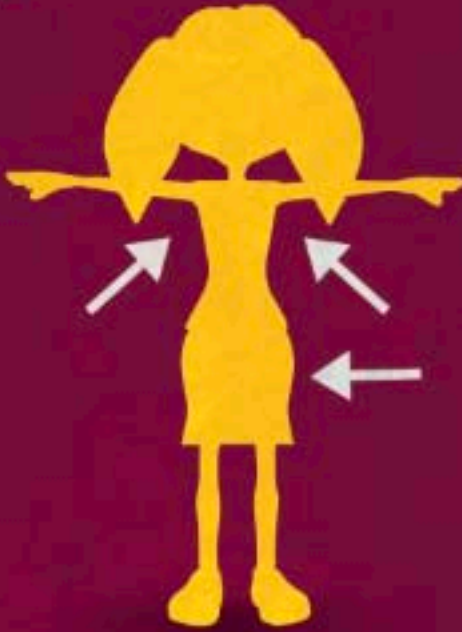


التعبير عن مشاعرك
يمنحك القدرة على اتخاذ
قرارات
تتعلق بحياتك وخياراتك
بشكل صحي وسليم



من حقاك
الحصول على معلومات
الجسدية والنفسية
حول التغييرات
المرافقة لسن البلوغ

31



من حَقك أن تحمي نفسك
من التحرش وأن ترفض
كل ما يسبب لك الأذى
النفسي أو الجسدي



الحصول على معلومات علمية
حول العادة والدورة الشهرية
وكيفية العناية
بالذات خلالها
أمر مهم جداً



الدورة
الشهرية

الهرمونات



من حَقِّك أن تكوني محمّية وأن تشعري بالأمان في علاقاتك مع الآخرين والأخرىات

اللمسة أو النظرة
غير المريحة



اللمسة أو النظرة
المريحة



إن الحمل
قبل سن الثامنة عشر
يؤثر سلباً
على صحتك/نموك
وصحة الجنين

