



लाल झंडी



हरी झंडी

शारीरिक सुरक्षा नियम



तीसरा संस्करण

उमा कासी

बच्चों को खतरनाक परिस्थितियों से बचाने के लिए एक गाइड।

लेखक

उमा कासी

(umakasi@bodysafetyguide.org)

संपादक

एलिज़ाबेथ बेकर

उमा कासी टेक्स्ट और इमेज द्वारा डिज़ाइन और प्रकाशित किया गया © उमा कासी,
2023

भारत में मुद्रित

ISBN-10: 0-9839808-9- 6

ISBN -13: 978-0-9839808-9- 6

सर्वाधिकार सुरक्षित । लेखक की लिखित सहमति के बिना, इस प्रकाशन का कोई भी हिस्सा इलेक्ट्रॉनिक या मैकेनिकल रूप से, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या किसी जानकारी स्टोर करने और रिवरविल सिस्टम के इस्तेमाल के माध्यम से इस्तेमाल, दोबारा बनाया, वितरित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है ।



www.bodysafetyguide.org

यह कतिाब इनकी है

नाम: _____

कक्षा: _____

आप और आपका शरीर



तुम अग्नि सुरक्षा, सड़क सुरक्षा और खेल के मैदान की सुरक्षा के बारे में जानते होंगे । व्यक्तिगत और शारीरिक सुरक्षा से तुम खतरनाक स्थितियों से खुद को बचाना सिख सकती हो ।

जिन भी लोगों से तुम मिलते हो उनमें से अधिकांश अच्छे होते हैं और वे तुम्हें नुकसान नहीं पहुँचाएंगे । मगर, कभी-कभी, जिन लोगों को तुम नहीं जानते या जिन लोगों को तुम काफी अच्छी तरह से जानते हो, वे तुम्हारे शरीर को नुकसान पहुँचा सकते हैं ।

अपने शरीर के बारे में जानना और खतरनाक परिस्थितियों से खुद को कैसे बचाया जाए ये सीखना जरूरी है ।

तुम्हारा शरीर विशिष्ट है !
तुम अपने शरीर के मालिक हो !
इसे कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता !



हरी झंडी

का मतलब है सब ठीक है !



लाल झंडी

का मतलब है सब ठीक नहीं है !

शरीर के सुरक्षित भाग

लड़कियों का गर्दन से लेकर घुटनों तक, तथा लड़कों का कमर से लेकर घुटनों तक का भाग सुरक्षित होता है। लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए होंठ भी शरीर का सुरक्षित भाग होते हैं।



स्वास्थ्य कारणों को छोड़कर किसी को भी तुम्हारे इन सुरक्षित अंगों को छूने या देखने का अधिकार नहीं है। तुम्हें भी दूसरों के सुरक्षित अंगों को देखना या छूना नहीं चाहिए।