



मेरा शरीर मेरा शरीर है।

शारीरिक सुरक्षा नियम !

www.mybodyismybody.com

You
Tube

मेरा शरीर मेरा शरीर है !

मेरा शरीर मेरा है !

किसी को भी मुझे पीड़ा नहीं पहुंचनी चाहिए !
किसी को भी मेरे निजी अंगों को नहीं छूना चाहिए !
मैं अपने शरीर का मालिक हूँ !!



अगर यह सही नहीं लगता है
तो ऐसा न करें !

अगर लोग मुझे उन चीजों को करने की कोशिश करते हैं जो मुझे पता है कि वे गलत हैं
मैं कहूंगा "नहीं"।
फिर किसी को बताऊंगा।



अगर लोग उन चीजों को करने की कोशिश करते हैं जो मुझे असहज महसूस करती हैं या डराती हैं
तो मैं कहूंगा "नहीं"।
फिर किसी को बताऊंगा।

अगर मुझे कोई समस्या है
मैं किसी को
बताऊंगा !



मैं किससे कहूँ?

मैं सुरक्षित वयस्कों,
माता या पिता जी,
चाची या चाचा जी,
दादी या दादाजी,
शिक्षक

या प्रधान काउंसलर को बता सकता हूँ।



अगर वे मुझ पर विश्वास नहीं करते
मैं किसी और को बताऊंगा
और तब तक बताते रहूंगा जब तक
कोई मेरी मदद नहीं करेगा।



मेरा शरीर मेरा शरीर है।

शारीरिक सुरक्षा नियम !

www.mybodyismybody.com

You
Tube



रहस्यों को "ना" कहो।



अगर कोई मुझे चोट पहुँचा रहा है,
मुझे धमकाने या ऐसा काम कर रहा है जिससे मुझे
असहज महसूस हो रहा है, और वे मुझसे इसे गुप्त
रखने के लिए कहते हैं - मैं कहूँगा रहस्यों को "नहीं"।

रहस्यों को "ना" कहो।



अगर मुझे कोई समस्या है
मैं किसी को
बताऊँगा।

निजी अंग



मेरे निजी अंग वो हिस्से हैं जहाँ मेरा स्विमसूट या मेरा
अंडरवियर कवर होता है।
किसी को भी मेरे निजी अंग को नहीं छूना चाहिए।
कोई भी मुझे अपने निजी भागों को छूने के लिए नहीं कह
सकता है।
किसी को भी मेरे निजी अंग की तस्वीरें नहीं लेनी चाहिए।



प्रत्येक शरीर के हिस्से के लिए
एक रेखा खींचें :

बाल
आंखें
नाक
मुँह
बांह
हाथ
अंगुलियाँ
निजी अंग
टांग
पैर



प्रत्येक शरीर के हिस्से के लिए
एक रेखा खींचें :

बाल
आंखें
नाक
मुँह
बांह
हाथ
अंगुलियाँ
निजी अंग
टांग
पैर