

جسدي هو جسدي

Songs and Programme by © Chrissy Sykes

اليوم سوف تتعرف أكثر على أجسادنا.

هل تعرف أن جسدك
هو خاص جداً؟



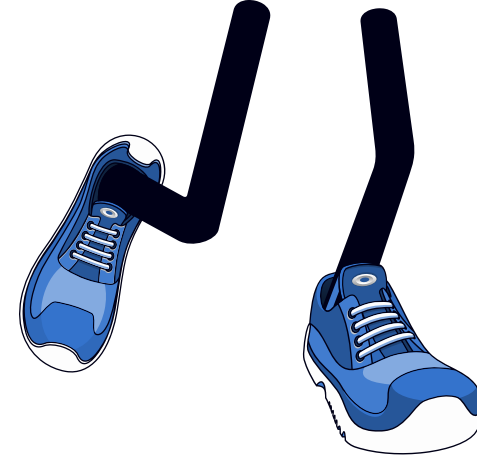
هذا هو الجسد الوحيد
الذي لديك، لذلك عليك
الاعتناء به!



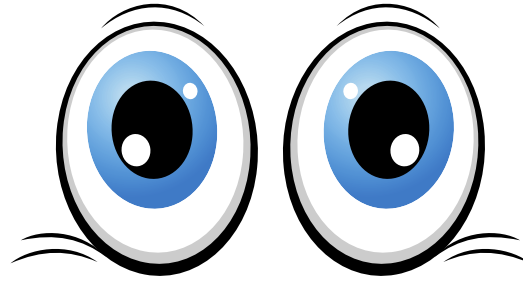
لدينا الكثير من الأعضاء المهمة في الجسم.



لدينا شعر



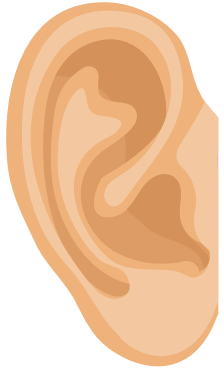
وأرجل



وعينان



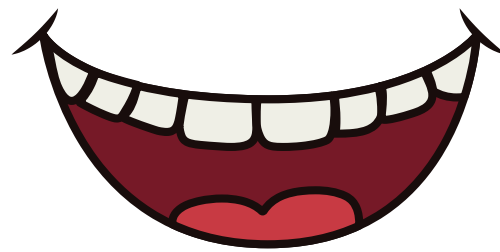
وأذرع



وأذنان



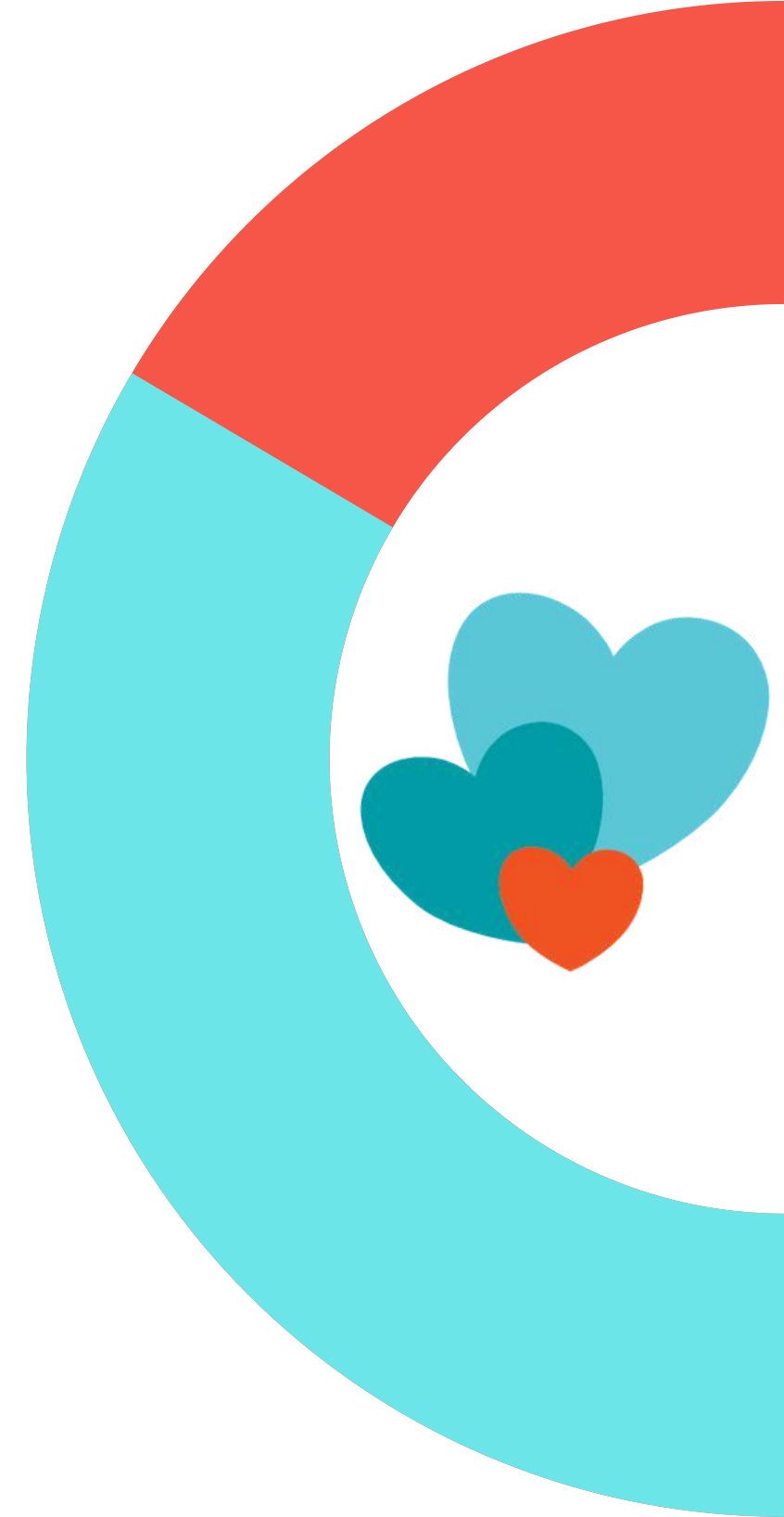
وأقدام



وفم



وأصابع



ولدينا أيضًا أعضاء خاصة.
هل تعرف أين هي أعضائك الخاصة؟
أعضائك الخاصة موجودة في أماكن ملابسك الداخلية أو ملابس السباحة. لا ينبغي لأحد
أن يلمس أعضائك الخاصة لأنها خاصة جداً وتنتمي إليك أنت فقط.

ارسم خطأ لكل عضو من أعضاء

الجسم
الشعر
العينين
الأنف
الفم
الذراعين
اليدين
الأصابع
الأعضاء الخاصة
الساقين
القدمين

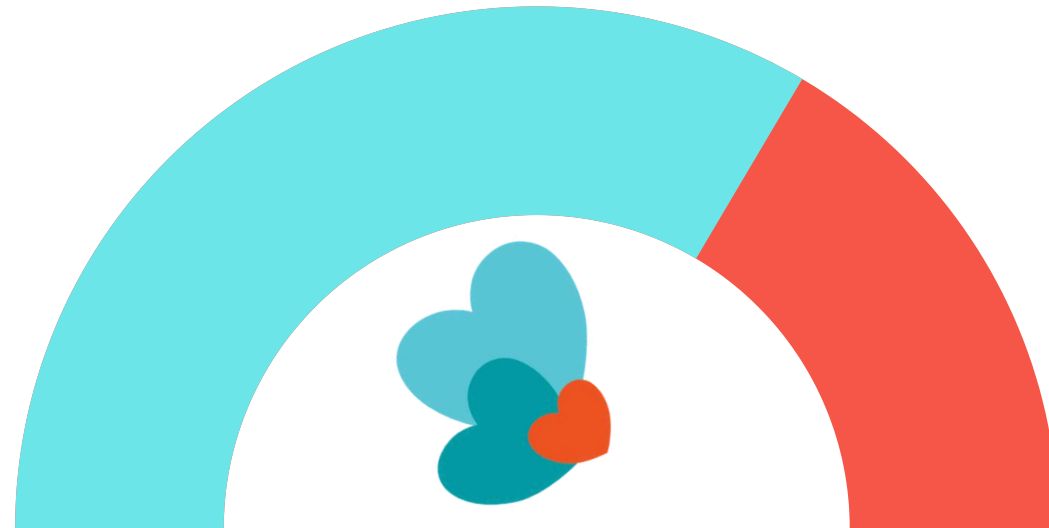


ارسم خطأ لكل عضو من أعضاء

الجسم
الشعر
العينين
الأنف
الفم
الذراعين
اليدين
الأصابع
الأعضاء الخاصة
الساقين
القدمين

هذه هي الأوقات الوحيدة التي يستطيع فيها شخص لمس أعضائك الخاصة:

عندما تكون صغيراً جداً، سيضطر بابا أو ماما أو
الشخص الذي يهتم بك إلى غسل أعضائك
الخاصة (لأنك ستكون أصغر من أن تفعل ذلك
بنفسك)، ولكن كلما كبرت ستتعلم كيفية
الاستحمام وغسل جسمك.



إذا كانت أعضائك الخاصة تؤلمك، قد يضطر بابا أو
ماما أو الشخص الذي يهتم بك إلى وضع الدواء على
تلك المناطق، ولكن إذا كنت غير مرتاح لذلك،
فيمكنك طلب وضع الدواء بنفسك.

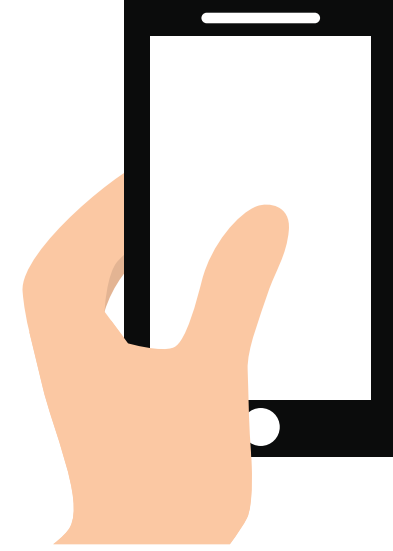
إذا كنت مريض أو متوجع، قد يضطر الطبيب إلى
لمس أعضائك الخاصة، لكن بابا أو ماما أو شخص
يهتم بك لا بد أن يكون معك



لا يوجد أي شخص آخر مسموح له أبداً
بلمس أعضائك الخاصة



لا تسمح لأي شخص أبداً أن يلتقط
صورة لأعضائك الخاصة.



إذا حاول شخص ما أن يلمس أعضائك
الخاصة، فقل لا - ثم أخبر شخصاً كبيراً
تثق به.

لأن جسمك خاص جداً، فلا يجب أن يؤذيك أحد



غير مسموح لأحد أن يضربك
غير مسموح لأحد أن يركلك
غير مسموح لأحد أن يؤلمك
غير مسموح لأحد أن يجرحك
غير مسموح لأحد أن يحرقك

إذا قام أي شخص بإيذاء جسمك، فيجب إخبار
شخص كبير تثق به



1

جسدي هو جسدي (أغنية) كلمات الأغاني

جسدي جسدي هذا جسدي
ليس لاحد حق ابدأ ان يوذيني
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي

جسدي جسدي هذا جسدي
ليس لاحدا حق ابدأ ان يلمسني
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي

لدي يدان. احس بها
ولدي عيون لاري
واذان كي اسمع كل الاصوات
وكذلك لي ساقين. كي اذهب حيث اشاء
امشي واري. وكذا اسمع. بيدي. المس
ادرك واحس

جسدي جسدي هذا جسدي
ليس لاحد حق ابدأ ان يوذيني
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي

جسدي جسدي هذا جسدي
ليس لاحدا حق ابدأ ان يلمسني
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي



وعلى راسي شعري يظهر
ابدو فيه حلو المظهر
وعلى وجهي يوجد انفي اشم. به
لاميز بين الاشياء
وكذا املك عشر اصابع
ولدي فم. كي اتكلم
اتحدث فيه لكي تعلم

جسدي جسدي هذا جسدي
ليس لاحد حق ابدأ ان يوذيني
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي

جسدي جسدي هذا جسدي
ليس لاحدا حق ابدأ ان يلمسني
يبقى جسدي لي حقا جسدي لي



هيا بنا نتحدث عن المشاعر

هل تعلم أننا جميعاً لدينا نفس أنواع المشاعر؟



أحياناً نشعر بالسعادة



أحياناً نشعر بالحزن



أحياناً نغضب



أحياناً نشعر بالوحدة

هناك أنواع مختلفة من المشاعر. كل وجه لديه شعور.
هل يمكنك معرفة ما هو الشعور لكل وجه؟



في بعض الأحيان نشعر بعدم الارتياح عندما يحاول الناس لمس أجسادنا، أو يحاولون جعلنا نفعل أشياء نعرف أنها غير صحيحة.

عندما تشعر أن شيئاً ما غير صحيح أو يجعلك تشعر بعدم الارتياح، قُل لا - وأخبر

شخصاً كبيراً تثق به
!إن لم تشعر بالراحة، لا تفعل

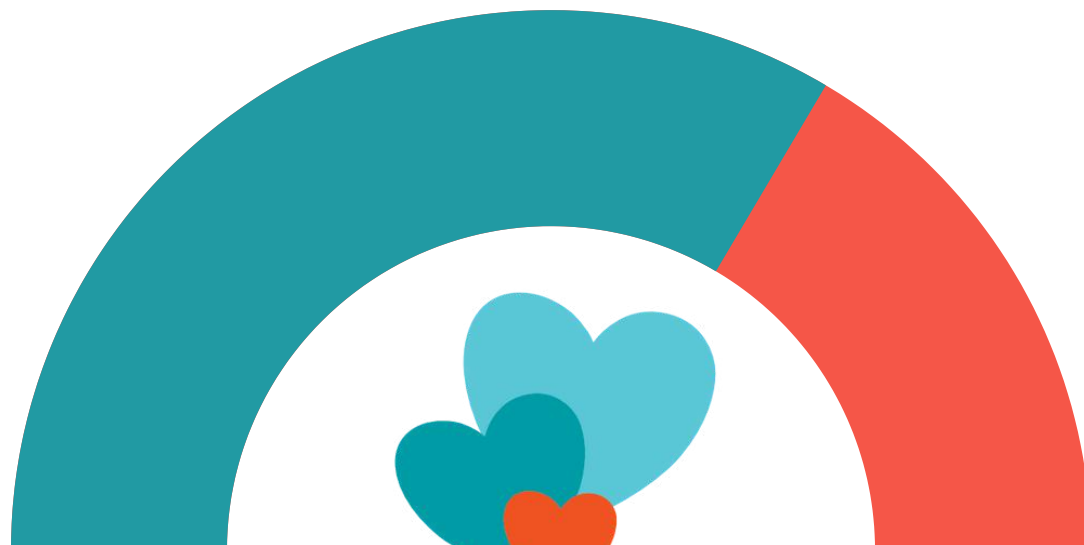


هل سمعت عن ضغط الزملاء؟ هذا عندما يحاول أطفال آخرون جعلك تفعل أشياء حتى إذا كنت لا ترغب في فعلها

قد يريدون مثلاً منك أن تلعب لعبة لا ترغب في لعبها، أو قد يريدون منك أن تذهب إلى مكان ما أو تقوم بشيء ما انت تعلم أنه غير مسموح لك وقتها استمع إلى مشاعرك وتذكر القاعدة



!إن لم تشعر بالراحة، لا تفعل



ما هو التنمر

التنمر هو عندما يحاول الناس إيذائك إما بالكلمات أو بالضرب.

إذا استخدم الناس الكلمات ليتنمروا عليك
حافظ على هدوئك - ابتعد - تجاهل التنمر

إذا حاول شخص ما أن يؤذيك أو يضربك
استخدم صوتك - اصرخ " لا! توقف! المساعدة! " تصرف بشجاعة

ثم أخبر دائماً شخصاً ما
إذا تعرضت أنت أو أي شخص آخر للتنمر
لا تكتم ذلك في داخلك أبداً

لا - توقف - المساعدة - الكلمات مؤذية





ذا لم تبدو الأشياء جيدة - لا تفعل ذلك - كلمات الأغنية

يمكن لأشخاص أن يلمسوك ويقولون انه رائع ولكن تذكر جسمك ينتمي إليك، أنت الشخص الذي يعرف إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة وإذا كانت الأشياء لا !! تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه

لا، إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه !! لا تفعل ذلك، لا تفعل ذلك هناك أناس بالخارج يعتقدون أنك أحرق

يحاولون أن يعطوك المخدرات وييقوك خارج المدرسة يخبرونك أن تكتم الأسرار ولكنك تعرف ماذا تفعل !! لأنه إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه

لا إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه !! لا تفعل ذلك، لا تفعل ذلك يمكن لأشخاص أن يمسوك ويقولون أنهم يهتمون بك أنا لا أقول لك انه ليس من الجيد أن تشارك ولكنك تعرف في داخلك إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة !! وإذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه

لا إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه !! لا تفعل ذلك، لا تفعل ذلك لا إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه !! لا إذا كانت الأشياء لا تبدو جيدة لا تفعل ذلك، هاه



"هيا نتعلم بعض الأشياء باستخدام لعبة "ماذا لو

هل تعرف من هو الغريب؟

الغريب هو شخص ما لا نعرفه

الغريب قد يكون رجل أو سيدة - شخص صغير أو كبير- يمكن أن يكون غني أو فقير - أي شخص من أي لون أو أي فئة مجتمعية

ليس كل الغرباء سيئين

إذا أتاك شخص تحبه أو تثق به وعرفك بشخص غريب - هذا الغريب يمكن أن يصبح صديق

لكن..... إن لم يعرفك الشخص الذي تحبه وتثق به على هذا الشخص الغريب لا يجب أن تتكلم معه أو تذهب معه بمفردك أبداً



هذه اللعبة لتعليمك ما يجب القيام به في المواقف الصعبة:

ماذا ستفعل إذا حاولت المريية أو أي شخص في عائلتك لمس
أعضائك الخاصة؟

سوف - تصرخ لا وتجري لإخبار شخص كبير تثق به

ماذا ستفعل إذا كنت تلعب بالخارج وقال شخص ما إنه فقد كلبه
الصغير وطلب منك أن تأتي وتساعده في البحث عنه؟

سوف - تصرخ لا وتجري لإخبار شخص كبير تثق به





ماذا ستفعل إذا طرق أحدهم باب منزلك وكنت هناك لوحدهم؟

أ) لا تفتح الباب

ب) اتصل بجار أو قريب إذا كانوا بالقرب منك

ج) اتصل بالشرطة إذا لم يكن هناك نجدة وكنت خائفاً

ماذا لو جاء شخص غريب لأخذك من المدرسة وقال "أمك أو أبوك طلبوا مني أن آخذك وأعود بك إلى المنزل". ماذا ستفعل؟

سوف - تصرخ لا وتجري لإخبار شخص كبير تثق به

إذا كان الشخص الغريب يعرف اسم ماما أو بابا أو أسماء أعمامك وعماتك - هل تعتقد أنه يعرف أسرتك؟ إنه بإمكانهم إيجاد كل هذه المعلومات على الإنترنت، وما زال يجب عليك

تصرخ لا وتجري لإخبار شخص كبير تثق به



لعبة "ماذا لو" - كلمات الأغنية

سنلعب لعبة "ماذا لو" هناك أسئلة وأجوبة لك إذا كنت تريد أن تكون الفائز في كل مرة هذا هو ما عليك القيام به
قل لا ! فقط قل لا ! ماذا لو، بعد المدرسة
شخص غريب حاول أن يأخذك إلى المنزل

وهم يقودون سيارة جديدة لامعة ويقولون "مرحباً! أتريد الركوب؟" "أوه لا، هو غريب
لن أذهب للركوب في سيارتكم
لأن أمي وأبي قالوا لي
!! لا تذهب مع شخص لا تعرفه، سوف أقول لا !! فقط أقول لا

الآن ماذا لو كنت في المنزل
وجليسات الأطفال يعتنين بك
وهم يحاولون لمسك تحت ملابسك ماذا ستفعل؟ سوف تقول لا

أنا لا أريد أن تلمسيني هنا لأن تلك هي الأعضاء الخاصة بي
!! وجسدي لا ينتمي إليك، سوف أقول لا !! فقط أقول لا

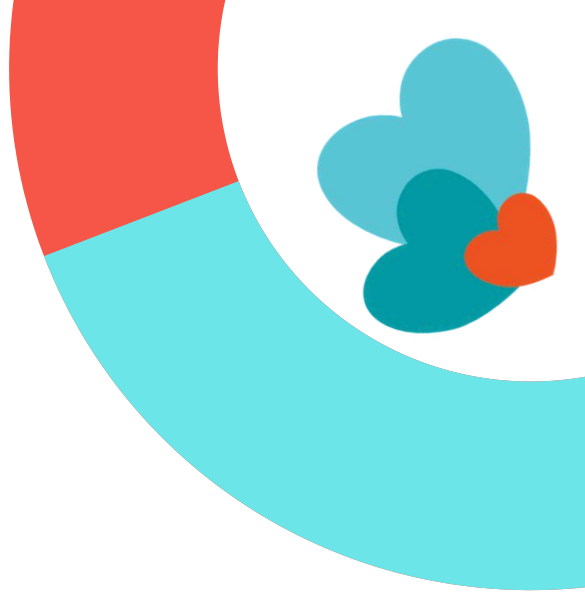
الآن نلعب لعبة "ماذا لو" هناك أسئلة وأجوبة لك إذا كنت تريد أن تكون الفائز في كل مرة
هذا هو ما عليك القيام به
قل لا ! فقط قل لا ! ماذا لو، بعد المدرسة
شخص غريب حاول أن يأخذك إلى المنزل



الآن ماذا لو، هناك شخص ما
صديق أو من عائلتك
وهم يلمسوك أو يؤذوك
هذا يجعلك تشعر أن هناك أمراً سيئاً أو غير مريح ماذا سوف تقول؟

!سوف أقول لا
من فضلك، لا تفعل ذلك
أنا لا أحب أن تلمسيني بهذه الطريقة
وعلى الرغم من أنني حقاً مثلك
من فضلك لا تفعل ذلك لي
لأنني فقط صغير كما ترى
!سوف أقول لا! فقط أقول لا
أقول لا

شخص كبير ذو ثقة هو الشخص الذي يمكنك إخباره إذا كان لديك مشكلة ما والشخص الذي تشعر معه بالراحة عند التحدث إليه والذي تعرف أنه سوف يساعدك فيما يلي قائمة ببعض الأشخاص الذين يمكنك إخبارهم إذا كانت لديك مشكلة



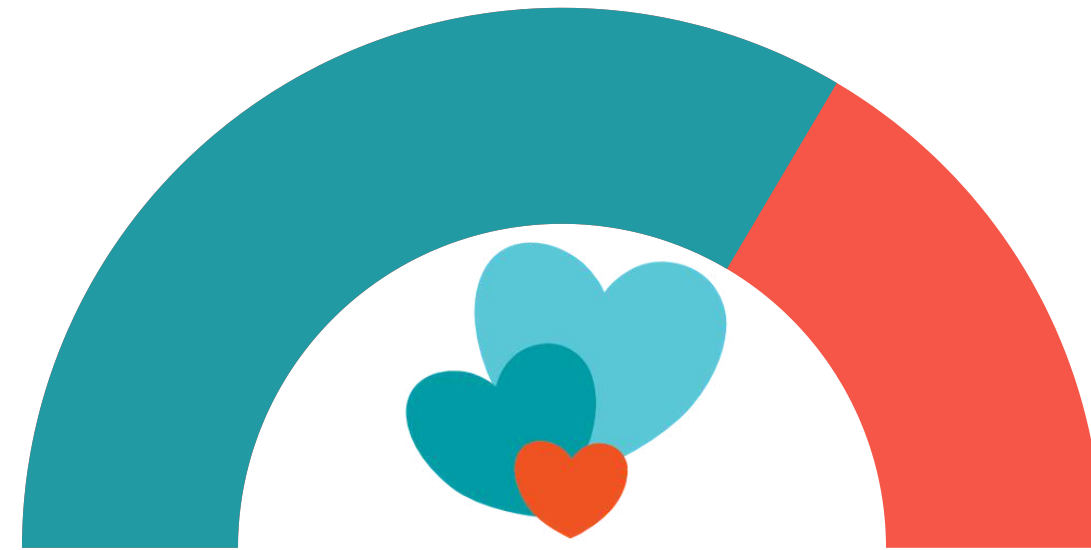
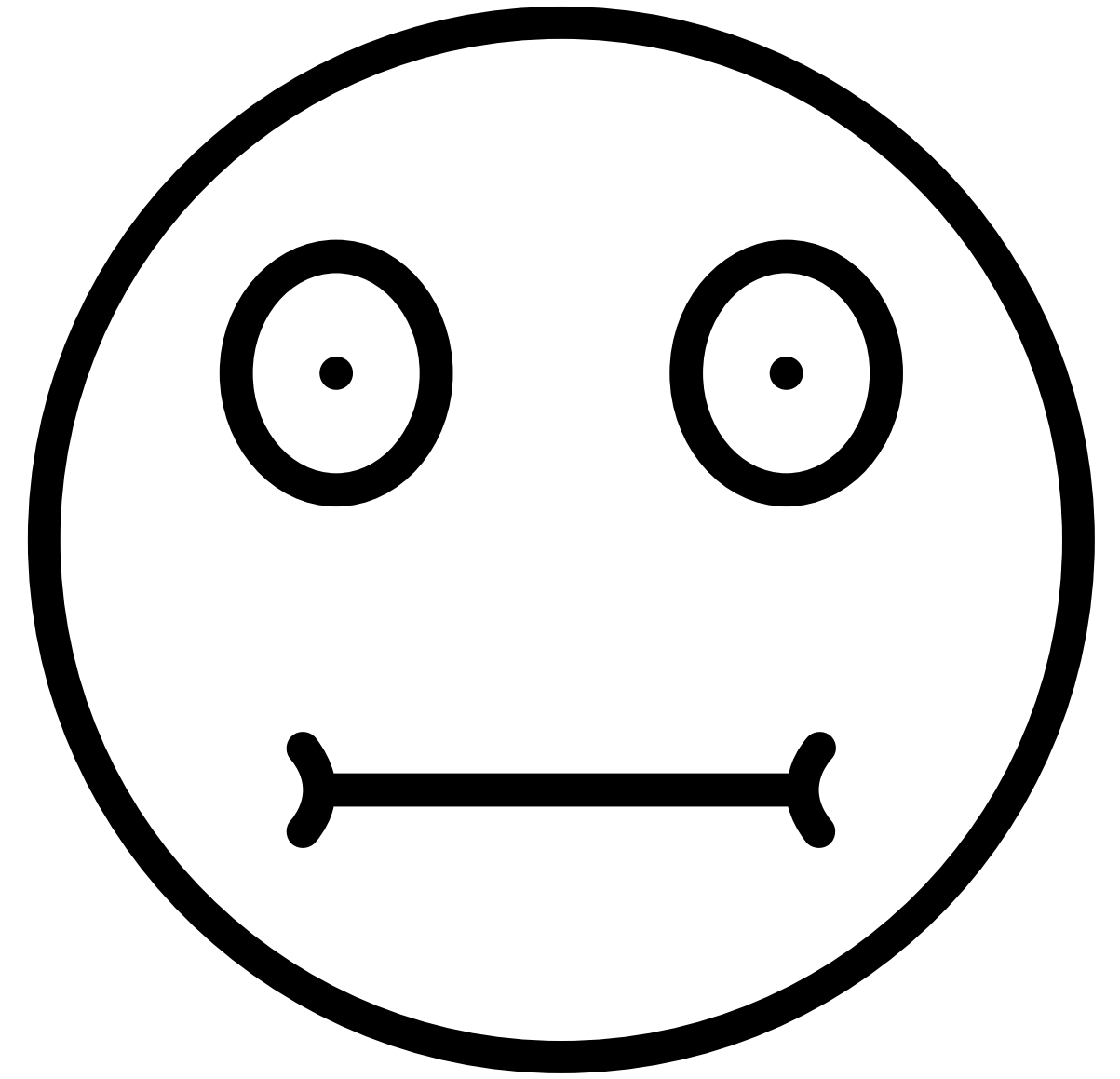
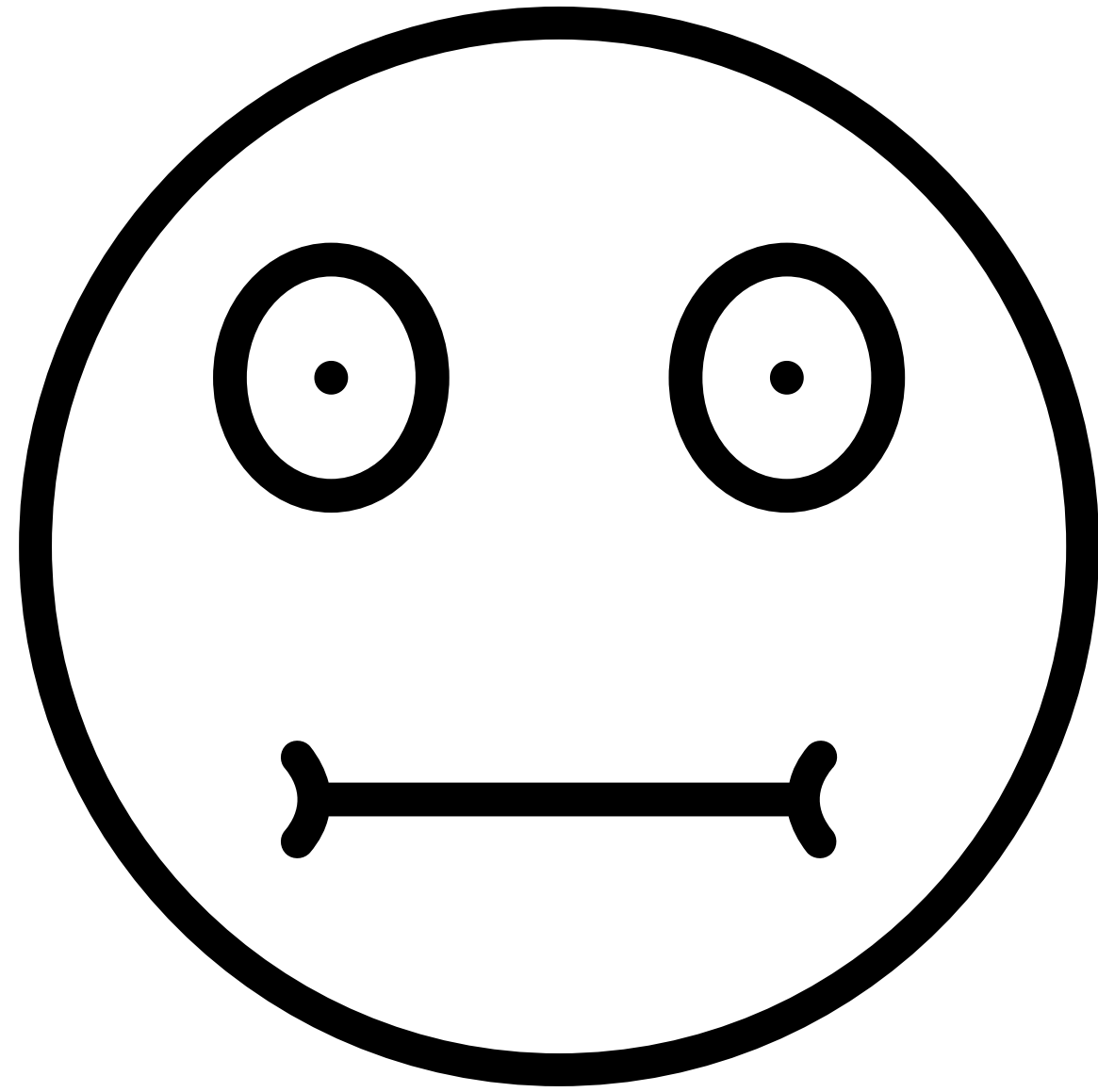
ماما
بابا
الجددة
الجد
الأخ أو الأخت الأكبر
العمة
العم



المدرس
المدير
الجار
الشرطي
المرشد
القائد الديني



هل يمكنك التفكير في أي شخص آخر تتحدث إليه إذا كان لديك مشكلة ما؟
اكتب من الذي يمكنك أن تخبره ثم ارسم وجهه بالأسفل.



إذا كنت تواجه مشكلة وتحاول إخبار شخص ما بذلك، فهذه هي بعض المشاعر التي قد تشعر بها:

ابحث عن أفضل طريقة تخبره بها! تذكر دائماً أن تخبر شخص ما بمشاكلك أو إذا قام شخص بإيذائك أو ملامسة الأعضاء الخاصة بك.

أ) قد تشعر بالحرج لكن لا بأس - يشعر الكثير من الناس بهذا الأمر عندما يحاولون الإخبار عن مشاكلهم

ب) قد تجد صعوبة في إيجاد الكلمات الصحيحة ولكن فقط اشرح بأفضل طريقة ممكنة

ابحث عن أفضل طريقة تخبره بها! تذكر دائماً أن تخبر شخص ما بمشاكلك أو إذا قام شخص بإيذائك أو ملامسة الأعضاء الخاصة بك



ج) قد ينبض قلبك سريعاً وقد يرتعش صوتك - ولكن فقط خذ
نفس عميق وتحدث ببطء

د) قد تجد أنه من الأسهل عليك قول القليل في كل مرة على
مدار بضعة أيام.

ه) قد تجد أنه من الأسهل عليك كتابة مشكلتك - ثم أعطاها
لشخص كبير ذو ثقة

!شيء واحد أخير عليك أن تتذكره
إذا أخبرت شخصاً ولم يساعدك أو يصدقك

أخبر شخص آخر

إذا لم يصدقك

أخبر شخص آخر

!استمر في القول حتى يصدقك أحد

Une dernière chose à retenir!
Si vous le dites à quelqu'un et qu'il ne
vous aide pas ou ne vous croit pas,

DITES À QUELQU'UN D'AUTRE!



إذا كان لديك مشكلة - كلمات الأغنية

إذا كان لديك مشكلة وكنت لا تعرف ماذا تفعل اذهب وقل
لشخص ما، حتى يستمعون إليك
يجب أن تجد شخص ما لتخبره عن مشاكلك
إذا كان لديك مشكلة اعثر على شخص يستمع إليك
تحدث مع أمك أو أبيك الجدة أو الجد أيضاً عمك أو
المعلم في المدرسة

يجب أن تستمر في الإخبار حتى يستمع شخص إليك إذا كان لديك
مشكلة اعثر على شخص لتخبره أيضاً

إذا كان شخص ما قد أذاك، وكنت لا تعرف ماذا تفعل اذهب وأخبر
شخص ما حتى يستمع إليك أحدهم
يجب أن تجد شخص ما لتخبره عن مشاعرك
إذا كان لديك مشكلة، اعثر على شخص يستمع إليك
تحدث مع جارك، معلمك في مدرستك شخص تعرفه أو تثق به
مشاركة المشاكل أمر لا بد منه
فقط استمر على القول حتى يستمع شخص إليك إذا كان لديك
مشكلة اعثر على شخص لتخبره
إذا كان لديك مشكلة حتى يستمع شخص إليك



الحب لطيف

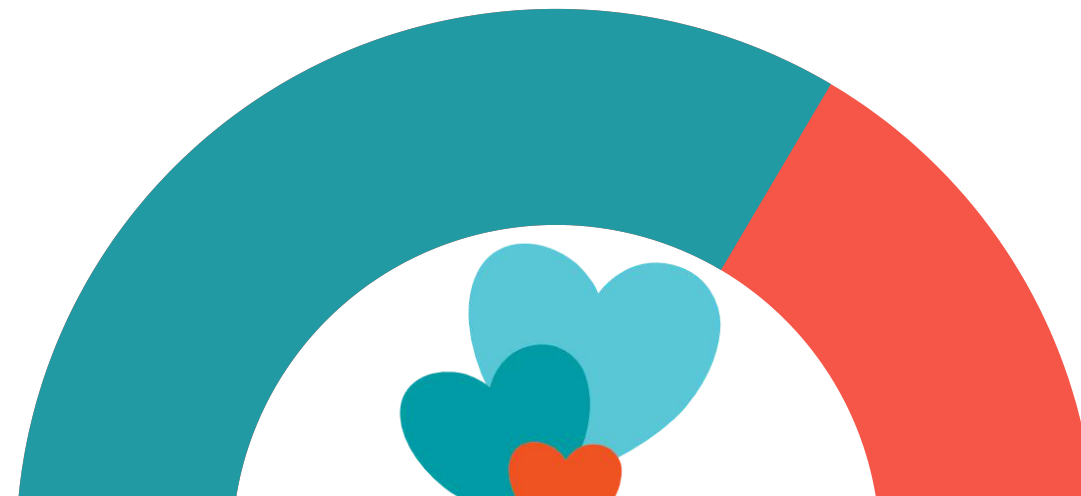
الحب الحب لطيف وجميل الحب هو الاهتمام ... المشاركة ... الثقة ببعضنا البعض
نحب قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نحبهم ونحب فعل الأشياء معاً

مثل:



قراءة الكتب
اللعب
التنزه
الرسم
سماع الأغاني
الطبخ

مشاهدة التلفزيون أو الأفلام



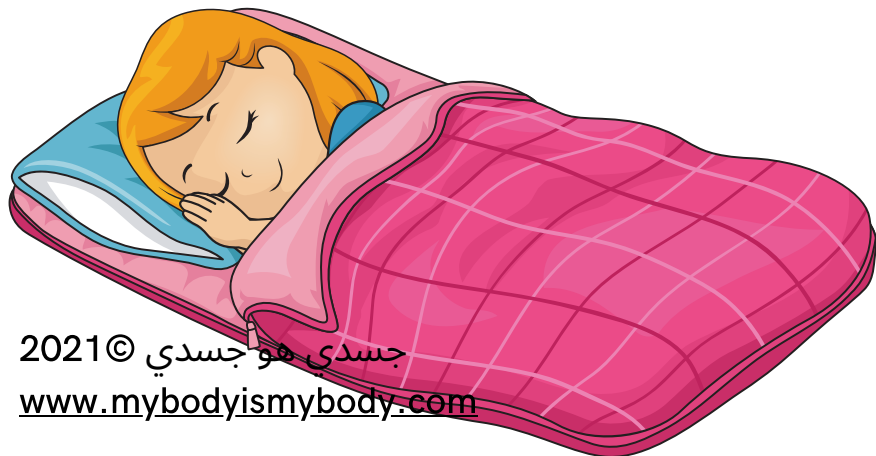
..اكتب بعض الأشياء التي تحب القيام بها مع الأشخاص الذين تحبهم أو ارسم صورة لما تحب أن تفعله أكثر شيء

عندما يهتم الناس بك يجب عليهم التأكد من

أنك محبوب
لديك ما يكفي من الطعام
لديك ملابس نظيفة
القيام بتنظيف أسنانك
تمشيط شعرك
نظافتك

المساعدة على حل مشاكلك
التواجد بجانبك لمساعدتك عندما تكون حزينا

من المهم أن يتم الاعتناء بك بشكل جيد حتى تكبر سعيداً
ومتمتعاً بالصحة والقوة



5



الحب لطيف - كلمات الأغنية

الحب لطيف، غني معي على طول وسوف تجد أن هناك الكثير من الأشياء الجميلة يمكننا القيام بها لإظهار حبنا

أقرأ لي قصة جميلة
أو دعنا نخرج ونلعب الكرة. يمكن أن تساعدني على ركوب دراجتي حتى لا أسقط

هناك أشياء كثيرة - يمكننا أن نفعلها معاً هناك الكثير من الطرق - يمكننا أن تظهر اهتمامنا هناك الكثير من الأوقات يمكننا أن نقول بعضنا لبعض أنا أحبك إذا كان لديك بعض الوقت لتشاركه أنا أود أن أشاركه معك

الحب لطيف، الحب رقيق غني معي على طول وسوف تجد انه من اللطيف جداً أن أشاركك هذه الأشياء





"هيا بنا نتعلم قاعدة "قل لا للأسرار".

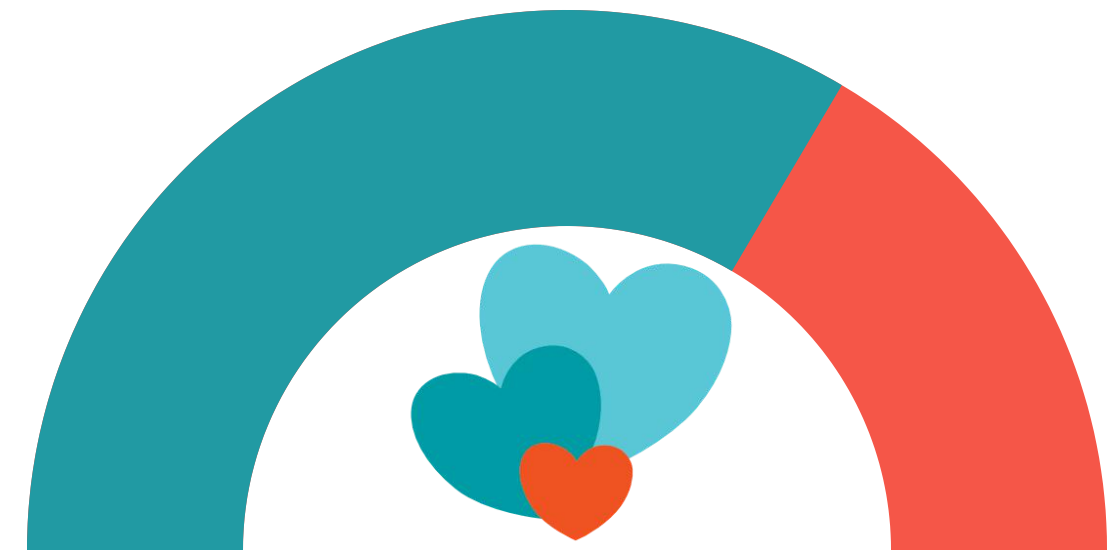


في بعض الأحيان عندما يؤذيك أحد أو يحاول لمس أعضائك الخاصة، سيطلب منك أن تجعل ذلك سراً
"لذلك يجب أن نتعلم قاعدة "قل لا للأسرار".

عندما يقوم أشخاص بإيذائك، سيحاولون عدم كشف أفعالهم أمام الآخرين، لذلك سيحاولون قول أشياء غير
صحيحة لك

قد يقولون:

- أ) لن يستمع إليك الناس لا تصدقهم
- ب) سيقول الناس أنك أنت المخطيء لا تصدقهم
- ج) لن يحبك الناس بعد ذلك لا تصدقهم
- د) سوف تقع في مشاكل لا تصدقهم
- هـ) سأؤذيك إذا قلت لا تصدقهم
- و) سأؤذي شخصاً في عائلتك لا تصدقهم



!المفاجآت تتعلق بالأشياء المفرحة
قل لا للأسرار



.لدينا حفلة خاصة بمناسبة عيد ميلاد ماما
سر مفاجأة

.أريدك أن تأتي معي لكن لا تخبر بابا أو ماما
سر مفاجأة

.سأخبز كيكة أختك المفضلة
سر مفاجأة

.سنلعب لعبة اللمس ولكن يجب ألا نخبر أحداً
سر مفاجأة



إذا قال أحداً شيئاً لك جعلك تشعر بالضيق أو عدم الارتياح أو قام بلمس أعضائك
الخاصة وقال لك أن تجعل ذلك سرا - **قل لا وأخبر شخصاً كبيراً ذو ثقة**



اكتب ستة أشياء تعلمتها للحفاظ على !سلامة جسمك





جسدي هو جسدي قواعد سلامة الجسم

www.mybodyismybody.com

جسدي هو جسدي

جسدي ملك ل
لا أحد يجب أن يؤذي
لا أحد يجب أن يلمس أعضائي الخاصة ، أو أي
منطقة في جسدي
أنا سيد جسدي



إذا كان لدي مشكلة

سأخبر
شخص أثق فيه



من أستطيع ان اتحدث

"أستطيع أن أتحدث مع "البالغون الآمنون"
الأم أو الأب ،
عمتي أو العم
الجدة أو الجد
المدرس أو المدير
الراعي أو الشرطي



ذا لم تبدو الأشياء جيدة - لا تفعل ذلك - كلمات الأغنية

إذا حاول الناس جعلي أفعل
الأشياء التي أعرف أنها خاطئة
سوف أقول (لا) ثم أخبر أي شخص أثق فيه
إذا حاول الناس القيام بأشياء أو أفعال تجعلني
أشعر بعدم الارتياح أو خائف سوف أصرخ وأقول
..لا" وأجري ثم أخبر أي شخص"



إذا لم يصدقوني
سأخبر شخص آخر
واستمر في الحديث حتى أجد شخص
. ما يساعدني . لا أستسلم أبدا



جسدي هو جسدي قواعد سلامة الجسم

قل لا للأسرار

إذا كان هناك من يؤذيني أو
يتنمر علي أو يفعل أشياء
تجعلني أشعر بذلك شعور
غير مريح ، وطلبون مني الاحتفاظ سرا - سأقول لا للأسرار
... لن أحفظ سرا يصيرني أو يؤذيني

قل لا للأسرار



إذا كان لدي مشكلة
سأخبر
شخص أثق فيه

ارسم خطًا لكل عضو من
أعضاء الجسم

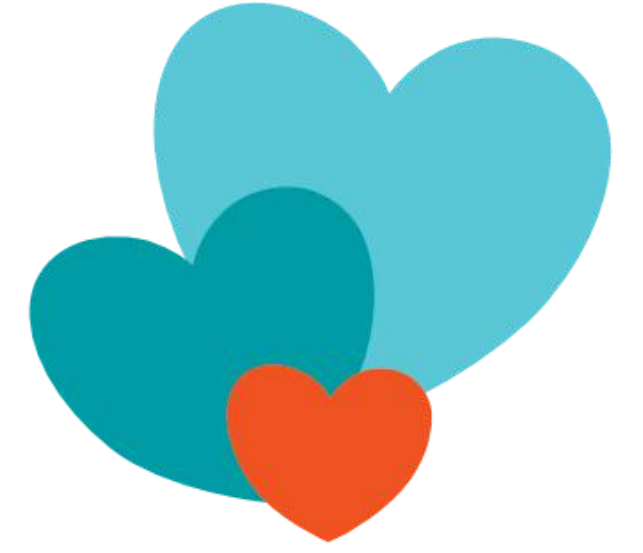
الشعر
العيون
الأنف
الفم
الذراعين
الأيدي
أصابع
الأعضاء الخاصة
الأرجل
القدمين



ارسم خطًا لكل عضو من
أعضاء الجسم

الشعر
العيون
الأنف
الفم
الذراعين
الأيدي
أصابع
الأعضاء الخاصة
الأرجل
القدمين

www.mybodyismybody.com



جسدي هو جسدي



جسدي هو جسدي © 2021
www.mybodyismybody.com

My Body Is My Body

