



# ನನ್ನ ದೇಹ ನನ್ನ ದೇಹ

Songs and Programme By Chrissy Sykes

# ಇಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯಲಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತುಂಬಾ  
ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ ಎಂದು  
ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?



ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಏಕೈಕ  
ದೇಹ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು  
ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

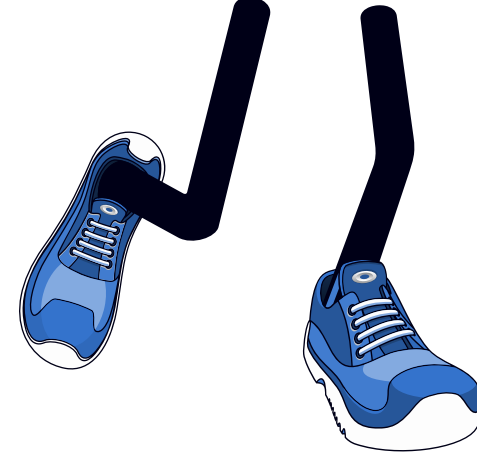


SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

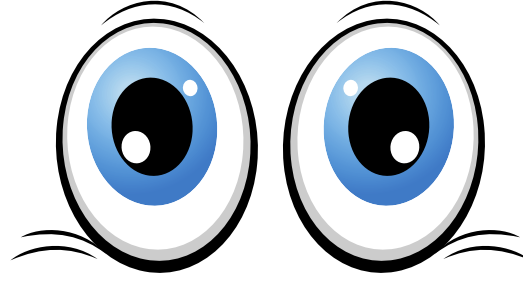
# ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿವೆ.



ನಮಗೆ ಕೂದಲು



ಕಾಲು



ಕಣ್ಣು



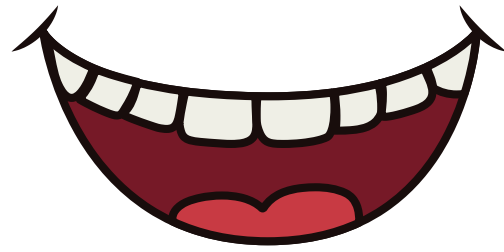
ತೋಳು



ಕಿವಿ



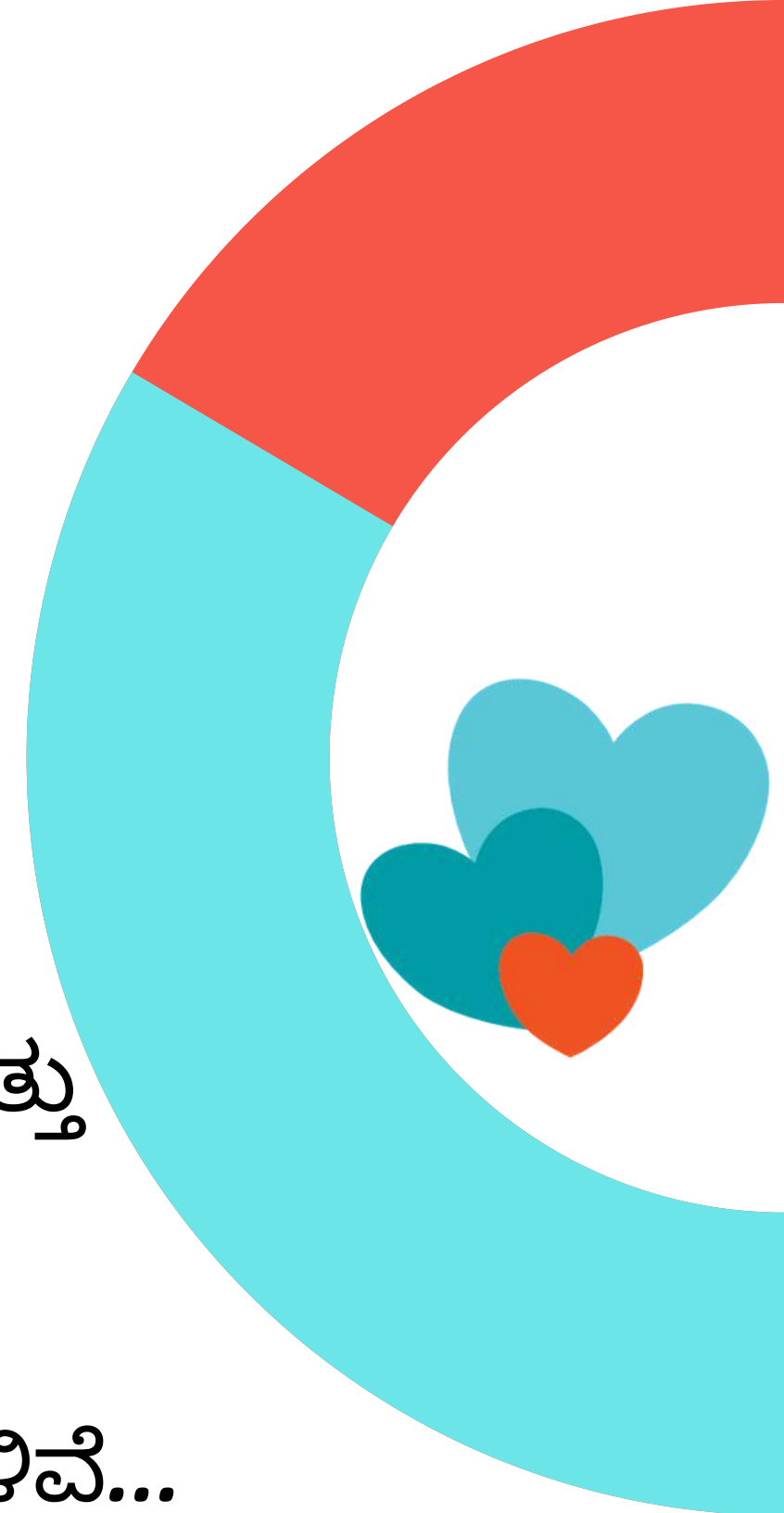
ಪಾದ ಮತ್ತು



ಬಾಯಿ



ಬೆರಳುಗಳಿವೆ...



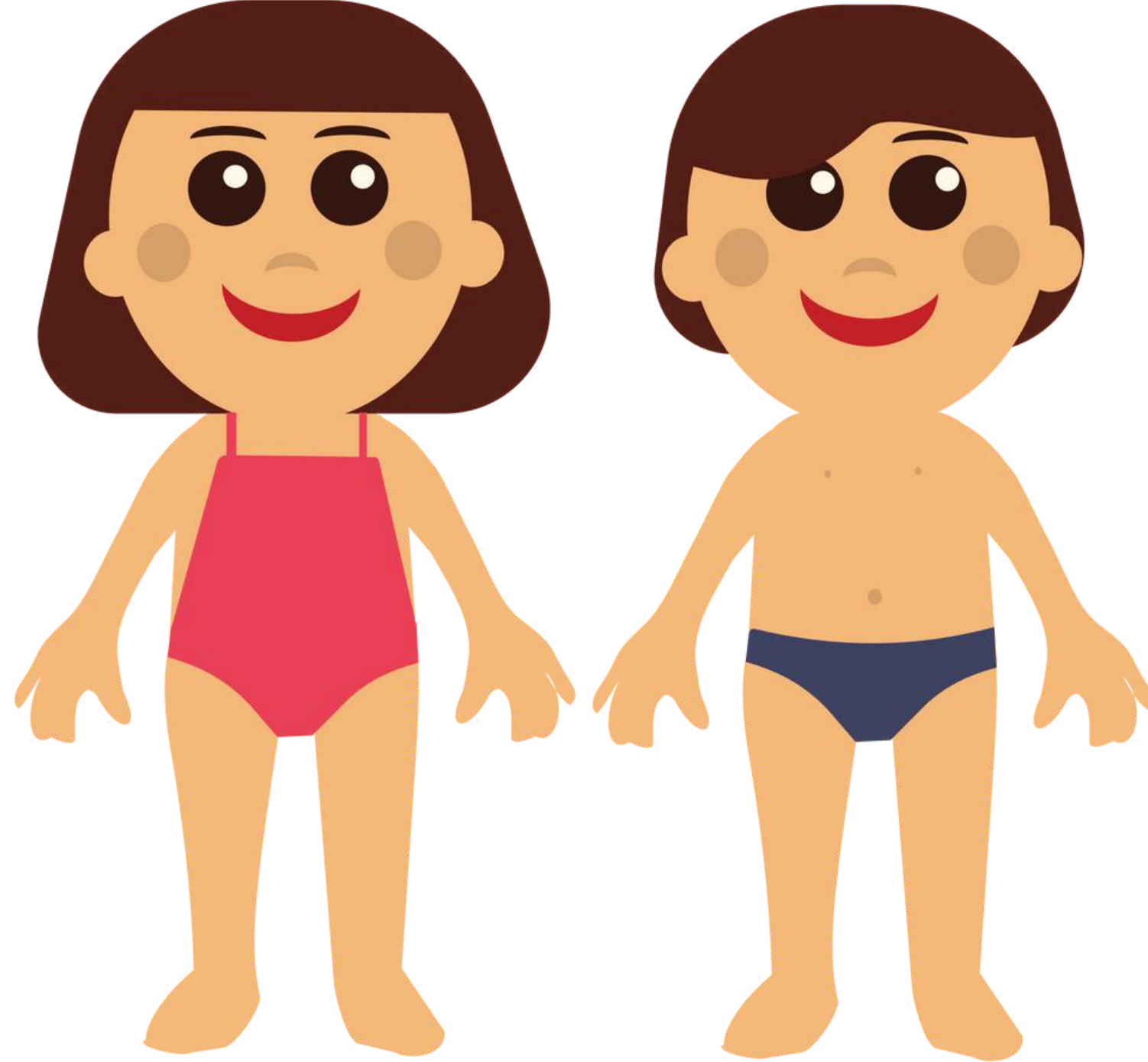


# ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು ಅಥವಾ ಈಜುಡುಗೆ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ

ಕೂದಲು  
ಕಣ್ಣುಗಳು  
ಮೂಗು  
ಬಾಯಿ  
ತೋಳುಗಳು  
ಕೈಗಳು  
ಕೈಬೆರಳುಗಳು  
ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳು  
ಕಾಲುಗಳು  
ಪಾದ



ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ

ಕೂದಲು  
ಕಣ್ಣುಗಳು  
ಮೂಗು  
ಬಾಯಿ  
ತೋಳುಗಳು  
ಕೈಗಳು  
ಕೈಬೆರಳುಗಳು  
ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳು  
ಕಾಲುಗಳು  
ಪಾದ

ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಆಪ್ತ (ಪ್ರೈ-ವ್ಯಾಟ್) ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಏಕೈಕ ಸಮಯಗಳು ಇವು:

1. ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ), ಆದರೆ ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ



2. ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಅಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು.

3. ನೀವು ಅನಾರೋಗ ಅಥವಾ ನೋಯುತ್ತಿರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವರ್ಣಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಪ್ರೋಷ್ಕರಣ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಯಾರಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

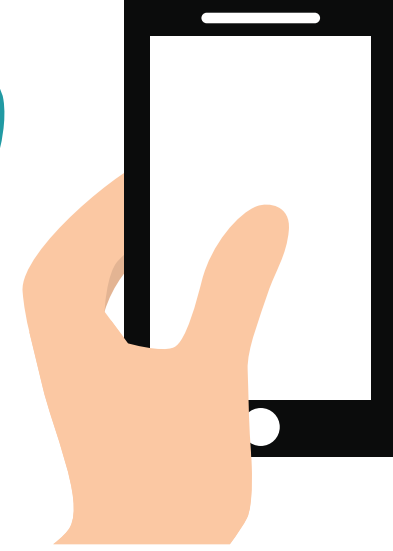




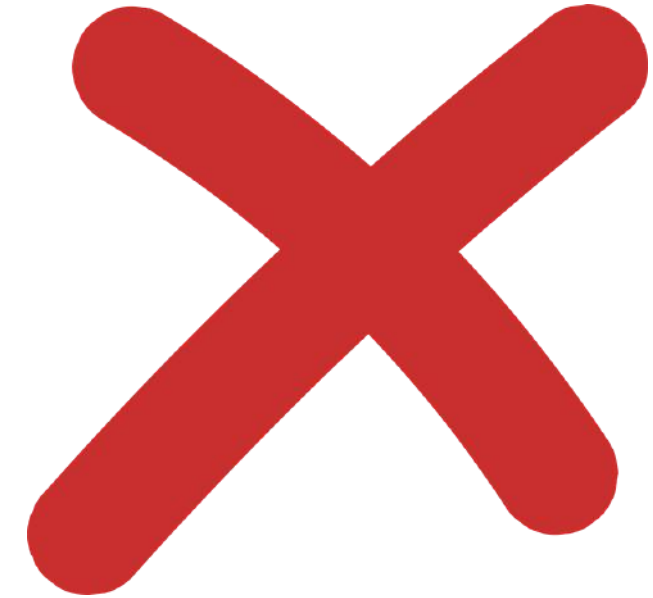
ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ  
ಮುಟ್ಟಬಾರದು!



ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ  
ಸರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ  
ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ.



ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳ ಪೋಟೋ  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾರಣ,  
ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಬಾರದು!

ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ  
ಮುಟ್ಟಬಾರದು!

ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳ ಪೋಟೋ  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಡಿ.  
ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ  
ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು  
ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೋಯಿಸಲು  
ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ,  
ನೀವು **ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ** ಹೇಳಬೇಕು





# ಹಾಡು 1

## ನನ್ನ ದೇಹ ನನ್ನ ದೇಹ



ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ  
ನನ್ನ ದೇಹ  
ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವಾಗಿದೆ  
ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ  
ನನ್ನ ದೇಹ  
ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವಾಗಿದೆ



ಅನುಭವಿಸಲು ನನಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿವೆ  
ಮತ್ತು ನೋಡಲು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು  
ಮತ್ತು ನೀವು ನನಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಲು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು  
ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಎರಡು  
ಬಲವಾದ ಕಾಲುಗಳಿವೆ  
ಮತ್ತು ನಾನು ಕೆಲವು ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಹ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ  
ನಾನು ತೋರಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ

ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ  
ನನ್ನ ದೇಹ  
ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವಾಗಿದೆ  
ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ  
ನನ್ನ ದೇಹ  
ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವಾಗಿದೆ

ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ  
ನನ್ನ ದೇಹ  
ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವಾಗಿದೆ  
ಇದು ನನ್ನ ದೇಹ  
ನನ್ನ ದೇಹ  
ಮತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹವು ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹವಾಗಿದೆ  
ಹೌದು ನನ್ನ ದೇಹ ನನಗೆ ನನ್ನ ದೇಹ

# ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡೋಣ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ದುಃಖಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ



ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಖಕ್ಕೂ ಒಂದು ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ.  
ಅವರು ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೀರಾ?





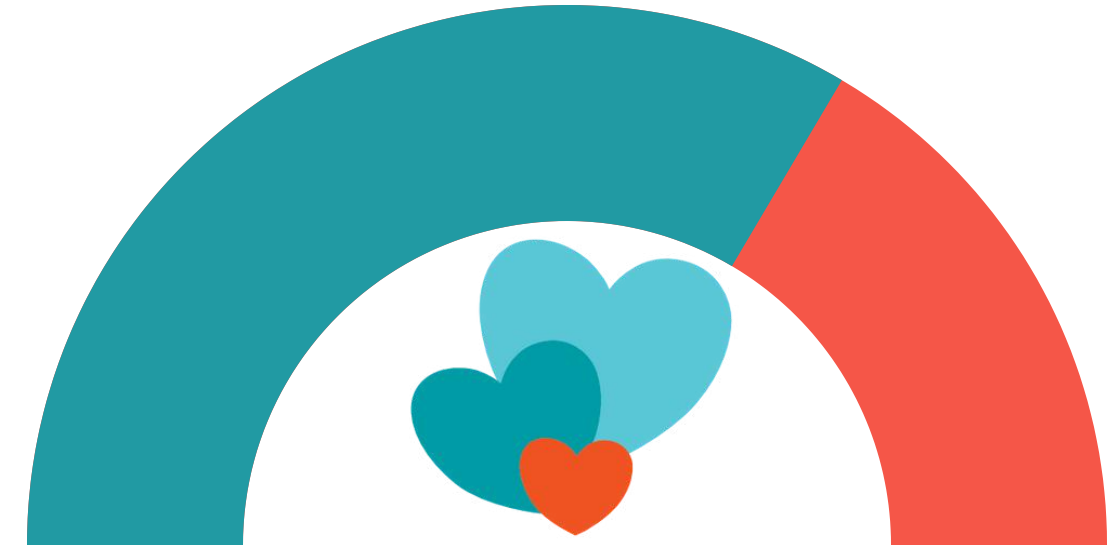
ಜನರು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು **ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ** ಹೇಳಿ.

ಇದು ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ!



ನೀವು ಗೆಲೆಯರುಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಲವಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಮಾಡಲು ಬಯಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಆಡಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಆಟವನ್ನು ನೀವು ಆಡಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅಥವಾ ನೀವು ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ:

ಇದು ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ!



# ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೆಂದರೆ ಅರ್ಥವೇನು?

ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪದಗಳಿಂದ ನೋಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.  
ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸಲು ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ:

**ಶಾಂತವಾಗಿರಿ-ದೂರ ಹೋಗಿ-ಪೀಡಕನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ**

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಲು, ಹೊಡೆಯಲು ಅಥವಾ ತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ - "ಇಲ್ಲ! ನಿಲ್ಲಿಸಿ! ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ!" ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ

ನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿ. ನೀವು ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರು ಬೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ!

ಪದಗಳು ನೋಯಿಸುತ್ತವೆ  
ಇಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ



# ಹಾಡು 2



## ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ - ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ - ಹಾಡು ಸಾಹಿತ್ಯ

ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದು ತಂಪಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು  
ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿಮಗೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ  
ಅದು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ  
ಮತ್ತು ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ



ಅಲ್ಲಿ ಜನರಿದ್ದಾರೆ  
ನೀವು ಮೂರ್ಖರೆಂದು ಅದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ  
ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಷಡ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ  
ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡಿ  
ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಹೇಳಿ  
ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ  
ಅದು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾರಣ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ



ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು  
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ  
ಆದರೆ ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಒಳಗೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ  
ಮತ್ತು ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಅದು ಸರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ  
ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಹಹ್ !!



"ವಾಟ್ ಇಫ್ ಗೇಮ್" ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ಅಪರಿಚಿತರು ಏನು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಅಪರಿಚಿತರು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ!

ಅಪರಿಚಿತರು ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕವರು, ಯಾವುದೇ ಬಣ್ಣದ ಯಾರಾದರೂ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಿಚಿತರು ಕೆಟ್ಟ ಜನರು ಅಲ್ಲ! ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಅಥವಾ ನಂಬುವ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರೆ, ಆ ಅಪರಿಚಿತರು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ.... ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮತ್ತು ನಂಬುವ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸದ ಹೊರತು, ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.



ಈ ಆಟ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸುವುದು:



ಬೇಬಿಸಿಟ್ಟರ್ ದಾದಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು - ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಗು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಓಡಿ

ನೀವು ಹೊರಗೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ನಾಯಿಮರಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು - ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಗು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಓಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಬಡಿದು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

- 1) ಎಂದಿಗೂ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಬೇಡಿ
- 2) ಅವರು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
- 3) ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ



ಶಾಲೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಅಪರಿಚಿತರು ಬಂದು "ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಏನು ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಗು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಓಡಿ**

ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಹೆಸರುಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಅವರು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು, ಮತ್ತು ನೀವು ಇನ್ನೂ ಇರಬೇಕು:

**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಗು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಓಡಿ**





# ಹಾಡು 3

## “ವಾಟ್ ಇಫ್” ಗೇಮ್ – ಹಾಡು ಸಾಹಿತ್ಯ

## ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!



ನಾವು ಆಡಲಿಡೇವೆ  
“ವಾಟ್ ಇಫ್” ಗೇಮ್  
ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ  
ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ವಿಜೇತರಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ  
ಇದನ್ನೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!**  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!**

ಶಾಲೆಯ ನಂತರ  
ಅಪರಿಚಿತರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ  
ಮತ್ತು ಅವರು ಹೊಳೆಯುವ ಹೊಸ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ  
ಮತ್ತು ಅವರು “ಹಲೋ! ನಿಮಗೆ ಸವಾರಿ ಬೇಕೇ? ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ”  
ಓಹ್ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಅಪರಿಚಿತರು  
ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು  
ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಗಬೇಡ  
**ನಾನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ !!**  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ !!**

ಈಗ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ  
ಮತ್ತು ಬೇಬಿಸಿಟರ್ ದಾದಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ  
ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ  
ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?  
ಇಲ್ಲ, ಬೇಬಿಸಿಟರ್ ದಾದಿ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ  
ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ  
ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ  
ಮತ್ತು ನನ್ನ ದೇಹವು ನಿಮಗೆ ಸೇರಿಲ್ಲ  
**ನಾನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ !!**  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ !!**

ನಾವು ಆಡಲಿಡೇವೆ  
“ವಾಟ್ ಇಫ್” ಗೇಮ್  
ನಿಮಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳಿವೆ  
ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ವಿಜೇತರಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ  
ಇದನ್ನೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!**  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!**  
ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸೇಹಿತ  
ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನೋಯಿಸುತ್ತಾರೆ  
ಇದು ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ನೀವು  
ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?  
ನೀವು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ!  
ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ  
ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ  
ಮತ್ತು ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನೆಜವಾಗಿಯೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ  
ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ನನಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ  
ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಚಿಕವನು  
ನಾನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ!  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!**  
**ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ!**

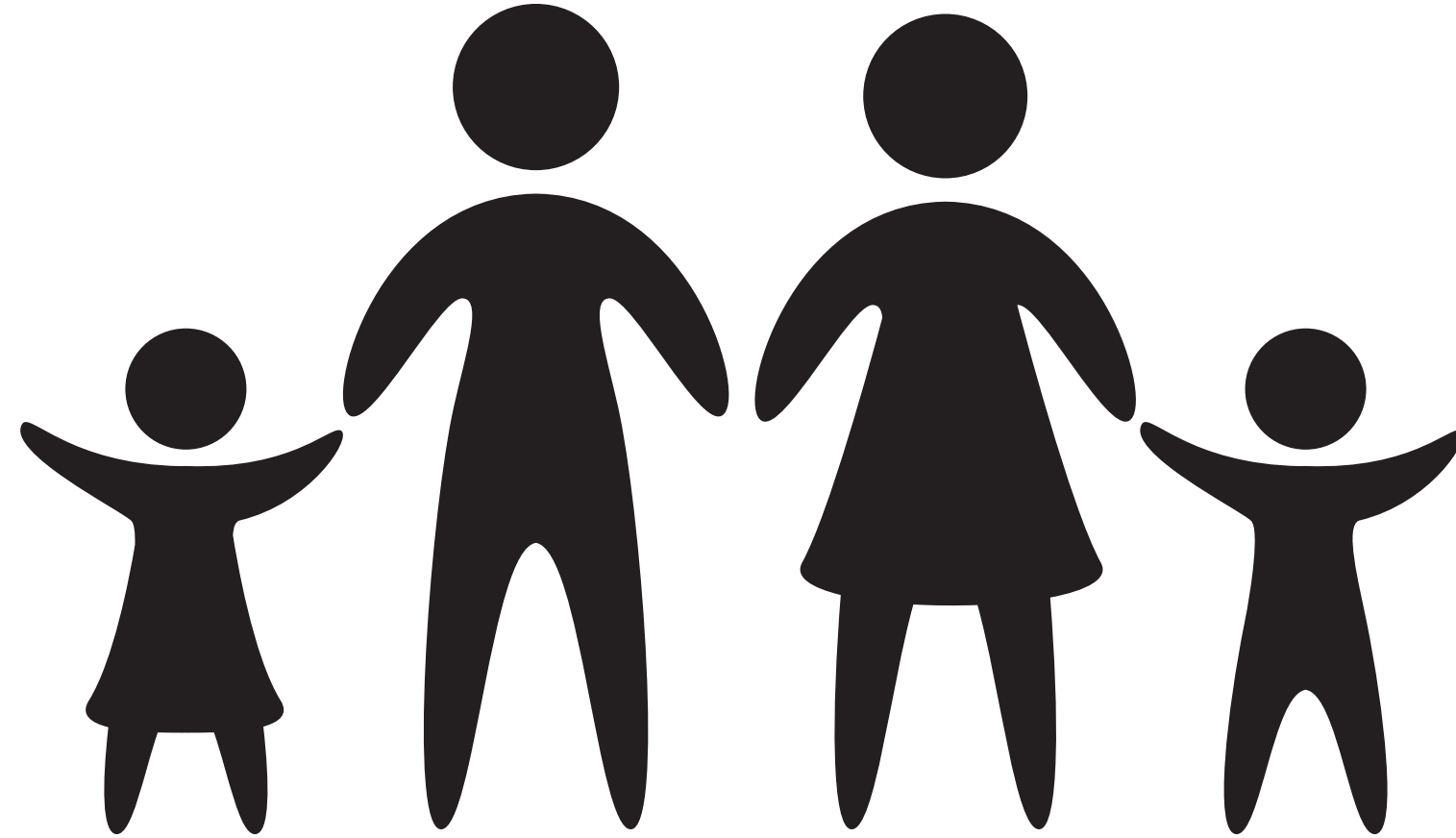
# ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಾತನಾಡಲು ಹಿತಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಜನರ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ



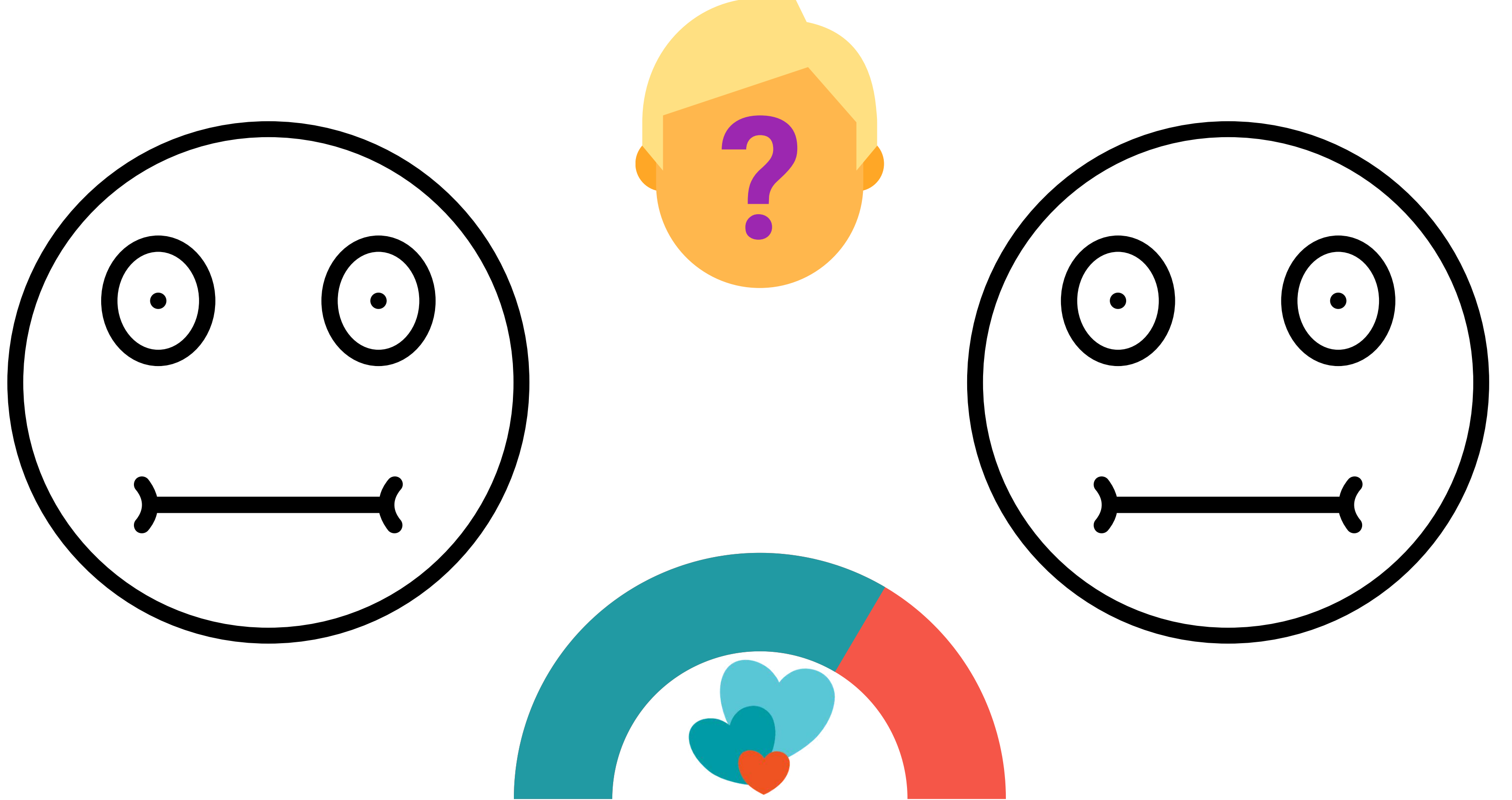
ತಾಯಿ  
ತಂದೆ  
ಅಜ್ಜ  
ಅಜ್ಜಿ  
ಅಣ್ಣ  
ಅಕ್ಕ  
ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ  
ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ



ಶಿಕ್ಷಕ  
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು  
ಹೆಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್  
ನೆರೆಯ  
ಪೊಲೀಸ್  
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ  
ಪಾದ್ರಿ  
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಾಯಕ



ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಬಹುದಾದ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?  
ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.





ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳು ನೀವು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಭಾವನೆಗಳು:

### 1) ನಿಮಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗಬಹುದು

ಆದರೆ ಅದು ಸರಿ - ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ

### 2) ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು

ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ



3) ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ  
ಅಲುಗಾಡಬಹುದು -

ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ  
ಮಾತನಾಡಿ

4) ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳುವುದು  
ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು

ನೀವು ಹೇಗೆ ಹೇಳಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ - ನೀವು ಹೇಳುವವರೆಗೂ

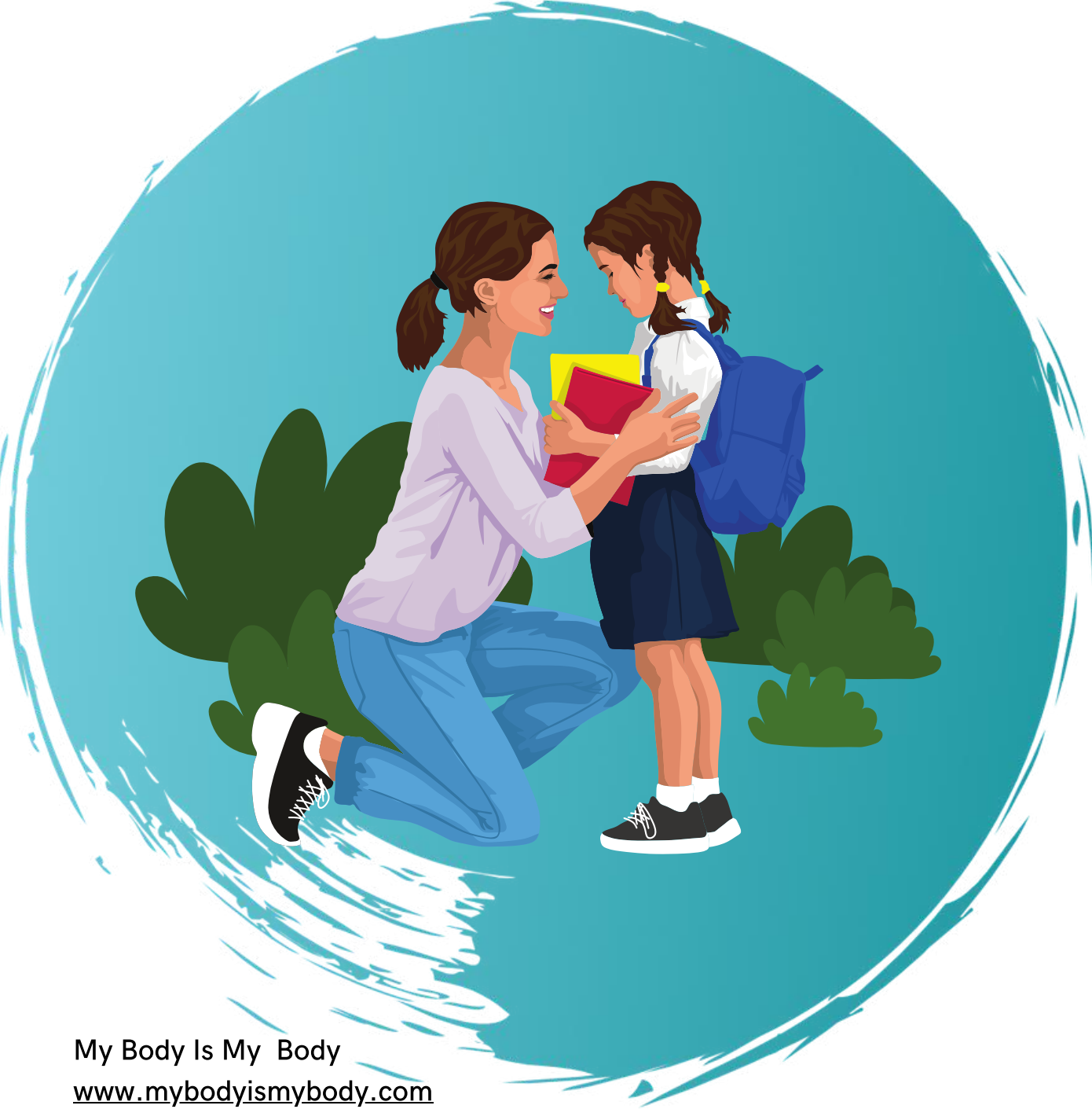
5) ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ನಿಮಗೆ  
ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು - ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ನೀಡಿ

**ನೆನಪಿಡುವ ಕೊನೆಯ ವಿಷಯ!**

ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ  
ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ,  
ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿ!

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬುವವರೆಗೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ!

**“ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ” ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡೋಣ**



# ಹಾಡು 4

## ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ - ಹಾಡು ಸಾಹಿತ್ಯ

ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ  
ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ  
ಹೋಗಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿ

ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರೆಗೆ ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ  
ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು  
ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ  
ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ

ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ  
ಅಜ್ಜ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿ ಕೂಡ  
ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ  
ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ  
ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು  
ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರೆಗೆ.  
ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ  
ಅದನ್ನು ಹೇಳಲು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಿ



ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ್ದರೆ  
ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ  
ಹೋಗಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿ

ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರೆಗೆ ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ  
ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು  
ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ  
ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ

ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ  
ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ  
ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ನಂಬುವ ಯಾರಾದರೂ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ  
ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರೆಗೆ  
ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ  
ಅದನ್ನು ಹೇಳಲು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಿ  
ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ  
ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವವರೆಗೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ



# ಮೈದುವಾದ ಪ್ರೀತಿ

ಪ್ರೀತಿ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ದಯೆ. ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು,  
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಂಬುವುದು.

ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ  
ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು

ಆಟಗಳು

ನಡೆಯುವುದು

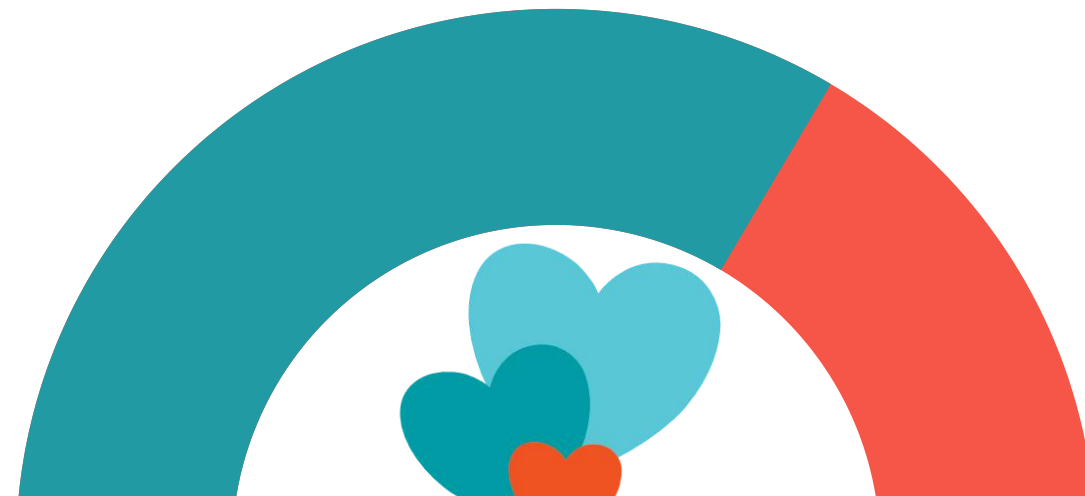
ರೇಖಾಚಿತ್ರ

ಸಂಗೀತ

ಅಡುಗೆ

ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು

ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು



ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.



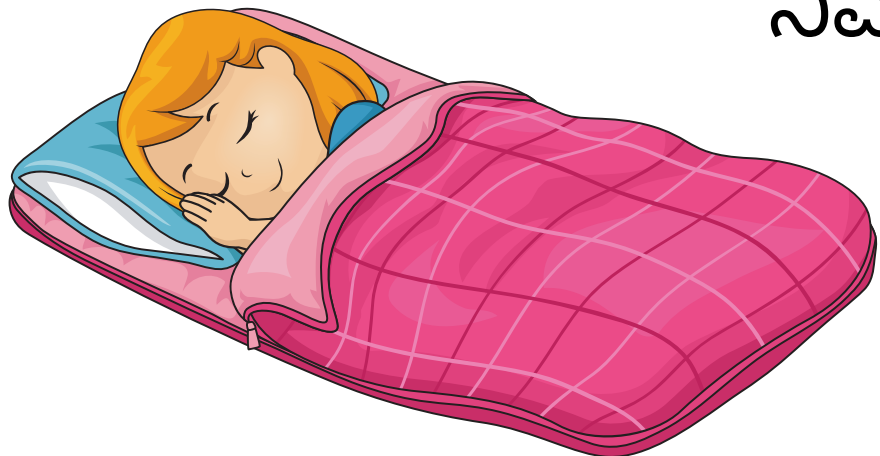
ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನೀವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

1. ನೀನು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರನಾಗಿದೀಯೆ
2. ನಿಮಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವಿದೆ
3. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ವಚ್ಛಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿವೆ
4. ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛೋಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ
5. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ
6. ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ



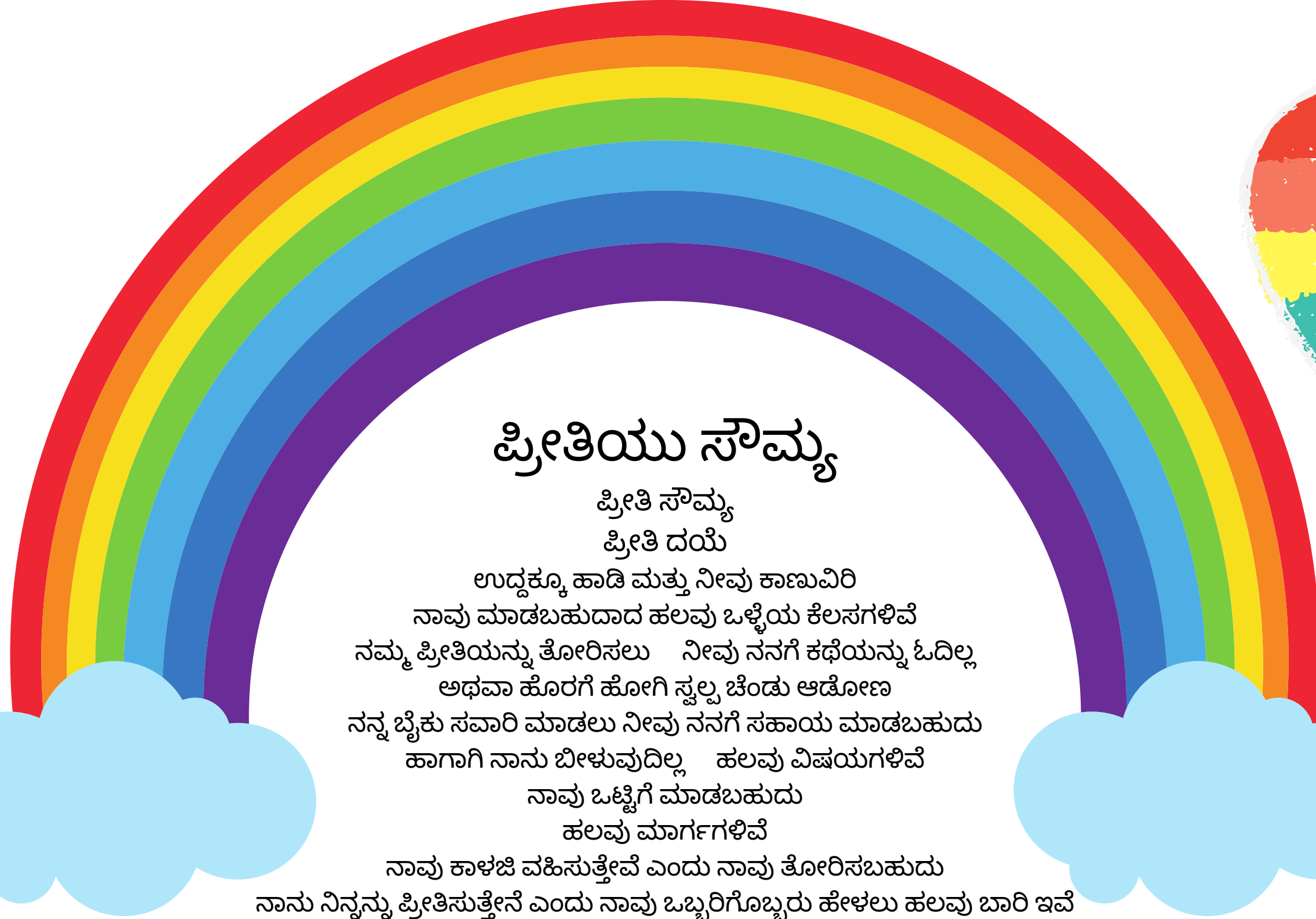
7. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ
8. ನೀವು ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರು ಇದ್ದಾರೆ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು





# ಹಾಡು 5



## ಪ್ರೀತಿಯು ಸೌಮ್ಯ

ಪ್ರೀತಿ ಸೌಮ್ಯ  
ಪ್ರೀತಿ ದಯೆ

ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ  
ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ  
ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನೀವು ನನಗೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿಲ್ಲ  
ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆಂಡು ಆಡೋಣ  
ನನ್ನ ಬೈಕು ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ನೀವು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು  
ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿವೆ  
ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು  
ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ  
ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ತೋರಿಸಬಹುದು  
ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಳಲು ಹಲವು ಬಾರಿ ಇವೆ  
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ  
ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ

ಪ್ರೀತಿ ಸೌಮ್ಯ  
ಪ್ರೀತಿ ದಯೆ

ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ  
ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ



# ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ

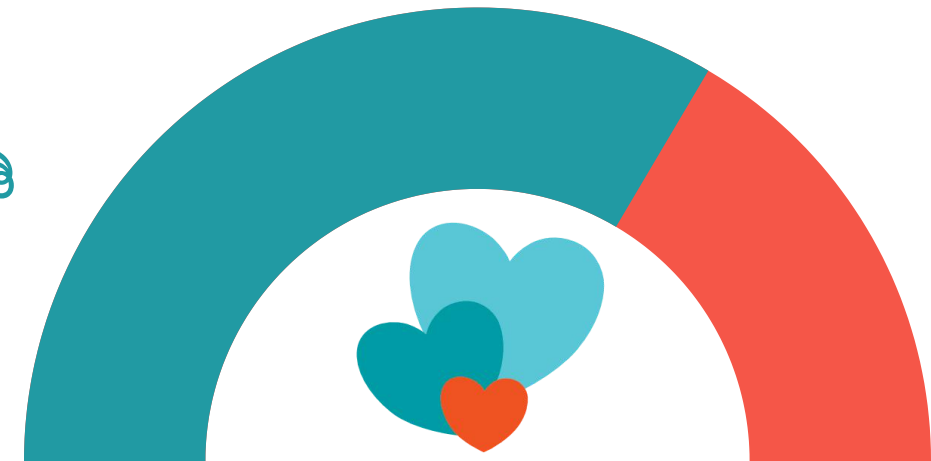
**“ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ”** ನಿಯಮವನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು **“ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ”** ನಿಯಮವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.



ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನರು, ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಇತರ ಜನರು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ನಿಮಗೆ ನಿಜವಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ:  
ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು:

- 1) ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ..... ಅವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ
- 2) ಜನರು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.... ಅವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ
- 3) ಜನರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ... ಅವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ
- 4) ನೀವು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುವಿರಿ... ಅವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ
- 5) ನೀವು ಹೇಳಿದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತೇನೆ... ಅವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ
- 6) ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಯಿಸುತ್ತೇನೆ.... ಅವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ



# ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳು ಮೋಜಿನ! ಬಗ್ಗೆ ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ ಇದು ರಹಸ್ಯ ಅಥವಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೃತ್ತಿಸಿ.



1. ತಾಯಿ ಜನ್ಮದಿನದಂದು ನಾವು ವಿಶೇಷ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ರಹಸ್ಯ ಆಶ್ಚರ್ಯ

2. ನೀವು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಗೆ ಹೇಳಬಾರದು.

ರಹಸ್ಯ ಆಶ್ಚರ್ಯ

3. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯ ನೆಚ್ಚಿನ ಕೇಕ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

ರಹಸ್ಯ ಆಶ್ಚರ್ಯ

4. ನಾವು ಸ್ಪರ್ಶದ ಆಟವನ್ನು ಆಡೋಣ ಆದರೆ ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು.

ರಹಸ್ಯ ಆಶ್ಚರ್ಯ



ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ, ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ





# ಹಾಡು 6

## ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿ - ಹಾಡು ಸಾಹಿತ್ಯ

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾವು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾವು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ

ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನೋಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ  
ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಿದ್ದೇನೆ

ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ

ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಲಿದ್ದೇವೆ

ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು

ನಾನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ

ನಾನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಲಿದ್ದೇನೆ

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾವು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾವು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ



ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಪೀಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ನಾನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಲಿದ್ದೇನೆ

ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಲಿದ್ದೇವೆ

ನಾವು ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ,  
ನಾವು ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ನಾವು "ಇಲ್ಲ" "ಇಲ್ಲ" "ಇಲ್ಲ" "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ

ನಾವು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ

ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ

ನಾವು ನಿಮ್ಮ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲ

ನಾವು ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ

ನಾವು ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ

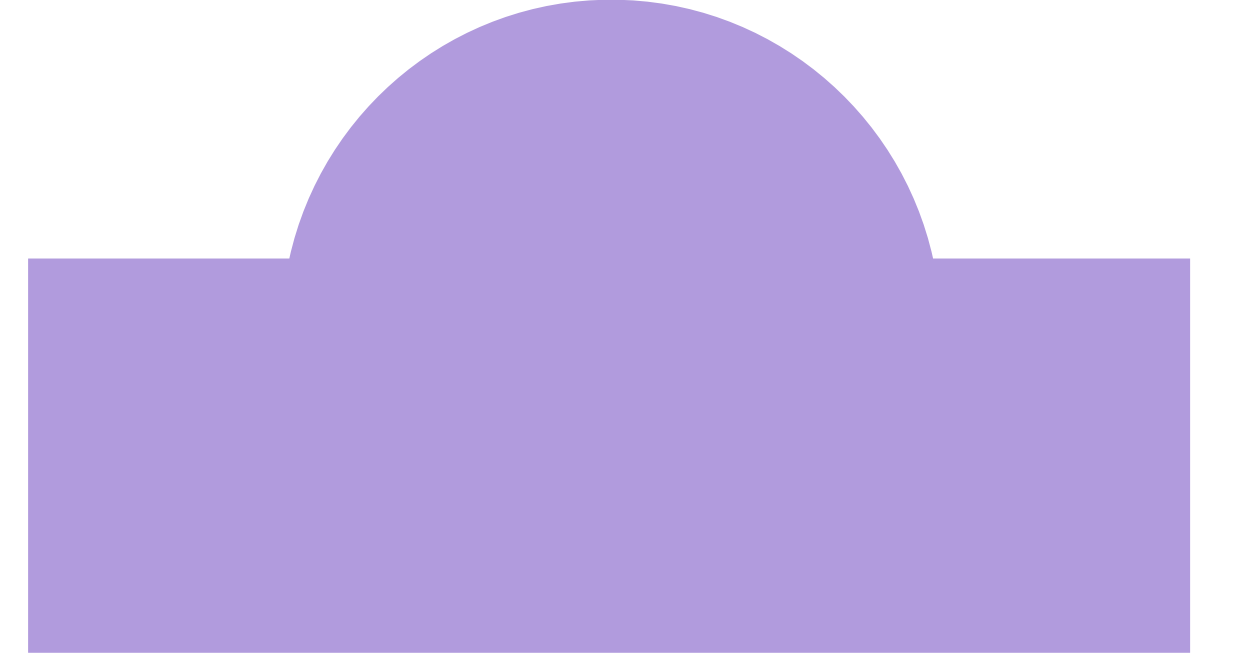
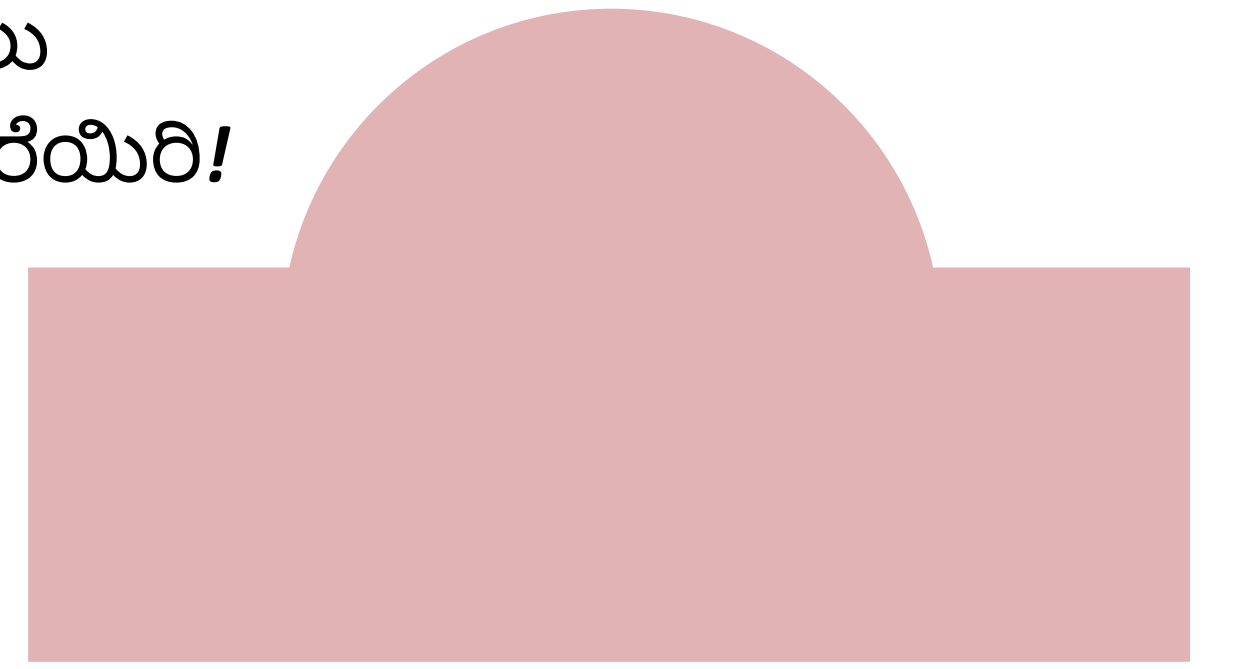
ನಾವು ರಹಸ್ಯಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ

ನಾವು "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ





ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು  
ನೀವು ಕಲಿತ ಆರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ!





**Keep safe everyone !!**

My Body Is My Body

