



*Mi nők,  
igazán nők!*

[www.amieletunk.efoesz.hu](http://www.amieletunk.efoesz.hu)



## **ÉFOÉSZ**

1093 Budapest, Lónyay u. 17. I/1.  
11-es kapucsengő

Levelezési cím: 1461 Budapest, Pf. 301.  
Tel: + 36 1 411 1356, + 36 1 411 1357  
E-mail: [efoesz@efoesz.hu](mailto:efoesz@efoesz.hu)

Mi nők, igazán nők

# **Mi nők, igazán nők**

Szerkesztő

Farkasné Gönczi Rita

Értelmi Fogyatékosokkal Élők és Segítőik Országos

Érdekvédelmi Szövetsége

1093 Budapest, Lónyai u. 17.

[www.efoesz.hu](http://www.efoesz.hu)

2014. 03. 01.

## **Mi nők, igazán nők**

Szerkesztő

Farkasné Gönczi Rita

Tördelőszerkesztő

Wagner Péter

Szerzők

Baktay Zelka, Bácskai Tünde, Dudás Fanni, Farkasné Gönczi  
Rita, Galantin Rita, Lóránt Kriszta, Mogony Klára

Mi nők, igazán nők munkacsoportja: Ángyánné Hász Emőke, Éri  
Petra, Fábri Lászlóné, Halász Istvánné, Hluchány Judit, Radics  
Istvánné, Simon Anikó, Szabóné Tátrai Katalin, Tóth Imréné,  
Tóth Jánosné

A Mi nők, igazán nők című kiadvány a Nemzeti Családpolitikai-  
és Szociálpolitikai Intézet és az Emberi Erőforrások  
Minisztériuma támogatásával jelent meg.



## Tartalomjegyzék

Bevezető

Nőnek lenni jó!

Ismerd meg magad!

A nő illata

Női praktikák

A nő teste

A nő lelke

Nő az egyenruha alatt

Feladatlap

## **Bevezetés**

Ez a könyv a nőknek szól.

A könyvbe különböző szakemberek írnak.

A szakemberek a nőkről írnak.

Írt színész,

nőgyógyász,

pszichológus,

gyógypedagógus.

A könyv abban segít, hogy nő legyél.

Ötleteket olvashatsz,

hogyan legyél igazi nő.

Tanácsokat olvashatsz.

Az ÉFOÉSZ megszervezte a Mi nők, igazán nők programot.

A Mi nők, igazán nők programban

sok értelmi fogyatékos nő tanult magáról.

A véleményük elolvasható a könyvben.

A könyv végén feladatlapokat tölthetsz ki.

A feladatlapok segítenek tanulni magadról.



További ötleteket és információkat találsz a  
[www.amieletunk.efoesz.hu](http://www.amieletunk.efoesz.hu)  
honlapunkon.

Jó olvasást kívánok!

Farkasné Gönczi Rita  
programvezető

## **Nőnek lenni jó!**

Galantin Rita és Mogony Klára írása

Rita és Klára önérvényesítő és az ÉFOÉSZ kommunikációs csoport tagjai.

Azért jó nőnek lenni, mert  
a nők szépen, elegánsan öltöznek.  
A nők szoknyát, nyári ruhát viselnek.

A nők ékszert hordanak, festik magukat.  
Eljárnak szépség szalonokba, fodrászatba, kozmetikába.

A nők a háztartást jól vezetik.  
Jól sütnek és főznek.  
Nagyon jó édesanyák és gyerek centrikusak.

A férfiak elvesznének nélkülük, szükségük van a nőre.  
Ezért jó nőnek lenni.

## **Ismerd meg magad!**

Írta

Ángyánné Hász Emőke, Éri Petra, Fábri Lászlóné,  
Halász Istvánné, Hluchány Judit, Radics Istvánné, Simon Anikó,  
Szabóné Tátrai Katalin, Tóth Imréné, Tóth Jánosné

### **Mitől vagy nő?**

A mi nők, igazán nők című programban sokan vettek részt.

Mi írtuk a könyvnek ezt a fejezetét.

Tartottunk képzéseket és önérvényesítő foglalkozásokat.

Az önérvényesítő csoportokban önmagukról tanultak a résztvevők.

A nőiségről tanultunk.

A résztvevők sok tapasztalatot szereztek.

A résztvevők üzenetét a következő mondatokban olvashatod.

Éld az életed, mert te is megérdemled.

Nő vagyok 16 évesen, 30 évesen és 60 évesen is.

Nőnek lenni jó! 16 évesen, 30 évesen és 60 évesen is.

Fedezd fel a nőiességet magadba.

Nézz a tükörbe, hogy te is vagy olyan szép, mint a többiek.

Öröm sugározzon az arcodon!

Tudod mi a szerelem?

Barát vagy szerelem?

A szerelem érzése boldogabbá tesz.

Ha szeretnél párkapcsolatot, tegyél érte!

Győzd meg a szüleidet, hogy te igazi nő vagy!

Mutasd meg a környezetednek, hogy igazi nő vagy!

Nézz bátran mindenki szemébe.

## A nő illata

Lóránt Kriszta, színésznő írása

A nő és kellékei: ruha, smink, frizura, illat

Én elég későn váltam kislányból nővé.

Már elmúltam 18 éves, amikor

érdekelni kezdtek a fiúk.

A ruháim viccesek, bolondosak voltak.

Nem véletlen, hogy a színésznői munkámat a gyerekszínházban kezdtem.

Ma már elmondhatom, hogy

sok minden megmaradt a régi bolondos kislányból,

de jó érzés volt nővé válni.

Lányból nővé válni számomra a felnőtté válást jelenti.

Felelősség vállalást, önállóságot és önismeretet jelent.

### **Milyen érzés színésznőnek lenni?**

A színészetben jó, hogy

sok mindent kipróbálhatok.

Például: voltam királylány, boszorka, egér és manó.

Néha csúnya vagyok,  
néha szép, jóságos vagyok és  
néha gonosz vagyok.

A legtöbben egy tévésorozat Orsijaként ismernek.

Döbbenetes, hogy  
egy ruha, egy frizura, egy smink hogyan segít  
a szerep megformálásában.

A színházban és a televízióban a szakemberek segítenek, hogy  
milyen frizurát, ruhát és sminket kell választani a szerephez.

A színpadon jó kellékek a hétköznapiakban is jók,  
Ilyen például a smink, a ruha, frizura.

Találd meg a saját stílusodat!

Találd meg a saját illatod!

Én például évekig használtam egy parfümöt.

Később már nem lehetett kapni az üzletekben.

Nehéz volt jó illatú parfümöt találni.

Az ápoltság a legfontosabb.

A bőr, a fogak, a haj és a köröm tisztasága.

Ezután jöhet a többi, a frizura, a smink, a ruha, a kiegészítők.

Kiegészítő például a cipő, a táska, az ékszerek, az illat.

Nekem a legnehezebb a frizura elkészítése.

Ha nincs fodrász, bajban vagyok.

Ezért nagyon szeretem a sapkákat, a kalapokat, a kendőket.

Ezek jók frizura helyett.

A smink már könnyebben megy.

Hétköznap keveset használok a sminkből.

Felteszek egy kis alapozót, szempilla spirált és néha szájfényt.

A hétköznapokban szeretek kényelmes ruhákban járni.

Nadrágot, pólót, pulóvert, papucsot, tornacipőt vagy csizmát hordok,.

Az évszaknak és hangulatomnak megfelelő ruhát választok.

Ékszerrel vagy színes sállal minden ruhát csinosíthatunk.

Az alkalmi ruhák kiválasztása nehéz feladat.

Alkalmi ruhában minden lány királylánnyá és minden nő királynővé válik.

## Női praktikák

Sallai Ilona önérvényesítő írása

Sallai Ilona a nevem.

Párom neve Oláh Csaba.

Hogy miért is jó nőnek lenni?

Mert ha nő vagy gondoskodhatsz a családról!

És megértő vagy a másik nemmel kapcsolatban.

Mi nők mindig tudunk miről beszélni.

Igaz néha hisztisek vagyunk.

Ha valaki a szeretteink közül megsérül, rohanunk segíteni neki.

Mi nők tudjuk, hogy milyen fortéjokkal csábítsunk.

Mi nők összetartjuk a családot.

Ha a munkánkat pozitívan díjazzák, annak nagyon örülünk.

Mi nők sminkelhetünk.

Aggódunk, ha fel jön ránk néhány plusz kiló.

Járhatunk manikűröshöz.

Minekünk nőknek minden hónapba van figyelmeztető jele, hogy

mi vagyunk a nők.

Mert kényeztetnek.



Szeretjük rendbe tartani környezetünket.

Nem kell minden héten akár többször is leborotválni az arc szőrzetünket.

Használt dologból újat varázsolunk.

Mindenből tudunk valami jobbat csinálni.

Aggódunk, ha valami nem úgy sikerül, ahogy azt mi szeretettük volna.

Ha meghalunk egy számunkra tetsző számot képesek vagyunk többször is meghallgatni.

Ezek vagyunk mi nők.

## **Női praktikák**

Farkasné Gönczi Rita írta

Nőnek lenni öröm.

Nő vagy kívül és belül.

A nő kívülről szép.

Nem mindene szép.

Amid nem tetszik, megváltoztathatod.

Minden ember mást lát szépnek.

### **Szép vagyok!**

Szép például a szemed.

Szemfestéssel színezd ki a szemhéjadat.

Az emberek a szép szemedre figyelnek majd.

Szép például a hajad.

A hajadat kibontva vagy frizurában hord.

Az emberek a szépen lobogó hajadra figyelnek majd.

Szép például a melled.

Mély dekoltázsú pólót vagy blúzt hordj.

A dekoltázs a póló vagy blúz kivágása elől a nyaknál.

Vigyázz!

A nagyon kivágott póló vagy blúz kihívó.

A férfiak megnézik a mély kivágást.

Megjegyzést is mondhatnak.

Légy óvatos.

Nem tudod eldönteni, hogy elfogadható a kivágott ruhád?

Kérdezd meg egy bizalmas ismerőződöt.

Szép például a derekad.

Hordj övet, vagy derékban szűkebb ruhát.

Az emberek a szép csípődre figyelnek majd.

Szép például a vádlid.

Hordj térdig érő ruhát, szoknyát vagy nadrágot.

Ha fázik a lábad, vegyél fel harisnyát.

Az emberek a vádlidra figyelnek majd.

Nem tetszik magadon valami?

Ami nem tetszik, azt takard el,

vagy ne emeld ki.

Nem tetszik például a szemed.

A szádat emeld ki szép rúzzsal.

Az emberek a szádra figyelnek,

a szemedre nem figyelnek.

Nem tetszik például a nyakad, mert vastag.

Csináltass olyan frizurát, ami kicsit takarja a nyakadat.

Sminkeld a szemedet, hogy az emberek a szemedet nézzék.

### **A lelkem is szép!**

A külsődet csinosnak érzed,

boldog vagy.

A belső tulajdonságaidra is figyelj!

Belső tulajdonság például

a szeretet,

a harag,

a megbocsátás.

Gondold végig, hogy

milyen vagy másokkal!

Mit szeretsz magadban?

Mit változtatnál meg magadon?

Írj vagy rajzolj magadról egy listát!

A könyv végén találsz feladatlapokat.

Töltsd ki!

A [www.amieletunk.efoesz.hu](http://www.amieletunk.efoesz.hu) honlapunkon olvashatsz munkalapokat.

Munkalapunk van például sminkelésre,  
haj festésére,  
szőrtelenítésre.

A munkalapokat letöltheted a honlapunkról.

### **Önmagam vagyok!**

Nem kell, hogy mindenki szeressen.

Nem kell, hogy mindenki örüljön neked.

Figyelj a szeretett emberekre!

Ha rosszat csináltál, kérj bocsánatot!

Ha jót tettél, fogadd el az emberek köszönetét!

Nem tudsz dönteni?

Bátran kérj segítséget!

A külsőd megszépítéséhez kérhetsz tanácsot.

Tanácsot adhatnak a szakemberek.

Eloolvashatsz útmutatókat a [www.amieletunk.efoesz.hu](http://www.amieletunk.efoesz.hu) oldalunkon.

A tulajdonságaid változtatásában kérhetsz segítséget szakembertől.

Szakember például

a pszichológus,

a pszichiáter,

a pszichoterapeuta,

a neuropszichológus.

Ők a lelkeddel foglalkoznak.

Segítenek a lelki fejlődésedben.

Kérj segítséget a támogató személyedtől.

A támogató személy a bizalmasod.

Ebben a könyvbe írt nőgyógyász és pszichológus.

Érdeemes elolvasni.

## **A nő teste**

Dr. Pop Andrea, nőgyógyász írása

### **A női nemi szervek**

A nő nemi jegyei a testén kívül és belül vannak.

A nő külső nemi jegye a melle és a nemi szerve.

A nemi szerv kívül a szeméremdomb,

a nagyajkak,

a kisajkak és

a csikló.

A szeméremdomb a nagy ajkak találkozásánál van.

A nagyajkak között a kisajkak vannak.

A kisajkak felső találkozásánál a csikló található.

A női nemi szerv belül

a hüvely,

a méh,

a petevezetékek,

a petefészek.

A hüvely csőszerű szerv.

Úgy néz ki, mint egy cső.

A hüvelyen folyik ki a menstruációs vér.

Szexuális kapcsolatban a hüvely befogadja a férfi himvesszőjét.

A hüvelyen keresztül születik a kisbaba.

A méh izmos szerv.

A méh várandósságkor többszörösére megnő.

A méhben fejlődik a baba.

A méhet a petevezetékek kötik össze a 2 petefészekkel.

A petefészekben érik meg a petesejt.

A petesejt kell a baba kialakulásához.

A petevezeték egy csatorna.

A petefészkekben megérett petesejteket a méh ürege felé továbbítják.

A nemi szervek egészsége miatt

nőgyógyászati vizsgálatra kell járni.

Ellenőrző vizsgálatra évente érdemes elmenni.

Ha panaszod van, gyorsan fel kell keresni az orvost.



## **A nőgyógyászati vizsgálat**

A nőgyógyászati rendelőben az orvos kérdéseket tesz fel.

Megismeri a nő szokásait, betegségeit, a családtagok betegségeit.

Tudni kell a menstruáció dátumát,

a nemi betegségeket,

más betegségeket.

Az orvos elmondja, hogy mi történik a vizsgálaton.

A nő az öltözőben deréktól lefelé levetkőzik.

Majd lefekszik a vizsgálóágyra.

Lábait terpeszben a lábtartóba teszi.

Az orvos így könnyen tudja megvizsgálni a nő nemi szerveit.

Az orvos az egyik ujját a hüvelybe vezet.

Másik kezével a hasfalat áttapintja.

Tapintással megvizsgálja a nemi szerveket.

Ezután a kacsával vagy hüvelytükörrel benéz a hüvelybe.

Puha eszközzel mintát vesz a méhnyakból.

Ez kellemetlen érzés, de nem fáj.

A hüvelyi ultrahang egy hosszú cső.

Az orvos bedugja a hüvelybe a hüvelyi ultrahangot.

Az orvos megvizsgálja a belső szervek méretét és szerkezetét.

(hüvelyi ultrahang gép képe)

Ezután a nő alulról felöltözik.

A felsőruhát veszi le.

Az orvos megvizsgálja a melleit.

Az orvos megtapintja a melleket.

Tapintással vizsgálja, hogy nincs benne-e daganat vagy csomó.

(Mellvizsgálat képe)

A vizsgálat után a nő felöltözik.

Az orvossal megbeszélik a vizsgálat eredményét.

Ha szükséges, az orvos gyógyszert ír fel.

Az orvos elmondja, mikor kell újra elmenni hozzá.

### **Párkapcsolat, szexualitás és védekezés**

Nagy boldogság, amikor megtalálod a párodát.

Ismerjétek meg egymás szokásait,

egymás kívánságait és

egymás testét!

Készüljete fel az együttlétre!

A szexuális védekezés fontos.

A legjobb, ha mindketten védekeztek.

A fiúk óvszert használhatnak.

Az óvszer boltban, gyógyszertárban kapható.

Az óvszert a merev hímvesszőre kell felhúzni.

A hímvessző a férfi nemi szerve.

A szexuális együttlét után az óvszert le kell venni a hímvesszőről.

Az elhasznált óvszert ki kell dobni.

A lányok tablettát használhatnak.

A tablettát az orvos írja fel.

Az orvos elmondja, hogyan kell szedni a fogamzásgátló tablettát.

A tablettá helyett a lányok választhatják a fogamzásgátló injekciót.

Az injekciót az orvos adja be.

Az injekciót az orvos 3 havonta adja be.

## Várandósság

Amikor kisbabát vársz, rendszeresen kell orvoshoz járni.

Eleinte havonta kell járni orvoshoz.

Később sűrűbben kell járni orvoshoz.

Az orvos ultrahang vizsgálattal megnézi a baba fejlődését.

Az ultrahang vizsgálathoz hanyatt kell feküdni a vizsgálóágyon.

A kismama hasára zselés anyagot tesz az orvos.

Az ultrahang vizsgálót a kismama hasára teszik.

Az orvos az ultrahang vizsgálóval megnézi a baba méreteit.

Az orvos megvizsgálja a baba szívverését.

Többször van vérvétel és vizeletvizsgálat.

Az orvos így vizsgálja a kismama egészségét.

9 hónap várandósság után megszületik a baba.

A várandósság alatt nincs menstruáció.

A szüléskor a baba a hüvelyen keresztül csúszik ki a kismama méhéből.

Néha a kismama vagy a baba egészsége miatt műteni kell.

Néha a hason keresztül császármetszéssel veszi ki az orvos a babát.

Szülés után a babát az anyukája szoptatja, dajkálja.

## **Női problémák**

Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ha

viszketést érez,

égő érzést érez,

alhasi fájdalmat érez,

szokatlan vérzés van,

véres a vizelet.

Az orvos megvizsgálja, hogy mi a betegség oka.

Megbeszéli, hogy tud meggyógyítani.

## A nő lelke

Baktay Zelka, pszichológus írása

Most régről mesélek neked.

Abból az időből mesélek, amikor  
még kevés ember élt a földön.

Régen az állatokat a férfiak fogták el.

A férfiak vadászatkor csendben várták a vadállatot,  
Majd könnyedén szökellve üldözték, amíg kifulladt.

A nők otthon maradtak,  
bogyókat, gyümölcsöket szedtek.

Sokat gyalogoltak gyümölcsöt keresve.

A nők útközben beszélgettek.

A beszélgetés segítette a nőket, mert  
nem távolodtak el egymástól.

A nők nevelték otthon a gyermeket.

A beszélgetésben mondták el gyermekük állapotát.

A nők beszélgetéssel jelezték egymásnak, hogy figyelnek  
egymásra.

A vitákat a nők megbeszélték.

A vitában sok nő vett részt.

A nők vitái sokáig tartottak, sokat beszéltek.

Sok idővel később nagy nyájak adtak sok állatot.

Szántóföldek hoztak bő termést.

Gyáarak épültek.

Az emberek mindent megtermeltek.

A férfiak közül néhányan hatalmat szereztek

Néhány férfi például király vagy császár lett.

Az uralkodók a nőket elnyomták.

A beszélgetés nem volt fontos.

A mi életünkben ismét fontos a beszélgetés.

A beszélgetés a közösséget erősíti.

A beszélgetést segíti a média és

Magyarország államformája.

Magyarország köztársaság.

A köztársaságban mindenki elmondhatja a véleményét.

A köztársaságban fontos a beszélgetés.

A beszélgetés vagy csevegés sokszor hírérték nélküli.

Például a beszélgetés lehet üres locsogás.

Egy botrány újra és újra megjelenik.

A nő és a férfi között probléma, hogy

a nő szeretne beszélgetni a botrányról,

a férfi nem szeretne beszélni a botrányról.

A férfi és a nő közötti különbség, hogy

a nő szeret beszélgetni a problémáról,

a férfi nem szeret beszélgetni a problémáról.

A férfi a problémát feladatnak látja.

A nők a probléma vitáját a közösség erősítőjének gondolják.

A férfiak a probléma vitáját a közösség bomlasztójának gondolják.

A férfiak együtt mennek valamit csinálni.

A nők szeretnek otthon maradni.

A nők otthon szeretnek már szervezkedve dolgozni.

A nők ma már a férfiakhoz hasonló munkát végeznek.

Nők is vezetnek céget vagy gyárat.



Nők is részt vesznek tárgyaláson.

A nők mégis a férjüktől várják a nagyobb fizetést.

A nők nem szeretik, hogy a családjukban valakinek rossz legyen.

A nők nem érzik meg a veszélyt, mert

a betolakodót is beszéddel próbálják meggyőzni.

A nők ezért lesznek sokszor áldozatok.

Áldozatnak hívják, akit bántanak, megvernek.

A nők jobban viselik a békétlenséget.

A gyermeksírást tudják csitítani.

A nő a párkapcsolatban jobban viseli a vitát.

A nő a férjét sokat épes szidni.

A férfit ez dühíti.

A nő tudja, hogy a férfi dühében sem veri meg a nőt.

A nő tovább vitatkozik.

A férfiben a düh túl sok lesz.

A férfi hirtelen és heves lesz.

Akár megüti a nőt.

A férfi féltékeny lehet, mert

a feleségét más férfi meg akarja szerezni.

A féltékenységet sokszor a nő beszélgetése indítja el.

A nők szeretnék ismerőseiket összetartani beszélgetéssel.

A férfi számára ez félreérthető.

A nőnek a nemi szerve rejtett.

A nőkön nehezen látszik, hogy

mikor tudna gyermeket szülni.

A férfi bizonytalan, hogy

mikor kezdeményezhet szexuális kapcsolatot a nővel.

Például a nő peteéréskor párzási illatot áraszt.

A párzási illat olyan illat, ami jelzi a férfinak, hogy a nő termékeny.

A nő a havi ciklusa során mindig egy ideig termékeny.

A nő havi ciklusa megtalálható a nő teste című fejezetben.

Közben beszédben elutasítja a férfit.

A férfi összezavarodik, hogy most szeretkezzen a nővel vagy sem.

A férfi próbál biztos jeleket keresni a nőnél.

Például a mell és a csípő aránya változik a nőknél.

A hosszú combú nőkről a férfiak azt gondolják, hogy

Könnyedén szökellő gyerekeket szül majd.

A nők csálnak, például

Magas sarkú cipőt hordanak.

A nő a férfitől azt várja, hogy

biztonságot adjon neki,

egészségesek legyen.

Ez a férfi jó családfő.

Ez a férfi tiszteli és szereti a nőt.

Néhány férfi csal, hogy jó családfőnek látszon.

Például drága autója van, de nem egészséges.

Vagy egészséges, de nem figyel a nőre.

Ezek a férfiak csak nőt akarnak szerezni maguknak.

Ők éretlen férfiak.

A nők kénytelen éretlen férfit választani,

bízva abban, hogy beérik, mire megszületik a gyerek.

Amikor a nő gyereket szül,

erős kapcsolata lesz a gyermekkel.

Ha a férfi nem érik családfővé,

zavarja, hogy a gyermek fontosabb.

Sajnos ilyenkor felbomlik a család.

A férfi elhagyja a családját.

A nő felelőssége, hogy jó férfit válasszon párjának.

A jó férfi, jó családfő.

A jó családfő vigyáz a családjára.

A jó családfő fel tudja nevelni a gyermekét.

A gyermek nevelésekor a nő szereti megbeszélni tapasztalatait.

A férfi szeret csendben lenni, keveset beszélni.

A nő az érintést szereti, a meghittséget.

A férfi a szexualitást szereti.

A gyermek nevelésekor

az érintés és a szexualitás hiánya bajt okoz a párkapcsolatban.

A férfi és a nő nem kapja meg, amit szeret.

Válság lesz a kapcsolatban.

Meg kell találni az összhangot.

## Nő a mundér alatt

Balatoni Tünde, rendőr alezredes írása

Balatoni Tünde a BRFK Bűnmegelőzési Osztályán dolgozik.

A rendőrnő az egyenruhában is nő.

Intézkedés során határozottabban kell fellépnem a gyanúsítottal szemben.

Ekkor is nő vagyok.

A sértettekkel szemben természetes, hogy elfogadóbb vagyok, mint a férfi kollégáim.

Baráti társaságban beszélgetek.

Kiderül a foglalkozásom.

Az emberek megdöbbennek, kíváncsiak, hogyan egyeztetem a rendőrséget, a háztartásvezetést, a gyereknevelést. Rendőrként, én a rend őre vagyok, otthon a páromnak a nő, a gyermekeimnek édesanya.

Ezek szerepek, amelyeket össze kell egyeztetni.

A szerepek néha keverednek.

### **Saját történetem:**

A lányom hazajött az iskolából.

Anyaként meghallgattam.

Elmesélte, hogy

egy bácsi illetlen dolgokat csinált a kerítés mellett.

Azonnal rendőr lettem, és intézkedtem.

### **Mitől nő a rendőrnő?**

A nő legyen érzékeny, elfogadó és segítőkész.

A nő tudjon jól beszélni az emberekkel.

Rendőrként a nő legyen határozott és következetes.

A rendőrnő beszéljen egyértelműen, érthetően.

A rendőrnő legyen ápoltság, rendezetten felöltözött.

A lelki harmónia megteremtése a lényeg.

Milyen veszéllyel találkozik a rendőrnő?

Az elkövetők azt gondolják, hogy a rendőrnő gyengébb.

Az elkövető sértő dolgokat mond a rendőrnőnek vagy megpróbálja bántani.

A rendőrnő határozottan beszél,

megmutatja az elkövetőnek, hogy nem bántható.

A munkatársakkal megbeszéljük a kellemetlen történeteket.

Rendőrnőként az egyenruha is védelmet ad.

Amikor nem vagyok egyenruhában, akkor

a tapasztalatom és határozottságom segít.

A határozottságom elüldözi a támadót.

A nőket sokszor bántják.

Például a családon belüli erőszaknak,

utcán bántalmazásnak is ki vannak téve.

Fontos, hogy a nők elkerüljék a veszélyt.

Sötétedés után menj ismerőssel együtt!

Kerüld el az elhagyatott utakat!

Forgalmas úton haladj!

Forgalmas úton segítséget tudsz kérni.

Annyi pénz legyen nálad, amire éppen szükséged van!

Drága ékszereket, mobiltelefont ne mutogassuk.

Egyedül élsz?

Ne engedj be idegent a lakásodba!

Buliban ne fogadj el idegentő italt.

Nem tudni, mit tett előzőleg az italba.

Kábítószer is lehet az italban, amit idegen ad.

Bántalmazás ért, gyorsan hívd a rendőrséget!

A rendőrök csak akkor tudnak segíteni, ha

Tudják, hogy mi történt.

Az utcán kirabolnak, add oda, amit kérnek!

Legyél együttműködő!

Figyeld meg a rablót vagy bántalmazót!

Nézd meg, hogyan néz ki!

Utána azonnal hívd a rendőrséget!

Meséld el nekik, hogyan néz ki a rabló!

A bántalmazott nőkkal odafigyelők a rendőrök.



## Nőnek lenni jó

Német Zsuzsa önérvényesítő írása

Nőiségünk megélése fontos a jó lelki állapotunk fenntartásához.

Adjunk magunkra, csinosan öltözködjünk!

Mindig legyen rendben a hajunk és a sminkünk.

Ezáltal sikeresebbé válhatunk az életben.

Az a benyomás, amit a megjelenésünkkel keltünk másokban, meghatározza a rólunk alkotott képet.

Engem jó érzéssel tölt el, ha ápoltnak érzem magam

Az emberek, kedvesen néznek vissza rám.

Szeretem a nőies szép dolgokat.

Például ékszerek, csatok, divat, parfümök, szép frizurák.

Azért jó nőnek lenni, mert

szeretek kedveskedni.

Szeretem, ha velem is kedvesek az emberek.

Beszédemben igyekszem, árnyaltan

fogalmazni, a nőies dolgokról.

Szeretek nő lenni!

Örülök, hogy már sok éve jó helyen dolgozhatom.

Ügy érzem, megbecsülnek és én is mindenkit tisztetek, szeretek.

Jól érzem magam a bőrömben,

elégedett vagyok a sorsommal.

Sikereim vannak a táncban, az éneklésben.

Boldogan élem a női életemet.

## Feladatlap

Írta Dudás Fanni.

Fontos, hogy elfogadjuk magunkat.

Ez azt jelenti, hogy tudjuk, hogy vannak hibáink.

De a hibáinkat is lehet szeretni.

Sőt, néhány hibát ki is lehet javítani.

Fontos, hogy szeressük magunkat.

### **Itt egy feladat, hogy megtanuld szeretni magad.**

1. Ül le a tükör elé, és jól nézd meg magad.

Írd fel egy papírra, ami tetszik magadon.

Azt is írd fel, ami nem tetszik magadon.

2. Ez után a papírra azt is írd fel, ami kívül nem látható.

Írj belső tulajdonságokat magadról, amiket szeretsz.

Olyan belső tulajdonságokat is írd, amiket nem szeretsz magadban.

3. Most kérj meg egy barátot, családtagot, vagy ismerőst a következőre:

Írj rólam 5 olyan dolgot, amit szeretsz bennem.

Írj 5 olyan dolgot, amit nem szeretsz bennem.

4. Most hasonlítsd össze az általad és a mások által írt táblázatokat.

Figyeld meg, mi az, amit mások szeretnek benned.

Nézd meg, hogy ezeket te is felírtad-e.

Figyeld meg, mi az, amit nem szeretnek benned.

Nézd meg, hogy ezeket te is felírtad-e.

Gondolkodj el rajta, hogy tudnál-e valamelyiken változtatni.

5. Legvégül készíts egy új listát.

Írd fel azokat a tulajdonságaidat, amiket magad, vagy mások szeretnek benned.

A lista másik részére írd fel azokat a tulajdonságokat, amiket meg szeretnél változtatni.

A lista harmadik részére pedig azokat a tulajdonságaidat írd fel, amiket nem szeretsz magadban, de nem tudod megváltoztatni őket.

Ezeket a tulajdonságokat próbáld meg elfogadni, megszeretni.



**KÉRJÜK,  
TÁMOGASSA  
SZÖVETSÉGÜNK  
TÖREKVÉSEIT**



