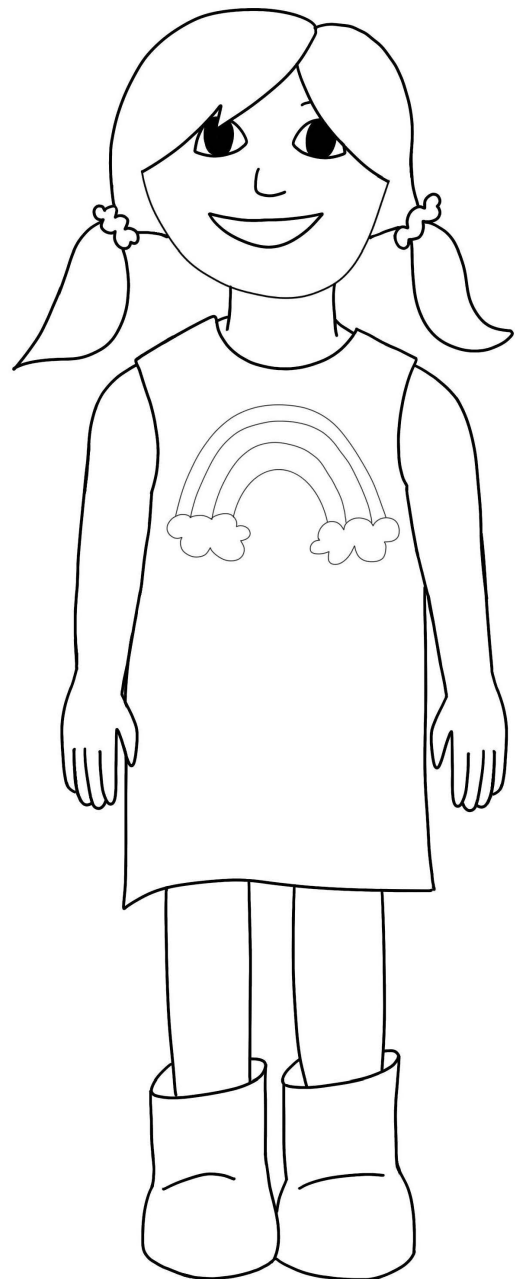
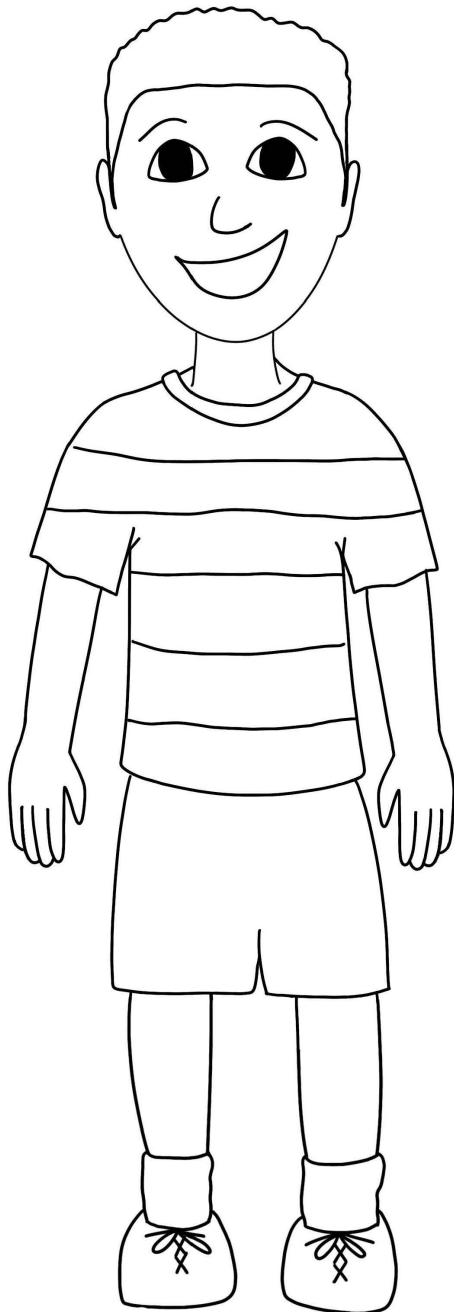


You Are a Special Person!

သင်သည် အထူးလူသား တစ်ဦးဖြစ်သည်!

Name(နာမည်)။ ။



A Note to Parents

မိဘများထံသို့ အမှာစာ

This book is designed as a review of our Safe Touch program. We encourage you to read it with your child and discuss what they learned about safety. You can find more resources for parents on our website at ocrcc.org/parents.

ဤစာအုပ်သည် ကျွန်တော်တို့၏ အန္တရာယ်ကင်းသော ထိတွေ့မှုကို ပြန်လည် လေ့လာသည့်အနေဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးနှင့်အတူ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်း အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့် အကြောင်းအရာများ သင်ယူရသည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဝမ်ဆိုဒ်ဖြစ်သော ocrcc.org/parents တွင်မိဘများအတွက် အခြားအထောက်အကူပြု အကြောင်းအရာများကို ရနိုင်ပါသည်။

These school-based Safe Touch programs are present-ed by staff and volunteers. If you have daytime availa-bility and are interested in volunteering to present school programs, please visit our website at ocrcc.org/volunteer or contact us at 919-968-4647. Other volunteer opportunities are also available, such as office volunteers, board members, crisis compan-ions, and support group facilitators.

စာသင်ကျောင်းများကို အခြေပြုကာ ဤအန္တရာယ်ကင်း ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း အစီအစဉ်များကို ဝန်းထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက တင်ဆက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် နေ့အချိန်တွင် အားလပ်ပြီး စာသင်ကျောင်း အစီအစဉ်များတွင် စီစဉ်တင်ဆက်ရန် စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိပါက ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်တော်တို့၏ ဝမ်ဆိုဒ်ဖြစ်သော ocrcc.org/volunteer သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာခြင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းနံပါတ် ၉ ၁၉ -၀၆၈-၄၆၄၇ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း အစီအစဉ်များဖြစ်သော ရုံးစေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ဘုဒ္ဓအဖွဲ့ဝင်၊ ဒုက္ခရောက်ချိန်တွင် အဖော်ပြုပေးသူနှင့် ခွန်အားပေး ဆွေးနွေးရေးအဖွဲ့ ဦးဆောင်သူ စသည်တို့ဖြင့် ထမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။



You are a special person. Because you are special, you take care of yourself.

သင်သည် အထူးလူသား တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သင်သည် အထူးလူသား တစ်ဦးဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရပါမည်။

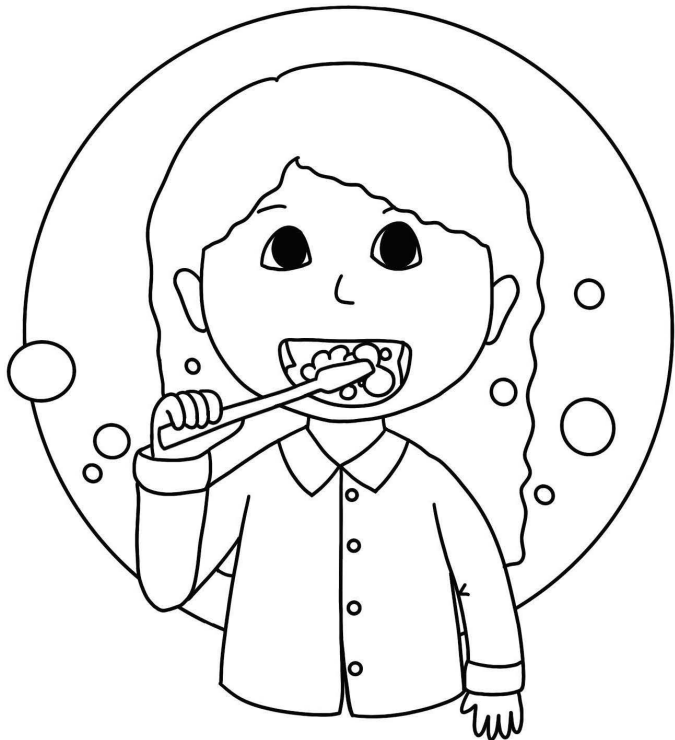
You wear your helmet when you ride your bike.

သင်သည် သင့်စက်ဘီး စီးနေချိန်တွင် ဦးထုပ်မာကို ဆောင်းထားပါ။



You brush your teeth so you don't get cavities.

သင့်သွားများကို တိုက်ခြင်းအားဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရာရောက်သည်။



What are some other ways you take care of yourself?
သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်နိုင်သော အခြားနည်းလမ်းများကား မည်သည်နည်း?။

Do you use a special toothbrush when you brush your teeth? Does it belong only to you? Something that belongs only to you and that you don't share is private. Your toothbrush is private because you don't share it with anyone else.

Your body has private parts. These are parts that are covered up by our swimsuits.

Your body belongs just to you, and you don't have to share it!

သင်သွားတိုက်သည့်အခါ ထူးခြားသော သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုပါသလား?။ သင်တစ်ဦးတည်းသာ ပိုင်ပါသလား?။ သင်တစ်ဦးတည်းသာ ပိုင်ဆိုင်ပြီး၊ အခြားသူ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အတူမျှဝေ သုံးစွဲခြင်း မရှိသောအရာ တစ်ခုခုသည် မိမိကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ သင့်သွားတိုက်တံသည် သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အခြားသူ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့်မှ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း မိမိသီးသန့်ပိုင်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ရှိပါသည်။ ရေကူးဝတ်စုံဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတို့ဖြစ်သည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်တစ်ဦးတည်းသာ ပိုင်ဆိုင်ပြီး၊ မည်သူ့ကိုမှ မျှဝေရန် မလိုအပ်ပါ။



Everyone likes to be touched in ways that feel good. Some touches, like a hug or a kiss on the cheek, make you feel happy and warm inside. These are safe touches.

လူတိုင်းသည် ကောင်းသော ခံစားမှုမျိုး ရရှိသော ထိတွေ့မှုမျိုးကို လိုလားကြသည်။ အချို့သော ထိတွေ့မှုများဖြစ်သော ဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပါးပြင်ပေါ်တွင် နမ်းခြင်း စသည်တို့သည် သင့်အား ပျော်ရွှင်စေပြီး စိတ်ထဲတွင် နွေးထွေးမှုကို ခံစားစေသည်။ ဤကဲ့သို့သော ထိတွေ့မှုမျိုးသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ထိတွေ့မှုများဖြစ်သည်။



What are some touches that you like to get?

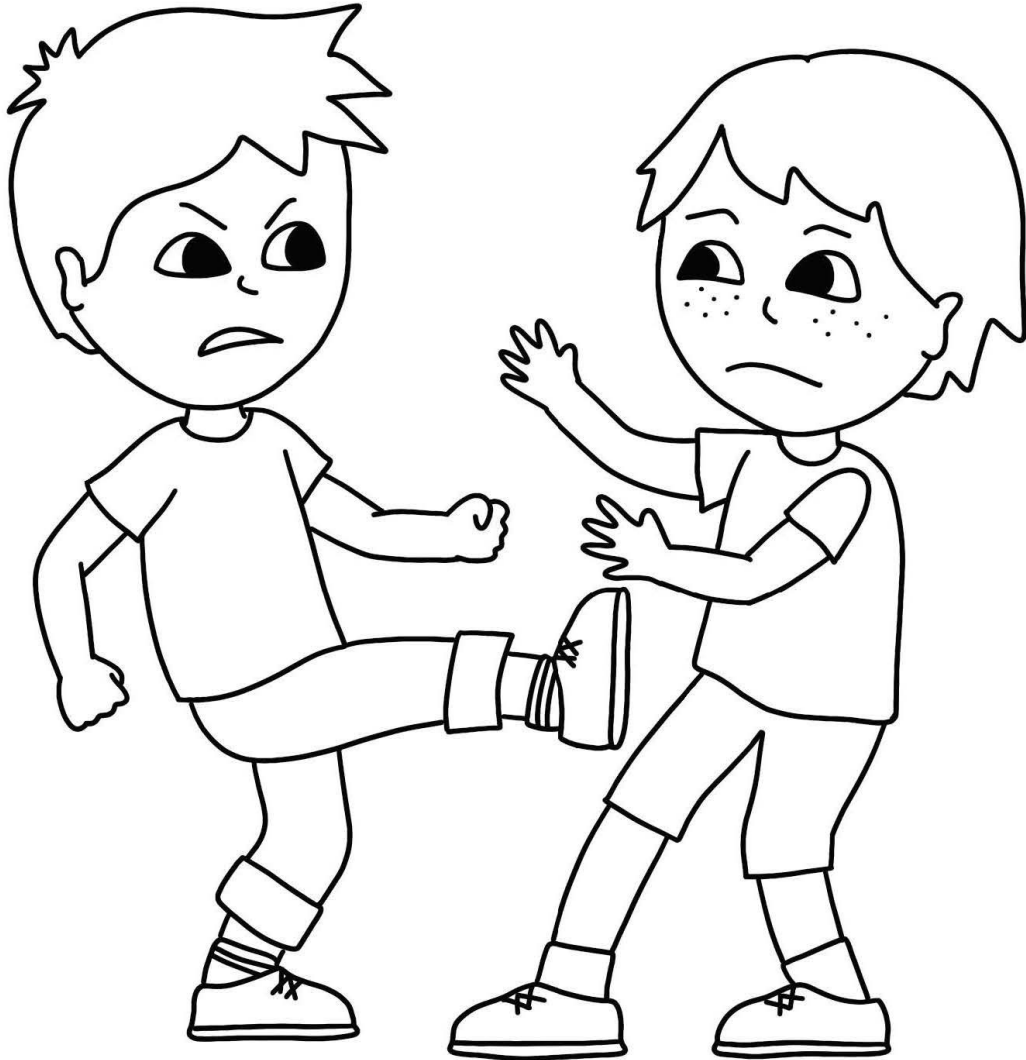
သင်နှစ်သက်သည့် အချို့သော ထိတွေ့မှုမျိုးများသည် မည်ကဲ့သို့သောအရာမျိုး ဖြစ်သနည်း?။

-

-

Some touches don't feel good. Touches that hurt you or that you don't like are called unsafe touches. Hitting and kicking can hurt and feel bad.

အချို့သော ထိတွေ့မှုများသည် မကောင်းသော ခံစားမှုများကို ဖြစ်စေသည်။ သင့်ကို နာကျင်စေသော ထိတွေ့မှုများ သို့မဟုတ် သင်မလိုလားသော ထိတွေ့မှုများသည် ဘေးအန္တရာယ်မကင်းသော ထိတွေ့မှုများဖြစ်သည်။ ကန်ခြင်းနှင့် ထိုးခြင်းတို့သည် နာကျင်စေပြီး၊ မကောင်းသော ခံစားချက်များ ဖြစ်စေသည်။



What are some other kinds of touches that make you feel bad or sad?

သင့်အား မကောင်းသော ခံစားမှု သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းခြင်းကို ခံစားစေသော အခြားသော ထိတွေ့မှု အချို့တို့သည် မည်သည့်အရာမျိုးများ ဖြစ်သနည်း?။

Sometimes, good touches can start to feel bad, like hugs when they are too tight or when they are from someone you don't want to hug. Different people like different touches. Sometimes tickling can be fun, but if it goes on for too long then you might not like it anymore.

တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းသော ထိတွေ့မှုမျိုးသည်လည်း သင့်ကို စတင် ဝမ်းနည်းစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ တင်းကြပ်စွာ ပွေ့ဖက်ထားခြင်း သို့မဟုတ် မိမိမလိုလားသောသူထံမှ ဖက်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် မတူညီသော ထိတွေ့မှုမျိုးကို နှစ်သက်ကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဂလိထိုးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသောအရာ ဖြစ်သော်လည်း ကြာမြင့်စွာ ဆက်ထိုးပါက သင်နှစ်သက်မည် မဟုတ်ပါ။



Sometimes touches can be confusing and make you feel mixed up. You know you don't like them, but you're not sure why. Have you ever gotten an 'uh-oh' feeling in your belly? Maybe it was trying to tell you that something was not right.

တစ်ခါတစ်ရံ အချို့သော ထိတွေ့မှုများသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပြီး၊ သင့်အား ထွေပြားသော ခံစားမှုများ ဖြစ်စေသည်။ မနှစ်သက်မှန်း သင်သိသော်လည်း အဘယ်ကြောင့် မနှစ်သက်မှန်း မသေမချာ ဖြစ်နေတတ်သည်။ သင့်ဝမ်းထဲတွင် "အို. - အို" ဟူသော ခံစားမှုများ ရှိခဲ့ဘူးပါသလား? တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေကြောင်း အချက်ပြနေသည့်အရာ ဖြစ်နေတတ်သည်။



Your body belongs to you. No one should touch your private parts or ask you to touch their private parts. Sometimes adults might need to help you or keep you safe, but touching should never be a secret.

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်သာပိုင်၏။ မည်သူတစ်စုံတစ်ဦးကမှ သင်၏လိင်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ကိုင်တွယ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ လိင်အင်္ဂါတို့ကို ကိုင်တွယ်ပေးရန် တောင်းဆိုခြင်း မပြုသင့်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် လူကြီးများက အကူအညီပေးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိတွေ့မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အခါမှ လျှို့ဝှက်ထားသင့်သော အကြောင်းအရာ မဟုတ်ပါ။

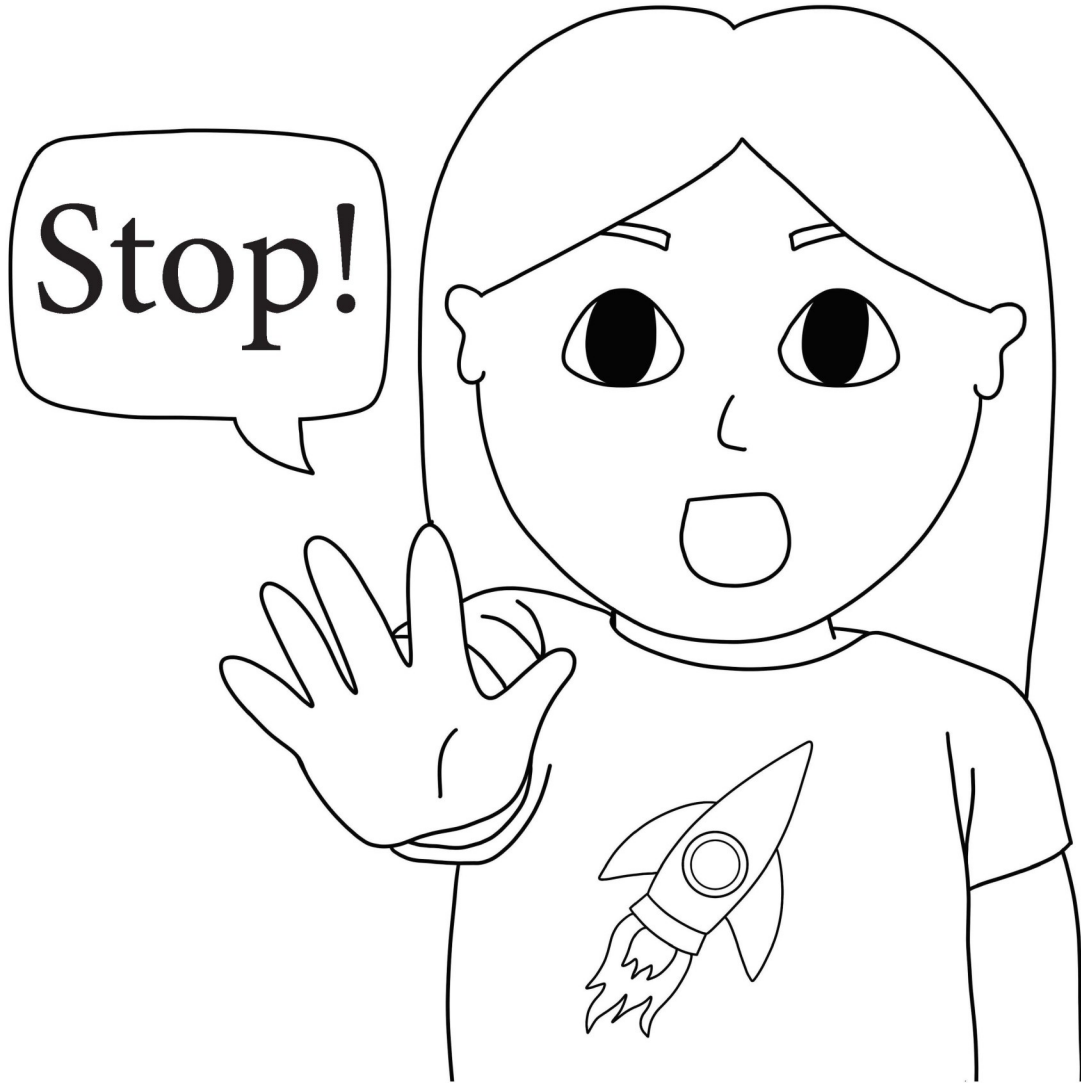
If you are touched in a way that you don't like, it is not your fault.

There are three things to do:

အကယ်၍ သင်မနှစ်သက်သော ထိတွေ့.ကိုင်တွယ်မှုမျိုး ကြုံတွေ့.ရပါက သင့်အမှားမဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့. ကြုံရပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာအချက် သုံးချက် ရှိပါသည်။ ။

1. Say "NO!" 2. Get Away 3. Tell Someone

၁။ "နိုး" ဟုပြောပါ။ ။ ၂။ နေရာမှ ထွက်သွားပါ။ ။ ၃။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။ ။



Say, "No, don't do that!" loudly and clearly. No matter who the person is, tell them to stop if they are touching you in a way you don't like.

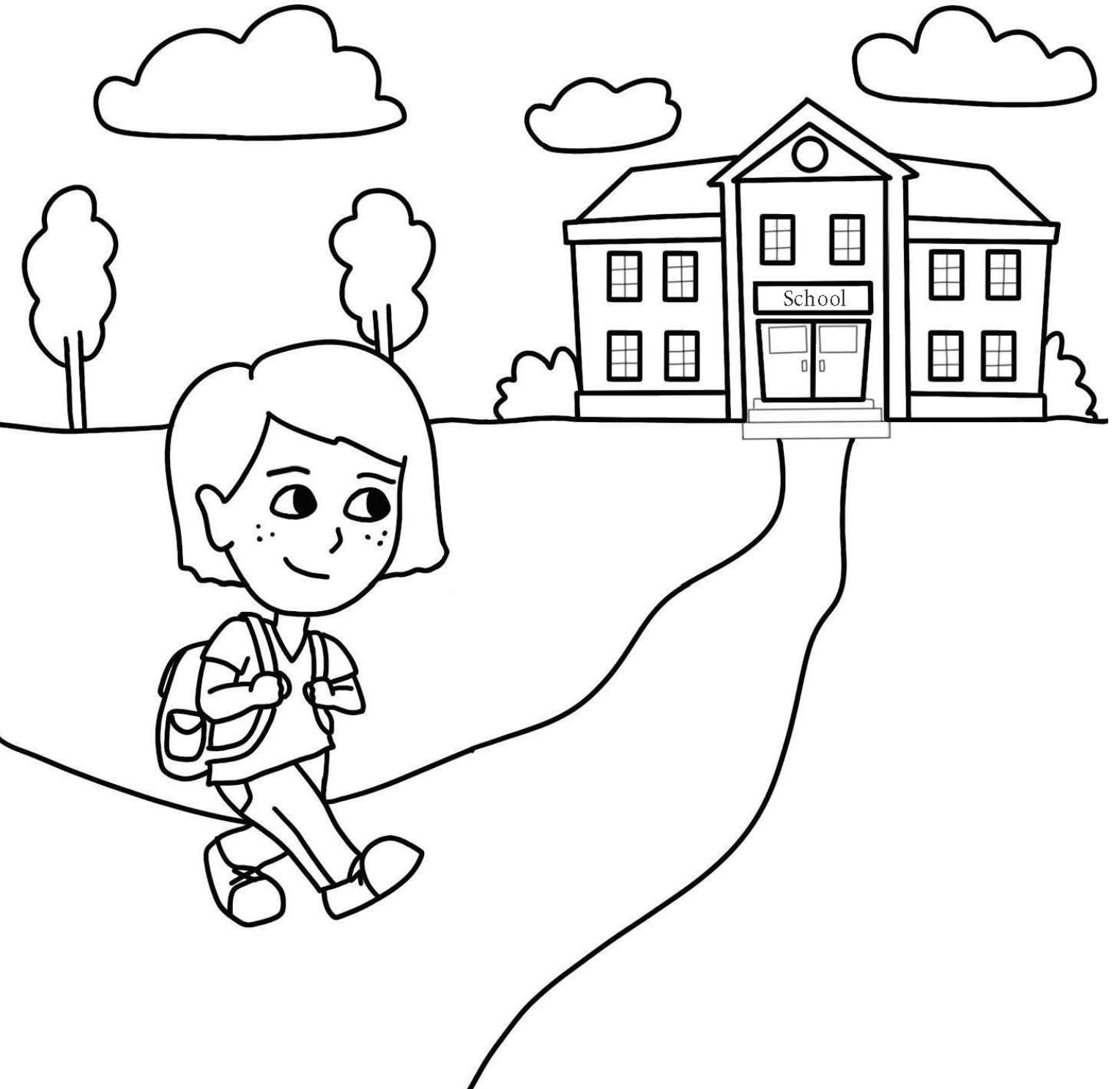
ကျယ်လောင်စွာနှင့် ရှင်လင်းပြတ်သားစွာဖြင့် "နိုး၊ မလုပ်ပါနှင့်" ဟုပြောပါ။ မည်ကဲ့သို့.သော လူပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေစေကာမူ၊ သင်မနှစ်သက်သော ထိတွေ့.ကိုင်တွယ်မှုမျိုးဖြင့် သင့်ကို ထိတွေ့. ကိုင်တွယ်ပါက ရပ်တန့်.ရန် ပြောဆိုပါ။

Get Away!

နေရာမှ ထွက်သွားပါ!

Try to get away as fast as you can. Go to a safe place where an adult that you trust can help you.

အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်သမျှမြန်စွာ နေရာမှ ထွက်သွားပါ။ သင့်ကို အကူအညီ ပေးနိုင်သော သင်ယုံကြည် အားထားသည့် လူကြီးတစ်စုံတစ်ဦးရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော နေရာသို့ သွားပါ။



Tell Someone!

တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြောပြပါ!

Tell a trusted adult what happened. You should tell, even if you promised you wouldn't tell. Adults should not ask children to keep secrets. And you never have to keep a secret that scares you or hurts your body .

မိမိယုံကြည်မှုရှိသော လူကြီးတစ်စုံတစ်ဦးထံ မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို ပြောပြပါ။ မပြောပြရန် ကတိပေးထားသည့်တိုင် သင်ပြောပြရပါမည်။ လူကြီးတစ်စုံတစ်ဦးသည် ကလေးများအား လျှို့ဝှက်ထားရမည့်အရာများ ထားရှိရန် မပြောသင့်ပါ။ သင့်ကို ကြောက်လန့်စေသောအရာ သို့မဟုတ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား နာကျင်မှု ဖြစ်စေသောအရာ တို့အတွက် မည်သို့သောအခါမှ လျှို့ဝှက်ထားခြင်း မလုပ်ရပါ။



Who are some adults you could tell?

သင်ပြောပြနိုင်သော အချို့လူကြီးများကား မည်သူတို့နည်း?။

Remember the Safety Saying!

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ပြောဆိုရသည့် အချက်တို့ကို မှတ်ထားပါ!

- 1. Say "NO!"
- 2. Get Away
- 3. Tell Someone

၁။ "နီး" ဟုပြောပါ။ ၂။ နေရာမှ ထွက်သွားပါ။ ၃။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုပြောပြပါ။

It is NEVER your fault if someone touches you in a way you don't like.

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် သင့်ကို သင်မနှစ်သက်သော ထိတွေ့မှုမျိုးပြုခဲ့လျှင် သင့်အမှားလုံးဝ မဟုတ်ပါ။

Learning the Safety Saying is a good way for you to take care of yourself because...

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသောပြောဆိုနည်းကို သင်ယူထားခြင်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သော နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်-----

You Are a Special Person!

သင်သည် အထူးလူသားတစ်ဦး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။!





Safe Touch

[OCRCC.org/SafeTouch](https://www.ocrcc.org/SafeTouch)

© 2020 OCRCC