

5 "D'S" OF BEING AN UPSTANDER

Yuav ua li cas thaum koj pom ib tug neeg raug tsim txom siab ntsws.

Hais tim ntsej tim muag nrog tus neeg tsim kev khuv ntshov los yog nkag mus muaj feem ncuam tshaum yog tsim nyog ua.



Ua siab tus yees thiab ntseeg yus tus nkeej.
DIRECT

Thov lwm tus neeg li kev pab. Thov kev pab ntawm tus paub los yog tus neeg sab nrauv.



DELEGATE

Hais tim ntsej tim muag nrog tus neeg tsim kev khuv ntshov los yog nkag mus muaj feem ncuam tshaum yog tsim nyog ua.



Ua siab tus yees thiab ntseeg yus tus nkeej.
DIRECT

Thov lwm tus neeg li kev pab. Thov kev pab ntawm tus paub los yog tus neeg sab nrauv.



DELEGATE

DISTRACT

Thov txim, Koj pua paub qhov chaw yuav mus tom ntej? Ua kom tus tsim kev kub ntshov thiab tus neeg raug tsim txhob nco qab qhov xwm txheej ntawv.

DELAY

Nkag mus xyua tus neeg raug tsim tom qab qhov xwm txheej tshwm sim thiab qhia rau pib tus kheej thiab pib cov neeg paub vim li cas thiaj muaj tej xwm txheej no tshwm sim.



DISTRACT

Thov txim, Koj pua paub qhov chaw yuav mus tom ntej? Ua kom tus tsim kev kub ntshov thiab tus neeg raug tsim txhob nco qab qhov xwm txheej ntawv.

DELAY

Nkag mus xyua tus neeg raug tsim tom qab qhov xwm txheej tshwm sim thiab qhia rau pib tus kheej thiab pib cov neeg paub vim li cas thiaj muaj tej xwm txheej no tshwm sim.



DOCUMENT



Yog twb muaj neeg pab tus neeg ntawv lawm, yees duab los yog video tseg.

Txhob lam tso lwm tus li video los yog faib yog tsis tau txai kev tso cais ntawm tu neeg raug teeb meem.

DOCUMENT



Yog twb muaj neeg pab tus neeg ntawv lawm, yees duab los yog video tseg.

Txhob lam tso lwm tus li video los yog faib yog tsis tau txai kev tso cais ntawm tu neeg raug teeb meem.



5 "D's" adapted from Hollaback!



5 "D's" adapted from Hollaback!



5 "D'S" OF BEING AN UPSTANDER

Yuav ua li cas thaum koj pom ib tug neeg raug tsim txom siab ntsws.

Hais tim ntsej tim muag nrog tus neeg tsim kev khuv ntshov los yog nkag mus muaj feem ncuam tshaum yog tsim nyog ua.



Ua siab tus yees thiab ntseeg yus tus nkeej.
DIRECT

Thov lwm tus neeg li kev pab. Thov kev pab ntawm tus paub los yog tus neeg sab nrauv.



DELEGATE

Hais tim ntsej tim muag nrog tus neeg tsim kev khuv ntshov los yog nkag mus muaj feem ncuam tshaum yog tsim nyog ua.



Ua siab tus yees thiab ntseeg yus tus nkeej.
DIRECT

Thov lwm tus neeg li kev pab. Thov kev pab ntawm tus paub los yog tus neeg sab nrauv.



DELEGATE

DISTRACT

Thov txim, Koj pua paub qhov chaw yuav mus tom ntej? Ua kom tus tsim kev kub ntshov thiab tus neeg raug tsim txhob nco qab qhov xwm txheej ntawv.

DELAY

Nkag mus xyua tus neeg raug tsim tom qab qhov xwm txheej tshwm sim thiab qhia rau pib tus kheej thiab pib cov neeg paub vim li cas thiaj muaj tej xwm txheej no tshwm sim.



DISTRACT

Thov txim, Koj pua paub qhov chaw yuav mus tom ntej? Ua kom tus tsim kev kub ntshov thiab tus neeg raug tsim txhob nco qab qhov xwm txheej ntawv.

DELAY

Nkag mus xyua tus neeg raug tsim tom qab qhov xwm txheej tshwm sim thiab qhia rau pib tus kheej thiab pib cov neeg paub vim li cas thiaj muaj tej xwm txheej no tshwm sim.



DOCUMENT



Yog twb muaj neeg pab tus neeg ntawv lawm, yees duab los yog video tseg.

Txhob lam tso lwm tus li video los yog faib yog tsis tau txai kev tso cais ntawm tu neeg raug teeb meem.

DOCUMENT



Yog twb muaj neeg pab tus neeg ntawv lawm, yees duab los yog video tseg.

Txhob lam tso lwm tus li video los yog faib yog tsis tau txai kev tso cais ntawm tu neeg raug teeb meem.



5 "D's" adapted from Hollaback!



5 "D's" adapted from Hollaback!

