

www.mybodyismybody.com



إذا حاول الناس جعلى أفعل الأشياء التي أعرف أنها خاطئة . سوف اقول (لا) ثم أخبر أي شخص أثق فيه

إذا حاول الناس القيام بأشياء او أفعال تجعلني أشعر بعدم الارتياح أو خائف سوف أصرخ وأقول ..⁄لا" وأجرى ثم أخبر أي شخص"

إذا كان لدى مشكلة 🗸

سأخبر 🔻 شخص أثق فيه

من استطيع ان اتح<mark>دث</mark>

"أستطيع أن أتحدث مع "البالغون الآمنون

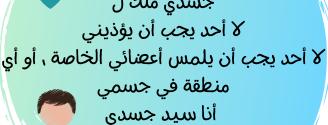
, الأم أو الأب عمتي أو العم الجدة أو الجد اامدرس أو المدير الراعي او الشرطي





إذا لم يصدقونيI سأخبر شخص آخر واستمر في الحدي*ث حتى* أجد شخص . ما يساعدني . **لا أستسلم ابدا**















جسدي هو جسدي قواعد سلامة الجسم

الأعصاء الخاصة

أعضائي الخاصة هي الأعضاء التي تحت ملابس السباحة أو ملابسي الداخلية. لا أحد يجب أن يلمس أعضائي الخاصة الا أحد يستطيع أن يطلب منى أن ألمس أعضائه الخاصة لا يحق لأحد التقاط صور لأعضائى الخاصة



ارسم خُطًا لكل عضو من

أعصاء الجسم

الشعر

العيون

الأنف الفم

ألذراعين

الأيدي

أصابع

الأعصاء الخاصة

الأرجل

القدمين

قل لا للأسرار

إذا كان هناك من يؤذيني أو يتنمر على أو يفعل أشياء تجعلني أشعر بذلك شعور غير مريح ، ويطلبون منى الاحتفاظ سرا - سأقول لا للأسرار ... لن أحفظ سرا يضرني او يؤذيني

قل لا للأسرار





ارسم خطًا لكل عضو من أعصاء الجسم

الشعر

العيون

الأنف

الفم

ألذراعين

الأيدي

أصابع

الأعضاء الخاصة

الأرجل

القدمين



إذا كان لدي مشكلة 🖉

شخص أثق فيه

سأخبر

www.mybodyismybody.com