ಟೊಯೋಟಾ ಅಂಗನವಾಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

Toyota Anganawadi Development Program (TADP)

ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

Good Habits

S.No	ವಿಷಯಸೂಚಿ	Contents
1	ಮನೆ	Home
2	ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳ	Public Places
3	ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು	Helping others
4	ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು	Good Manners in Anganawadi centers
5	ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳು	Traffic Rules
6	ವಿನಂತಿಸು	Request
7	ಧನ್ಯವಾದಗಳು	Thank You
8	ಕ್ಷಮಿಸು	Sorry
9	ಪರಿಸರ	Environment
10	ನಮ್ಮ ದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು	Respecting our Country and Freedom Fighters
11	ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ	Good Touch and Bad Touch
12	ಕೃತಜ್ಞತೆ ನಡವಳಿಕೆಗಳು	Attitude of Gratitude

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು
Respecting our Parents and Elders

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ದೇವರು ವರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ

Parents are god-gift

ಪೋಷಕರು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ

Parents guide us on the right path in life

ಹಿರಿಯರಿಗೆ 'ನಮಸ್ತೆ' ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುವುದು

Always say 'Namaste' and take blessing from elders

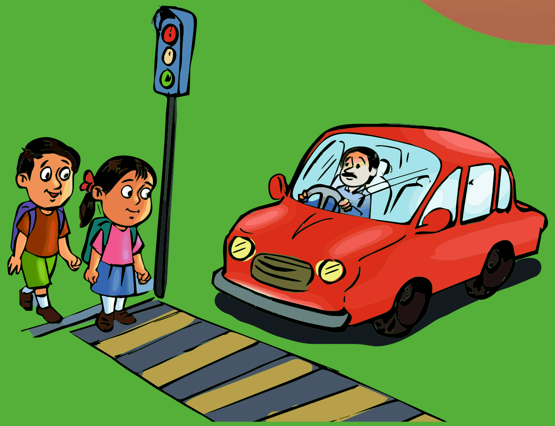
ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹಿರಿಯರನ್ನು ವಿನಯದಿಂದ ಗೌರವಿಸಿ

Stand up and greet the elders politely

ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ವಿನಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ

Speak politely with everyone

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳ
Public Place



ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು
ಅನುಸರಿಸಿ
Follow the rules

ಸಭ್ಯ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ
Use polite words

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ
ತಕ್ಕಂತೆ 'ಧನ್ಯವಾದ',
'ದಯವಿಟ್ಟು' ಮತ್ತು 'ಕ್ಷಮಿಸಿ' ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

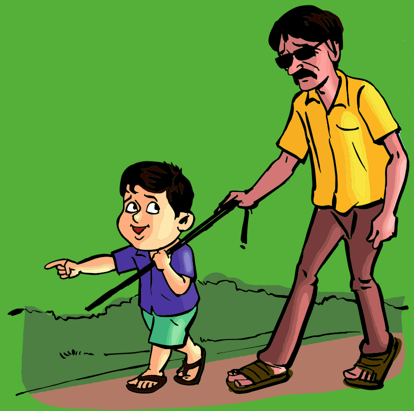
**Always use,
‘Thank You’ and ‘Please’
and ‘Sorry’ appropriately**

ಯಾವಾಗಲೂ ಕಸವನ್ನು
ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ಹಾಕಿರಿ
**Always put the
garbage in dustbin**

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ
ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
**Cover your mouth
While sneezing and coughing**

ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ
ನೀರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿ
Close the faucet and save the water

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Helping others



ರಸ್ತೆ ದಾಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Help needy to cross the road

ವಿಶೇಷಚೇತನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Help the specially abled

ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Help classmates

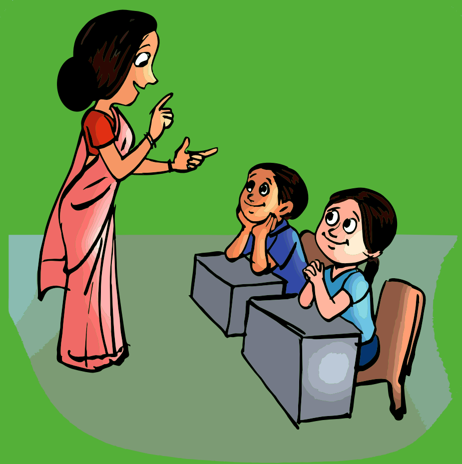
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Help Parents at home

ಬಡವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Help poor people

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ
Help others

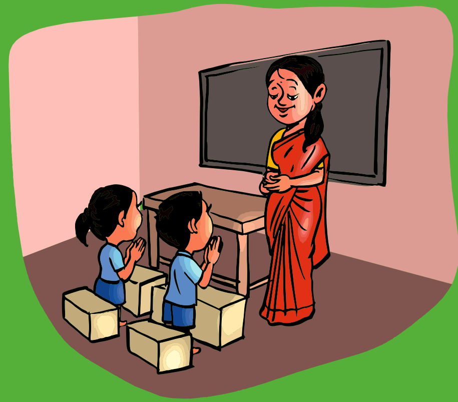
ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು

Good Manners in Anganawadi Center



ಶಿಕ್ಷಕಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ

Always greet teachers with respect



ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ

Listen to teachers attentively

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೈ ಎತ್ತಿ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿ

Raise hands in the classroom before you answer

ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

Share things with friends

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು
Good Manners in Anganawadi Center

ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ

Do not spill food

ಹೊರಡುವ ಮುಂಚೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ

Say good-bye before leaving

ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ತಿಳಿಸಿ

Say 'Thank You' to people who help you

ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಹಿಯಾಳಿಸಬೇಡಿ

Do not tease your classmates

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳು

Good Manners in Anganawadi Center

ನೀವು ಹೇಳಲು ಬಯಸುವ ಮೊದಲು
'ಕ್ಷಮಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ

Use 'Excuse me' before you wish to say something

ನಿಮ್ಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯಿರಿ

Wait for your turn in the queue

ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ
'ಕ್ಷಮಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ

Use 'Sorry' when you commit

ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ತರಗತಿಯ
ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ

Enter the class with due permission

ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ

Do not litter

ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
Good Habits

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳಿ
Get up early in the morning

ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ
Brush your teeth twice a day

ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ
Take bath everyday

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
Eat healthy food

ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
Good Habits

ಪ್ರತಿದಿನ ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ

Go to Anganwadi every day

ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಮುಗಿಸಿ

Study every day and finish your homework in time

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ

Spend time with your family

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ

Wash hands before and after food

ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
Good Habits

ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು
ಸದಾ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ
Comb your hair neatly

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ
ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
Cut your nails regularly

ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ
ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ
Go to bed on time

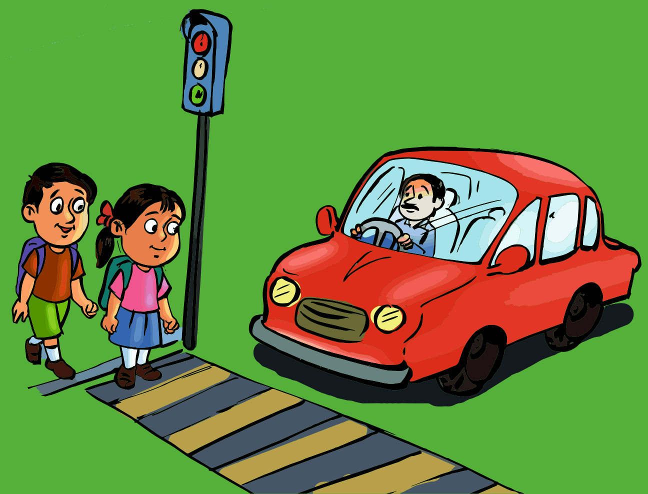
ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ
ಮೊದಲು ಲೈಟ್ ಅನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ
Switch off lights before leaving the room

ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳು

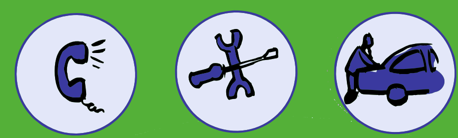
Traffic Rules

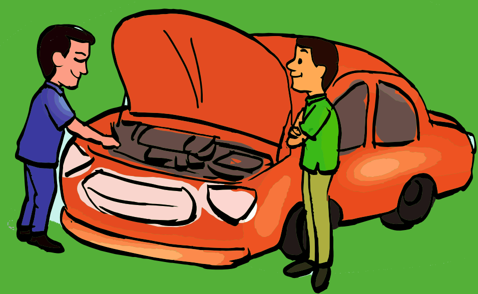
ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ
ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಿ
Wear seat belt while
travelling in the car

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ
ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ
Wear helmet while travelling in the two-wheeler



ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಜೀಬ್ರಾ, ಕ್ರಾಸ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ
Use the zebra cross while crossing the road





ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ
ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
Use road side helpline / assistance

ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳು
Traffic Rules

ವೇಗದ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ವಾಹನವನ್ನು
ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿ

Request the parents to drive
within the speed limit

ನಿಲ್ಲಿಸು
Stop

ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧತೆ
Get ready

ಹೊರಡು
Go

ವಿನಂತಿಸು

Request

ನಾನು ನಿನ್ನ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

May I borrow your pencil?

ನಾನು ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದೇ?

May I come in?

ನಾನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದೇ?

May I go out?

ನಾನು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದೇ?

May I drink water?

ನಾನು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

May I use toilet?

ನಾನೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ?

May I do this?

ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank You

ಉಡುಗೊರೆಗಾಗಿ
ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank you for the gift

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank you for helping

ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank you for supporting

ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank you for sharing

ತೋರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank you for showing

ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಆಹಾರದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು
ಮಾಡಿದ್ದಾಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
Thank you for cooking
my favorite dish

ಕ್ಷಮಿಸು
Sorry

ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಮುರಿದುಬಿಟ್ಟೆ
Sorry, I've broken it

ಓಹೋ! ಕ್ಷಮಿಸಿ,
ನಾನು ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಟ್ಟೆ
Oops, sorry for spilling the milk

ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು
ನೋಯಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ
Sorry, I hurt you

ಪರಿಸರ

Environment

ಮರವು ನಮಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ

Tree give us oxygen
We are alive because of them

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ

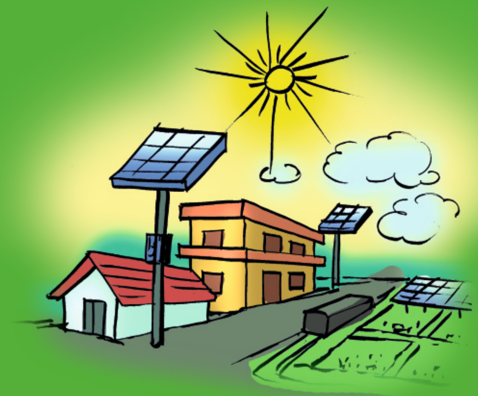
Plant more and more trees

ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿ

Save water

ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು
ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೀಳಬೇಡಿ

Do not pluck flowers
and leaves unnecessary



ಸೌರಶಕ್ತಿ ಬಳಸಿ

Use solar energy

ಕಸ ವಿಂಗಡಣೆ

Waste segregation

ಒಣ ತ್ಯಾಜ್ಯ:
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾ ಬಾಟಲ್, ಗಾಜು, ಮೊಸರು ಕಪ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕ್ಯಾನ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು, ಚಾಕಲೇಟ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು, ಪೇಪರ್, ಬಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

ಅಪಾಯಕಾರಿ: ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು, ಬಲ್ಬ್, ಸಿಡಿ, ಕೀಟನಾಶಕ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಔಷಧಿ ಬಾಟಲ್, ಮೋಟಾರ್ ಆಯಿಲ್, ಸೆಲ್ ಫೋನ್

ನೆಲಬರ್ತಿ/ದಹನಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ: ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್ ಕಿನ್ಸ್, ಡೈಪರ್, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಟಿಶ್ಯುಗಳು, ಇಯರ್ ಬಡ್.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ: ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಿರೆಂಜ್, ಬ್ಲೇಡ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಟ್ಯೂಬ್.

ಹಸಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ:
ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ಪೇಪರ್, ಹೂ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಧನದ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕಸ, ಕೃಷಿ/ತೋಟದ ಕಸ, ಬೂದಿ. ಇತ್ಯಾದಿ

Dry waste:
Plastic soda bottles, glass, yogurt cups, spoons, aluminum cans, waste cloths, rubber, wood, plastic bags, chocolate/food rapper.

Hazardous wastes: Batteries, pesticide containers, medicine bottles, motor oil, cell phones. blade, pads.

Sanitary waste: Diapers/sanitary napkins, used tissues.

Hospital waste: Bandages, used syringes, injection vials,

Wet waste:
All types of used food Waste: Coffee grounds, banana peels, paper, flowers, fruits, waste material from vegetable matter, garbage generated from house and cattle room, agricultural/garden waste, ash

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
Taking care of animals

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಾರದು
Don’t disturb animals

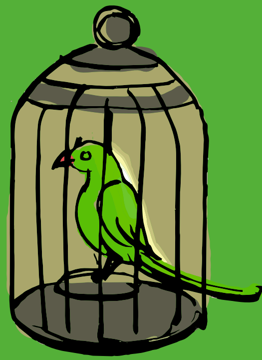
ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿರಿ
Be kind with animals

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡಿ
Feed animals with some food

ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
Taking care of Birds

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ
ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು
ಇಡುವುದು

Keep bowls of water at convenient places for birds during summer



ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಾರದು

Don’t disturb to birds

ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು

Feed some food for birds

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರ ಹೋರಾಟಗಾರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು

Respecting our Country and Freedom Fighters

ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್

ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್

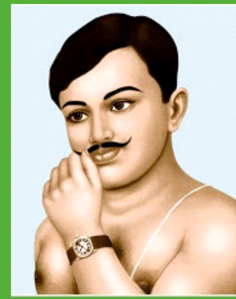
ಬಾಲಗಂಗಾಧರ್ ತಿಲಕ್

ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರು ನಮಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅವರ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

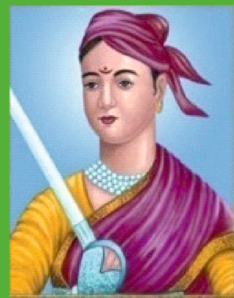
ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರೆಂದರೆ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ, ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್, ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಆಜಾದ್, ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್, ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಬಾಯಿ, ಬಾಲಗಂಗಾಧರ್ ತಿಲಕ್.

Our freedom fighters sacrificed their lives for us and we shouldn't forget their sacrifice.

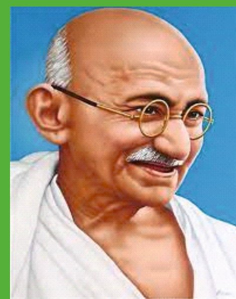
Some of the famous India freedom fighters were Mahatma Gandhi, Bhagat Singh, Chandrashekar Azad, Subhas Chandra Bose, Balagangadhar Tilak, Jhansi Rani Lakshmibhai.



ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಆಜಾದ್,



ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಯಿ



ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು
National Symbols

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಇತಿಹಾಸ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

Our National Symbols are most important because they represent the history, culture, values and dreams of a nation.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಾಂಛನ
Our National Emblem

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ
Our National Flag

ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ
Good Touch

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ/ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ:

When someone touches you and it makes you feel safe, secure, happy and cared for is called a good touch. Ex:

ಪೋಷಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು
Hugs from your parents

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮಗೆ ಹೈ-ಫೈವ್ ಮಾಡುವುದು
Giving high-five to your friends

ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು ನಿಮಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು
Kisses from your grandparents

ನೀವು ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು
Doctor touching to examine your body

ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶ
Bad Touch

ನಿಮಗೆ ದುಃಖವಾಗುವ, ಅನಾನುಕೂಲತೆ, ಕೊಳಕು, ಗೊಂದಲ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

When someone touches you in a way that makes you feel sad, uncomfortable, dirty, confused, unsafe or scared then it's a bad touch. A touch that you don't like.

ಒದೆಯುವುದು
Kicking

ಚಿವುಟುವುದು
Pinching

ಯಾರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆದರಿಸುವುದು
Someone bullying you

ಹೊಡೆಯುವುದು
Hitting

ಬೇರೆ ಯಾರಾದರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಗೌಪ್ಯ/ಗುಪ್ತ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
Someone touches your private body parts

ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು?
Who can you tell?

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ನೀವು "ಬೇಡ, ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹಿಂತಿರುಗಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ "ನನಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ" ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಬೇಡ". ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾಗಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿ."

If someone gives you a bad touch, you say "No, stop it, back off" or "I don't like that" or don't touch me that way" say that. Tell someone you trust."

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಇವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು:

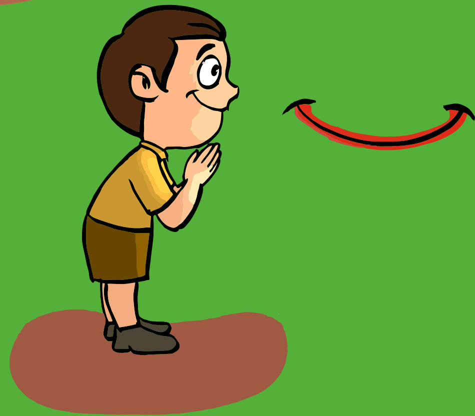
If someone gives you a bad touch then you should tell

- ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು / Parents
- ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು / Grandparents
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ಇತರೆ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳ ಹಿರಿಯರು / Teachers or others trusted adults

ಕೃತಜ್ಞತೆ ನಡವಳಿಕೆ
Attitude of Gratitude

ಧನ್ಯವಾದ ದೇವರೇ, ನನಗೆ
ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ

Thank you god, for my favourite food



ಧನ್ಯವಾದ ದೇವರೇ, ನನ್ನನ್ನು
ನಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಕ್ಕಾಗಿ

Thank you god, making me laugh

ಧನ್ಯವಾದ ದೇವರೇ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತ/ತೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ

Thank you god, for giving me a good friend

ಕೃತಜ್ಞತೆ ನಡವಳಿಕೆ
Attitude of Gratitude

ಧನ್ಯವಾದ ದೇವರೇ, ನನ್ನ ಇಷ್ಟವಾದ
ಆಟಿಕೆ ನನಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ

Thank you god, I found my favorite toy

ಧನ್ಯವಾದ ದೇವರೇ! ಯಾರೋ
ನನಗೆ ಇಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ

Thank you god, someone helped me today

ಧನ್ಯವಾದ ದೇವರೇ, ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಕರನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ

Thank you god, having good parents for me

For more information, contact:

Toyota Kirloskar Motor Pvt Ltd

tkm.csr@toyota-kirloskar.co.in

Developed by SNEHA

ed.snehango@gmail.com

www.sneha-ngo.org