



# Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org



## Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 2

Yazan: Chrissy Sykes - Bedenim Bedenimdir Programının Yaratıcısı

### ŞARKI AMAÇLARI

**Çocuklar çoğu zaman işlerin yolunda gitmediğini veya kendilerini rahatsız hissettirdiğini bilirler, bu nedenle onlara şu kuralı öğretin: "Doğru gelmiyorsa yapmayın!"**

#### **Akran baskısı hakkında konuşmak**

Çocukların, arkadaşları veya aileleri tarafından doğru olmadığını bildikleri bir şeyi yapma konusunda baskı altında hissedebilecekleri durumlar hakkında konuşun. Çocuklar akran etkisi nedeniyle uyuşturucu, alkol veya sigara içmeyi deneme konusunda kendilerini baskı altında hissedebilirler. Akranlarına uyum sağlama veya akranları tarafından kabul edilme arzusu güçlü bir motive edici faktör olabilir.

Çocuklara vücut güçlendirme konusunda yardımcı olmak Çocuklar, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu ve kendilerini rahatsız eden herhangi bir şey olduğunda "Hayır, bunu yapmak istemiyorum" deme hakkına sahip olduklarını bilmelidirler. Buna istenmeyen sarılmalar, öpücükler ve gıdıklamanın yanı sıra dokunma da dahildir. "Doğru gelmiyorsa yapmayın!"

Akran baskısına karşı koymak zorlu olabilir, ancak bunun hakkında konuşun ve kendilerini ne kadar daha güçlü hissedeceklerini ve başkaları tarafından yapmadıkları şeyleri yapmaları konusunda baskıya veya zorbalığa maruz kalmalarına izin vermezlerse ne kadar daha fazla özgüven geliştireceklerini açıklayın. yapmak istiyorum.

**"Eğer doğru gelmiyorsa - yapmayın!"**

#### **Çocuklara beden güçlendirme konusunda yardımcı olmak**

Çocukların bedenlerinin kendilerine ait olduğunu ve herhangi bir şey onları rahatsız ederse "Hayır, bunu yapmak istemiyorum" deme hakkına sahip olduklarını bilmeleri gerekir. Buna istenmeyen sarılmalar, öpücükler ve gıdıklamanın yanı sıra dokunma da dahildir. Eğer doğru gelmiyorsa - yapmayın!"

### GEREKLİ KAYNAKLAR

Animasyonlu şarkılar müzik ve video bazlı olduğundan çocukların videoları bilgisayarda veya projekte izleyebilecekleri bir yeriniz olması en doğrusu olacaktır. Bunlar yoksa çocuklara şarkılar çalabilirsiniz. Şarkıların .mp3 versiyonları web sitesinden indirilebilir. Çocukların da takip etmesini isterseniz çocuk çalışma kitabımız da sitemizde mevcut.



# Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org



## Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 2

### SINIF AKTİVİTELERİ

**1. Duygular hakkında konuşun** Duygular hakkındaki tartışmayı açtıktan sonra hepimizin sahip olduğu duygu türleri hakkında konuşabilirsiniz. **Mutlu, Üzgün, Yalnız, Kızgın, Korkmuş, Endişeli, Şaşırılmış.**

Çocukların dünyanın her yerindeki diğer insanların da kendileriyle aynı duyguları yaşadığını ve yalnız olmadıklarını bilmeleri çok önemlidir. Çocukların kaç farklı türde duygu ve duygu önerebileceğini görmek için sınıf tartışması yapın.

İşte birkaç öneri daha: Şok olmuş, yalnız, umutlu, hüsrana uğramış, tiksinişmiş, kendinden emin, depresif, utanmış, kendini beğenmiş, bitkin, kıskanç, sıkılmış, kafası karışmış, suçlu, utangaç ve utanmış.

Çocukların öğrendiklerini pekiştirin. Birisi size kendinizi rahatsız hissettirecek şeyler yaptırmaya çalışırsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!" Eğer diğer çocuklar size doğru olmadığını bildiğiniz şeyleri yaptırmaya çalışırlarsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!" Eğer insanlar size özel olduğunu bildiğiniz yerlerinize dokunmaya çalışıyorsa ya da sizi rahatsız ediyorsa

#### BASİT KURALLAR

- Duygularınızı dinleyin.
- Neyin doğru neyin yanlış olduğunu biliyorsun
- Eğer bu seni rahatsız ediyorsa yapma İnsanların, doğru olmadığını bildiğiniz şeyleri yapmanız için size zorbalık yapmasına izin vermeyin
- Sorun yaşıyorsanız her zaman güvenli bir yetiştikine söylemeyi unutmayın
- Birisi sizi incitiyorsa sır saklamayın

Çocukların size farklı türde yüzler göstermesini sağlayacak bir sınıf oyunu oynayabilirsiniz ya da çocukların nasıl hissettiklerini anlatan yüzler çizmelerini sağlayabilirsiniz.



**Pek çok farklı duygu var**  
Her yüz bir duyguyu gösterir.  
Hangi duygular olduğunu söyleyebilir misiniz?





# Bedenim Benim Bedenim

www.mbimb.org



## Bedenim Benim Bedenimdir Programı- Şarkı 2

### Şarkı 2 Sözleri ve Video Tanıtımı

**Şimdi şarkıyı çalın, eğlenin, el hareketleri yapın ve birlikte şarkı söyleyin.  
Bunu çocuklar için olumlu ve güçlendirici bir deneyim haline getirin, onların hatırlayacakları bir şey olsun!!**

#### Cynthia'nın videodaki metni

*Sıradaki şarkıda çok eğleneceğiz, Unutulmaması gereken çok güzel bir kuralı var Ve kural şudur: Eğer sana doğru gelmiyorsa , yapma !! Şimdi ödevinizi yapmak ya da yatak odanızı toplamak gibi şeylerden bahsetmiyorum . \*\* Birinin sizi kendisiyle bir yere gitmeye ikna etmeye çalıştığı ve bunun doğru bir şey olmadığını bildiğiniz durumlardan bahsediyorum . Eğer sana doğru gelmiyorsa , yapma !! Ya da birisi sizi rahatsız edecek bir şey yapmaya çalışırsa. Eğer doğru gelmiyorsa yapmayın .*

#### SANA DROĞU GELMIYORSA YAPMA

##### Ayet 1

İnsanlar sana dokunabilir ve bunun harika olduğunu söyleyebilirler  
Ama unutma vücudun sana ait değil  
Doğru hissettirip hissetmediğini bilen kişi sensin  
Don Yapma , ha!!  
Hayır, sana doğru gelmiyorsa yapma , ha !!  
Yapma , yapma

##### Ayet 2

Dışarıda senin aptal olduğunu düşünen insanlar var  
Ve sana uyuşturucu verip seni okuldan uzak tutmaya çalışıyorlar  
Sana sır saklamayı söylüyorlar  
Ama ne yapacağını biliyorsun  
Çünkü eğer doğru gelmiyorsa yapma o, ha!!  
Hayır, sana doğru gelmiyorsa yapma , ha!! Yapma , yapma

##### Ayet 3

İnsanlar sana sarılabilir ve seni önemsediklerini söyleyebilirler  
Ben sana paylaşmanın iyi olmadığını söylemiyorum  
Ama eğer doğru gelmiyorsa bunu içten içe bileceksin  
Ve eğer doğru hissettirmiyorsa yapma ,  
Ha!! Hayır, sana doğru gelmiyorsa yapma , ha !!  
Yapma , yapma  
Hayır , sana doğru gelmiyorsa Yapma , ha !! Yapma , yapma

## ÇÖZÜM

#### Çocukların öğrendiklerini pekiştirin.

Birisi size kendinizi rahatsız hissettirecek şeyler yaptırmaya çalışırsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!"  
Eğer diğer çocuklar size doğru olmadığını bildiğiniz şeyleri yaptırmaya çalışırlarsa "Doğru gelmiyorsa, yapmayın!"  
Eğer insanlar size özel olduğunu bildiğiniz yerlerinize dokunmaya çalışıyorsa ya da sizi rahatsız ediyorsa "Doğru gelmiyorsa yapmayın!"

**Şarkıyı sık sık söyleyin ve çocukların akıllarına gelebilecek her türlü soruyu sormalarına izin verin.**