

నా శరీరం నా శరీరం

Songs and Programme By Chrissy Sykes

ఈ రోజు మనం మన శరీరాల గురించి తెలుసుకోబోతున్నాం.

మీ శరీరం చాలా
ప్రత్యేకమైనదని మీకు
తెలుసా?



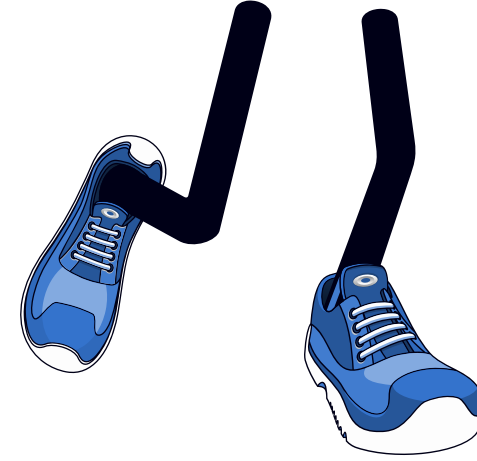
ఇది మీ వద్ద ఉన్న ఏకైక
శరీరం, కాబట్టి మీరు దానిని
చూసుకోవాలి!



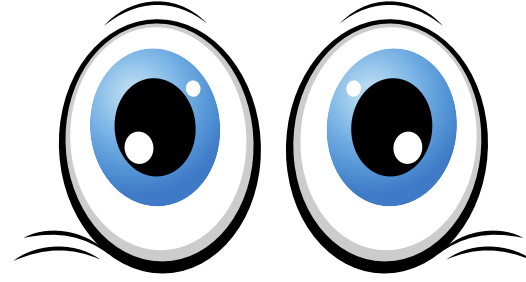
మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన భాగాలు చాలా ఉన్నాయి.



మనకు జుట్టు



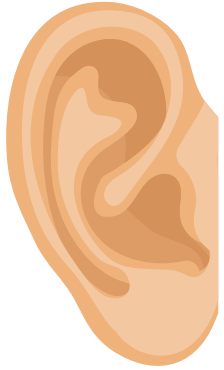
కాళ్ళు



కళ్ళు



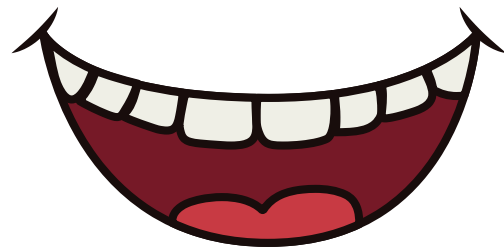
చేతులు



చెవులు,



కాళ్ళు మరియు
వేళ్లు ఉన్నాయి



నోరు,



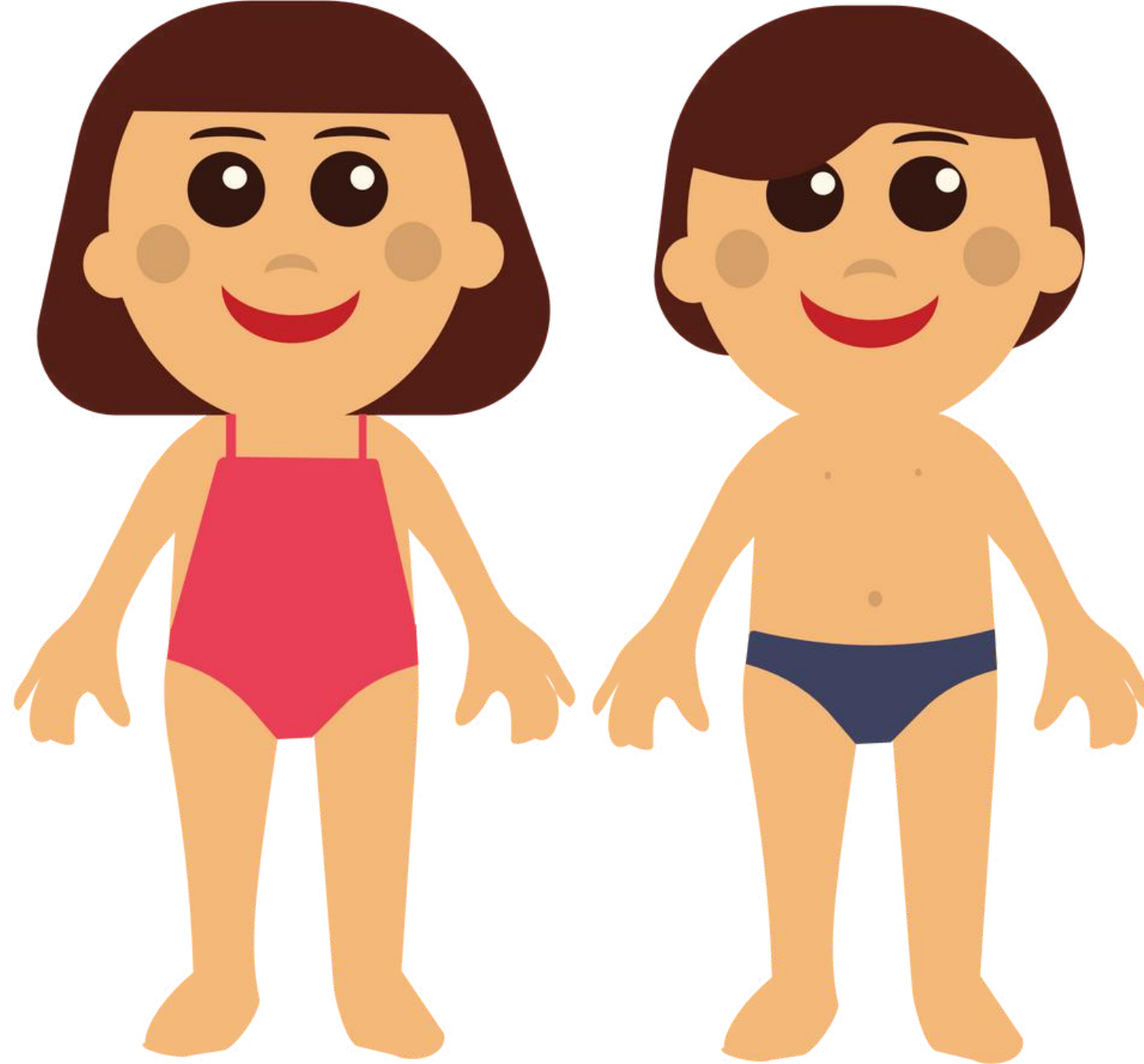
చేతులు

మీ ప్రైవేట్ భాగాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో మీకు తెలుసా?

మీ ప్రైవేట్ భాగాలు మీ అండర్ ప్యాంటు లేదా స్వీమ్యూట్ కవర్లు. మీ ప్రైవేట్ భాగాలను ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ తాకకూడదు, ఎందుకంటే అవి ప్రైవేట్ మరియు మీకు చెందినవి.

ప్రతి శరీర భాగానికి ఒక గీతను గీయండి

జుట్టు
నేత్రాలు
ముక్కు
నోరు
ఆయుధాలు
చేతులు
వేళ్లు
ప్రైవేట్ భాగాలు
కాళ్ళు
అడుగులు

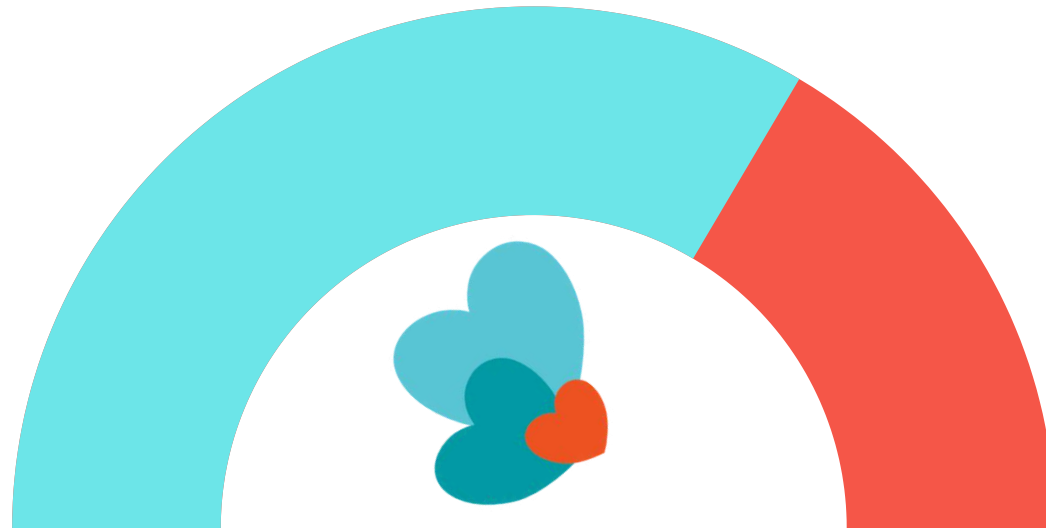


ప్రతి శరీర భాగానికి ఒక గీతను గీయండి

జుట్టు
నేత్రాలు
ముక్కు
నోరు
ఆయుధాలు
చేతులు
వేళ్లు
ప్రైవేట్ భాగాలు
కాళ్ళు
అడుగులు

మీ ప్లేవేట్ భాగాలను ఎవరైనా తాకగల ఏకైక సందర్భాలు ఇవి:

1. మీరు చిన్నతనంలో, మీ మమ్మ, నాన్న లేదా మిమ్మల్ని చూసుకునే వ్యక్తి మీ ప్లేవేట్ భాగాలను కడగాలి (ఎందుకంటే మీరు మీ కోసం దీన్ని చాలా చిన్నవారే ఉంటారు), కానీ మీరు పెద్దవయ్యాక ఎలా చేయాలో నేర్చుకుంటారు మీ స్వంత శరీరాన్ని కడగాలి.



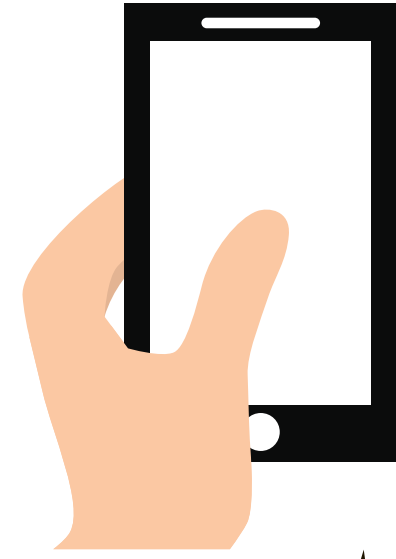
2. మీ పైవేట్ భాగాలు గొంతు ఉంటే, మమ్మీ లేదా నాన్న లేదా మీ కేర్ టేకర్ అక్కడ ఔషధ కషాయాలను ఉంచవలసి ఉంటుంది, కానీ మీరు సౌకర్యంగా ఉంటే మీపై ఔషధం కషాయాలను ఉంచమని వారిని అడగవచ్చు.

3. మీరు అనారోగ్యంతో లేదా గొంతులో ఉంటే, డాక్టర్ మీ పైవేట్ భాగాలను తాకవలసి ఉంటుంది, కానీ తల్లిదండ్రులు లేదా మీ కోసం శ్రద్ధ వహించే ఎవరైనా మీతో పాటు ఎల్లప్పుడూ ఉంటారు.



మీ ఫైవేట్ భాగాలను మరెవరూ
తాకకూడదు!

మీ ఫైవేట్ భాగాల ఫోటో తీయడానికి
ఎవరినీ అనుమతించవద్దు. మీ ఫైవేట్
భాగాలను ఎవరైనా తాకడానికి
ప్రయత్నిస్తే, నో చెప్పండి మరియు
సురక్షితమైన పెద్దవారికి చెప్పండి.



మీ శరీరం ప్రత్యేకమైనది కాబట్టి, ఎవరూ మిమ్మల్ని
బాధించకూడదు!



ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని గుద్దకూడదు
ఎవరూ మిమ్మల్ని తన్నకూడదు
ఎవరూ గాయాలు వదలకూడదు
ఎవరూ మిమ్మల్ని కత్తిరించకూడదు
ఎవరూ మిమ్మల్ని కాల్చకూడదు.

మీ శరీరాన్ని బాధపెట్టడానికి ఎవరైనా ఏదైనా చేస్తే, మీరు
సురక్షితమైన పెద్దలకు చెప్పాలి.



పాట 1:

నా శరీరం నా శరీరం

ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను బాధించే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం

నాకు రెండు చేతులు ఉన్నాయి
మరియు చూడటానికి రెండు కళ్ళు
మరియు మీరు నాకు ఏమి చెబుతున్నారో వినడానికి రెండు చెవులు
నేను ఎక్కడికి వెళ్ళాలో నాకు రెండు బలమైన కాళ్ళు ఉన్నాయి
నేను కొన్ని ప్రైవేట్ భాగాలను కూడా పొందాను
నేను చూపించాలనుకోవడం లేదు

ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను బాధించే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం



నా తలపై జుట్టు వచ్చింది
మీరు చూడాలని నేను కోరుకుంటున్నాను
మరియు కొద్దిగా బొడ్డు బటన్
నా మధ్యలో
నాకు అందమైన ముక్కు వచ్చింది
మరియు పది చిన్న కాలి
మీకు చెప్పడానికి నాకు నోరు వచ్చింది
నేను మీరు ఏమి తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను.

ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను బాధించే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
ఇది నా శరీరం నా తనువు
మరియు నన్ను తాకే హక్కు ఎవరికీ లేదు
'నా శరీరం నాకు నా శరీరం
అవును నా శరీరం నాకు నా శరీరం

అనుభూతుల గురించి మాట్లాడుదాం

మనందరికీ ఒకే రకమైన భావాలు ఉన్నాయని మీకు తెలుసా?



కొన్నిసార్లు మనము సంతోషంగా ఉంటాము



కొన్నిసార్లు మనము విచారంగా ఉంటాము



కొన్నిసార్లు మనము ఒంటరిగా ఉంటాము



కొన్నిసార్లు మనము పిచ్చి వస్తుంది



వివిధ రకాల భావాలు చాలా ఉన్నాయి. ప్రతి ముఖానికీ ఒక అనుభూతి ఉంటుంది.
అవి ఏ భావన అని మీరు చెప్పగలరా?



ప్రజలు మన శరీరాలను తాకడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు లేదా మనకు తప్పు అని తెలిసిన పనులను చేయటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు కొన్నిసార్లు మనకు అసౌకర్య అనుభూతి కలుగుతుంది. ఏదో సరైనది కాదని మీకు అనిపించినప్పుడు లేదా మీకు అసౌకర్యంగా అనిపించినప్పుడు NO అని చెప్పండి మరియు **సురక్షితమైన పెద్దలకు చెప్పండి.**

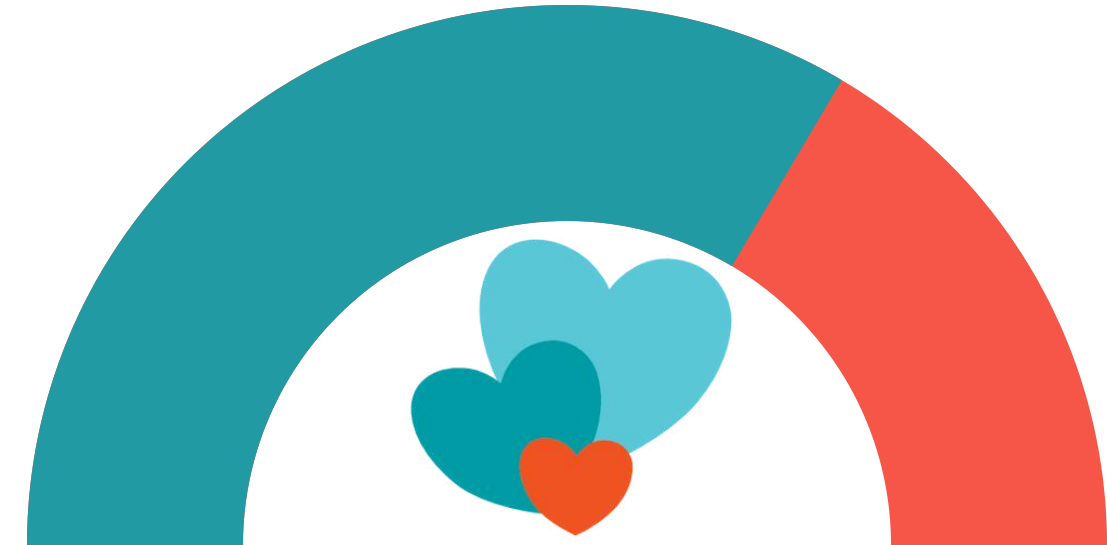
ఇది సరైనది కాకపోతే, దీన్ని చేయవద్దు!



మీరు తోటివారి ఒత్తిడి గురించి విన్నారా?

ఇతర పిల్లలు పొందడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది మీరు కోరుకున్నది కాకపోయినా, వారు మీరు చేయాలనుకునే పనులను మీరు చేయాలి చేయండి. మీరు కోరుకోని ఆట ఆడాలని వారు కోరుకుంటారు ఆడండి, లేదా మీరు ఎక్కడికో వెళ్లాలని లేదా మీరు ఏదైనా చేయాలని వారు కోరుకుంటారు మీరు చేయకూడదని తెలుసు. మీ భావాలను వినండి మరియు నియమాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

ఇది సరైనది కాకపోతే, దీన్ని చేయవద్దు!



బుల్లింగ్ అంటే ఏమిటి

ప్రజలు మిమ్మల్ని మాటలతో బాధపెట్టడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు లేదా వారు మిమ్మల్ని కొట్టడానికి లేదా కొట్టడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు బెదిరింపు.

మిమ్మల్ని బెదిరించడానికి ప్రజలు పదాలను ఉపయోగిస్తుంటే:

ప్రశాంతంగా ఉండండి-దూరంగా నడవండి-రౌడీని విస్మరించండి

ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెట్టడానికి, కొట్టడానికి లేదా నెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే మీ వాయిస్‌ని ఉపయోగించండి - "లేదు! ఆపు! సహాయం!" ధైర్యంగా వ్యవహరించండి. అప్పుడు ఎప్పుడూ ఎవరితోనైనా చెప్పండి. మీరు లేదా మరొకరు వేధింపులకు గురవుతుంటే, దాన్ని ఎప్పుడూ మీ వద్ద ఉంచుకోకండి! బాధించేటప్పుడు పదాలు వాడండి లేదు, ఆపు, సహాయం వాడండి

లేదు, ఆపు, సహాయం



పాట 2:



ఇది సరిగ్గా అనిపించకపోతే - దీన్ని చేయవద్దు - పాట సాహిత్యం

వ్యక్తులు మిమ్మల్ని తాకి, అది బాగుంది అని చెప్పవచ్చు
కానీ మీ శరీరం మీకు చెందినదని గుర్తుంచుకోండి
ఇది సరైనది కాదా అని మీకు తెలుసు
మరియు అది సరైనది కాకపోతే

దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! అది సరైనది కాకపోతే లేదు
దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు



అక్కడ ప్రజలు ఉన్నారు మీరు మూర్ఖుడని భావిస్తారు
మరియు వారు మీకు మేండులు ఇవ్వడోనికి ప్రయత్నిస్తారు
మరియు మిమ్మల్ని పాఠశాల నుండి దూరంగా ఉంచండి
రహస్యాలు ఉంచమని చెప్పండి కానీ ఏమి చేయాలో మీకు తెలుసు
సరైనది అనిపించకపోతే కారణం దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!

అది సరైనది కాకపోతే లేదుదీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు

ప్రజలు మిమ్మల్ని పట్టుకొని వారు శ్రద్ధ వహిస్తారని మీకు తెలియజేయవచ్చు
భాగస్వామ్యం చేయడం మంచిది కాదని నేను మీకు చెప్పడం లేదు
ఇది సరైనది కాకపోతే మీకు లోపల తెలుస్తుంది

మరియు అది సరైనది కాకపోతే దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!

అది సరైనది కాకపోతే లేదు దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !! దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు

అది సరైనది కాకపోతే లేదుదీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!

దీన్ని చేయవద్దు దీన్ని చేయవద్దు అది సరైనది కాకపోతే లేదు దీన్ని చేయవద్దు, హాహ్ !!

“ఏమి ఉంటే ఆట” తో కొన్ని విషయాలు నేర్చుకుందాం.

అపరిచితుడు అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?

అపరిచితుడు మనకు తెలియని వ్యక్తి!

అపరిచితుడు పురుషుడు లేదా లేడీ, వృద్ధుడు లేదా చిన్నవాడు, ఏదైనా రంగు ఉన్నవాడు మరియు ఏదైనా సామాజిక సమూహంలో ఎవరైనా కావచ్చు.

అపరిచితులందరూ చెడ్డవారు కాదు! మీరు ప్రేమించే లేదా విశ్వసించే ఎవరైనా మిమ్మల్ని అపరిచితుడికి పరిచయం చేస్తే, ఆ అపరిచితుడు స్నేహితుడు కావచ్చు.

కానీ మీరు ప్రేమించే మరియు విశ్వసించే ఎవరైనా మిమ్మల్ని అపరిచితుడికి పరిచయం చేయకపోతే, మీరు వారితో మాట్లాడకూడదు లేదా వారితో మీ స్వంతంగా వెళ్లాలి.



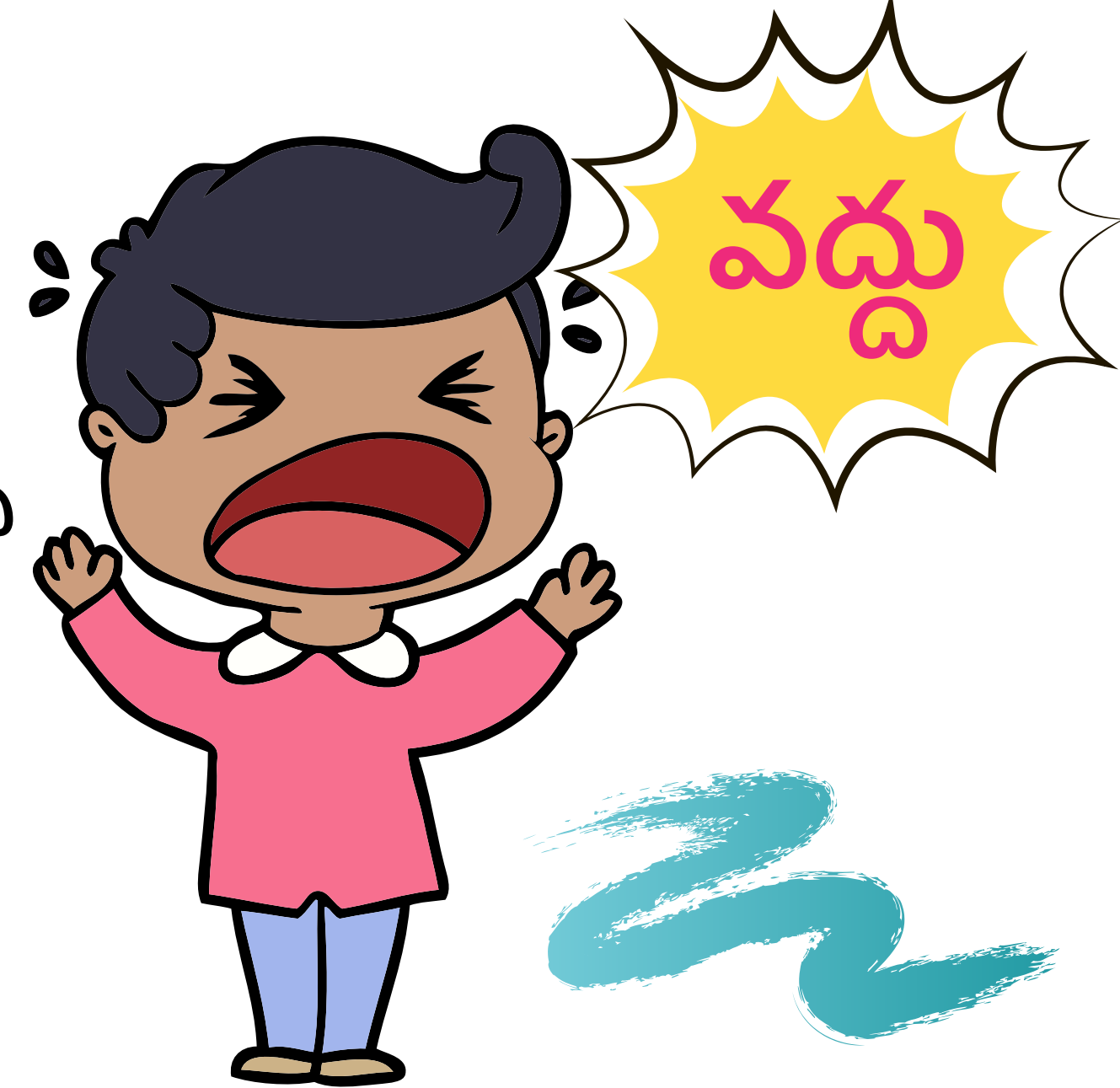
ఈ ఆట క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఏమి చేయాలో మీకు నేర్పడం:

బేబీ సిటర్ లేదా మీ కుటుంబంలోని ఎవరైనా మీ ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకడానికి ప్రయత్నిస్తే మీరు ఏమి చేస్తారు?

మీరు - బిగ్గరగా వద్దు అరచు, సురక్షితమైన పెద్దవారికి చెప్పడానికి పరుగెత్తుతారు

మీరు బయట ఆడుతున్నప్పుడు మరియు వారు తమ కుక్కపిల్లని పోగొట్టుకున్నారని ఎవరో చెప్పి, అతనిని వెతకడానికి సహాయం చేయమని మిమ్మల్ని అడిగితే మీరు ఏమి చేస్తారు?

మీరు - బిగ్గరగా వద్దు అరచు, సురక్షితమైన పెద్దవారికి చెప్పడానికి పరుగెత్తుతారు



ఎవరైనా మీ ఇంటి తలుపు తట్టి మీరు మీ స్వంతంగా అక్కడ ఉంటే మీరు ఏమి చేస్తారు?

ఎ) ఎప్పుడూ తలుపు తెరవకండి

బి) వారు వెళ్ళకపోతే పొరుగువారిని లేదా బంధువును పిలవండి

సి) మీకు సహాయం రాకపోతే పోలీసులకు కాల్ చేయండి మరియు మీరు భయపడతారు



మిమ్మల్ని పాఠశాల నుండి తీసుకెళ్ళడానికి ఒక అపరిచితుడు వచ్చి "మీ మమ్మీ లేదా నాన్న మిమ్మల్ని తీసుకెళ్ళి ఇంటికి తీసుకెళ్ళమని నన్ను అడిగితే" మీరు ఏమి చేస్తారు?

NO అని అరవండి మరియు సురక్షితమైన పెద్దవారికి చెప్పడానికి పరుగెత్తండి

అపరిచితుడికి మీ మమ్మీ మరియు డాడీ పేరు, మరియు మీ అత్తమామలు మరియు మేనమామల పేర్లు తెలిస్తే, వారు మీ కుటుంబానికి తెలుసు అని మీరు అనుకుంటున్నారా? వాళ్ళు ఈ సమాచారాన్ని ఇంటర్నెట్లో కనుగొనవచ్చు మరియు మీరు ఇంకా ఉండాలి:

NO అని అరవండి మరియు సురక్షితమైన పెద్దవారికి చెప్పడానికి పరుగెత్తండి



“వాట్ ఇఫ్” ఆట - పాట సాహిత్యం

మేము ఆడబోతున్నాం “వాట్ ఇఫ్” గేమ్
 మీ కోసం ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు ఉన్నాయి
 మీరు ప్రతిసారీ విజేత కావాలనుకుంటే
 మీరు చేయాల్సిన పని ఇది
వద్దు అని చెప్పు! నో చెప్పండి!

ఉంటే, పాఠశాల తర్వాత
 ఒక అపరిచితుడు మిమ్మల్ని ఇంటికి తీసుకెళ్లేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు
 మరియు వారు మెరిసే కొత్త కారులో నడుపుతున్నారు
 మరియు వారు “హలో! మీకు రైడ్ కావాలా?”
 ఓహో, మీరు అపరిచితుడు
 నేను మీ కారులో ప్రయాణించడానికి వెళ్ళను
 ఎందుకంటే నా మమ్మీ మరియు డాడీ నాకు చెప్పారు
 నాకు తెలియని వారితో ఎప్పుడూ వెళ్ళవద్దు
నేను చెప్పను !! నో చెప్పండి !!

ఇప్పుడు మీరు ఇంట్లో ఉంటే
 మరియు బేబీ సిటర్లు మిమ్మల్ని చూసుకుంటున్నారు
 మరియు వారు మీ బట్టల క్రింద మిమ్మల్ని తాకడానికి ప్రయత్నిస్తారు
 మీరు ఏమి చేస్తారు?
 మీరు కాదు, బేబీ సిటర్ అని చెప్తారు
 మీరు నన్ను అక్కడ తాకడం నాకు ఇష్టం లేదు
 ఎందుకంటే అవి నా ఫ్రైవేట్ భాగాలు
 మరియు నా శరీరం మీకు చెందినది కాదు
నేను చెప్పను !! నో చెప్పండి!!



మేము ఆడుతున్నాము
 “వాట్ ఇఫ్” గేమ్
 మీ కోసం ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు ఉన్నాయి మీరు ప్రతిసారీ విజేత
 కావాలనుకుంటే ఇది మీరు చేయాల్సి ఉంటుంది
వద్దు అని చెప్పు! నో చెప్పండి!!

ఇప్పుడు ఏమి ఉంటే, ఎవరైనా ఉన్నారు
 మీ కుటుంబంలో ఒక స్నేహితుడు లేదా భాగం
 మరియు వారు మిమ్మల్ని తాకుతారు లేదా బాధపెడతారు
 ఇది మీకు చెడుగా లేదా అశౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది మీరు ఏమి చెబుతారు?
 మీరు చెప్పరు! దయచేసి అలా చేయవద్దు
 మీరు నన్ను ఆ విధంగా తాకడం నాకు ఇష్టం లేదు మరియు నేను నిన్ను నిజంగా
 ఇష్టపడుతున్నాను
 దయచేసి నన్ను అలా చేయవద్దు
 ఎందుకంటే నేను మీరు చూసేది చాలా తక్కువ
నేను చెప్పను! నో చెప్పండి! వద్దు అని చెప్పు!

సురక్షితమైన పెద్దలు అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?

సురక్షితమైన వయోజన అంటే మీకు సమస్య ఉంటే మీరు చెప్పగలిగే వ్యక్తి, మీకు మాట్లాడటానికి సుఖంగా ఉన్నవారు మరియు మీకు తెలిసిన వారు మీకు సహాయం చేస్తారు.

మీకు సమస్య ఉంటే మీరు చెప్పగలిగే కొంతమంది వ్యక్తుల జాబితా ఇక్కడ ఉంది



మమ్మీ
నాన్న
గ్రానీ
తాత

పాత సోదరుడు లేదా సోదరి
ఆంటీ అంకుల్

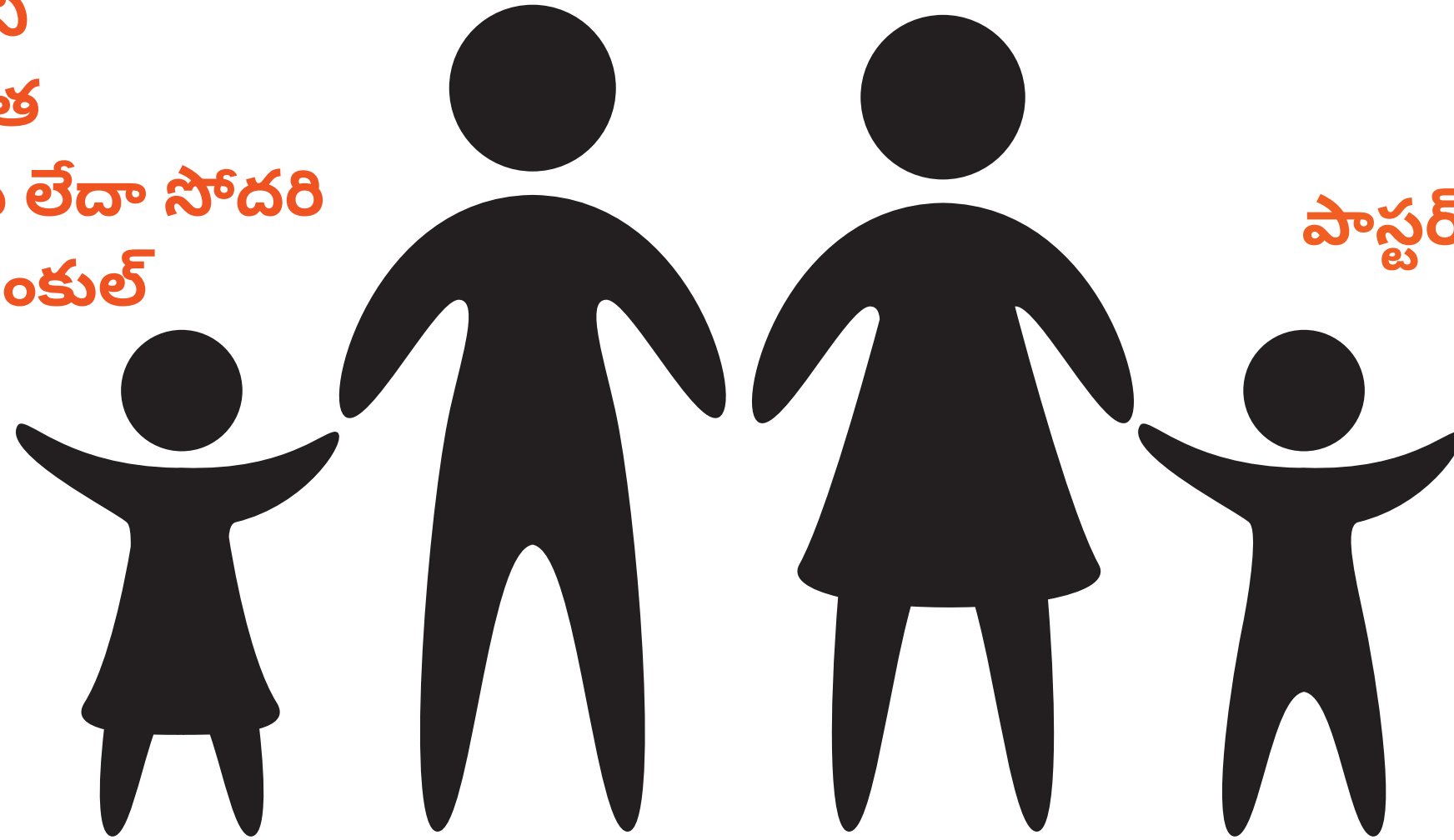
టీచర్

ప్రిన్సిపాల్ లేదా హెడ్ మాస్టర్ పొరుగు

పోలీసు

గురువు

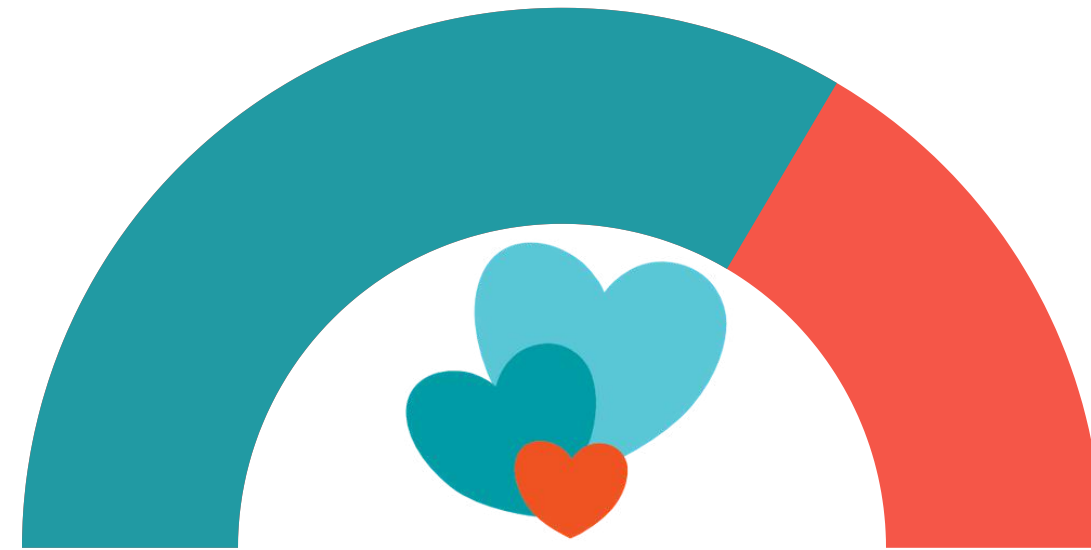
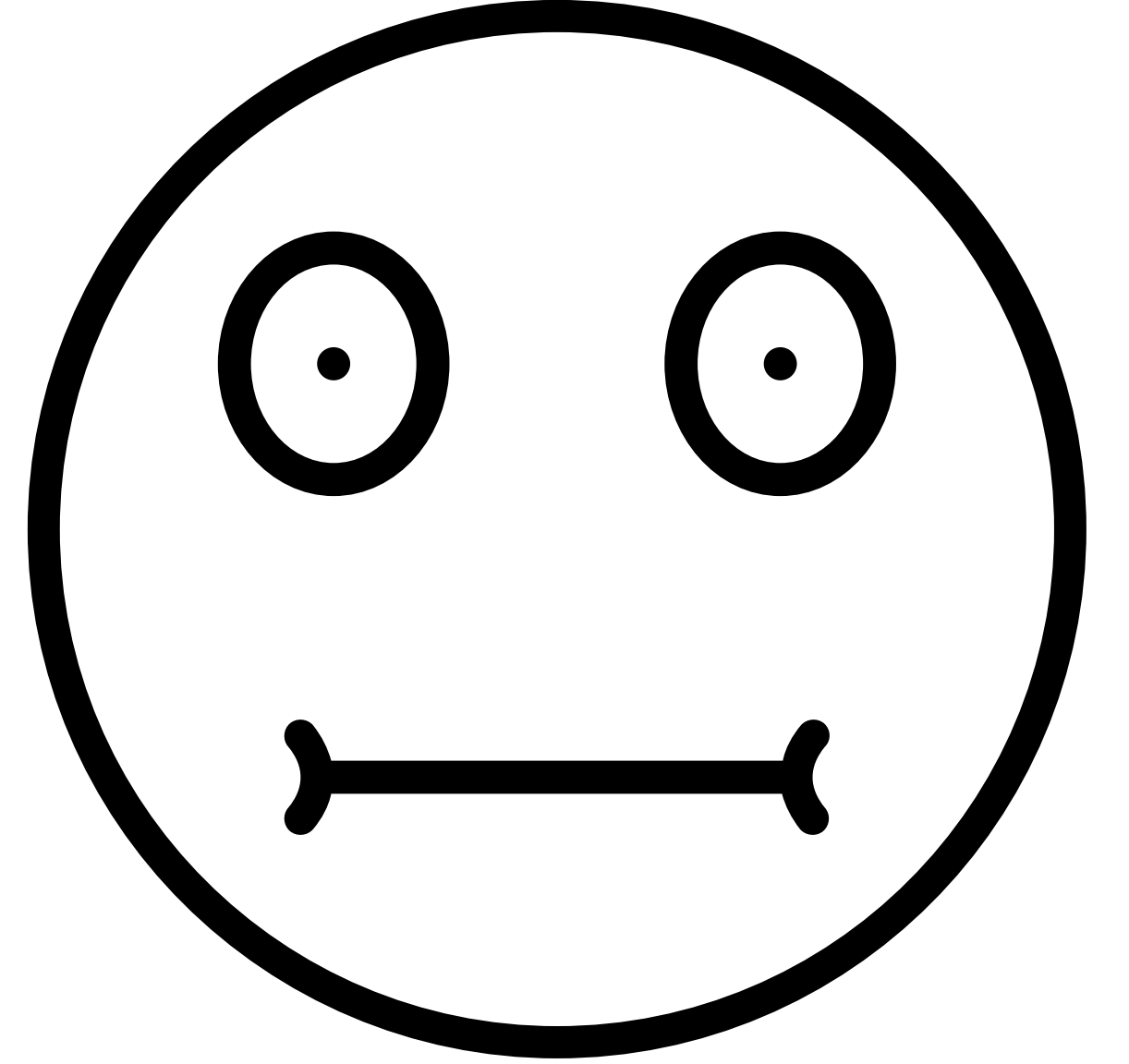
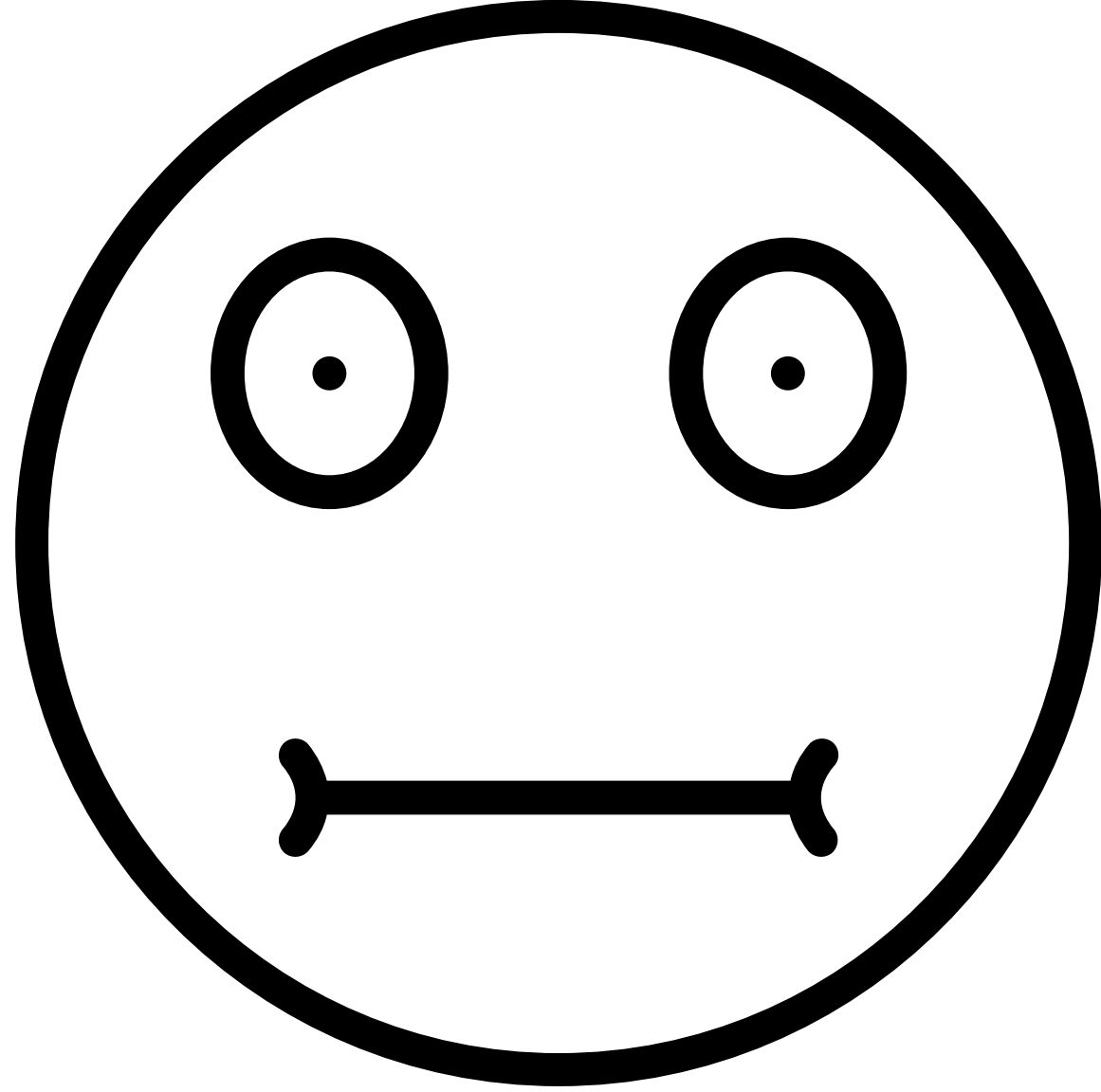
పాస్టర్ ఆధ్యాత్మిక నాయకుడు



మీకు సమస్య ఉంటే మీరు ఎవరితోనైనా మాట్లాడగలరా?

మీరు ఎవరికి చెప్పగలరో వ్రాసి వారి ముఖాలను క్రింద గీయండి.

మీకు సమస్యలు ఉంటే మరియు దాని గురించి ఎవరికైనా చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, ఇవి మీకు



చెప్పడానికి ఉత్తమ మార్గాన్ని కనుగొనండి! మీ సమస్యల గురించి లేదా ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెడుతున్నట్లయితే లేదా మీ ప్రైవేట్ భాగాలను తాకినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ ఎవరికైనా చెప్పండి.

ఎ) మీకు ఇబ్బందిగా అనిపించవచ్చు కానీ అది సరే - వారి సమస్యల గురించి చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు చాలా మంది ప్రజలు ఇలా భావిస్తారు

బి) సరైన పదాలను కనుగొనడం మీకు కష్టంగా ఉంటుంది కానీ మీకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన మార్గాన్ని వివరించండి

సి) మీ హృదయం వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు మరియు మీ వాయిస్ వణుకుతుంది - కాని నెమ్మదిగా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి

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





డి) కొన్ని రోజులలో ఒకేసారి కొంచెం చెప్పడం మీకు తేలిక
మీరు ఎలా చెప్పినా ఫర్వాలేదు - మీరు చెప్పినంత కాలం

ఇ) మీ సమస్యను వ్రాయడం మీకు తేలికగా అనిపించవచ్చు - ఆపై దాన్ని
సురక్షితమైన పెద్దలకు ఇవ్వండి

గుర్తుంచుకోవలసిన చివరి విషయం!
మీరు ఎవరితోనైనా చెబితే వారు మీకు సహాయం చేయరు లేదా
మిమ్మల్ని నమ్మరు,

కొంతమందికి తెలియజేయండి!

వారు మిమ్మల్ని నమ్మకపోతే,

అదనంగా కొంతమందికి తెలియజేయండి!

మిమ్మల్ని నమ్ముతున్న వారితో మాట్లాడటం కొనసాగించండి!

“ఇఫ్ యువ్ గాట్ ఎ ప్రాబ్లమ్” పాటను ఉపయోగిద్దాం



పాట 4

మీకు సమస్య ఉంటే - పాట సాహిత్యం

మీకు సమస్య ఉంటే ఏమి చేయాలో మీకు తెలియదు
వెళ్లి ఎవరో చెప్పండి వారు మీ మాట వినే వరకు
మీరు ఒకరిని కనుగొనవలసి ఉంది మీ కష్టాలను చెప్పడానికి
మీకు సమస్య ఉంటే మీ మాట వినే వ్యక్తిని కనుగొనండి

మీ అమ్మ లేదా నాన్నతో మాట్లాడండి గ్రాన్ లేదా తాత కూడా
మీ అత్త లేదా మీ అంకుల్ లేదా పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడు

మీరు చెప్పడం కొనసాగించాలి ఎవరైనా మీ మాట వినే వరకు.
మీకు సమస్య ఉంటే అది కూడా చెప్పడానికి ఒకరిని కనుగొనండి

ఎవరైనా మిమ్మల్ని బాధపెట్టినట్లయితే ఏమి చేయాలో మీకు తెలియదు
వెళ్లి ఎవరో చెప్పండి వారు మీ మాట వినే వరకు

మీరు ఒకరిని కనుగొనవలసి ఉంది మీ కష్టాలను చెప్పడానికి
మీకు సమస్య ఉంటే మీ మాట వినే వ్యక్తిని కనుగొనండి

మీ పొరుగువారితో మాట్లాడండి మీ పాఠశాలలో మీ గురువు
మీకు తెలిసిన లేదా విశ్వసించే వ్యక్తి సమస్యలను పంచుకోవడం తప్పనిసరి

చెప్పడం కొనసాగించండి ఎవరైనా మీ మాట వినే వరకు
మీకు సమస్య ఉంటే చెప్పడానికి ఒకరిని కనుగొనండి
మీకు సమస్య ఉంటే వారు మీ మాట వినే వరకు చెప్పండి



ప్రేమ సున్నితమైనది

ప్రేమ సున్నితమైనది మరియు దయగలది. ఇది ప్రతి సంరక్షణను పంచుకోవడం మరియు విశ్వసించడం.

మేము ఇష్టపడే వ్యక్తులతో సమయాన్ని గడపడానికి మేము ఇష్టపడతాము మరియు ఉదాహరణకు, సంపాదించేవారికి చేయాలనుకుంటున్నాము:

ప్రేమ సున్నితమైనది మరియు దయగలది. ఇది ప్రతి సంరక్షణను పంచుకోవడం మరియు విశ్వసించడం.

మేము ఇష్టపడే వ్యక్తులతో సమయాన్ని గడపడానికి మేము ఇష్టపడతాము మరియు ఉదాహరణకు, సంపాదించేవారికి చేయాలనుకుంటున్నాము:

చదివే పుస్తకాలు
ఆటలు ఆడటం
నడక తీసుకొనుట
డ్రాయింగ్

సంగీతం వినడం టీవీ లేదా సినిమాలు వినడం

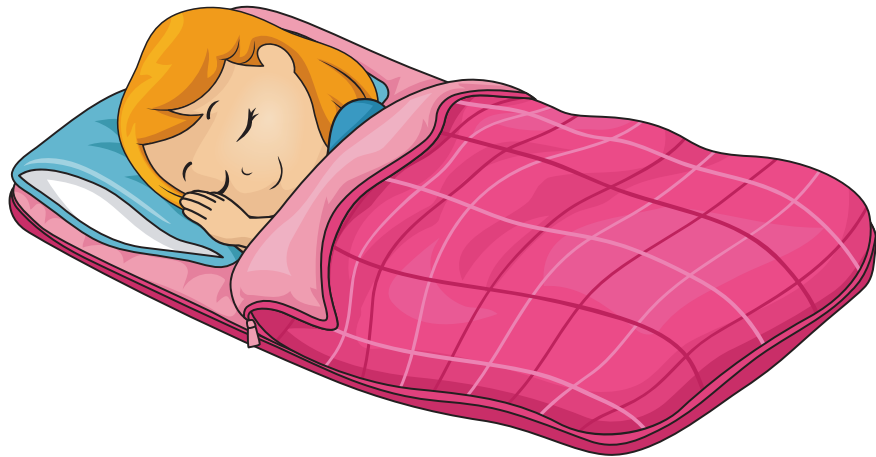


మీరు ఇష్టపడే వ్యక్తులతో మీరు చేయాలనుకుంటున్న కొన్ని విషయాలను వ్రాసుకోండి లేదా మీరు ఎక్కువగా చేయాలనుకునే చిత్రాన్ని గీయండి.



ప్రజలు మిమ్మల్ని చూసుకున్నప్పుడు వారు దీన్ని నిర్ధారించుకోవాలి:

1. మీరు ప్రేమించబడ్డారు
2. మీకు తినడానికి తగినంత ఆహారం ఉంది
3. మీకు శుభ్రమైన బట్టలు ఉన్నాయి
4. మీరు మీ దంతాలను శుభ్రపరుస్తారు
5. మీరు మీ జుట్టును బ్రష్ చేస్తారు
6. మీకు స్నానం చేయండి
7. వారు మీ సమస్యలతో మీకు సహాయం చేస్తారు
8. మీరు విచారంగా ఉంటే మీకు సహాయం చేయడానికి వారు అక్కడ ఉన్నారు



మీరు సంతోషంగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, తద్వారా మీరు సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా పెరుగుతారు

ప్రేమ సున్నితమైనది

ప్రేమ సున్నితమైనది ప్రేమ దయ
వెంట పొడండి మరియు మీరు కనుగొంటారు
మేము చేయగలిగే చాలా మంచి విషయాలు ఉన్నాయి
మన ప్రేమను చూపించడానికి
మీరు నాకు కథ చదవరు
లేదా బయటికి వెళ్లి కొంత బంతిని ఆడుదాం
నా బైక్ తొక్కడానికి మీరు నాకు సహాయపడగలరు
కాబట్టి నేను పడను

చాలా విషయాలు ఉన్నాయి మేము కలిసి చేయవచ్చు
చాలా మార్గాలు ఉన్నాయి మేము శ్రద్ధ చూపించగలము
నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నానని ఒకరికొకరు చెప్పడానికి చాలా సార్లు ఉన్నాయి
మీకు భాగస్వామ్యం చేయడానికి కొంత సమయం ఉంటే
నేను మీతో భాగస్వామ్యం చేయాలనుకుంటున్నాను
ప్రేమ సున్నితమైనది ప్రేమ దయ
వెంట పొడండి మరియు మీరు కనుగొంటారు
ఈ విషయాలను మీతో పంచుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉంది

రహస్యాలకు నో చెప్పండి

“రహస్యాలకు నో చెప్పండి” నియమాన్ని నేర్చుకుందాం.

కొన్నిసార్లు ప్రజలు మిమ్మల్ని బాధపెట్టినప్పుడు లేదా మీ ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు వారు దానిని రహస్యంగా ఉంచమని అడుగుతారు. కాబట్టి, “రహస్యాలకు చెప్పవద్దు” నియమాన్ని మనం నేర్చుకోవాలి.

మిమ్మల్ని బాధపెట్టే పనులు చేస్తున్న వ్యక్తులు, వారు ఏమి చేస్తున్నారో ఇతర వ్యక్తులు తెలుసుకోవాలనుకోవడం లేదు. కాబట్టి వారు నిజం కాని విషయాలు మీకు చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు:

వారు ఇలా అనవచ్చు:

- ఎ) ప్రజలు మీ మాట వినరు **వారిని నమ్మవద్దు**
- బి) ఇది మీ తప్పు అని ప్రజలు చెబుతారు **వారిని నమ్మవద్దు**
- సి) ప్రజలు నిన్ను ప్రేమిస్తారు ... **వారిని నమ్మవద్దు**
- డి) మీరు ఇబ్బందుల్లో పడటానికి వెళుతున్నారు ... **వారిని నమ్మవద్దు**
- ఇ) మీరు చెబితే నేను మిమ్మల్ని బాధపెడతాను ... **వారిని నమ్మవద్దు**
- అఫ్) నేను మీ ఫామి-లైలో ఒకరిని బాధపెడతాను **వారిని నమ్మవద్దు**

నమ్మ

ఆశ్చర్యాలు సరదాగా గురించి! రహస్యాలు చెప్పవద్దు ఇది రహస్యం లేదా ఆశ్చర్యం అయితే సర్కిల్ చేయండి.



1. మమ్మీ పుట్టినరోజు కోసం మేము ప్రత్యేక భాగాన్ని కలిగి ఉన్నాము.

రహస్యం

ఆశ్చర్యం

2. మీరు నాతో రావాలని నేను కోరుకుంటున్నాను, మమ్మీ మరియు డాడీలకు చెప్పనివ్వండి.

రహస్యం

ఆశ్చర్యం

3. నేను మీ సోదరికి ఇష్టమైన కేకును కల్చబోతున్నాను.

రహస్యం

ఆశ్చర్యం

4. లెట్స్ హత్తుకునే ఆట ఆడండి కాని మనం ఎవరికీ చెప్పకూడదు.

రహస్యం

ఆశ్చర్యం



మీకు చెడుగా అనిపించే, అసౌకర్యంగా అనిపించే లేదా మీ ఫ్రైవేట్ భాగాలను తాకినట్లు ఎవరైనా మీతో ఏదైనా చెబితే వారు దానిని రహస్యంగా ఉంచమని వారు మీకు చెప్తారు, NO చెప్పండి మరియు సురక్షితమైన పెద్దలకు చెప్పండి

పాట 6

రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్పండి- పాట సాహిత్యం

నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము
నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము

మీరు నన్ను బాధపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తే నేను మీ గురించి చెప్పబోతున్నాను
అందరూ రండి మేము ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాం
మీరు ప్రయత్నించడానికి మరియు పనులను చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటే, అవి తప్పుగా ఉంటే
నేను బలంగా ఉంటాను నేను ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాను

నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము
నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము

మీరు నన్ను బెదిరించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అది తప్పు అని నాకు తెలుసు
నేను ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాను మేము ఎవరికైనా చెప్పబోతున్నాం
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని, రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము,
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము, మేము "లేదు" "లేదు" "లేదు" "లేదు" "లేదు"

నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము
నేను మీ రహస్యాలు ఉంచను మేము మీ రహస్యాలు ఉంచబోము

మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము
మేము రహస్యాలకు "లేదు" అని చెప్తాము
మేము "లేదు" అని చెప్తాము



మీ శరీరాన్ని సురక్షితంగా ఉంచడానికి మీరు
నేర్చుకున్న ఆరు విషయాలు రాయండి!





My Body Is My Body

