



Moje ciało jest moim ciałem



www.mbimb.org

My Body Is My Body Foundation
Charity Number 1199901

©2021

Dzisiaj dowiemy się o naszych ciałach.

Czy wiesz, że Twoje
ciało jest wyjątkowe?



It's the only body you
have, so you have to
take care of it!

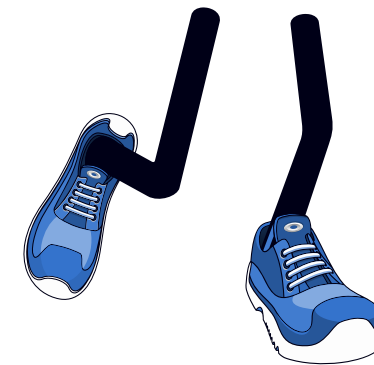
Mamy wiele ważnych części naszego ciała.



włosy



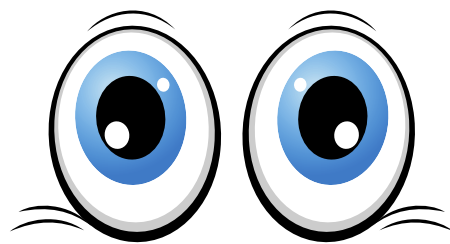
uszy



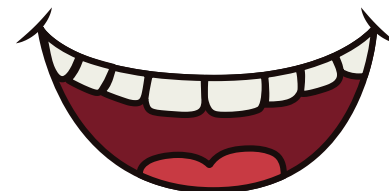
nogi



stopy



oczy



usta



ręce



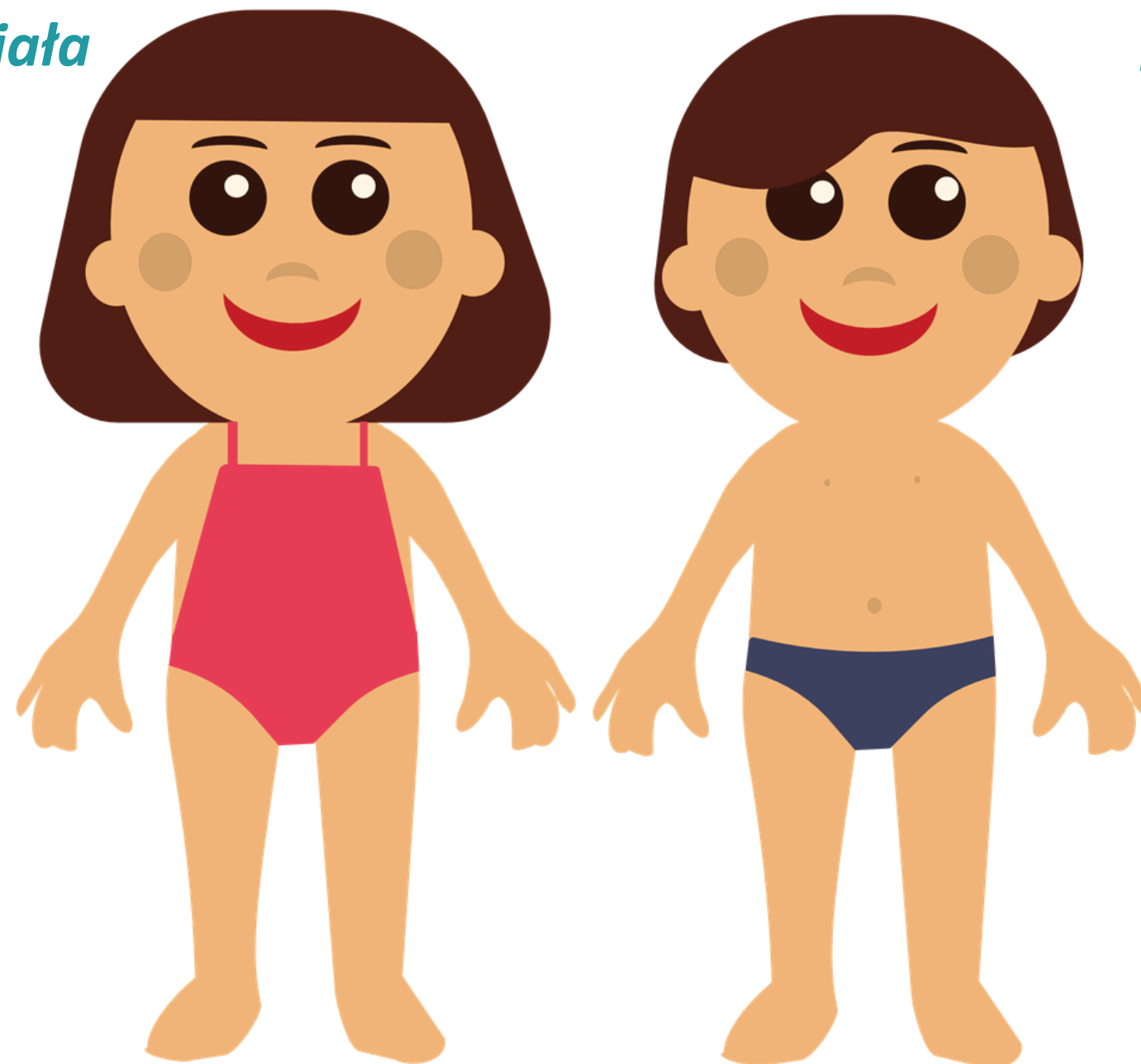
i palce

Mamy też części intymne.... Czy wiesz, gdzie są Twoje intymne części ciała?

Twoje intymne części to miejsca, które są zakryte przez majtki lub kostium kąpielowy. Nikt nigdy nie powinien dotykać twoich intymnych części, ponieważ są one prywatne i należą do ciebie.

Narysuj linię do każdej części ciała

Włosy
Oczy
Nos
Usta
Ramiona
Dłonie
Palce
Części intymne
Nogi
Stopy



Narysuj linię do każdej części ciała

Włosy
Oczy
Nos
Usta
Ramiona
Dłonie
Palce
Części intymne
Nogi
Stopy

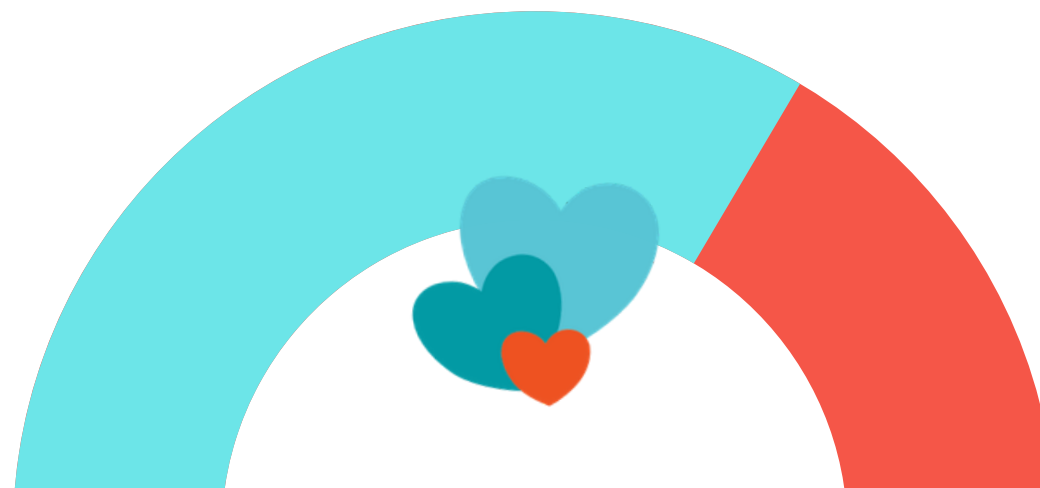
Ponizej wymienione sytuacje, to jedyne sytuacje kiedy ktoś może dotknąć twoich intymnych części:

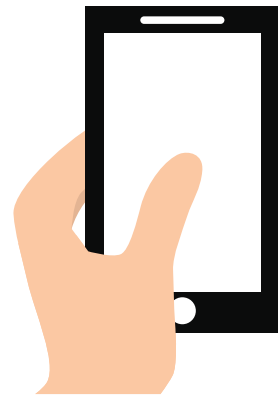
1. Kiedy jesteś mały/mala, twoja mama, tata lub osoba, która się tobą opiekuje, musi myć twoje intymne części ciała (ponieważ jesteś za mały/mala, aby zrobić to sam/sama), ale gdy podrośniesz, nauczysz się myć własne ciało.



2. Jeśli twoje intymne części ciała są obolałe, może być konieczne aby mama, tata lub twój opiekun umieścili tam lek, ale jeśli nie czujesz się z tym komfortowo, możesz poprosić aby samemu/samej nałożyć lek na siebie.

3. Jeśli jesteś chory lub obolały, może być konieczne aby lekarz dotknął twoich intymnych części ciała, ale rodzic lub ktoś, kto się tobą opiekuje, zawsze ma z tobą być w tym momencie.





Nikt inny nigdy nie powinien dotykać twoich intymnych części!

Nigdy nie pozwól nikomu zrobić zdjęcia swoich intymnych części ciała.

Jeśli ktoś próbuje dotknąć twoich intymnych części ciała,
powiedz NIE i idź powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej.



Ponieważ twoje ciało jest wyjątkowe, nikt nie powinien cię krzywdzić!

Nikt nie powinien cię bić

Nikt nie powinien cię kopać

Nikt nie powinien zostawiać siniaków

Nikt nie powinien cię ciąć

Nikt nie powinien cię palić

Jeśli ktokolwiek zrobi coś, co może zranić twoje ciało, musisz powiedzieć o tym

zaufanej osobie dorosłej



NIE



Moje ciało jest moim ciałem



Refren

To moje ciało, moje ciało
I nikt nie ma prawa mnie skrzywdzić
Bo moje ciało jest moim ciałem dla mnie
To moje ciało, moje ciało
I nikt nie ma prawa mnie dotykać
Bo moje ciało jest moim ciałem dla mnie

Zwrotka pierwsza

Mam dwie ręce do czucia
I dwoje oczu, by widzieć
I dwoje uszu, by usłyszeć, co mi mówisz
Mam dwie silne nogi, które zabiorą mnie tam,
dokąd chce pójść
Mam też kilka części intymnych
Których nie chcę pokazywać

Refren

To moje ciało, moje ciało
I nikt nie ma prawa mnie skrzywdzić
Bo moje ciało jest moim ciałem dla mnie
To moje ciało, moje ciało
I nikt nie ma prawa mnie dotykać
Bo moje ciało jest moim ciałem dla mnie

Zwrotka druga

Mam włosy na głowie
Chcę, żebyś zobaczył
I mały pępek
W środku mnie
Mam śliczny mały nosek
I dziesięć małych palców u nóg
I mam usta, by ci to powiedzieć
Co chcę, żebyś wiedział

Refren

To moje ciało, moje ciało
I nikt nie ma prawa mnie skrzywdzić
Bo moje ciało jest moim ciałem dla mnie
To moje ciało, moje ciało
I nikt nie ma prawa mnie dotykać
Bo moje ciało jest moim ciałem dla mnie
Tak, moje ciało jest moim ciałem dla mnie





Porozmawiajmy o uczuciach

Czy wiesz, że wszyscy mamy te same rodzaje uczuć?



Czasami jesteśmy szczęśliwi



Czasami jesteśmy smutni



Czasami jesteśmy samotni,



Czasami się złości





Istnieje wiele różnych rodzajów uczuć. Każda twarz pokazuje jakies uczucie.
Czy potrafisz powiedzieć, jakie to uczucia?



Czasami czujemy się nieswojo, gdy ludzie próbują dotknąć naszego ciała lub próbują zmusić nas do zrobienia rzeczy, o których wiemy, że są złe. Kiedy czujesz, że coś jest nie tak lub sprawia, że czujesz się nieswojo, powiedz NIE i powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.

JEŚLI CZYJESZ ZE COŚ NIE JEST W PORZĄDKU, NIE RÓB TEGO!

Czy słyszałeś o presji rówieśników?

Dzieje się tak, gdy inne dzieci próbują cię przekonać do zrobienia rzeczy, które chcą, żebyś robił, nawet jeśli nie jest to to, co ty chcesz robić. Może się zdarzyć, że chcą, abyś zagrał w grę, w którą nie chcesz grać, albo mogą chcieć, żebyś gdzieś poszedł lub zrobił coś, co

Wiesz, że nie powinieneś robić. Wsłuchaj się wtedy w swoje uczucia i pamiętaj o zasadzie:

JEŚLI CZYJESZ ZE COŚ NIE JEST W PORZĄDKU, NIE RÓB TEGO!



CO TO JEST ZNĘCANIE SIĘ

Znęcanie się ma miejsce, gdy ludzie próbują cię zranić słowami lub próbują cię uderzyć. Jeśli ludzie używają słów, aby Cię nękać:

ZACHOWAJ SPOKÓJ - ODEJDŹ - ZIGNORUJ

Jeśli ktoś próbuje cię zranić, uderzyć lub popchnąć

Użyj swojego głosu - Krzycz "NIE! ZATRZYMAĆ! POMOCY!" Zachowuj się odważnie

Wtedy zawsze komuś o tym mów. Jeśli Ty lub ktoś inny jest zastraszany,

Nigdy, przenigdy nie zatrzymuj tego tylko dla siebie!



**SŁOWARANIA
NIE, PRZESTAŃ, POMÓŻ!**



‘Jeśli coś nie jest w porządku – nie rób tego



Jesli ktos cię dotyka i mowi, ze to fajne
Pamiętaj to: ludzie nie zawsze mowia prawde
Twoje ciało jest tylko twoje i należy do Ciebie
Ty wiesz bo czujesz, jesli cos w porządku nie jest
Wiec jeśli nie czujesz się z tym dobrze to

Nie rób tego, hej!! Nie, jeśli czujesz, ze to jest zle
Nie rób tego, hej!! Nie rób tego, Nie rób tego

Bywaja tez osoby, Które myślą, że jesteś głupi
Chca trzymać cię z dala od szkoły, Chca dać ci narkotyki
Mowia ci: zachowaj tajemnice
Ale ty wiesz dobrze, ze to jest Twoje zycie
Wiec jeśli nie czujesz się z tym dobrze to
Nie rób tego, hej!!
Nie, jeśli czujesz, ze to jest zle, Nie rób tego, hej!!
Nie rób tego, Nie rób tego

Ludzie mogą cię przytulac i mowic, że im zależy
Nie mówię ci, że nie jest dobrze się dzielić
W środku będziesz wiedział,
czy cos jest nie w porzadku
Wiec jesli czujesz ze to jest zle, to co?
Spiewaj od początku:
Nie rób tego, hej!!
Nie, jeśli czujesz, ze to jest zle
Nie rób tego, hej!!
Nie rób tego
Nie rób tego
Nie, jeśli czujesz ze to jest zle
Nie rób tego, hej!!
Nie rób tego
Nie rób tego
Nie, jeśli czujesz ze to jest zle
Nie rób tego, hej!!

"Co by było, gdyby"

Nauczmy się kilku rzeczy dzięki grze: 'Co by było gdyby?'

Czy wiesz, kto to jest nieznajomy? Obcy to ktoś, kogo nie znamy!

Nieznajomym może być mężczyzna lub kobieta, ktoś stary lub młody, ktoś o dowolnym kolorze skóry i ktoś z dowolnej grupy społecznej.

Nie wszyscy obcy są złymi ludźmi! Jeśli ktoś, kogo kochasz lub komu ufasz, przedstawia cię nieznajomemu, ten nieznajomy może stać się przyjacielem. W KAŻDYM INNYM PRZYPADKU nigdy nie powinieneś z nieznajomym rozmawiać ani iść z nieznajomym gdzieś sam.

Ta gra ma Cię nauczyć, co robić w trudnych sytuacjach:

Co byś zrobił, gdyby opiekunka do dziecka lub ktoś z Twojej rodziny próbował dotknąć Twoich intymnych części ciała?

Krzyknąłbyś NIE i pobiegnął, aby powiedzieć zaufanej osobie dorosłej

Co byś zrobił, gdybyś bawił się na zewnątrz, a ktoś powiedziałby, że zagibil się szczeniak i poprosił cię, żebyś pomógł go odnaleźć?

Krzyknąłbyś NIE i pobiegnął, aby powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej



Co byś zrobił, gdyby ktoś zapukał do drzwi twojego domu, a ty byłbyś tam sam/sama?

a) Nigdy nie otwieraj drzwi

b) Zadzwoń do sąsiada lub krewnego, jeśli ten ktoś nie chce odejść

c) Zadzwoń na policję, jeśli nie możesz uzyskać pomocy i boisz się



Co by było, gdyby nieznajomy przyszedł odebrać cię ze szkoły i powiedział: "Twoja mamusia lub tatuś poprosili mnie, żebym cię odebrał i zabrał do domu". Co byś zrobił?

Krzycz NIE i biegnij, aby powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej

Gdyby nieznajomy znał imię twojej mamy i twojego taty, twojego wujka i twojej cioci, czy pomyślałbyś, że zna twoją rodzinę?

Pamiętaj, że ta osoba mogła znaleźć wszystkie te informacje w Internecie, więc Ty nadal powinienes zrobic tak:

Krzycz NIE i biegnij, aby powiedzieć zaufanej osobie dorosłej





"Co by było, gdyby"

Będziemy grać w "Co by było, gdyby" grę
To gra na pytania i odpowiedzi
Jeśli chcesz zawsze wygrać w tę grę
Powie ci, co musisz zrobić
Powiedz "Nie"! Po prostu Nie!

Co by było, gdyby po szkole
Nieznajomy próbował zabrać cię do domu
Nowym, lśniącym samochodem
Mówiąc: "Cześć! Chcesz się przejechać?
O nie, jesteś nieznajomym
Nie pojadę na przejażdżkę twoim samochodem
Bo mama i tata mi powiedzieli
Nigdy nie iść z kimś, kogo nie znam
Powiedz nie !!
Po prostu Nie !!

A co, jeśli będąc w domu
Ktoś opiekujący się tobą
Próbował cię dotknąć pod ubraniem
Co byś zrobił?
Powiedziałabyś, że nie, opiekunie
Nie chcę, być tam dotykany
Bo to są moje prywatne części ciała
A moje ciało nie należy do ciebie
Powie nie !!
Po prostu powiem Nie !!



Gra "Co by było, gdyby"

To gra na pytania i odpowiedzi
Jeśli chcesz zawsze wygrać w tę grę
Powie ci, co musisz zrobić
Powiedz "Nie"!
Po prostu Nie!

A jeśli ktoś
Przyjaciół lub członków rodziny
Będzie dotykał cię lub cię zrani
Sprawi, że poczujesz się źle lub nieswojo Co byś powiedział?
Powiedziałbyś NIE! Proszę, nie rób tego
Nie podoba mi się,
że dotykasz mnie w ten sposób i chociaż naprawdę cię lubię
Proszę, nie rób mi tego
Bo jestem dzieckiem, widzisz
Powiedziałbym, że nie!
Po prostu powiedz Nie!
Powiedz nie!

Co to jest zaufana osoba dorosła?

Zaufana osoba dorosła to ktoś, komu możesz powiedzieć, jeśli masz problem, ktoś, z kim czujesz się komfortowo rozmawiając i o kim wiesz, że ci pomoże. Oto przykładowa lista zaufanych osób dorosłych, którym mogłbys powiedzieć o swoich problemach



Mama

Tata

Babcia

Dziadek

Starszy Brat lub Siostra

Ciocia

Wujek



Nauczyciel

Dyrektor

Sąsiedzi

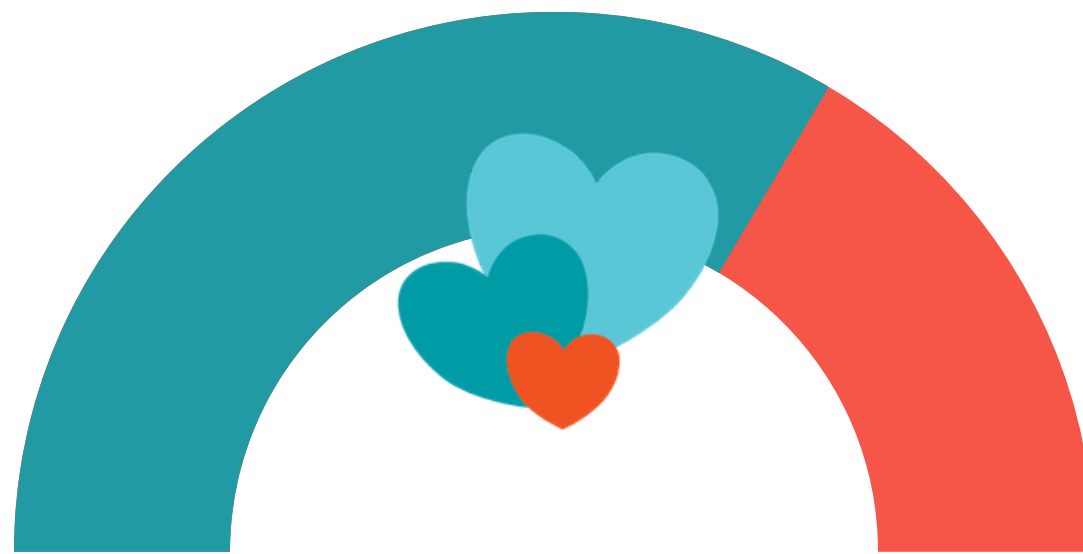
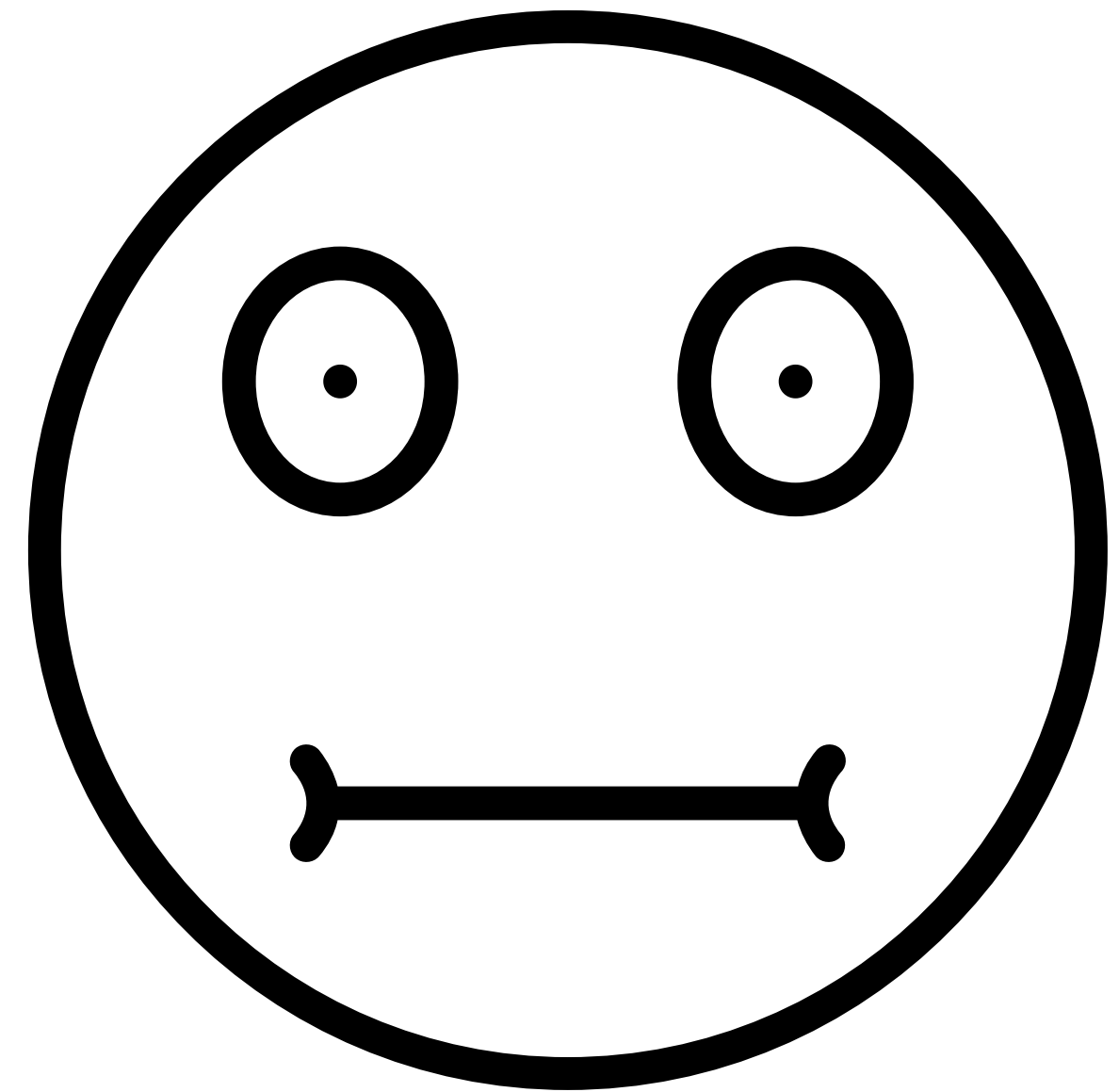
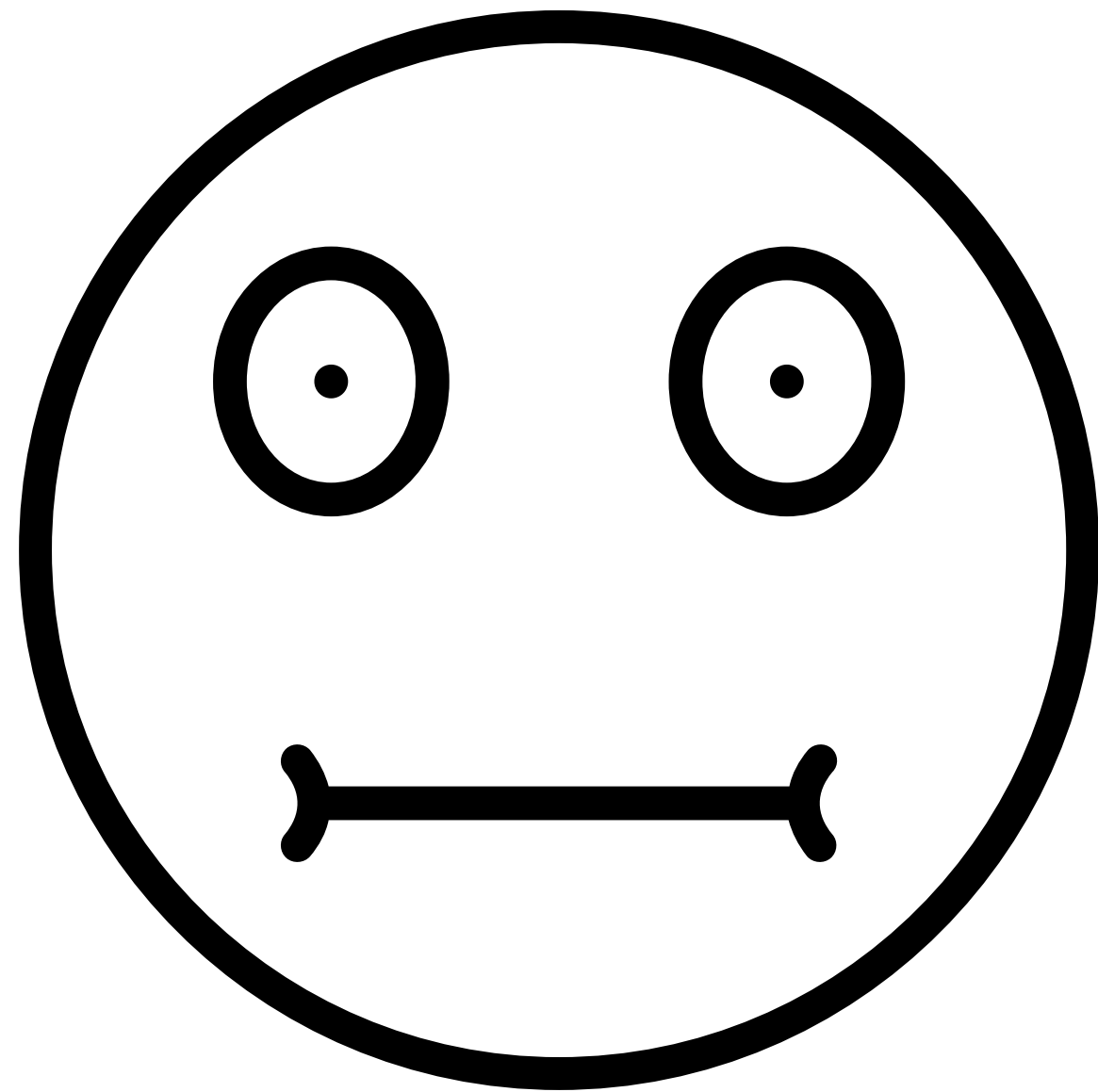
Policjant

Mentor

Pastor lub Przywódca duchowy



Czy możesz pomyśleć o kimś innym, z kim mógłbyś porozmawiać, gdybyś miał problem?
Napisz, komu możesz powiedzieć i narysuj poniżej ich twarze.



Jeśli masz problemy i próbujesz komuś o tym powiedzieć,
oto niektóre z uczuć, które możesz mieć:

Możesz czuć się zakłopotany, ale to jest normalne

Wiele osób czuje się tak, gdy próbują opowiedzieć o swoich problemach

Możesz mieć trudności ze znalezieniem właściwych słów

ale po prostu wyjaśnij w najlepszy sposób, w jaki możesz

Twoje serce może bić szybko, a głos może drżeć

ale po prostu powoli weź głęboki oddech

*Może się okazać, że łatwiej jest powiedzieć po trochu codziennie
zanim powiesz wszystko co chcesz w ciągu kilku dni.*

Nie ma znaczenia, w jaki sposób powiesz – najważniejsze,
zebys powiedział / powiedziała

może być łatwiej zapisać swój problem

a następnie przekazać go zaufanej osobie dorosłej

*Ostatnia rzecz do zapamiętania! Jeśli powiesz komuś,
a on ci nie pomoże lub ci nie uwierzy, POWIEDZ KOMUŚ INNEMU!*

*Jeśli ci nie uwierzą, POWIEDZ KOMUŚ INNEMU! Mów tak długo,
aż ktoś ci uwierzy! Zaśpiewajmy piosenkę pod tytułem "Jesli masz problem"*

Znajdź najlepszy sposób, aby to
stwierdzić! Pamiętaj, ZAWSZE
mów komuś o swoich
problemach lub o tym, że ktoś
cię krzywdzi lub dotyka twoich
intymnych części ciała.



Song 4

If You've Got a Problem

If You've Got A Problem - You don't know what to do
Go and tell somebody - Till they listen to you
You've got to find someone - To tell your troubles to
If You've got a problem - Find someone who'll listen to you
Talk to your Mom or Dad- Gran or Grandpa too
Your Aunt or your Uncle -
or a teacher at school
You've got to keep on telling - Till someone listens to you.
If you've got a problem - Find someone to tell it too

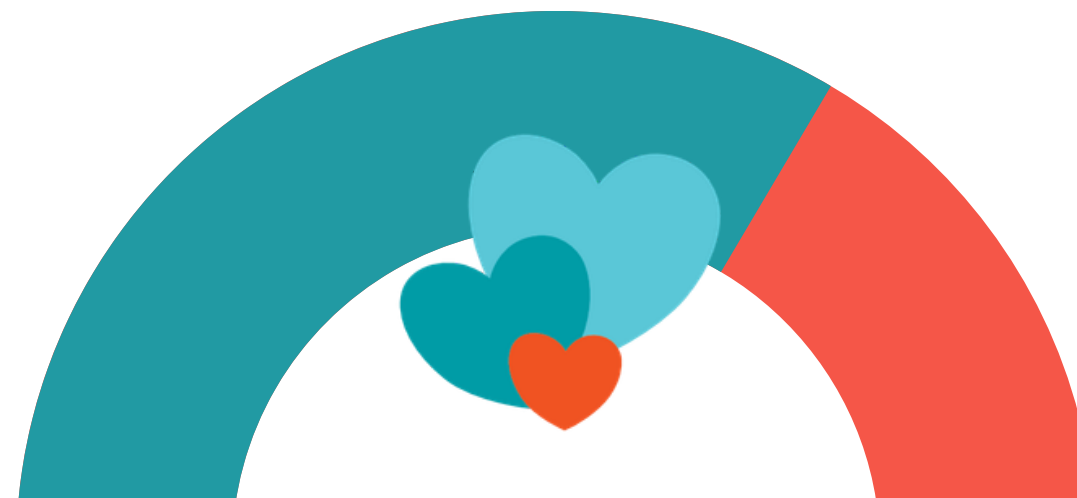
If someone has hurt you - You don't know what to do
Go and tell somebody - Till they listen to you
You've got to find someone - To tell your troubles to
If You've got a problem - Find someone who'll listen to you
Talk to your neighbour - Your mentor at your school
Someone you know or trust - Sharing problems is a must
Just keep on telling - Till someone listens to you
If you've got a problem - Find someone to tell it
If you've got a problem - Keep telling till they listen to you



Love is gentle and kind.

It is all about caring, sharing, and trusting each other
We like to spend time with the people we love and
we like to do things together for example:

Reading books
Playing games
Taking a walk
Drawing
Listening to music
Cooking
Watching TV or movies



Write down some of the things you like to do with the people you love, or draw a picture of what you like to do the most

A large rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is empty and occupies the majority of the page below the instruction. The border is composed of four lines: a top line, a bottom line, a left line, and a right line, all in a teal color. The lines are slightly thicker at the corners, creating a frame-like effect.



When people look after you they need to make sure that :

1. You are loved
2. You have enough food to eat
3. You have clean clothes
4. You clean your teeth
5. You brush your hair
6. You have a bath
7. Get plenty of sleep
8. They help you with your problems
9. They are there to help you if you are sad

It is important that you are looked after well
so that you can grow up **HAPPY** and **HEALTHY** and **STRONG**

Let's sing the Love Is Gentle Song



Song 5:



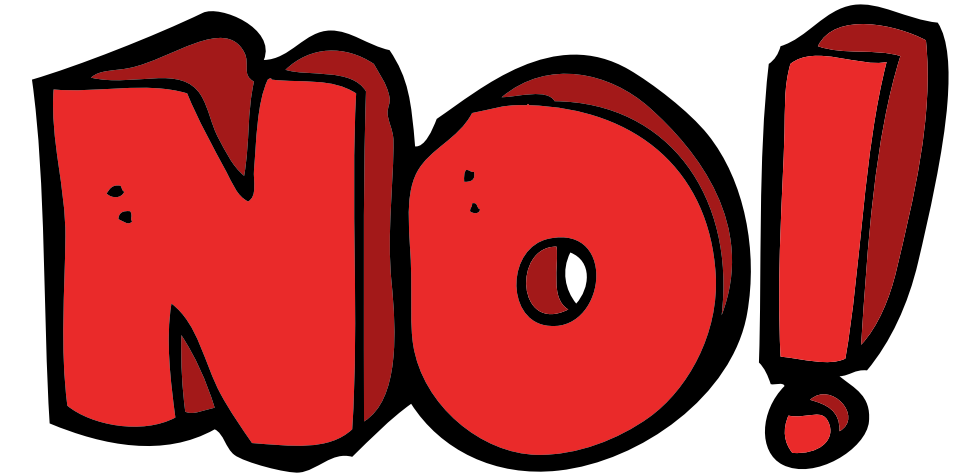
Love Is Gentle - Song Lyrics

Love is gentle
Love is kind
Sing along and you will find
There are so many nice things we can do
To show our love

Won't you read me a story?
Or let's go out and play some ball
You could help me ride my bike
So I won't fall

There are so many things
We can do together
There are so many ways
We can show we care
There are so many times we can tell each other I love you
If you've got some time to share
I'd like to share with you
Love is gentle
Love is kind
Sing along and you will find
It's so nice to share these things with you





Say No To Secrets

Let's learn the "Say NO To Secrets" rule.

Sometimes when people hurt you or try to touch your private parts they will ask you to keep it a secret.

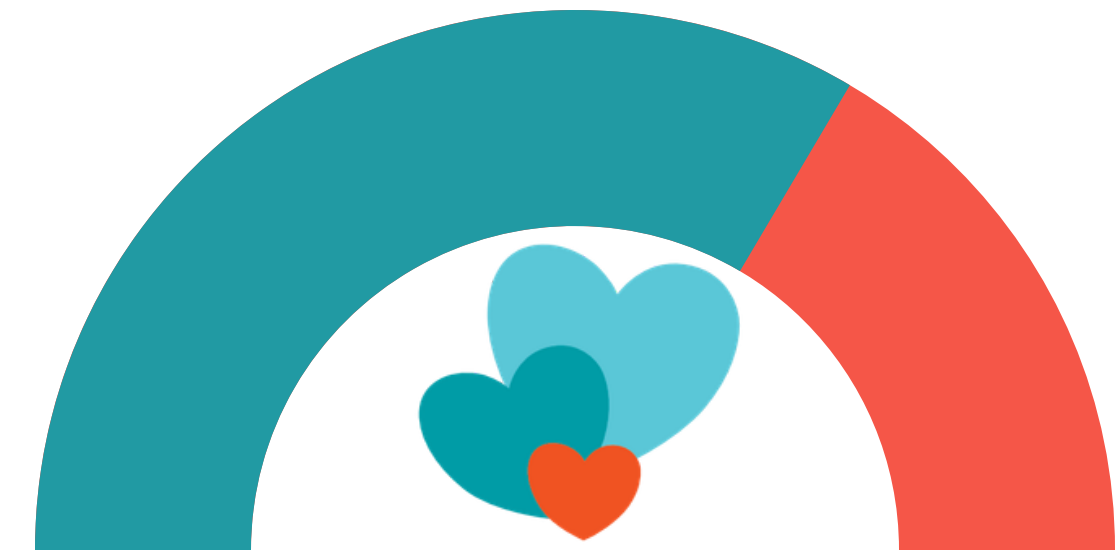
So, we need to learn the "Say NO To Secrets" rule.

When people that are doing things to hurt you, they do not want other people to find out what they are doing.

So they will try to tell you things that are not true:

They might say:

- a) People won't listen to you.....**DON'T BELIEVE THEM**
- b) People will say it is your fault....**DON'T BELIEVE THEM**
- c) People won't love you any more...**DON'T BELIEVE THEM**
- d) You are going to get into trouble...**DON'T BELIEVE THEM**
- e) I am going to hurt you if you tell...**DON'T BELIEVE THEM**
- f) I will hurt someone in your family....**DON'T BELIEVE THEM**



IS IT A SECRET OR A SURPRISE??

Circle below if it is a secret or a surprise.



1. We are having a special party for Mommy's birthday.

Secret

Surprise

2. I want you to come with me, let's not tell Mommy and Daddy.

Secret

Surprise

3. I am going to bake your sister's favourite cake.

Secret

Surprise

4. Let's play a touching game but we must not tell anyone.

Secret

Surprise

If someone says something to you that makes you feel bad and they tell you to keep it a secret,
or they make you feel uncomfortable and tell you to keep it a secret
or if they touch your private parts and they tell you to keep it a secret,

Say NO and always tell a SAFE ADULT

Let's sing the Say No To Secrets Song



Song 6



STOP

Say "NO" To Secrets

I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

If you try to hurt me

I'm gonna tell on you Come on everyone
We're gonna tell someone If you try and do things
I know are wrong, I'll be strong,

I'm gonna tell someone

I'm not gonna keep your secrets, We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

If you try to bully me, I know that's wrong
I'm gonna tell someone, We're gonna tell someone

We say "No" to secrets,

We say "No" to secrets,

We say "No" to secrets,

We say "No" "No" "No" "No"

I'm not gonna keep your secrets, We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

We say "No" to secrets

We say "No" to secrets

We say "No" to secrets

We say "No"

© Lyrics and Music Chrissy Sykes

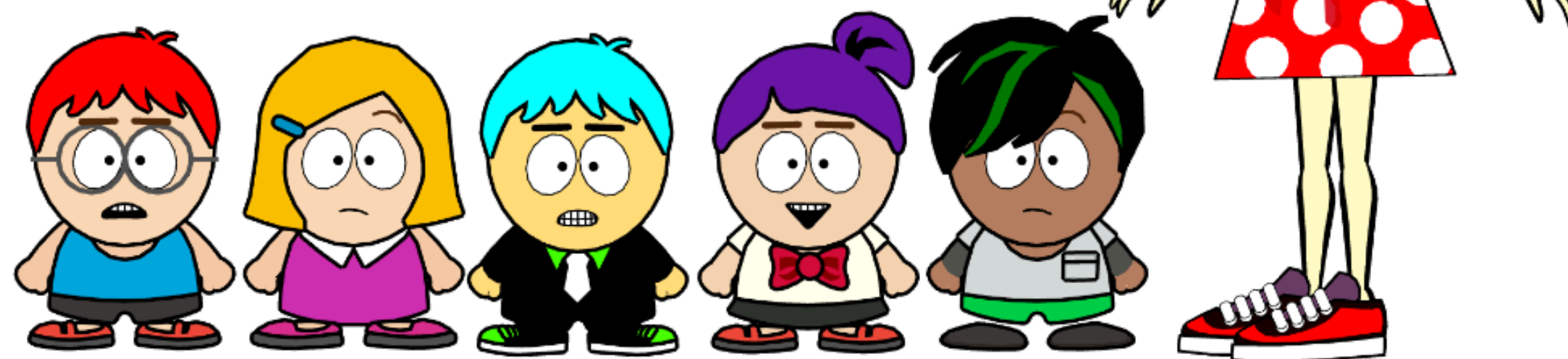


***Write down six things you have
learned to keep your body safe!***





Keep safe everyone !!



www.mbimb.org My Body Is My Body Foundation Charity Number 1199901