



جسدي هو جسدي قواعد سلامة الجسم

www.mybodyismybody.com

جسدي هو جسدي

جسدي ملك ل
لا أحد يجب أن يؤذيني
لا أحد يجب أن يلمس أعضائي الخاصة ، أو أي
منطقة في جسمي
أنا سيد جسدي



إذا لم تبدو الأشياء جيدة -
لا تفعل ذلك - كلمات الأغنية

إذا حاول الناس جعلني أفعل
الأشياء التي أعرف أنها خاطئة
سوف أقول (لا) ثم أخبر أي شخص أثق فيه

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

إذا كان لدي مشكلة ✓

سأخبر
شخص أثق فيه



من استطيع ان اتحدث

"أستطيع أن أتحدث مع "البالغون الآمنون"

الأم أو الأب
عمتي أو العم
الجدّة أو الجد
المدرس أو المدير
الراعي أو الشرطي



إذا لم يصدقوني
سأخبر شخص آخر
واستمر في الحديث حتى أجد شخص
ما يساعدني . لا أستسلم أبدا





جسدي هو جسدي قواعد سلامة الجسم



قل لا للأسرار



إذا كان هناك من يؤذيني أو
يتنمر علي أو يفعل أشياء
تجعلني أشعر بذلك شعور
غير مريح ، وطلبون مني الاحتفاظ سرا - سأقول لا للأسرار
... لن أحفظ سرا يصترني او يؤذيني

قل لا للأسرار



إذا كان لدي مشكلة
سأخبر
شخص أثق فيه

الأعضاء الخاصة

أعضائي الخاصة هي الأعضاء التي تحت
ملابس السباحة أو ملابس الداخلية
لا أحد يجب أن يلمس أعضائي الخاصة
لا أحد يستطيع أن يطلب مني أن ألمس أعضائه الخاصة
لا يحق لأحد التقاط صور
لأعضائي الخاصة



ارسم خطًا لكل عضو من
أعضاء الجسم

الشعر
العيون
الأنف
الفم
الذراعين
الأيدي
أصابع
الأعضاء الخاصة
الأرجل
القدمين



ارسم خطًا لكل عضو من
أعضاء الجسم

الشعر
العيون
الأنف
الفم
الذراعين
الأيدي
أصابع
الأعضاء الخاصة
الأرجل
القدمين