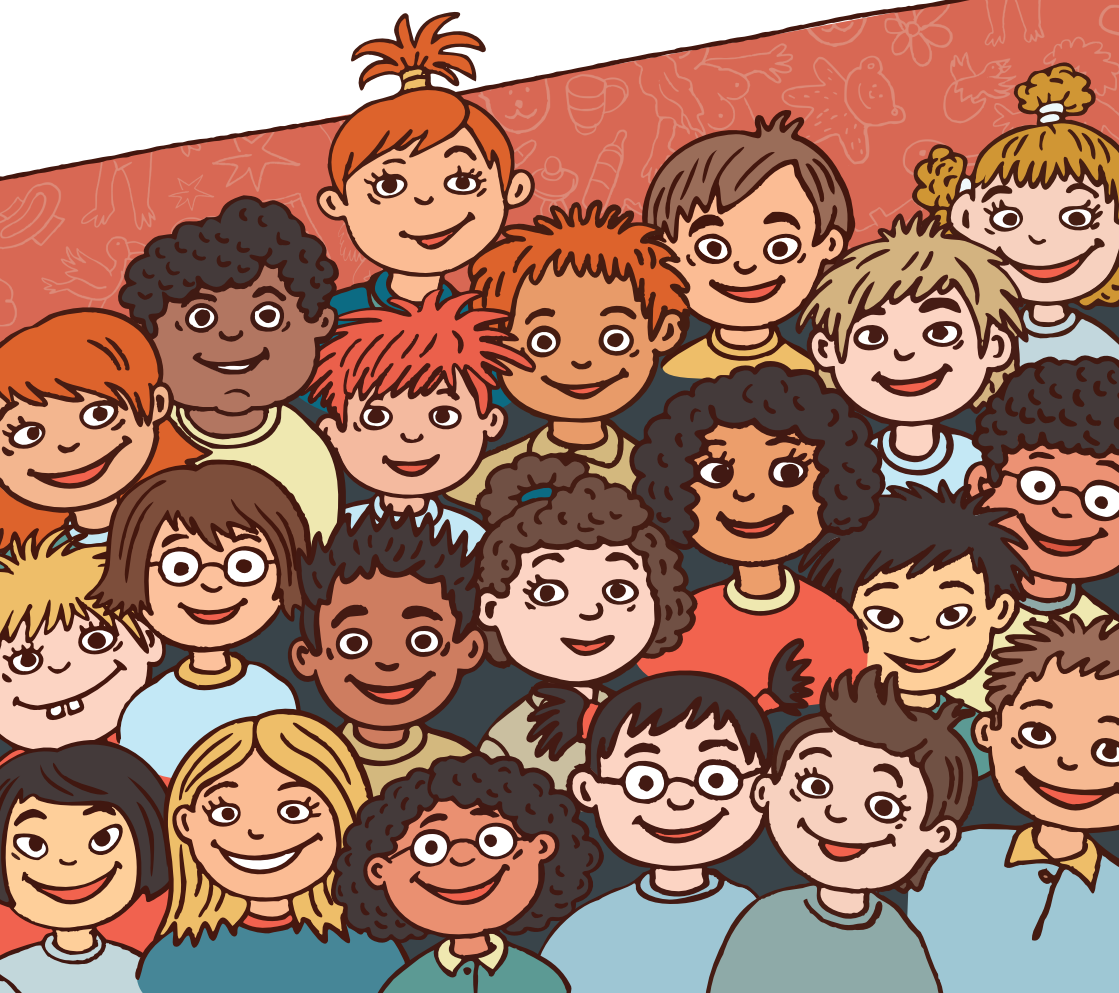


10+

TO JA, WŁAŚNIE!

Moje ciało, moje emocje



TO JA, WŁAŚNIE!

Moje ciało, moje emocje

Edukacja seksualna ułatwiona dzięki materiałom
dostosowanym do wieku i opartym na faktach!

Ilustracje: Natascha Schwarz



Wstęp

Własne ciało jest źródłem fascynacji dzieci i młodzieży od najmłodszych lat. Jak to działa? A czy tak samo jest u innych? Jak dzieci dostają się do łona matki? I jak się z nich wydostają? Dzieci codziennie zadają takie pytania, a czasem trudno jest znaleźć na nie właściwą odpowiedź. Dobre i bezpieczne towarzyszenie dzieciom w ich drodze ku dorosłości, także w dziedzinie wychowania seksualnego, nie jest łatwym zadaniem. Bardzo niewielu dorosłych nauczyło się rozmawiać na takie tematy, jak ciało, miłość, seksualność i tożsamość.

Ta książka traktuje o kilku dziedzinach i przedstawia je w sposób przyjazny dla dziecka. Do odkrycia są takie pytania, jak: „Czy są kolory dziewczęce i kolory chłopięce?” lub „Jak powstają dzieci?”. Wesołe ilustracje, animacje i nagrania audio wzbogacają książkę i sprawiają, że jest ona szczególnie interesująca dla dzieci — niezależnie od tego, czy odkrywają pytania samodzielnie, czy z opiekunem.

Spis treści

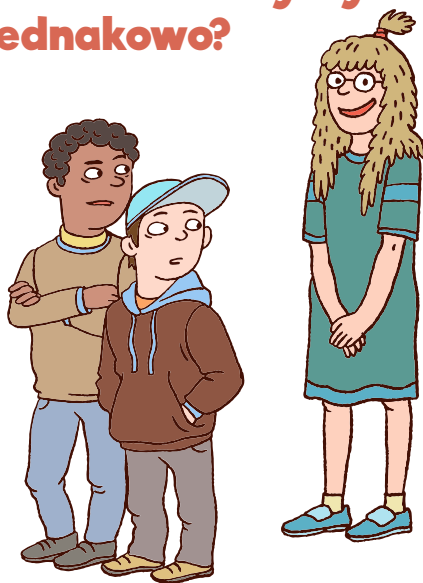
Czy w naszym społeczeństwie wszyscy ludzie są traktowani jednakowo?	6
Co stanie się z moim ciałem, kiedy dorosnę?	8
Dlaczego tak dziwnie pachnę?	10
Gdzie rosną włosy?	11
Co oznacza dojrzewanie dla dziewcząt?	13
Jak to jest z tą miesiączką?	15
Jak prawidłowo myć wulwę?	17
Co oznacza dojrzewanie płciowe dla chłopców?	18
Dziewczynki dostają „okres” – a chłopcy?	19
Jak prawidłowo umyć penisa?	20
Czy wszystkie ciała zmieniają się w ten sam sposób?	21
Dlaczego dorośli uprawiają seks?	22
Co to jest pornografia?	23
Czy mogę wysłać swoje nagie zdjęcia?	25
Dlaczego niektóre dzieci są dla mnie niemiłe?	27
Czy osoba poznana przez Internet może mnie odwiedzić?	29
Dlaczego rodzice są coraz bardziej stresujący?	31
Dlaczego kłócę się z przyjaciółmi lub przyjaciółkami?	33
Czy mogę dotykać moją wulwę lub mojego penisa?	34
Czy to w porządku, że chcę zostać sam w łazience?	35
Czy muszę całować swojego chłopaka/dziewczyne?	36
Dlaczego łaskocze mnie w brzuchu, gdy myślę o pewnej osobie?	37
Co to jest Coming Out („wyjścia z szafy”)?	39
Co znaczy słowo queer?	41

Czy w naszym społeczeństwie wszyscy ludzie są traktowani jednakowo?

Niektórzy ludzie nie mają odwagi powiedzieć innym, kogo naprawdę kochają. Boją się, że innym ludziom się to nie spodoba i będą ich obrażać, zastraszać lub dyskryminować.



Albo kobiety uważają, że mężczyźni nie mogą pracować z małymi dziećmi.



Czasami mężczyźni naśmiewają się z kobiet i uważają, że nie mogą wykonywać ważnej pracy.



To wszystko są formy dyskryminacji. Ludzie są dyskryminowani także ze względu na swoje pochodzenie, kolor skóry, religię lub dlatego, że nie mają tyle pieniędzy, co inni. Jeśli jesteś nękany lub widzisz, że ktoś jest dyskryminowany, ważne jest, aby powiedzieć o tym innym i uzyskać pomoc od dorosłych.

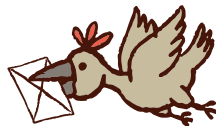


Co stanie się z moim ciałem, kiedy dorosnę?



Wraz z rozwojem od dziecka do dorosłego, nasze ciała bardzo się zmieniają. Niektóre zmiany są widoczne, ponieważ ciało zmienia się zewnątrz. Inne zmiany zachodzą od wewnątrz, więc można ich nie zauważyć.

Wszystkie te zmiany zaczynają się w okresie dojrzewania. Twój mózg daje sygnał, aby organizm zwiększył produkcję hormonów, które są substancjami przekaźnikowymi organizmu. Hormony można wyobrazić sobie jako małe listy, które mózg wysyła do różnych narządów, informując w ten sposób o tym, co mają robić.



Hormony powodują wtedy wszystkie widoczne i niewidoczne zmiany w organizmie, takie jak wzrost włosów czy zmiany w głosie. Wszystkie dzieci przechodzą okres dojrzewania, ale nie wszystkie w tym samym wieku. Każde ciało ma swój własny harmonogram, ale w końcu wszystkie osiągną cel.

Dlaczego tak dziwnie pachnę?



W okresie dojrzewania produkowanych jest wiele różnych hormonów, które powodują różnego rodzaju zmiany w naszym organizmie. Zmienia to również wygląd naszej skóry lub sposób, w jaki się pocimy.

Wiele osób zaczyna się bardziej pocić, a to powoduje większy nieprzyjemny zapach ciała. Ponadto, skóra niektórych osób staje się bardziej tłusta i wielu z nas dostaje w tym czasie pryszczki. Dlatego ważne jest, aby zwracać większą uwagę na higienę ciała i regularnie myć ciało i twarz.



Gdzie rosną włosy?



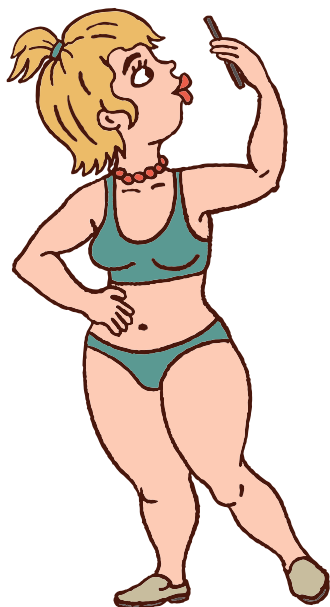
Włoski na nogach rosną już w dzieciństwie. W późniejszym okresie włosy rosną również pod pachami, na wulwie lub wokół penisa i moszny. Nie rosną one jednak tak intensywnie jak włosy na głowie, ale pozostają krótkie, często są kręcone i bardziej sprężyste niż włosy na głowie.

Włosy mogą rosnąć także w wielu innych miejscach, na przykład na klatce piersiowej, twarzy i plecach. Nie wszyscy mężczyźni mają włosy we wszystkich tych miejscach. Niektóre kobiety również mają widoczne włosy w tych miejscach.

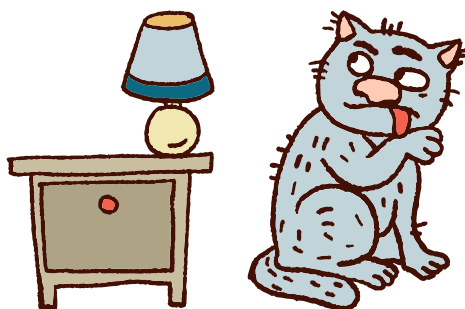


Niektórym ludziom rośnie dużo włosów, a innym prawie wcale. Wynika to głównie z hormonów i koloru włosów. Niektórzy ludzie golą te miejsca, inni nie. Decyzja należy do Ciebie.

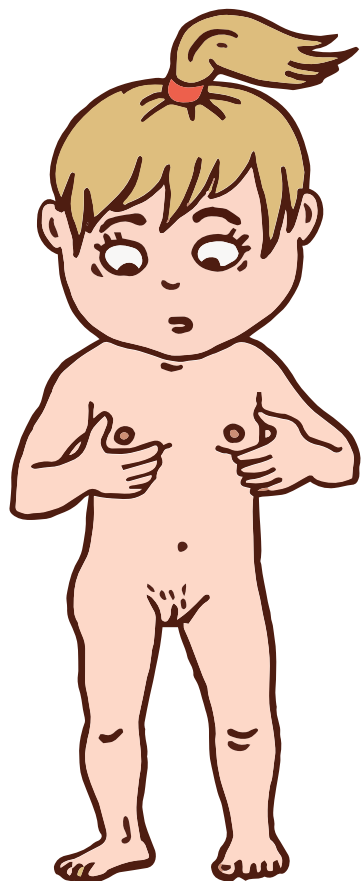
Co oznacza dojrzewanie dla dziewcząt?



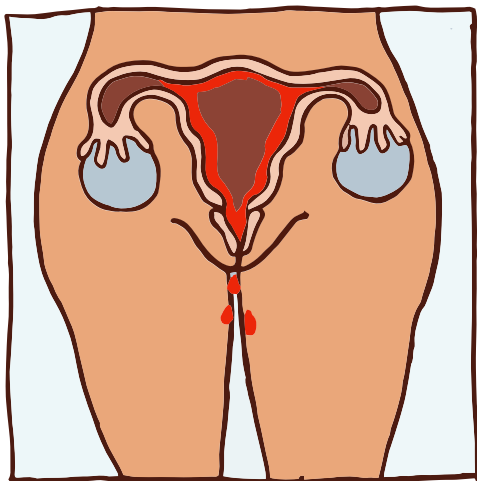
U większości dziewcząt za zmiany fizyczne w okresie dojrzewania odpowiedzialne są hormony estrogen i progesteron, które są produkowane w jajnikach.



Zaczynają rosnąć włosy pod pachami i włosy łonowe. Sylwetka staje się bardziej kobieca: zaczynają rosnąć piersi, biodra stają się szersze, a dziewczynki dostają talię.



Obszar wokół sutków może stać się teraz bardziej wrażliwy, a sutki mogą od czasu do czasu „swędzieć”. Może się również zdarzyć, że jedna pierś zacznie rosnąć wcześniej niż druga. Jest to całkowicie normalne.

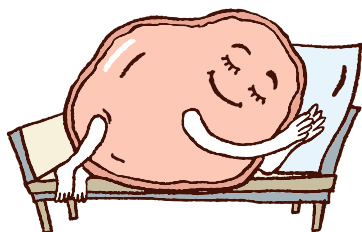


Niewidoczny dla Ciebie, jest to, że jajeczka zaczynają dojrzewać w jajnikach. Od tego momentu dziewczyna może zajść w ciążę; mówi się też, że jest „dojrzała płciowo”. Oznacza to, że mogłaby urodzić dziecko, gdyby uprawiała seks. Zmiana ta staje się widoczna, gdy po raz pierwszy pojawia się miesiączka.

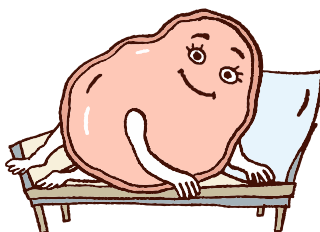
Jak to jest z tą miesiączką?



Większość dziewcząt dostaje pierwszą miesiączkę w wieku od 11 do 15 lat. Dla jednych jest to wcześniej, dla innych później.



Jako zwiastun pierwszego krwawienia, niektóre dziewczyny zauważają wcześniej „upławy”. Jest to mleczno-biała wydzielina, która wypływa z pochwy. Dzieje się tak, ponieważ w jamie brzusznej zawsze znajdowały się jajniki z tysiącami jajeczek. Jajka te znajdują się w swego rodzaju uśpieniu do czasu, gdy dziewczyna osiągnie wiek dojrzewania.

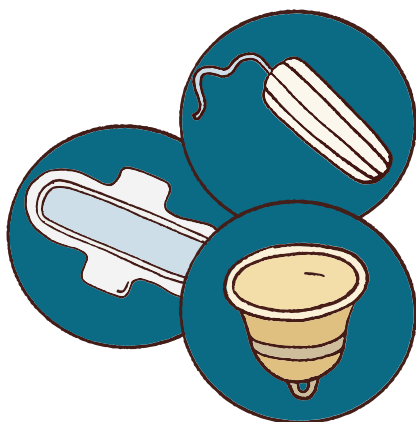


Następnie hormony (substancje przekaźnikowe) wybudzają jajeczka i dbają o to, aby jajeczka stały się aktywne. Hormony budzą jajka jedno po drugim, można powiedzieć. Na początku owulacja jest nieregularna, ale okres (inaczej mówiąc miesiączka) staje się regularny średnio po 6-24 miesiącach.

500

W ciągu następnych kilkudziesięciu lat kobiety krwawią przez kilka dni co miesiąc – z wyjątkiem okresu ciąży. Ponieważ kobiety miesiączkują zazwyczaj do około 50-tego roku życia, w ciągu całego życia krwawią około 500 razy.

Aby zatrzymać krew podczas menstruacji, można używać wkładek lub podpasek, które umieszcza się na majtkach, lub tamponów i kubeczków menstruacyjnych, które zatrzymują krew już w pochwie.



Jak prawidłowo myć wulwę?

Do oczyszczenia wulwy (w fałdach skóry może gromadzić się mastka – żółtawo-biała substancja składająca się z łoju) wystarczy czysta woda i myjka. Jeśli chcesz, możesz użyć mydła o neutralnym pH. Płyny i spraye do higieny intymnej są zbędne i niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą zaburzać klimat pochwy, a wulwa i pochwa zaczynają wtedy swędzieć.

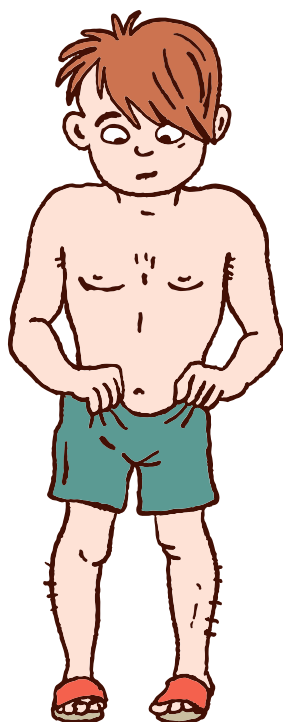


Co oznacza dojrzewanie płciowe dla chłopców?

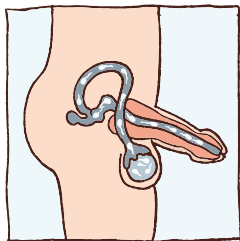


U większości chłopców hormon testosteron jest wytwarzany w jądrach. Widoczną zmianą fizyczną jest zwiększony wzrost owłosienia ciała. Zaczyna rosnąć broda. Na pachach i mosznie zaczynają wyrastać włosy. Sylwetka staje się również bardziej męska, np. ramiona stają się szersze. Zmiana słyszalna to zmiana głosu.

Niewidoczna jest natomiast produkcja plemników w organizmie. Dzieje się to w jądrach i oznacza, że chłopiec może teraz być ojcem dzieci, gdy uprawia seks z dziewczyną. Zmiana ta staje się widoczna, gdy po raz pierwszy dochodzi do wytrysku.



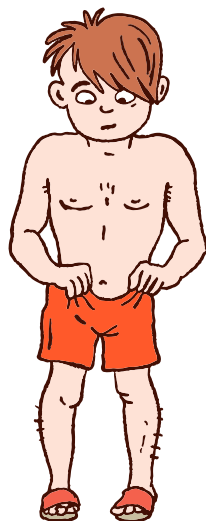
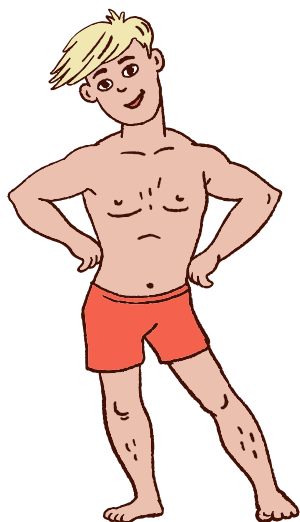
Dziewczynki dostają „okres” – a chłopcy?



Kiedy chłopcy osiągną wiek dojrzewania, jądra zaczynają produkować plemniki. Dzieje się tak nieprzerwanie aż do końca życia. Plemniki są przechowywane w najądrach. Kiedy te „magazyny” są pełne, miliony plemników zmieszanych z płynem wydostają się na

zewnątrz penisa (zjawisko nazywane jest również wytryskiem lub ejakulacją). Ilość ta wypełniłaby około jedną łyżkę stołową.

Pierwszy raz pojawia się zwykle między 11. a 15. rokiem życia. Często dzieje się to nieświadomie w nocy, podczas snu. Nazywa się to „mokrymi snami”. Albo dzieje się to podczas masturbacji.



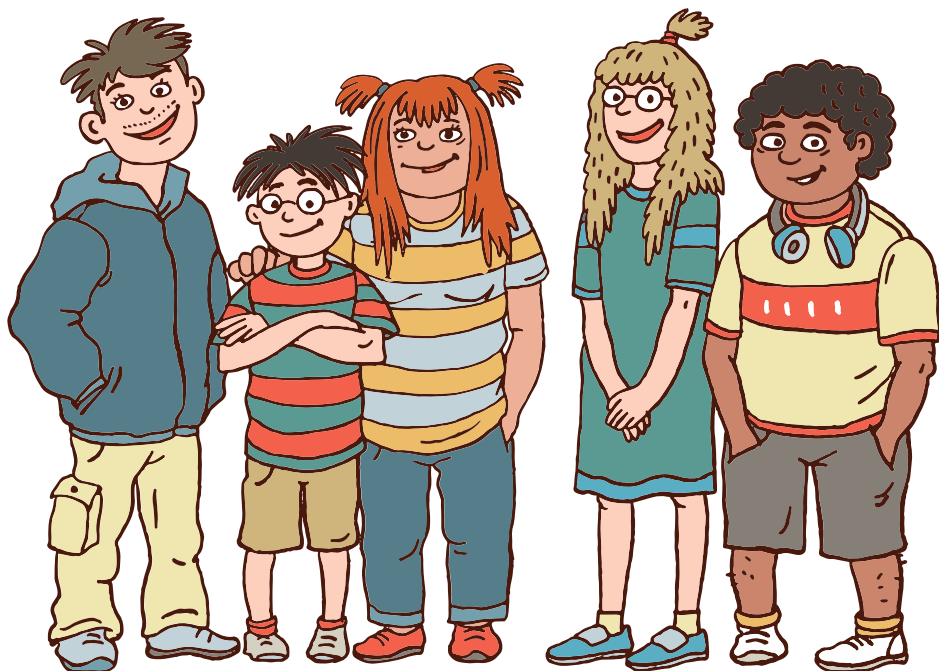
Białawy płyn nazywany jest spermą i różni się u poszczególnych chłopców ilością, zapachem i kolorem. Od momentu pierwszego wytrysku jesteś „dojrzały seksualnie”, co oznacza, że podczas seksu możesz zostać ojcem dziecka.

Jak prawidłowo umyć penisa?

Napletek należy odciągnąć, a żołądź oczyścić dłonią i czystą wodą. Jeśli odciąganie napletka sprawia ból, może to być oznaką stulejki. Należy omówić to z rodzicami.



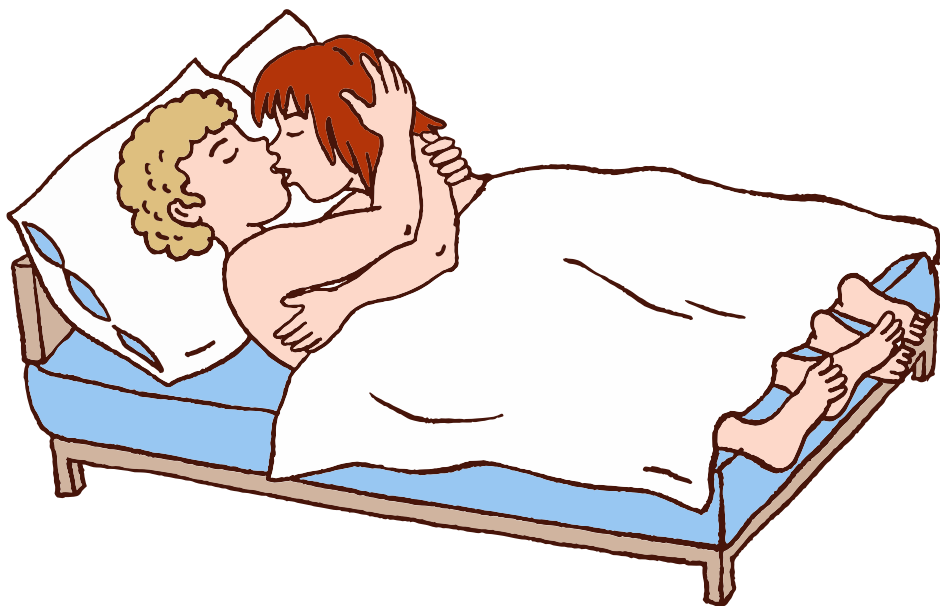
Czy wszystkie ciała zmieniają się w ten sam sposób?



Nie u wszystkich ludzi ciała zmieniają się w sposób, jakiego byśmy oczekiwali. Niektóre zmiany mogą nastąpić później, inne mogą w ogóle nie nastąpić – lub mogą być inne od oczekiwanych. Każdy organizm jest inny i dotyczy to także zmian zachodzących w okresie dojrzewania.

Dlaczego dorośli uprawiają seks?

Wielu dorosłych lub starszych nastolatków uprawia seks, ponieważ jest to dla nich miłe uczucie, czują bliskość i więź ze swoim partnerem/partnerką. Seks może również prowadzić do zajścia w ciążę i posiadania dziecka.



Co to jest pornografia?

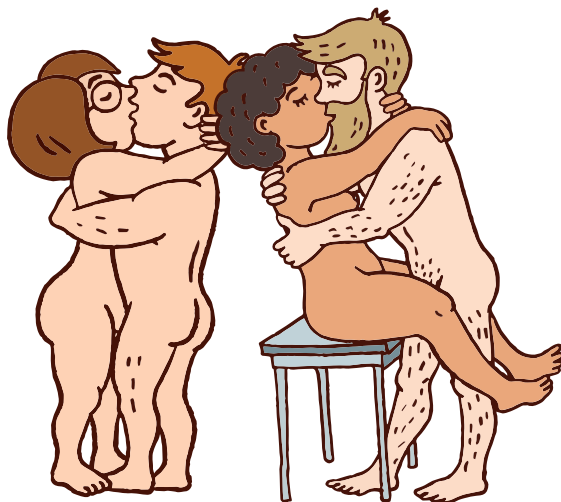


Pornografia lub w skrócie porno to filmy tworzone przez osoby dorosłe dla osób dorosłych, w których przedstawiane są stosunki płciowe, czyli seks. Części płciowe są wtedy wyraźnie pokazane (wulwa, penis, piersi, pupa) podczas uprawiania seksu.

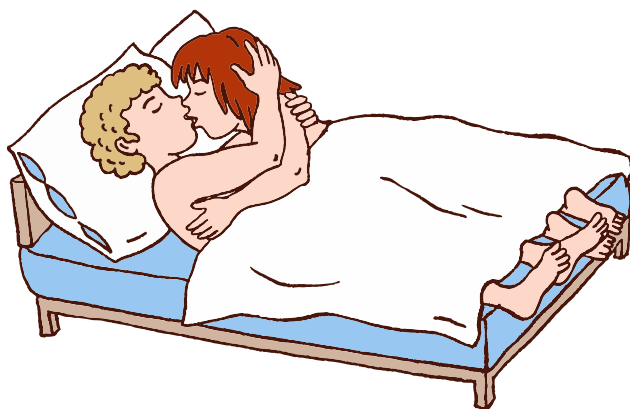
Wielu ludzi ogląda porno, ponieważ ich to podnieca. Oznacza to, że nabierają ochoty na seks.



Jednak podobnie jak inne filmy, pornografia nie przedstawia prawdziwych sytuacji, lecz pokazuje wymyślone sceny.



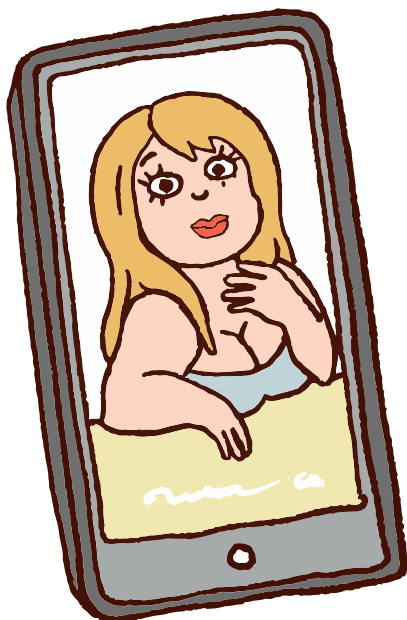
Porno nie jest dokumentem prawdziwego seksu, Nie można uczyć się, jak powinien wyglądać seks poprzez porno, bo każdy człowiek uznaje inne rzeczy za piękne. Ludzie pokazani w filmie przedstawiają to, co jest w scenariuszu, a nie to, na co mają ochotę.



W prawdziwym życiu wiele rzeczy z filmów porno mogłoby zranić, zastraszyć lub upokorzyć drugą osobę. Gdy pary oglądają takie filmy, powinny rozmawiać o tym, czy i co im się podoba, a co nie.

Czy mogę wysłać swoje nagie zdjęcia?

Niektórzy ludzie wysyłają nagie zdjęcia lub filmy do innych osób, a nawet do dzieci. Nazywa się to sexting.



Jeśli otrzymasz coś takiego na swój telefon komórkowy, powinieneś porozmawiać z zaufaną osobą. Wysyłanie zdjęć i filmów pornograficznych do dzieci i młodzieży jest niedozwolone, a nawet karalne.

Często zdarza się, że dzieci widzą rzeczy, które je obrzydza, które je przerażają i których nie chcą widzieć. W niektórych krajach zabronione jest wysyłanie sobie nawzajem nagich zdjęć.

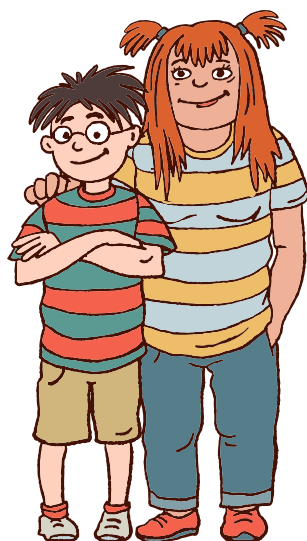


Zabronione jest także wysyłanie przez dzieci własnych nagich zdjęć i nigdy nie należy tego robić, nawet jeśli ktoś nas o to prosi lub grozi. W takich przypadkach należy zdecydowanie skorzystać z pomocy.

Dlaczego niektóre dzieci są dla mnie niemiłe?

W okresie dojrzewania każde dziecko szuka przyjaciół – do zabawy, rozmów i wspólnego spędzania czasu. Jest to czas, w którym dla wielu dzieci przyjaźnie stają się być może równie ważni jak rodzina.

Nierzadko zdarza się, że dzieci są wykluczane, gdy szukają nowych przyjaciół. Może się to odbywać za pomocą słów lub fizycznie, np. przez popychanie. Jedno i drugie jest niedozwolone.



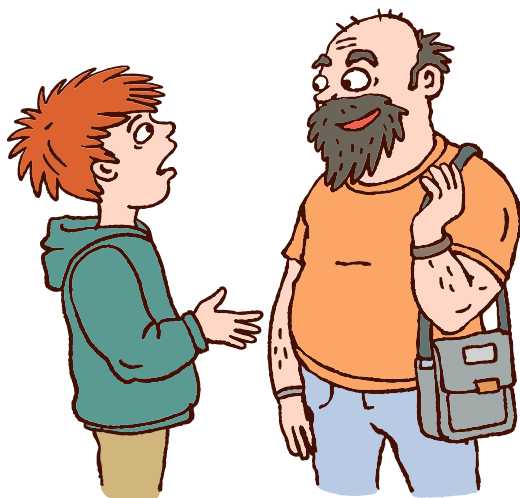
Są różne powody,
dla których niektóre
dzieci tak postępują.
Może czują się wtedy
ważniejsze, bo same
są niepewne siebie,
albo chcą w ten sposób
zaimponować innym
i nie myślą o tym, że
kogoś ranią.



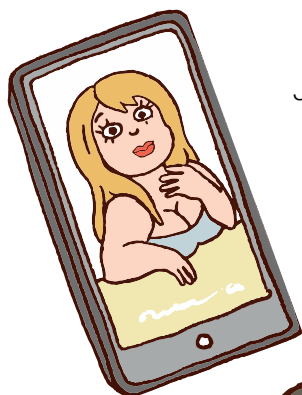
Kiedy spotka cię coś takiego,
może cię to zaboлеć i zasmucić.
Możesz nie chcieć już chodzić
do szkoły, a nawet się bać
chodzić. W każdym przypadku
można poprosić o pomoc osobę
dorosłą. Może nauczyciela lub
rodziców. Żadne dziecko nie
powinno być wykluczane, nawet
jeśli jest inne niż większość
dzieci. Pomoc można również
uzyskać dzwoniąc pod numer
116 111. Jest to telefon
zaufania dla dzieci i młodzieży,
fundacji „Dajemy dzieciom siłę”.

Czy osoba poznana przez Internet może mnie odwiedzić?

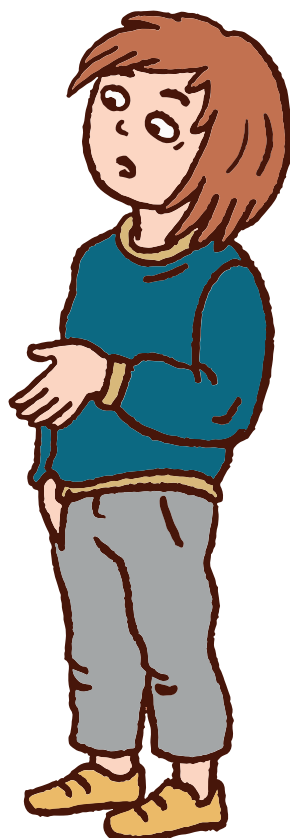
W sieci szybko poznaje się nowych ludzi. Niektórzy są zupełnie mili, inni mogą pisać śmieszne rzeczy. Może się jednak okazać, że ludzie nie są tymi, za których podają się w Internecie.



Na przykład, ktoś może powiedzieć, że jest w twoim wieku, podczas gdy w rzeczywistości jest dorosły. Może nawet użyć fałszywego zdjęcia profilowego innej osoby zamiast swojego. Niektórzy dorośli lub młodzi ludzie próbują w ten sposób zdobyć zaufanie dzieci.

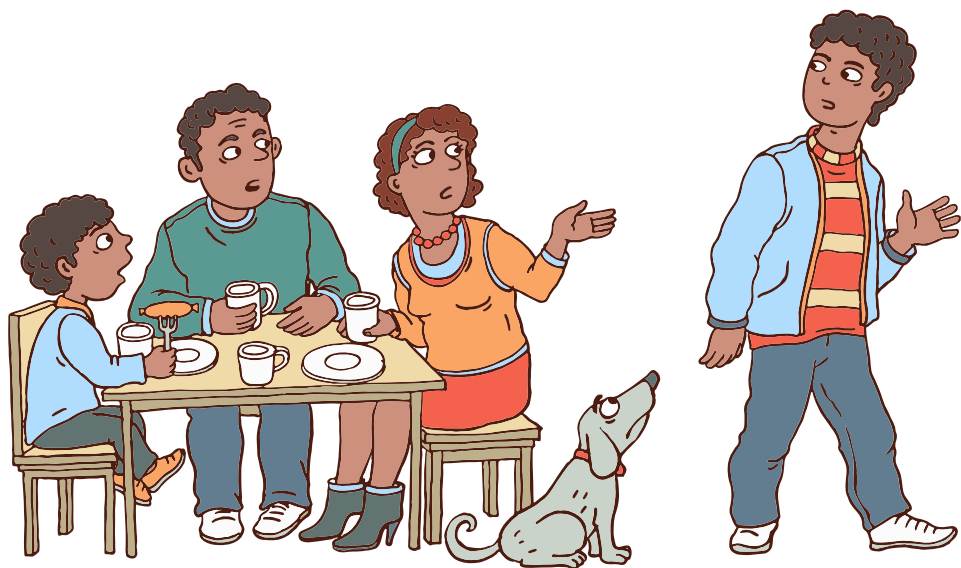


Jeśli ktoś chce mieć twoje zdjęcie, prosi
o twój adres lub chce się z tobą spotkać,
powinieneś zachować ostrożność i
porozmawiać z kimś o tym.



Jeśli chcesz spotkać się z kimś z Internetu, zawsze zabierz ze sobą
przyjaciela, powiedz rodzicom lub udostępniij swojemu przyjacielowi
lokalizację na żywo za pomocą smartfona.

Dlaczego rodzice są coraz bardziej stresujący?



Przez długi czas rodzina była dla ciebie prawdopodobnie najważniejsza. Wraz z dojrzewaniem na pierwszy plan wysuwają się nowe zainteresowania – przyjaciele, sport, a może jeszcze coś innego. Twoi rodzice również muszą się do tego przyzwyczaić.



Możesz też mieć wrażenie, że oni już cię nie rozumieją, a nawet, że ty sam nie rozumiesz już siebie. Większość z nas czuje się tak w okresie dojrzewania. Może to być stresujące, ponieważ więcej kłócisz się z rodzicami i rodzeństwem lub czujesz się samotny.

Musisz wiedzieć, że w twoim mózgu dzieje się teraz bardzo dużo. Tam na górze wygląda to trochę jak na placu budowy i wiele rzeczy zmienia się z dnia na dzień. Nawet rodzice nie zawsze potrafią za tym wszystkim nadążyć. Ale prawdopodobnie starają się jak mogą, tak jak ty. Jeśli w tym czasie w ogóle nie dogadujesz się z rodzicami, dobrze jest mieć kogoś innego, komu możesz zaufać.



Dlaczego kłóć się z przyjaciółmi lub przyjaciółkami?

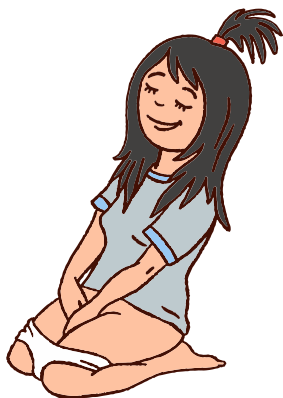


W okresie dojrzewania uczucia i relacje międzyludzkie często szybko się zmieniają. Może się zdarzyć, że w jednej chwili jesteś pełen radości, a w następnej całkowicie smutny. Może to być związane z pewnymi sytuacjami lub z pewną osobą.

Inni w twoim wieku też często tak się czują. Może to być bolesne i sprawiać wrażenie, że tak będzie zawsze. Zwykle jednak takie uczucia stosunkowo szybko ustępują. Z Przyjaciółmi możesz się pogodzić lub nawiązać nowe przyjaźnie. Nie martw się, większości z nas to się czasem zdarza, a ty jesteś wystarczająco dobry taki, jaki jesteś.

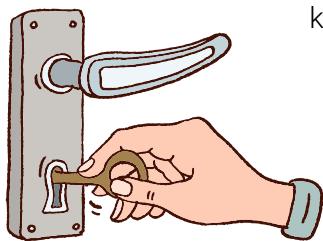


Czy mogę dotykać moją wulwę lub mojego penisa?

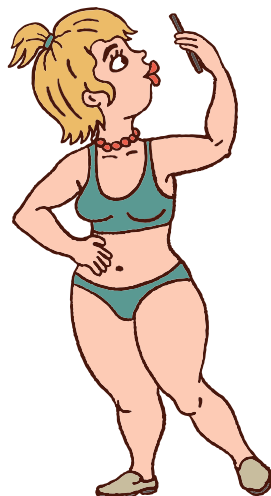
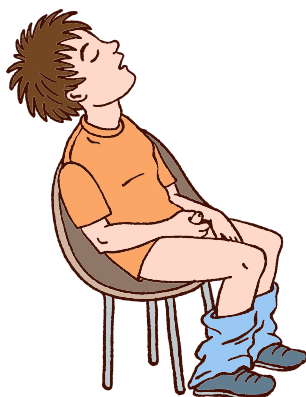


Twoje ciało należy do Ciebie. Jeśli dotykanie i głaskanie wulwy lub penisa sprawia ci przyjemność, możesz to robić. Nazywa się to masturbacją.

Najlepiej jest wybrać miejsce ciche i odosobnione. Może w swoim pokoju. Albo pójść do łazienki, gdzie można zamknąć drzwi na klucz. Ważne jest, abyś czuł się bezpiecznie i komfortowo, kiedy dbasz o swoje dobre czucie.



W ten sposób poznaje się również swoje ciało, a to jest zdecydowanie dobre. Jeśli dobrze poznasz swoje ciało, będziesz się w nim czuł bardziej komfortowo i będziesz mógł powiedzieć innym, co ci się podoba, a co nie.



Czy to w porządku, że chcę zostać sam w łazience?

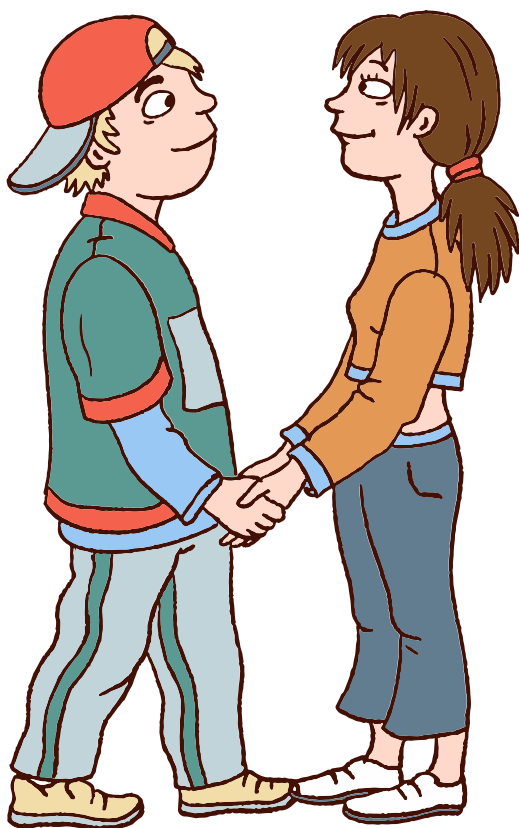
Jesteś teraz w wieku, w którym całkiem normalne jest to, że chcesz zostać sam w łazience. Być może Twoja rodzina będzie musiała się do tego przyzwyczaić, bo dzieci i nastolatki również mają prawo do prywatności.



Porozmawiaj z młodszą siostrą i wyjaśnij też swoim rodzicom, że teraz czasami lub zawsze chcesz być sam w łazience. Może razem zrobicie tabliczkę wskazującą, czy ktoś może wejść do łazienki, czy nie.

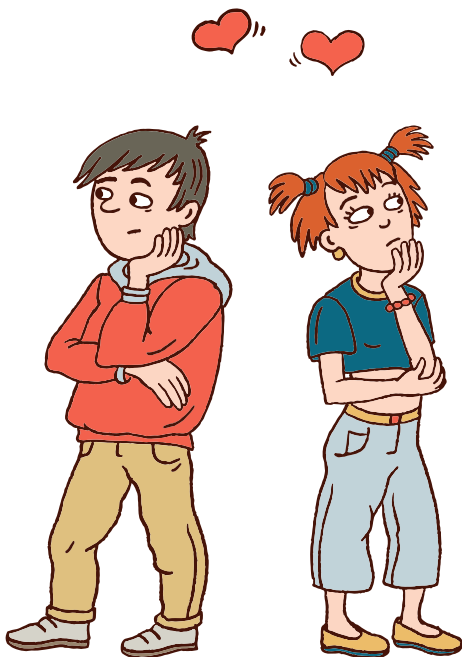
Czy muszę całować swojego chłopaka/ dziewczynę?

Nie, nie musisz tego robić. Sam zdecyduj, czego chcesz. Dotyczy to także innych osób. Dlatego ważne jest, abyś ty sam szanował życzenia swojego chłopaka/dziewczyny i nie złościł się, jeśli on/ona nie chce czegoś zrobić. Może znajdziecie inne rozwiązania i zamiast całować się, najpierw chwycicie się za ręce.

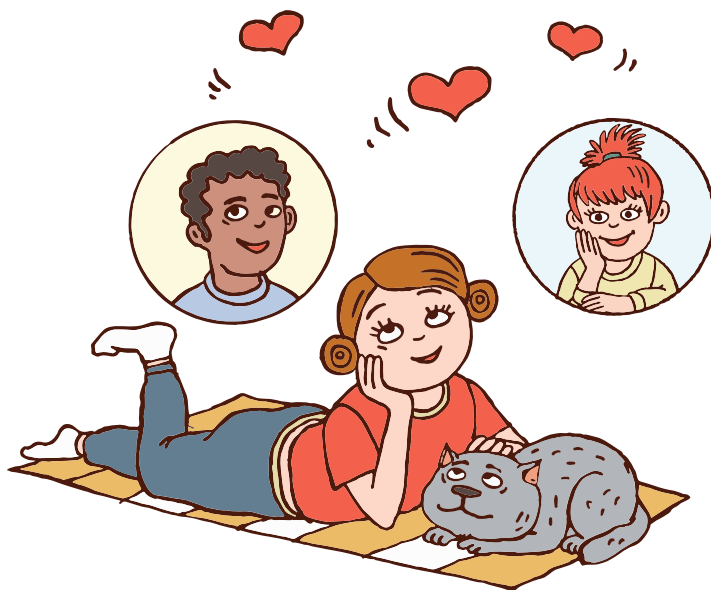


Dlaczego łaskocze mnie w brzuchu, gdy myślę o pewnej osobie?

W okresie dojrzewania uczucia są szczególnie silne i często bardzo szybko się zmieniają. Dzieje się tak, ponieważ w organizmie uwalnia się wiele hormonów (substancji przekąźnikowych). Ponieważ hormony te odgrywają ważną rolę w zakochiwaniu się, możesz nagle poczuć się bardzo zakochany i samemu być zaskoczonym.



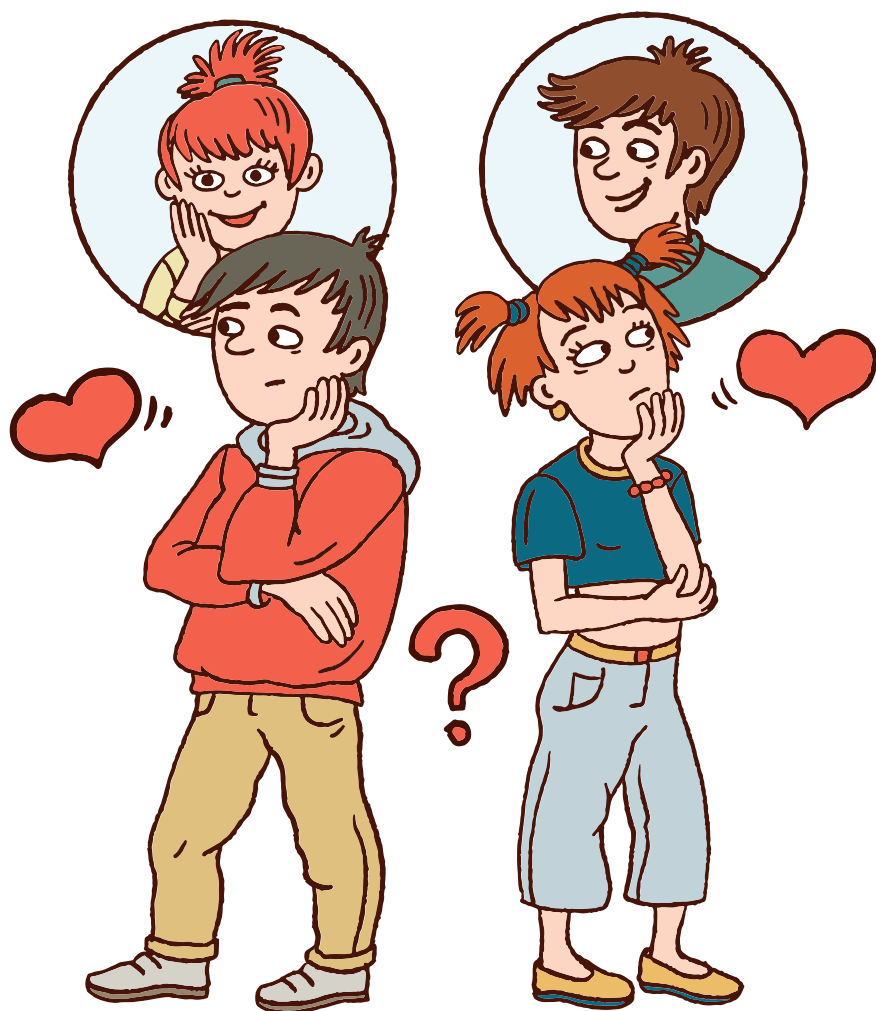
Może się też zdarzyć, że nagle bardzo polubisz kogoś, kogo wcześniej w ogóle nie lubieś. A może nawet jesteś zakochany w tej osobie. Może zdajesz sobie sprawę, że jesteś zakochany w kilku osobach naraz. Może się też zdarzyć, że dziewczyna zakocha się w dziewczynie, a chłopak w chłopaku.



O tym czy jesteś zakochany w kimś lub kogoś pokochałeś, nie musisz nikomu mówić, to może być twój sekret. Jeśli jednak chcesz z kimś o tym porozmawiać, możesz to zrobić z kimś, z kim czujesz się komfortowo.



Co to jest Coming Out („wyjścia z szafy”)?



Nie możemy sami wybierać, w kim się zakochamy.
To się po prostu zdarza i nagle jesteśmy zakochani.



Wiele ludzi zakochuje się w osobach płci przeciwnej, niektórzy zakochują się w osobach tej samej płci. Moment, w którym ktoś uświadamia sobie, że pociąga go osoba tej samej płci, nazywamy coming in lub też coming out wewnętrzny.

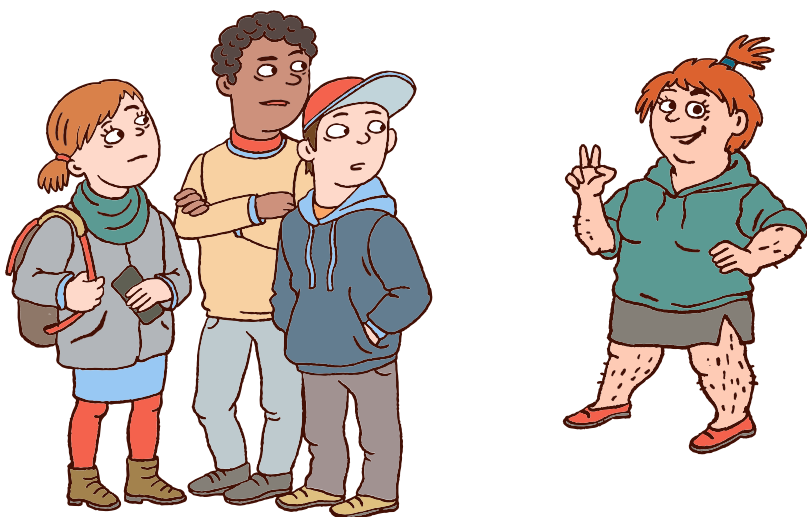
Ludzie, które odkrywają, że pociągają je osoby płci przeciwnej, zazwyczaj nie muszą się z tego zbyt wiele tłumaczyć. Z drugiej strony osoby, które odkrywają, że nie pasują do typowego obrazu miłości damsko-męskiej, często odczuwają potrzebę poinformowania o tym rodziny lub zaufanych osób. Nazywa się to coming out (zewnętrzne).



Co znaczy słowo queer?



Określenie queer używane jest w odniesieniu do osób, które czują lub kochają inaczej niż wydaje się to typowe. Zaliczają się do nich osoby homoseksualne, trans, inter i wiele innych. Odnosi się również do osób, których wygląd i/lub zachowanie nie pasuje do typowych ról społecznych.



Queer można by przetłumaczyć jako poprzeczny lub lepiej jako dziwny, przekątny. Termin ten pochodzi z języka angielskiego. Ktoś, kto jest queer, wydaje się nie pasować do prostolinijnego obrazu społeczeństwa.



Osoby queer istniały od zawsze. Można je znaleźć w każdym społeczeństwie, w każdej epoce i z pewnością także w twoim sąsiedztwie. Do słynnych osób queer należą artystka Frida Kahlo, wszechstronnie utalentowany Leonardo da Vinci, malarz i poeta Michał Anioł, tenisistka Martina Navratilova, przedsiębiorca Tim Cook, pisarka Virginia Woolf, kompozytor Piotr Czajkowski, gwiazda rocka David Bowie i aktorka Kristen Stewart.

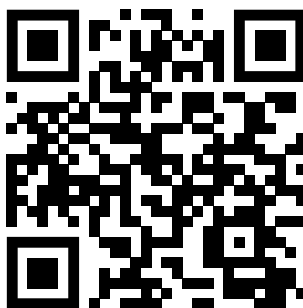


Aplikacja dla dzieci

Dzięki naszej aplikacji dzieci odkrywają ważne tematy dotyczące ciała, emocji i szacunku w zabawny i dostosowany do wieku sposób.

Podręcznik dla rodziców

W naszym podręczniku znajdziesz rzetelne informacje na temat rozwoju emocjonalnego i seksualnego Twojego dziecka. Podejścia do dyskusji i wskazówki pomogą Ci w spokojniejszy sposób radzić sobie z pytaniami dziecka i włączać te tematy do codziennego życia.



sexedu.eduskills.plus

TO JA, WŁAŚNIE!

Moje ciało, moje emocje

Partnerzy



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Cała zawartość, w szczególności teksty, zdjęcia i grafiki, są chronione prawem autorskim. O ile wyraźnie nie zaznaczono inaczej, prawa autorskie należą do sexedu. eduskills.plus i są licencjonowane zgodnie z Creative Commons Attribution - Non-commercial - Distribution na tych samych warunkach 4.0 International license. Mogą one podlegać warunkom licencji.

