

আমার শরীর , আমার শরীর

Songs and Programme By Chrissy Sykes

আজ আমরা আমাদের শরীর সম্পর্কে জানতে যাচ্ছি।

আপনি কি জানেন যে
আপনার শরীর খুব
বিশেষ?



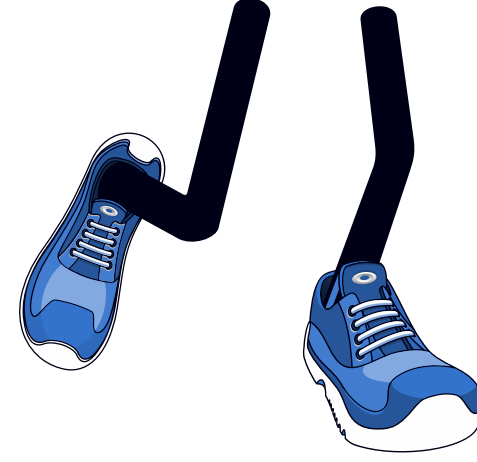
এটি আপনার একমাত্র
শরীর, তাই আপনাকে এটি
রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে!



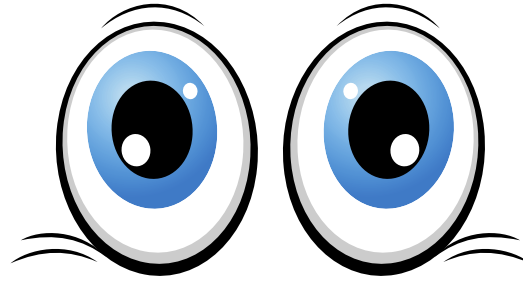
আমাদের শরীরের অনেক গুরুত্বপূর্ণ অংশ রয়েছে।



আমাদের চুল



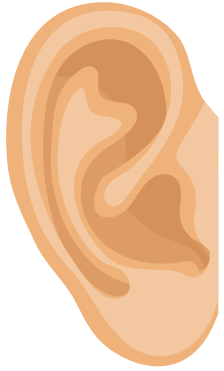
পায়ের পাতা।



চোখ



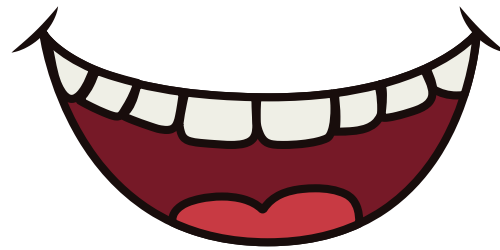
বাহু



কান



পা



মুখ



হাত

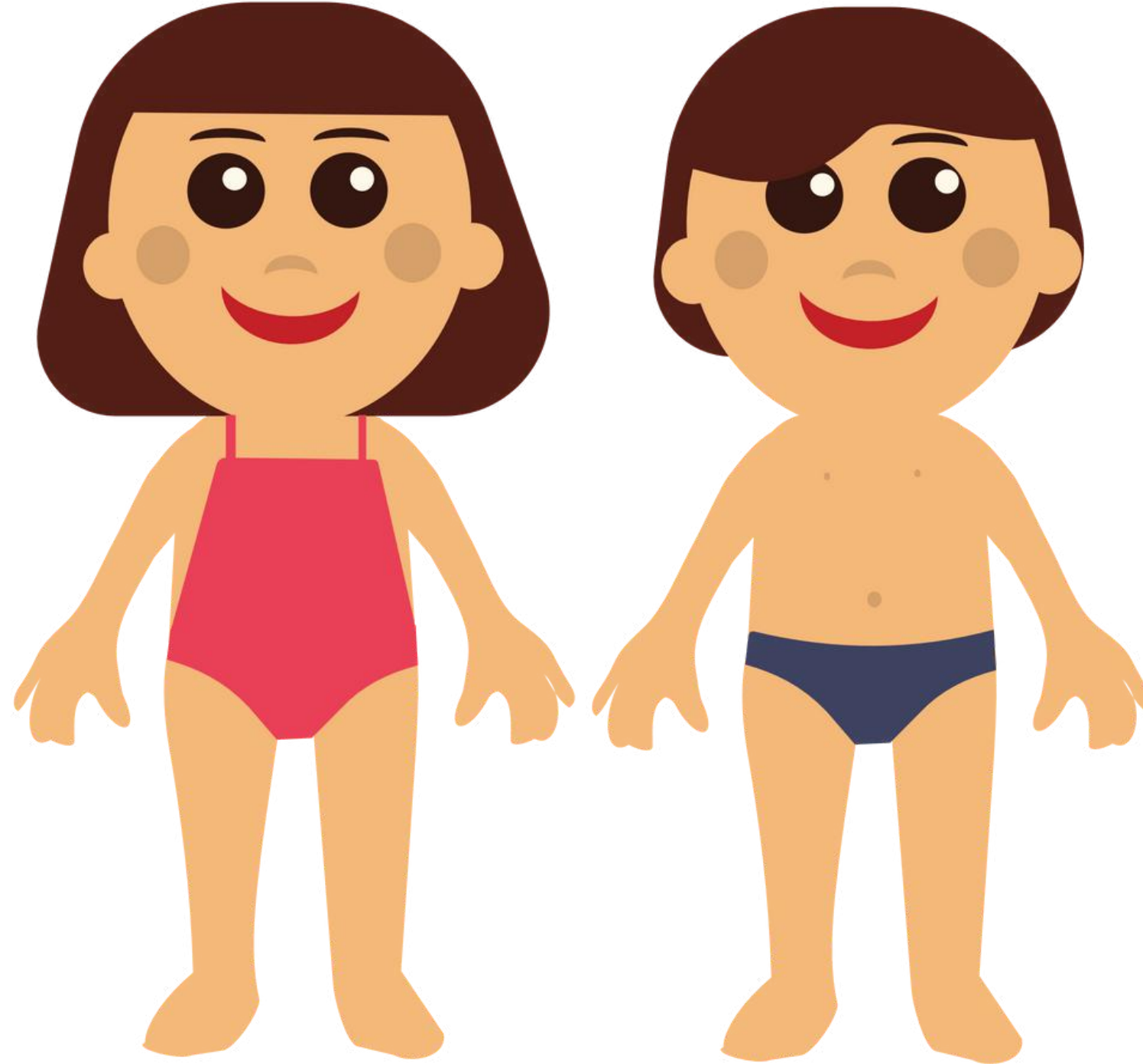


আপনি কি জানেন আপনার গোপনাস্ত্র কোথায়?

আপনার গোপনাস্ত্র গুলি হল যেখানে আপনার জাঙ্গিয়া বা সুইমসুট কভার করে। কেউ কখনও আপনার গোপনাস্ত্র স্পর্শ করা উচিত নয়, কারণ তারা ব্যক্তিগত এবং আপনার অন্তর্গত।

শরীরের প্রতিটি অংশে একটি ছবি আঁকুন

চুল
চোখ
নাক
মুখ
বাহু
হাত
আঙ্গুল
গোপনাস্ত্র
পা
পায়ের পাতা।

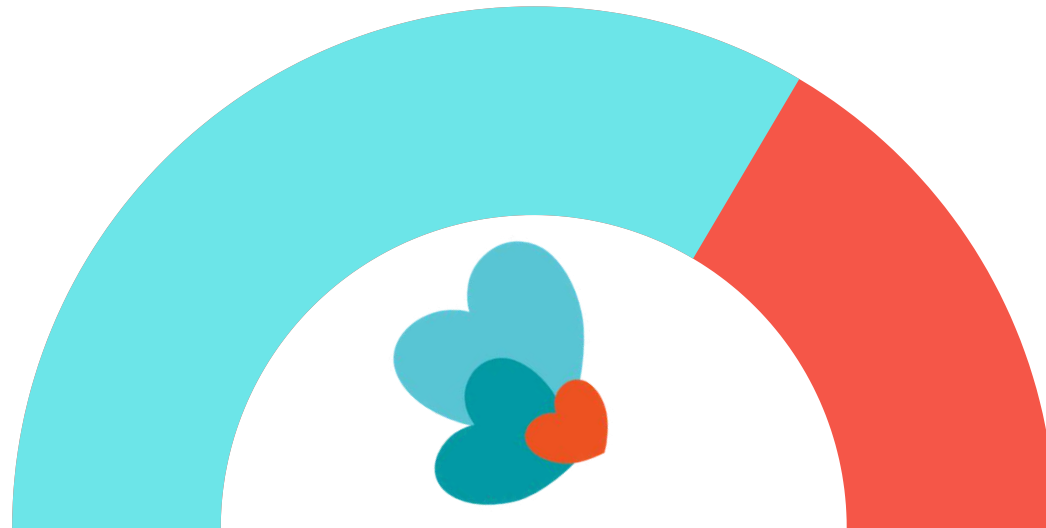


শরীরের প্রতিটি অংশে একটি ছবি আঁকুন

চুল
চোখ
নাক
মুখ
বাহু
হাত
আঙ্গুল
গোপনাস্ত্র
পা
পায়ের পাতা।

এই সময়গুলিই একমাত্র সময় যখন কেউ আপনার গোপনাস্পর্শ করতে পারে:

1. যখন আপনি ছোট, আপনার মা, বাবা, বা
যে ব্যক্তি আপনার দেখাশোনা করবে তার
আপনার গোপনাস্পর্শ ধোয়া উচিত (কারণ
আপনি নিজে এটি করার জন্য খুব ছোট), কিন্তু
আপনি বড় হতে আপনি শিখবেন কিভাবে
আপনার নিজের শরীর ধোয়া উচিত.



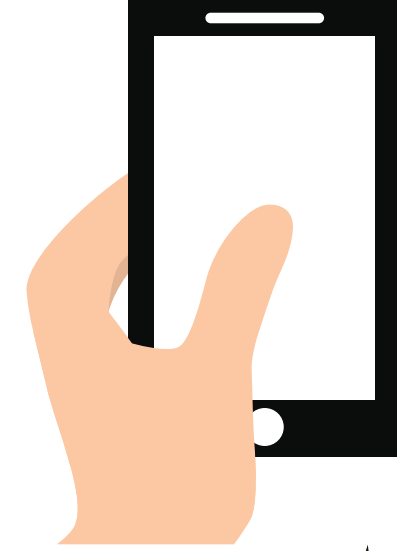
2. যদি আপনার গোপনাঙ্গ ব্যথা হয়, মা বা বাবা বা আপনার তত্ত্বাবধায়ক সেখানে ঔষধ লাগাতে পারে, কিন্তু আপনি যদি এতে অস্বস্তি বোধ করেন তবে আপনি নিজে ঔষধ লাগাতে পারেন।

3. আপনি অসুস্থ বা ঘা হলে, ডাক্তার আপনার গোপনাঙ্গ স্পর্শ করতে হতে পারে, কিন্তু একজন পিতামাতা বা যে কেউ আপনার যত্ন নেবে, সবসময় আপনার সাথে থাকবে।



অন্য কারও কখনও আপনার গোপনাসঙ্গ
স্পর্শ করা উচিত নয়!

কখনও কাউকে আপনার গোপনাসঙ্গের
ছবি তুলতে দেবেন না। যদি কেউ আপনার
গোপনাসঙ্গ স্পর্শ করার চেষ্টা করে তবে '
না' বলুন এবং **একটি নিরাপদ**
প্রাপ্তবয়স্ককে বলুন।



কারণ আপনার শরীর বিশেষ, কারো
আপনাকে আঘাত করা উচিত নয়!

কেউ তোমাকে ঘুষি মারবে না
কেউ তোমাকে লাথি মারবে না
কেউ ক্ষত রেখে যাবে না
কেউ তোমাকে কাটবে না
কেউ তোমাকে পুড়িয়ে ফেলবে না

যদি কেউ আপনার শরীরে আঘাত করার
জন্য কিছু করে তবে আপনাকে একটি
নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্কে বলতে হবে



গান 1:

আমার শরীর শুধুই আমার

এটা আমার শরীর, আমার শরীর,
এবং আমাকে আঘাত করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার
এটা আমার শরীর, আমার শরীর,
এবং আমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

অনুভবের জন্য দুই হাত, দেখার জন্য দুই চোখ
এবং আমাকে যা বলছ তা শোনার জন্য দুইটি কান
আমি যেখানেই যাচ্ছি সেখানে যাওয়ার জন্য দুই পা
আর কিছু ব্যক্তিগত অংশ যা দেখাতে চাই না
এটা আমার শরীর, আমার শরীর, এবং আমাকে আঘাত করার
অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

আমার শরীর, আমার শরীর,
এবং আমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার



আমার মাথায় চুল আছে আমি চাই যা তুমি দেখো
আমার মাঝে একটা ছোট নাভি, আর সুন্দর একটা নাক
সাথে পায়ের দশটা আঙ্গুল
আর একটা মুখ আছে যা দিয়ে আমি বলতে চাই যে
এটা আমার শরীর, আমার শরীর

এটা আমার শরীর, আমার শরীর,
এবং আমাকে আঘাত করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার
এটা আমার শরীর, আমার শরীর,
এবং আমাকে স্পর্শ করার অধিকার কারো নেই কারণ
আমার শরীর শুধুই আমার

আমার শরীর শুধুই আমার

অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলতে দিন

আপনি কি জানেন যে আমাদের সবার একই ধরণের অনুভূতি রয়েছে?



কখনও কখনও আমরা খুশি হই



কখনও কখনও আমরা নিঃসঙ্গ



কখনও কখনও আমরা দুঃখিত



কখনও কখনও আমরা পাগল হয়ে যাই



বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি রয়েছে। প্রতিটি মুখের একটি অনুভূতি আছে।
আপনি কি বলতে পারেন যে তারা কী অনুভূতি?



কখনও কখনও আমরা একটি অস্বস্তিকর অনুভূতি পাই যখন লোকেরা আমাদের শরীর স্পর্শ করার চেষ্টা করে, অথবা আমাদের এমন কিছু করার চেষ্টা করে যা আমরা জানি ভুল। যখন আপনি অনুভব করেন যে কিছু সঠিক নয় বা আপনাকে অস্বস্তি বোধ করেন তখন না বলুন, এবং একটি **নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্ককে** বলুন।

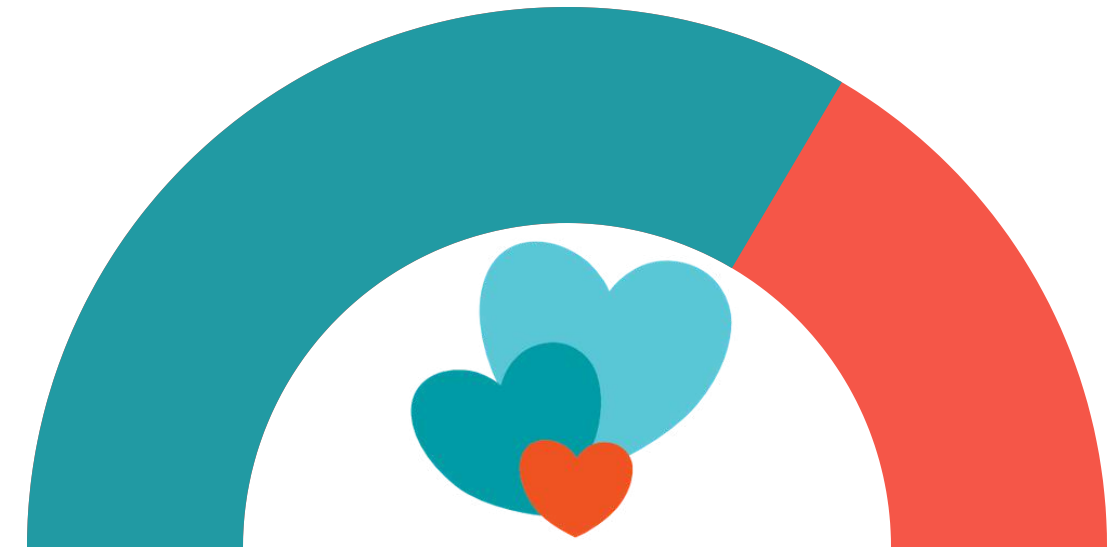
যদি এটা ঠিক মনে না হয়, এটা করবেন না!



আপনি কি সহকর্মীদের চাপের কথা শুনেছেন?

এটি তখনই হয় যখন অন্যান্য বাচ্চারা আপনাকে দিয়ে কাজ করানোর চেষ্টা করে, এমন কাজ যা আপনি করতে চান না। এটা হতে পারে যে তারা চায় আপনি এমন একটি খেলা খেলুন যা আপনি চান না, অথবা তারা আপনাকে কোথাও যেতে বা এমন কিছু করতে চাইতে পারে যা আপনি যা আপনি করতে চান না। আপনার অনুভূতি শুনুন এবং নিয়মটি মনে রাখবেন:

যদি এটা ঠিক মনে না হয়, এটা করবেন না!



উৎপীড়ন কি

উৎপীড়ন হ'ল যখন লোকেরা আপনাকে শব্দ দিয়ে আঘাত করার চেষ্টা করে অথবা তারা আপনাকে আঘাত বা ঘুষি মারার চেষ্টা করতে পারে।
যদি লোকেরা আপনাকে উৎপীড়ন করার জন্য শব্দ ব্যবহার করে:

শান্ত থাকো - চলে যাও -
গুন্ডামি উপেক্ষা করো

যদি কেউ আপনাকে আঘাত, আঘাত বা ধাক্কা দেওয়ার চেষ্টা করে আপনার ভয়েস ব্যবহার করুন -চিৎকার করুন "না! থামান! সাহায্য করো!" সাহসী আচরণ করো তাহলে সবসময় কাউকে বলো। যদি আপনাকে বা অন্য কাউকে উৎপীড়ন করা হয়, কখনও এটি নিজের কাছে রাখবেন না!

শব্দ আঘাত করে
না, থামো, সাহায্য করো



গান 2:



যদি এটা ঠিক মনে না হয় - এটা করবেন না - গান

লোকেরা আপনাকে স্পর্শ করতে পারে এবং বলতে পারে যে এটি দুর্দান্ত

কিন্তু মনে রেখো তোমার শরীর তোমার
তুমিই জান এটা ঠিক মনে হচ্ছে না কিনা

এবং যদি এটি সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
না যদি এটা সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
এটা কোরো না এটা কোরো না

সেখানে মানুষ আছে এটা মনে করে তুমি বোকা
এবং তারা আপনাকে ড্রাগ দেওয়ার চেষ্টা করে
এবং আপনাকে স্কুল থেকে দূরে রাখুন আপনাকে গোপন রাখতে বলুন
কিন্তু তুমি জানো কি করতে হবে

কারণ যদি এটি সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
না যদি এটা সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
এটা কোরো না এটা কোরো না

লোকেরা আপনাকে ধরে রাখতে পারে এবং আপনাকে বলতে পারে যে তারা যত্ন করে

আমি আপনাকে বলছি না যে শেয়ার করা ভাল নয়
কিন্তু আপনি ভিতরে জানতে পারবেন যদি এটি সঠিক মনে না হয়

এবং যদি এটি সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
না যদি এটা সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
এটা কোরো না এটা কোরো না

না যদি এটা সঠিক মনে না হয় এটা করো না, হুহ!!
এটা কোরো না এটা কোরো না
না যদি এটা সঠিক মনে না হয়
এটা করো না, হুহ!!

"যদি খেলা হয়" দিয়ে কিছু জিনিস শেখা যাক।

আপনি কি জানেন একজন অপরিচিত ব্যক্তি কী?

একজন অপরিচিত ব্যক্তি এমন একজন যাকে আমরা চিনি না!
একজন অপরিচিত ব্যক্তি একজন পুরুষ বা মহিলা, কেউ বৃদ্ধ বা তরুণ, যে কোনও রঙের এবং যে কোনও সামাজিক গোষ্ঠীর কেউ হতে পারে।

সব অপরিচিত খারাপ মানুষ নয়! আপনি যে কাউকে ভালবাসেন বা বিশ্বাস করেন তিনি যদি আপনাকে কোনও অপরিচিত ব্যক্তির সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়, তবে সেই অপরিচিত ব্যক্তি বন্ধু হয়ে উঠতে পারে।

কিন্তু।।।। যদি না আপনি ভালবাসেন এবং বিশ্বাস কেউ আপনাকে কোনও অপরিচিত ব্যক্তির সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়, আপনি কখনই তাদের সাথে কথা বলবেন না বা তাদের সাথে নিজে থেকে যাবেন না।



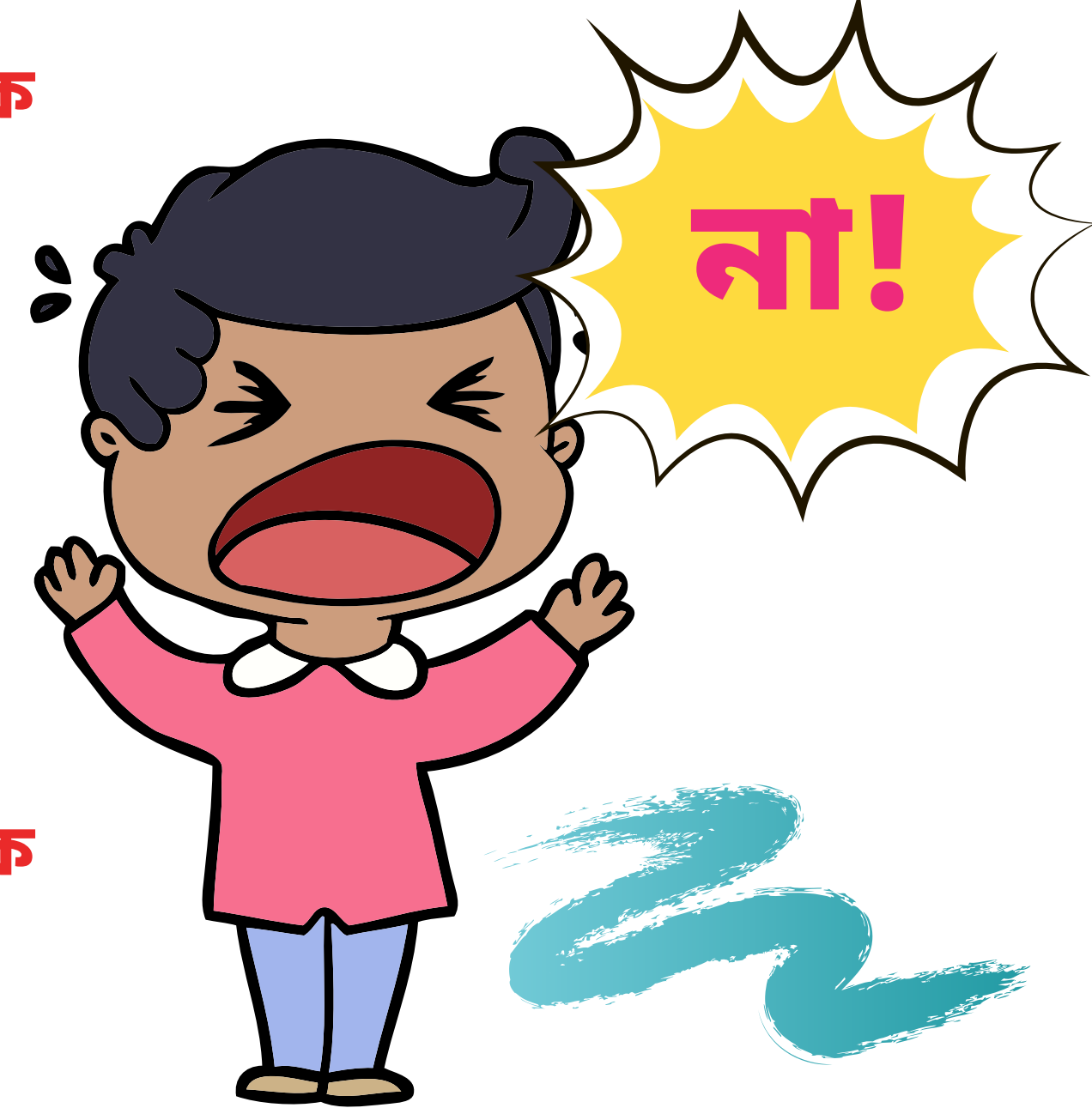
এই খেলাটি আপনাকে কঠিন পরিস্থিতিতে কী করতে হবে তা শেখাতে:

আপনি কি করবেন যদি একজন বেবিসিটার বা আপনার পরিবারের কেউ আপনার গোপনাস্ত স্পর্শ করার চেষ্টা করে?

আপনি -'না' বলে চিৎকার করবেন এবং একটি নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্ককে বলতে দৌড়বেন

আপনি যদি বাইরে খেলছিলেন এবং কেউ বলেছিলেন যে তারা তাদের কুকুরছানা হারিয়েছে এবং আপনাকে তাকে খুঁজতে সাহায্য করতে বলেছে তবে আপনি কী করবেন?

আপনি -'না' বলে চিৎকার করবেন এবং একটি নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্ককে বলতে দৌড়বেন



যদি বড়দের অনুপস্থিতিতে তোমাদের বাড়িতে কেউ এসে কড়া নাড়ে, তাহলে তুমি কি করবে?

অ) কখনোই দরজা খুলবোনা।

আ) প্রতিবেশীকে ডাকব যদি তিনি না যান।

ই) পুলিশকে ডাকবো যদি তোমায় কেউ সাহায্য করতে না আসে।



যদি কোনো অজ্ঞাত পরিচয় ব্যক্তি তোমাকে বিদ্যালয়ে নিতে আসেন এবং বলে "তোমার বাবা অথবা মা আমাকে, তোমাকে নিতে পাঠিয়েছেন।" তুমি কি করবে?

চঁচিয়ে বলবে না এবং দৌড়ে গিয়ে একজন সুরক্ষিত বয়স্ক কাউকে বলবে

যদি কোনো অজ্ঞাত পরিচয় ব্যক্তি তোমার বাবা অথবা মায়ের নাম জানেন, এবং তোমার কাকু অথবা কাকিমার নাম জানেন তুমি কি মনে করবে সে তোমার পরিবারকে চেনে? তিনি হয়তো এই তথ্যগুলি ইন্টারনেটে পেয়েছেন, এবং তুমি অবশ্যই,

চঁচিয়ে বলবে না এবং দৌড়ে গিয়ে একজন সুরক্ষিত বয়স্ক কাউকে বলবে



গান 3

"যদি" খেলা - গানের কথা

আমরা এবার খেলবো একটা "যদি" খেলা
একটা প্রশ্ন একটা উত্তর যদি তুমি জিততে চাও
তাহলে শুধু চেষ্টা বোলো

না !
শুধু বোলো না !

আমি তোমার সাথে যাবোনা
কারণ বাবা মা না করে দিয়েছে
অচেনা লোকের সাথে কোথাও যেতে
তুমি বলবে না ! শুধু বলবে না !

যদি তুমি বাড়িতে থাকো
আর একজন আন্টি তোমার দেখাশুনা করছেন
আর সে তোমার জামা কাপড় এর নিচ থেকে তোমাকে ছোঁয়
তুমি কি করবে?
তুমি বলবে না আন্টি
তুমি আমাকে এভাবে ছোঁবে না
কারণ ওগুলো আমার গোপনাস্ত
এটা আমার শরীর তোমার নয়
আমি বলবো না! শুধু বলবো না !



আমরা খেলছি
"যদি" খেলা

একটা প্রশ্ন, একটা উত্তর যদি তুমি জিততে চাও
শুধু তোমায় বলতে হবে
না! শুধু বোলো না!

এবার যদি, একজন
তোমার পরিবারের বন্ধু
তোমায় ছোঁয় অথবা ব্যথা দেয় ,
তোমার বাজে লাগে বা অস্বস্তি লাগে?

তুমি বলবে না! এরকম করোনা

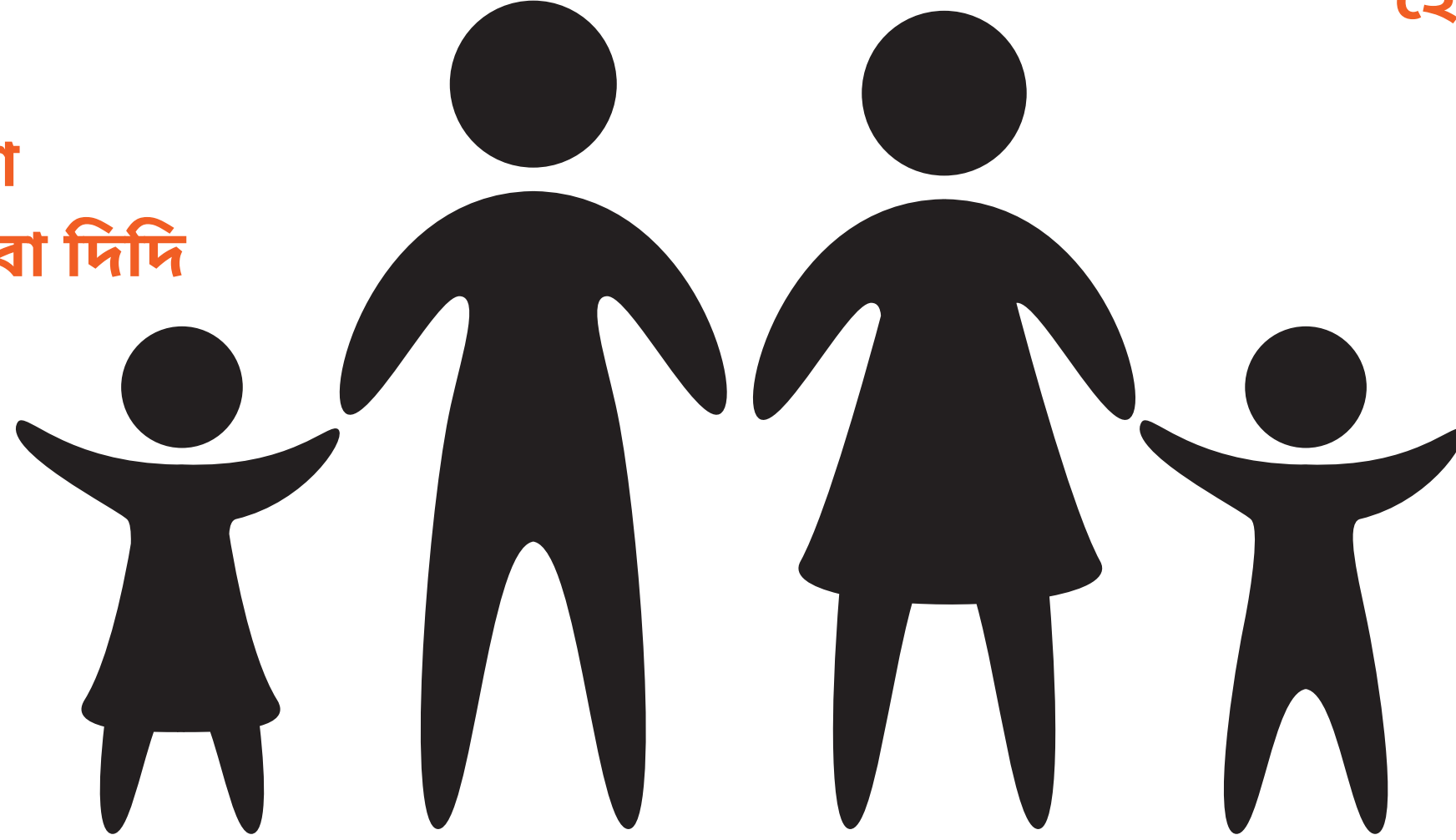
আমাকে এভাবে ধরবে না আমি ভেবেছিলাম তুমি ভালো
আমার সাথে এরকম করোনা
কারণ আমি অনেক ছোট
তুমি বলবে না!
শুধু বলবে না !
বোলো না!

তুমি কি জানো একজন সুরক্ষিত গুরুজন কে?

একজন সুরক্ষিত গুরুজন তিনি যাকে কোনো সমস্যা হলে তুমি বলতে পারবে। যার
তুমি সাচ্ছন্দ বোধ করো এবং তুমি জানো সে তোমাকে সাহায্য করবে।
নিম্নোক্ত কয়েকজনে তুমি তোমার সমস্যা বলতে পারো।



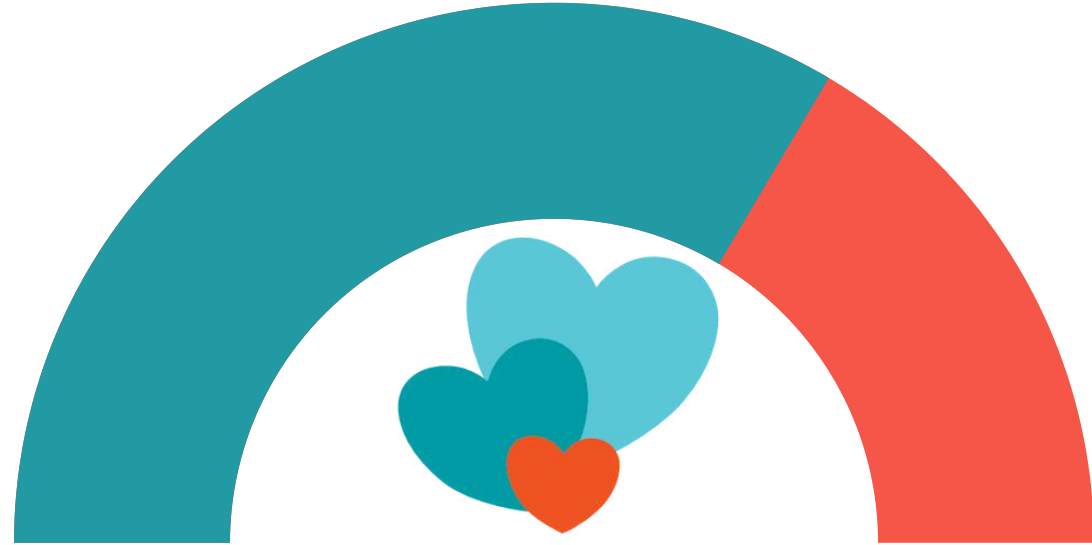
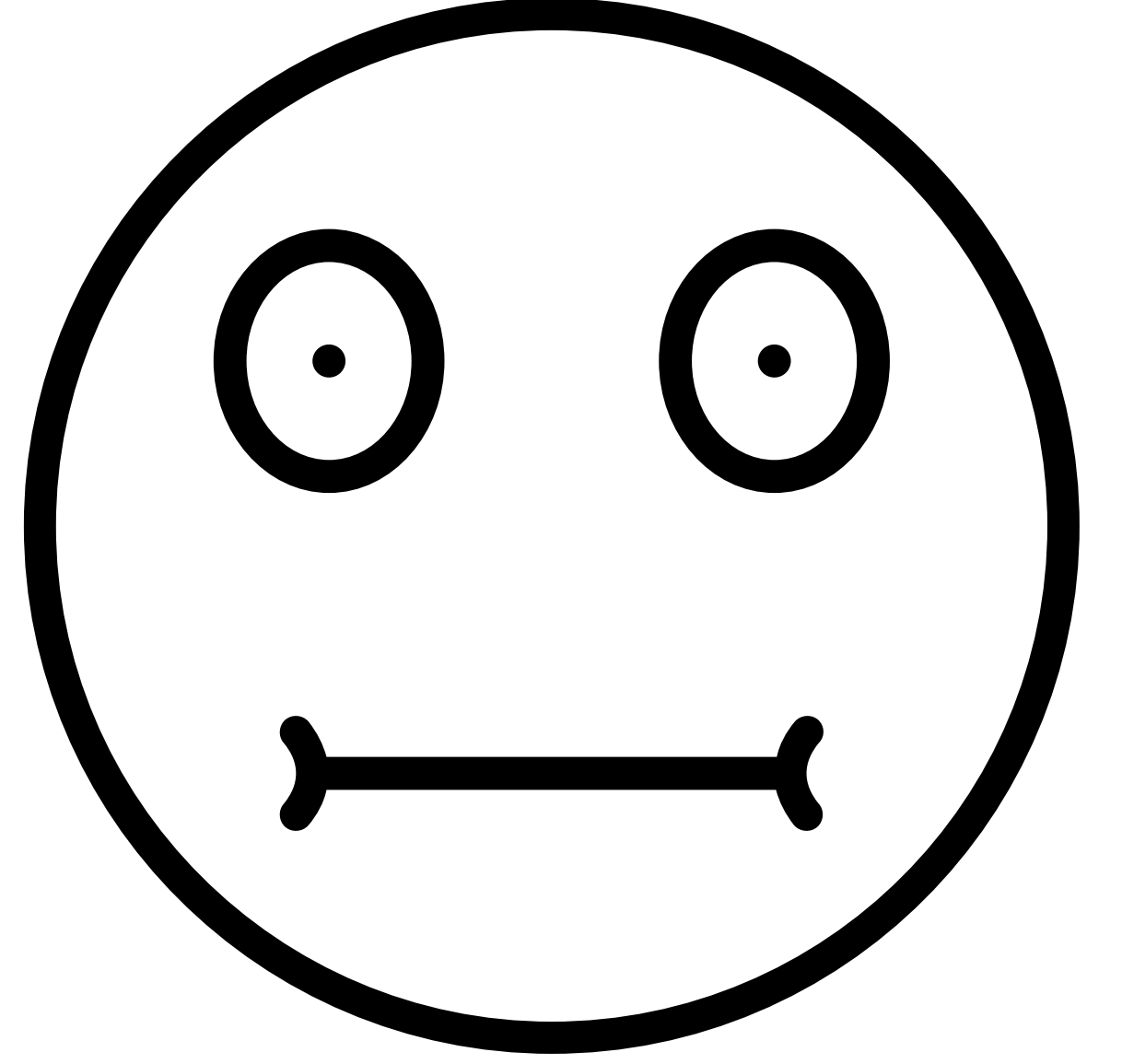
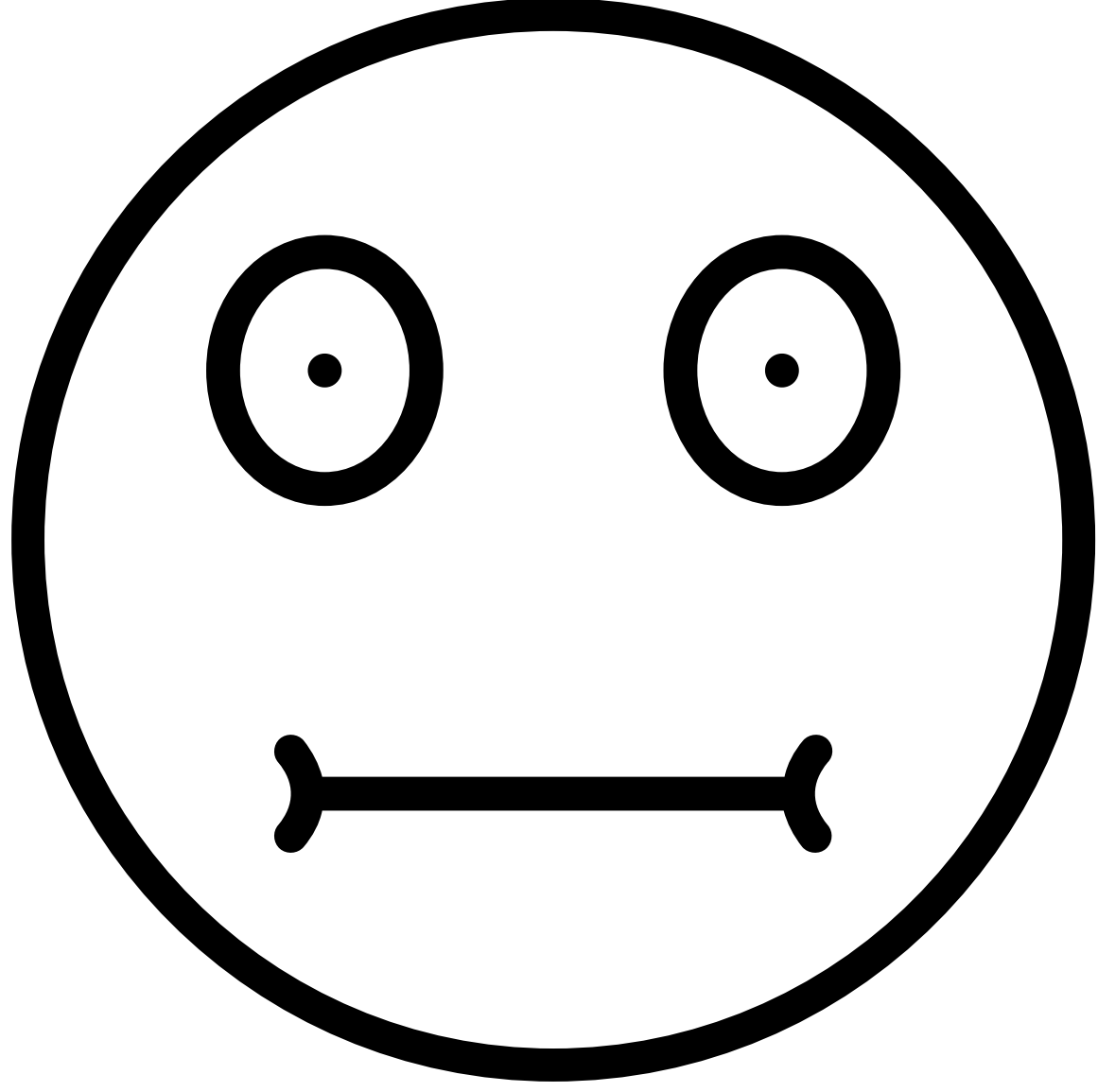
মা
বাবা
ঠাকুমা
ঠাকুদরা
বড় দাদা অথবা দিদি



কাকু
শিক্ষক
হেড স্যার অথবা প্রিন্সিপাল
প্রতিবেশী
পুলিশ
যাজক



আপনি যদি অন্য কারো সাথে কথা বলতে পারেন তবে আপনার সমস্যা হতে পারে?
আপনি কাকে বলতে পারেন তা লিখুন এবং নীচে তাদের মুখ আঁকুন।



যদি আপনার সমস্যা হয় এবং সে সম্পর্কে কাউকে বলার চেষ্টা করা হয়, তাহলে আপনার অনুভূতিগুলির মধ্যে কিছু হতে পারে: বলার সেরা উপায় খুঁজুন! মনে রাখবেন সর্বদা কাউকে আপনার সমস্যার কথা বলুন অথবা কেউ যদি আপনাকে আঘাত করে, অথবা আপনার গোপনাস্ত স্পর্শ করে।

ক) আপনি বিব্রত বোধ করতে পারেন
কিন্তু এটা ঠিক আছে - যখন তারা তাদের সমস্যার কথা বলার চেষ্টা করছে তখন অনেক লোক এইরকম অনুভব করে

খ) আপনি সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে কঠিন হতে পারে
কিন্তু আপনি যা করতে পারেন তার সেরা উপায় ব্যাখ্যা করুন

গ) আপনার হৃদয় দ্রুত স্পন্দিত হতে পারে এবং আপনার কণ্ঠ কাঁপতে পারে - কিন্তু ধীরে ধীরে একটি গভীর শ্বাস নেওয়ার কথা বলুন

একটি শেষ জিনিস মনে রাখা!
যদি আপনি কাউকে বলেন এবং তারা আপনাকে সাহায্য করে না বা আপনাকে বিশ্বাস করে না,
অন্য কাউকে বলুন!





ঘ) আপনি কয়েক দিনের মধ্যে একবারে একটু বলা সহজ হতে পারে

ই) আপনার সমস্যাটি লিখে রাখা আপনার কাছে সহজ মনে হতে পারে
- তারপর এটি একটি নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্ককে দিন

একটি শেষ জিনিস মনে রাখা!

যদি আপনি কাউকে বলেন এবং তারা আপনাকে সাহায্য
করে না বা আপনাকে বিশ্বাস করে না,

অন্য কাউকে বলুন!

যদি তারা আপনাকে বিশ্বাস না করে,

অন্য কাউকে বলুন!

কাউকে বিশ্বাস না করা পর্যন্ত বলতে থাকুন!

আসুন "যদি আপনার সমস্যা হয়" গানটি গাই



গান 4

যদি আপনি একটি সমস্যা পেয়ে থাকেন - গানের কথা

যদি আপনার কোন সমস্যা হয় আপনি জানেন না কি করতে হবে
গিয়ে কাউকে বলো যতক্ষণ না তারা আপনার কথা শুনবে

আপনাকে কাউকে খুঁজে বের করতে হবে আপনার কষ্টগুলো জানানোর জন্য
যদি আপনার কোন সমস্যা হয় এমন কাউকে খুঁজুন যে আপনার কথা শুনবে

তোমার মা বা বাবার সাথে কথা বলো গ্রান বা দাদাও
তোমার চাচী বা তোমার চাচা অথবা স্কুলের শিক্ষক
আপনাকে বলতেই হবে যতক্ষণ না কেউ আপনার কথা শোনে।
যদি আপনার কোন সমস্যা হয় এটা বলার জন্য কাউকে খুঁজুন

যদি কেউ আপনাকে আঘাত করে আপনি জানেন না কি করতে হবে
গিয়ে কাউকে বলো যতক্ষণ না তারা আপনার কথা শুনবে
আপনাকে কাউকে খুঁজে বের করতে হবে আপনার কষ্টগুলো জানানোর জন্য
যদি আপনার কোন সমস্যা হয় এমন কাউকে খুঁজুন যে আপনার কথা শুনবে

আপনার প্রতিবেশীর সাথে কথা বলুন আপনার স্কুলে আপনার পরামর্শদাতা
আপনার পরিচিত বা বিশ্বাসযোগ্য কেউ সমস্যা শেষার করা আবশ্যিক
শুধু বলতে থাকুন যতক্ষণ না কেউ আপনার কথা শোনে
যদি আপনার কোন সমস্যা হয় এটি বলার জন্য কাউকে খুঁজুন
যদি আপনার কোন সমস্যা হয়
যতক্ষণ না তারা আপনার কথা শোনে ততক্ষণ পর্যন্ত বলতে থাকুন



ভালবাসা ভদ্র

প্রেম মৃদু এবং দয়ালু। একে অপরের যত্ন নেওয়া, ভাগ করা এবং
একে অপরকে বিশ্বাস করা।

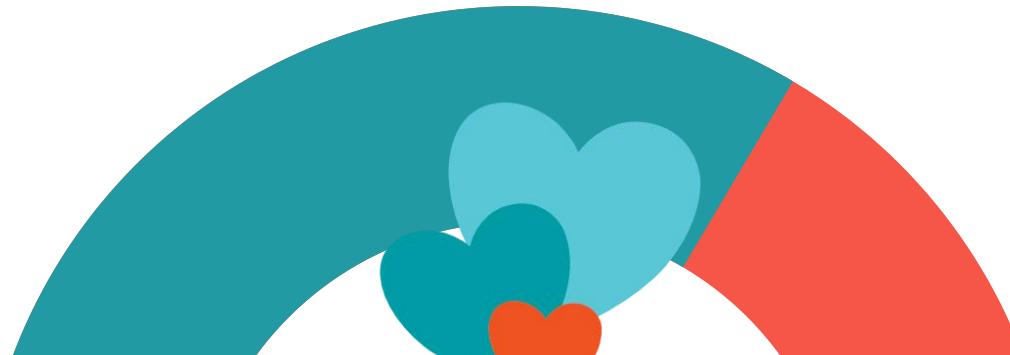
আমরা যাদের ভালবাসি তাদের সাথে সময় কাটাতে পছন্দ করি এবং
আমরা উদাহরণস্বরূপ কিছু করতে পছন্দ করি:

প্রেম মৃদু এবং দয়ালু। একে অপরের যত্ন নেওয়া, ভাগ করা এবং
একে অপরকে বিশ্বাস করা।

আমরা যাদের ভালবাসি তাদের সাথে সময় কাটাতে পছন্দ করি এবং
আমরা উদাহরণস্বরূপ কিছু করতে পছন্দ করি:

পড়ার বই
খেলতেসি
হাঁটার গ্রহণ
অঙ্কন

গান শোনা রান্নার টিভি বা সিনেমা দেখা



আপনার পছন্দের লোকদের সাথে আপনি যা করতে চান তার কিছু লিখুন অথবা আপনি সবচেয়ে বেশি কি করতে চান তার একটি ছবি আঁকুন।

A large empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is a solid teal color and is approximately 2 pixels thick. The interior of the box is white and completely blank.

যখন লোকেরা আপনার দেখাশোনা করে তখন তাদের
নিশ্চিত করতে হবে যে:



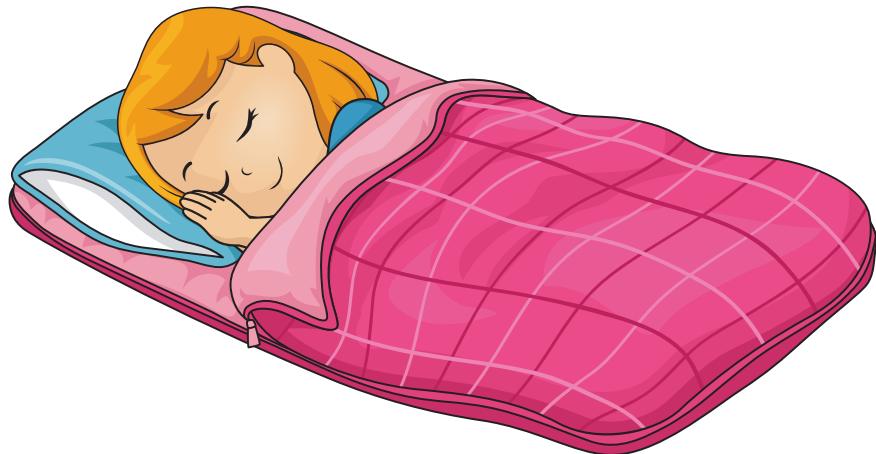
1. আপনি ভালবাসেন
2. আপনার পর্যাপ্ত খাবার আছে
3. আপনার পরিষ্কার কাপড় আছে
4. আপনি আপনার দাঁত পরিষ্কার করুন
5. আপনি আপনার চুল ব্রাশ করুন
6. আপনি একটি স্নান আছে



7. তারা আপনার সমস্যাগুলোতে আপনাকে সাহায্য করে
8. আপনি দুঃখী হলে তারা আপনাকে সাহায্য করার জন্য আছে

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার ভালভাবে দেখাশোনা করা হয়
যাতে আপনি হ্যাপ-

পাই এবং স্বাস্থ্যকর এবং শক্তিশালী হয়ে উঠতে পারেন



গান 5:

ভালোবাসা ভদ্র

প্রেম মৃদু ভালবাসা কল্যাণকর
সাথে গান করুন এবং আপনি খুঁজে পাবেন
এমন অনেক সুন্দর জিনিস আছে যা আমরা করতে পারি
আমাদের ভালবাসা দেখানোর জন্য
তুমি আমাকে একটা গল্প পড়বে না?
অথবা বাইরে গিয়ে কিছু বল খেলি
আপনি আমাকে আমার বাইক চালাতে সাহায্য করতে পারেন
তাই আমি পড়ে যাব না
অনেক কিছু আছে আমরা একসাথে করতে পারি
অনেক উপায় আছে আমরা দেখাতে পারি আমরা যত্নশীল
অনেক সময় আমরা একে অপরকে বলতে পারি আমি তোমাকে ভালোবাসি
আপনার যদি কিছু সময় থাকে শেয়ার করার জন্য
আমি আপনার সাথে শেয়ার করতে চাই
প্রেম মৃদু ভালবাসা কল্যাণকর
সাথে গান করুন এবং আপনি খুঁজে পাবেন
আপনার সাথে এই জিনিসগুলি ভাগ করে নেওয়া খুব ভাল

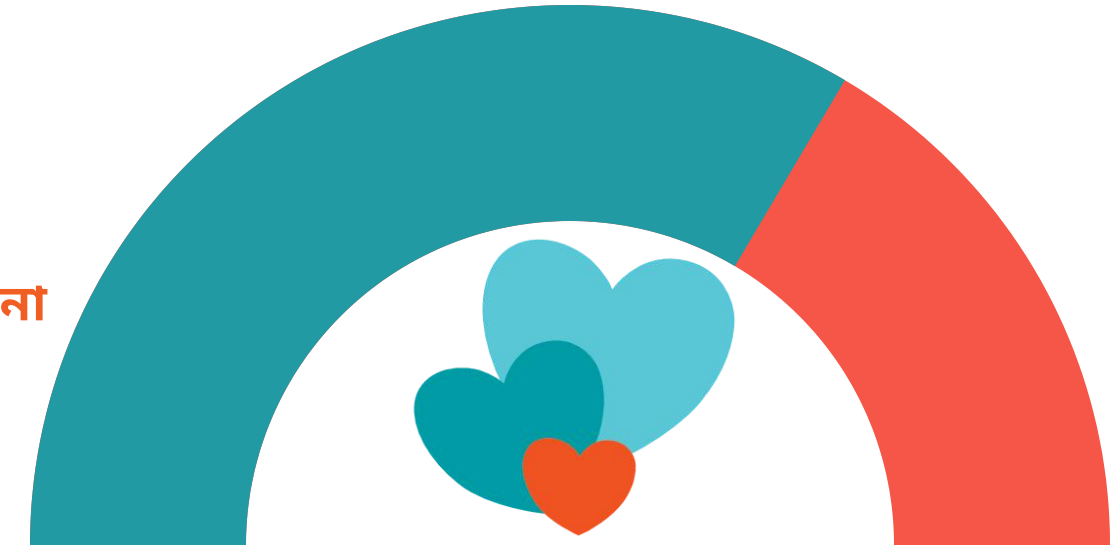
গোপনীয়তা না বলুন

আসুন "গোপনীয়তা না বলুন" নিয়মটি শিখি।

কখনও কখনও যখন লোকেরা আপনাকে আঘাত করে বা আপনার গোপনাস্ত্র স্পর্শ করার চেষ্টা করে তখন তারা আপনাকে এটি গোপন রাখতে বলবে। সুতরাং, আমাদের "গোপনীয়তাকে না বলুন" নিয়মটি শিখতে হবে।

যখন লোকেরা আপনাকে আঘাত করার জন্য কাজ করছে, তখন তারা অন্য লোকেরা জানতে চায় না যে তারা কী করছে। তাই তারা আপনাকে এমন কিছু বলার চেষ্টা করবে যা সত্য নয়:
তারা হয়তো বলবে:

- ক) লোকেরা আপনার কথা শুনবে না তাদের বিশ্বাস করবেন না
- খ) লোকেরা বলবে এটা তোমার দোষ তাদের বিশ্বাস করো না
- গ) মানুষ তোমাকে আর ভালোবাসবে না ... তাদের বিশ্বাস করো না
- ঘ) তুমি কষ্টে পড়তে যাচ্ছ ... বিশ্বাস করো না
- ই) তুমি যদি বলো আমি তোমাকে আঘাত করতে যাচ্ছি ... তাদের বিশ্বাস করো না
- চ) আমি করবো আপনার পরিবারে কাউকে আঘাত করুন তাদের বিশ্বাস করবেন না



বিস্ময় মজা সম্পর্কে! গোপনীয়তা না বলুন যদি এটি একটি গোপন বা একটি বিস্ময় হয় বৃত্ত।



1. আমরা মায়ের জন্মদিনে একটি বিশেষ অংশ নিচ্ছি।

গোপন

সারপ্রাইজ

2. আমি চাই আপনি আমার সাথে আসুন, আসুন মা এবং বাবাকে বলি না।

গোপন

সারপ্রাইজ

3. আমি আপনার বোনের প্রিয় কেক বেক করতে যাচ্ছি।

গোপন

সারপ্রাইজ

4. আসুন একটি স্পর্শকাতর খেলা খেলি কিন্তু আমাদের কাউকে বলা উচিত নয়।

গোপন

সারপ্রাইজ

যদি কেউ আপনাকে এমন কিছু বলে যা আপনাকে খারাপ মনে করে, অস্বস্তিকর মনে করে অথবা তারা আপনার গোপনাস্ত স্পর্শ করে এবং তারা আপনাকে এটিকে ক্রিয়েট রাখতে বলে, না বলুন এবং নিরাপদ প্রাপ্তবয়স্ককে বলুন



গান 6:

গোপনীয়তার জন্য "না" বলুন

আমি আপনার গোপনীয়তা রাখব না আমরা আপনার গোপনীয়তা রাখব না
আমি আপনার গোপনীয়তা রাখব না আমরা আপনার গোপনীয়তা রাখব না

যদি তুমি আমাকে আঘাত করার চেষ্টা করো আমি তোমাকে বলব
আসুন সবাই আমরা কাউকে বলব
যদি আপনি চেষ্টা করেন এবং এমন কিছু করেন যা আমি জানি ভুল
আমি শক্তিশালী হব আমি কাউকে বলব

আমি আপনার গোপনীয়তা রাখব না আমরা আপনার গোপনীয়তা রাখব না
আমি আপনার গোপনীয়তা রাখব না আমরা আপনার গোপনীয়তা রাখব না

আপনি যদি আমাকে ধমকানোর চেষ্টা করেন, আমি জানি এটা ভুল
আমি কাউকে বলব আমরা কাউকে বলব

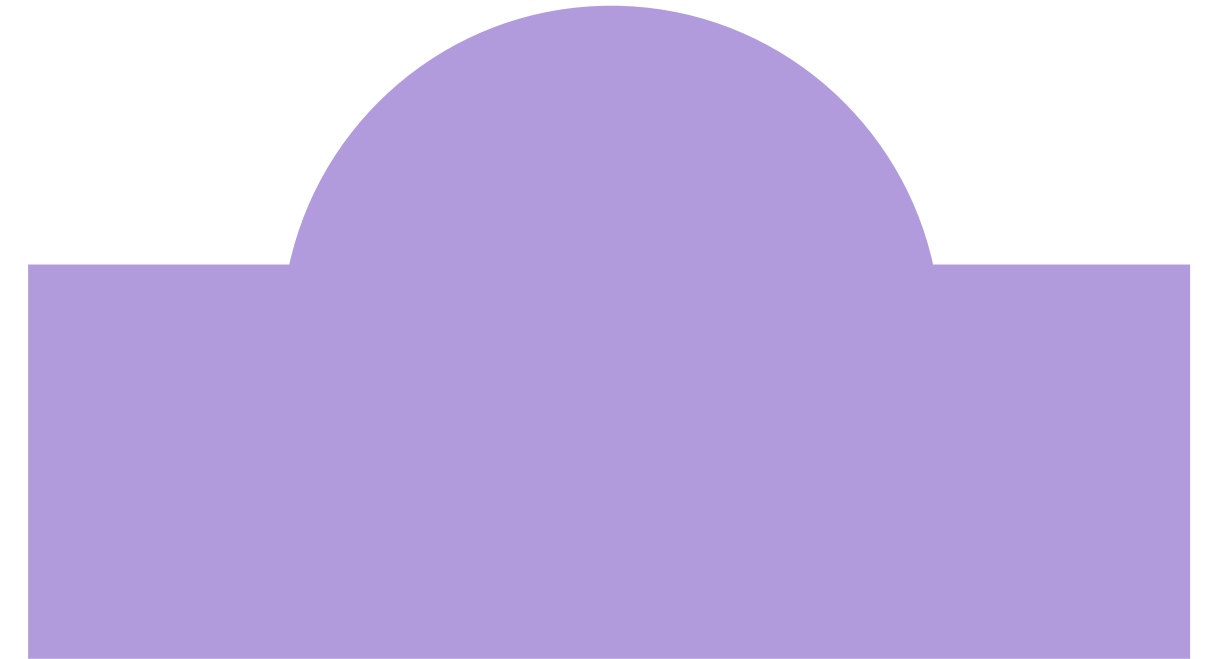
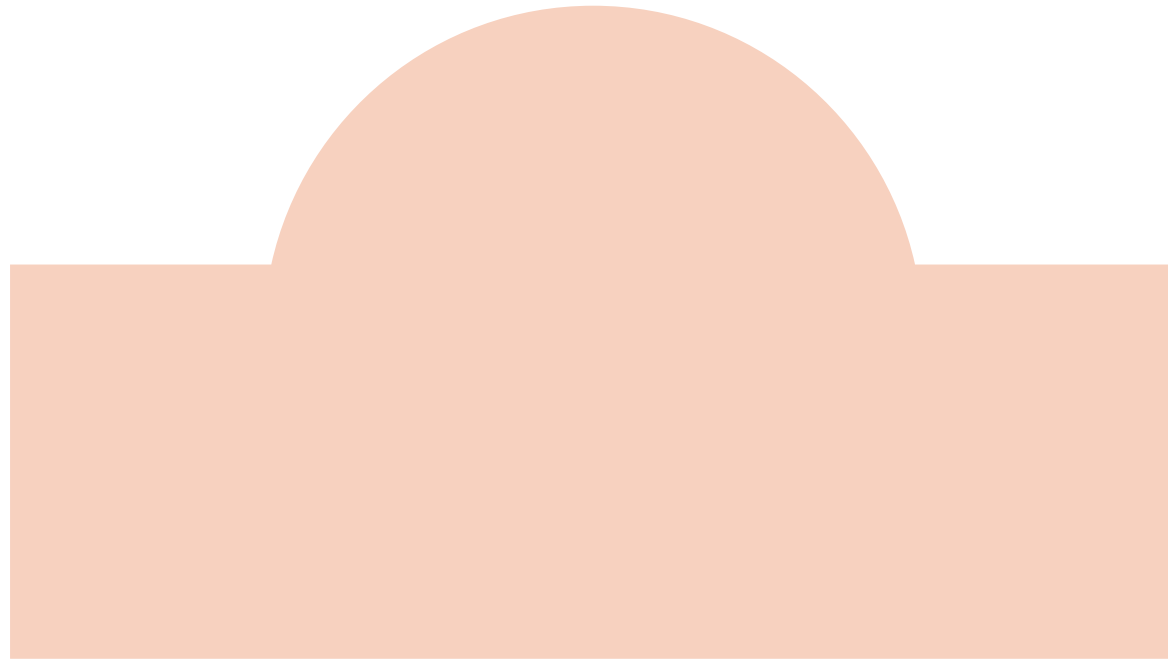
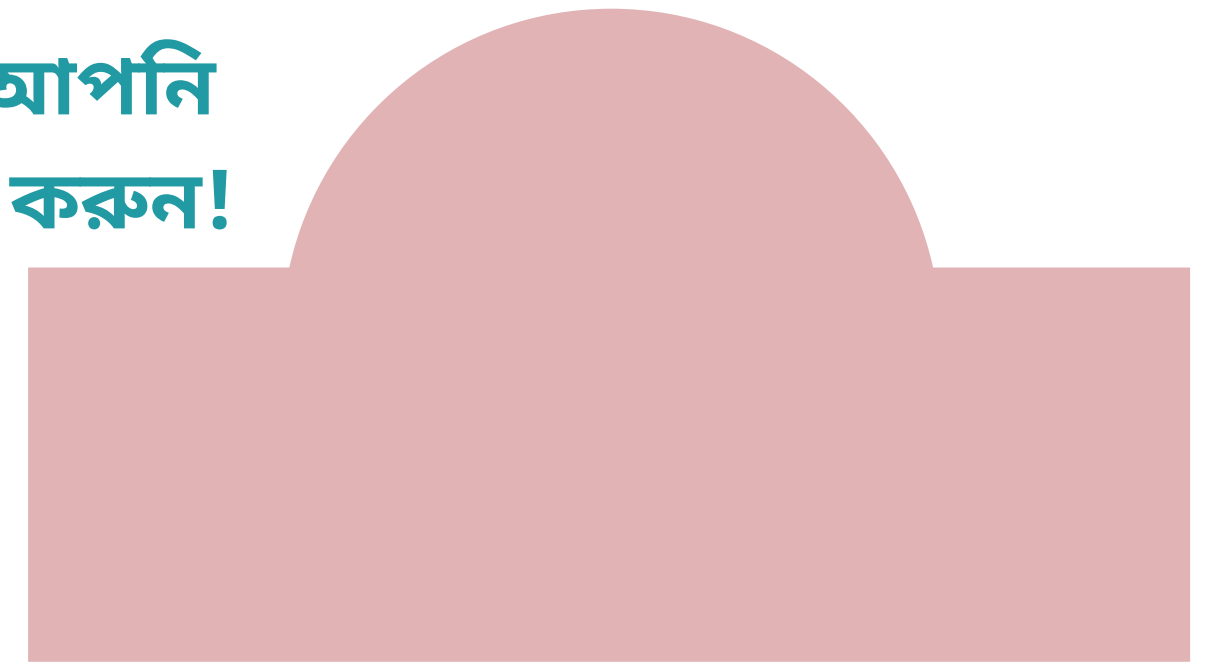
**আমরা গোপনীয়তাকে "না" বলি, আমরা গোপনকে "না" বলি,
আমরা গোপনে "না" বলি, আমরা বলি "না" "না" "না" "না" "না"**

আমি আপনার গোপনীয়তা রাখব না আমরা আপনার গোপনীয়তা রাখব না
আমি আপনার গোপনীয়তা রাখব না আমরা আপনার গোপনীয়তা রাখব না

**আমরা গোপনীয়তাকে "না" বলি
আমরা গোপনীয়তাকে "না" বলি
আমরা গোপনীয়তাকে "না" বলি
আমরা বলি "না"**



আপনার শরীরকে সুরক্ষিত রাখতে আপনি
যে ছয়টি জিনিস শিখেছেন তা বর্ণনা করুন!





My Body Is My Body

