

2 תמיד אבדוק ואקבל רשות לפני שאלך למקום כלשהו, אשנה את תכניותיי או אקבל דבר מה, גם אם זה ממישהו מוכר. **אם אין לי אפשרות לבדוק ולקבל רשות, התשובה תמיד תהיה לא!**



1 הגוף שלי הוא רק שלי

3 אלמד בעל פה את שמי המלא, כתובתי, מספר הטלפון בבית ומספרי הטלפונים הניידים של הוריי.



4 אני צריך עזרה



מבוגרים אינם אמורים לבקש עזרה מילדים. הם פונים למבוגרים אחרים.



5 לא חייבים להיות מנומסים אם מישהו מפחיד אותנו או גורם לנו להרגיש לא בנוח. אם אין ברירה, זה בסדר לומר **לא!** אפילו למבוגר או לילד גדול יותר.

7 אם אלך לאיבוד במקום ציבורי אוכל לעצור במקום ולצעוק או לפנות לאישה עם ילדים ולבקש ממנה עזרה.



9 תמיד אקשיב לתחושות הבטן שלי, במיוחד אם מדובר בהרגשה של "אוי, לא!"



6 האברים המכוסים בבגד ים הם פרטיים. לא משחקים שום משחק שיש בו נגיעות במקומות האלה.

8 לעולם לא אלך לשום מקום עם מישהו לא מוכר ולא אקח ממנו דבר, לא משנה מה הוא יאמר.



10 פס פס!



לא מסתירים סודות מפני ההורים. לאף אחד אסור לומר לילדים לשמור משהו בסוד מפני ההורים שלהם, בטח שלא סוד שקשור בגוף.

כללי המוגנות מתאימים לילדים בכל הגילים. עברו עליהם לעיתים קרובות, בדקו שהם ברורים לילדים ושנו אותם לפי הצורך כאשר הילדים גדלים.