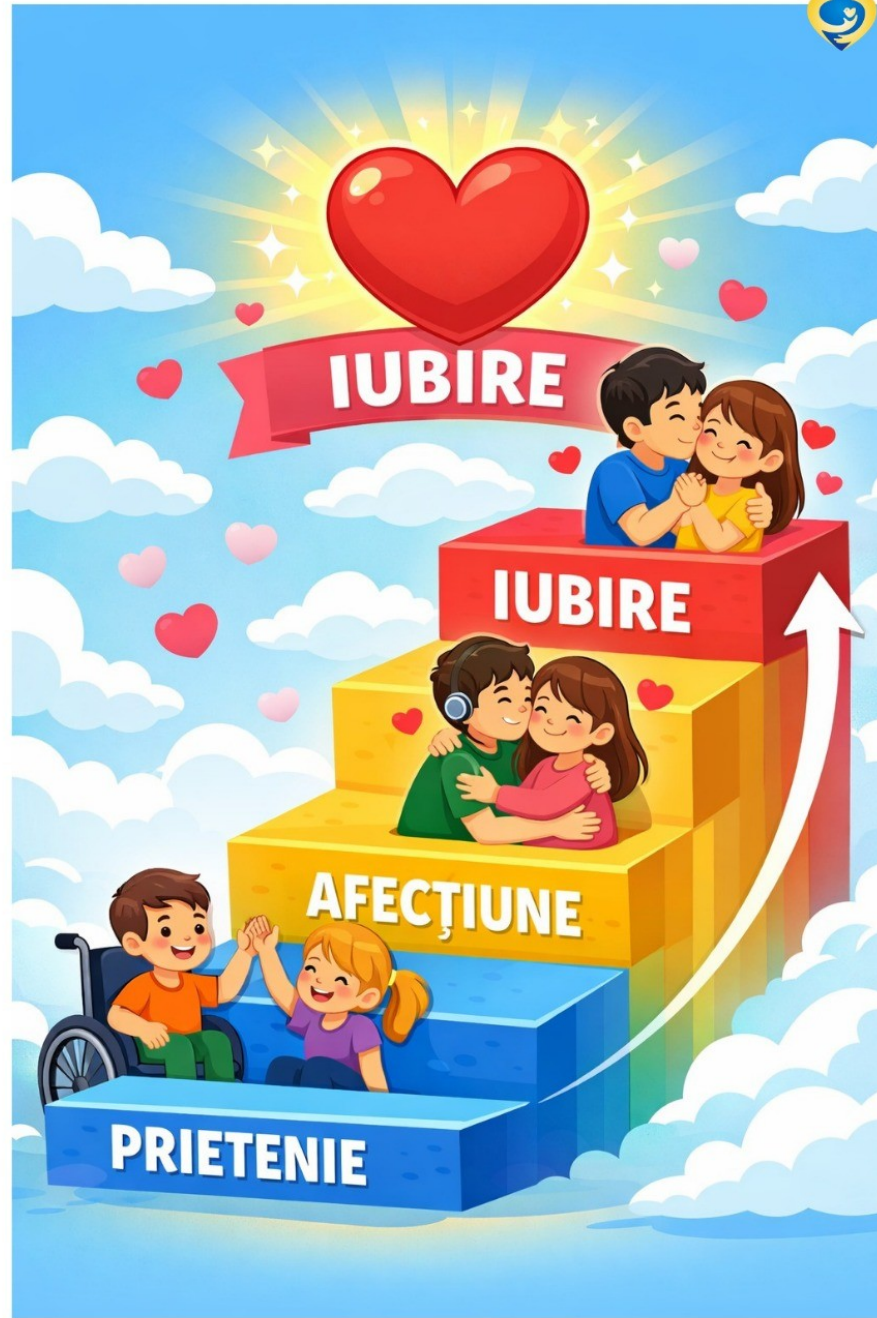
**ÎN STARE
DE BINE**
Program pentru ONG-uri
susținut de Kaufland

Program implementat de:

**FDS
SSCC** Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății Civile

Susținut de:







Semafoarele Consimțământului

VERDE



DA clar

(voce fericită,
corp deschis)

GALBEN



**POATE / STOP
O SECUNDĂ**

(necesită clarificare)

ROȘU



NU clar

(voce fermă,
gesturi de stop)



PERICOL
Cineva te trage cu forța într-o mașină

ATENȚIE
Un necunoscut îți cere direcții

PERICOL
Te atinge pe zonele private

(sub haine)

ATENȚIE
Un prieten începe să strige

PERICOL
Un prieten începe să strige

ÎN STARE DE BINE
Program pentru ONG-uri susținut de Kaufland

SIGUR
Te joci în curte cu părinții

Program implementat de: **Fundatia pentru Dezvoltarea Societatii Civile** Susținut de:

Implicarea face diferența. **Kaufland**



SEMAFORUL ATINGERILOR



Atingeri
bune



Atingeri
confuze



Atingeri
nepotrivite



Oprește atingerile care te fac
să te simți inconfortabil.





Toate sentimentele tale sunt valide





PRIETENIE

Alex și Maria se joacă mereu împreună în parc



AFECTIUNE

Andrei își ajută sora când plânge.



IUBIRE

Ioana și David se țin mână și se sărută pe obraz.





STAȚIA
FERICIRE



Sunt **FERICIT!**

Zămbet larg și ochi strălucitori

STAȚIA
TRISTEȚE



Sunt **TRIST!**

Față tristă și lacrimi

STAȚIA
FURIE



Sunt **FURIOS!**

Încruntat și pumnii strânși

STAȚIA
FRICĂ



Sunt **SPERIAT!**

Speriată și mâinile pe obraji



TRIADA RELAȚIILOR

PRIETENIE

Vreau să ne jucăm
împună și
să fim fericiți



AFEȚIUNE

Îmi pasă mult de
tine și te protejez.



IUBIRE ROMANTICĂ

Te vreau alături mereu
și ne îmbrățișăm,

