

WAT HEB JE NODIG OM OP TE GROEIEN...

Vink aan:



- Ouders of verzorgers ☐ liefde ☐ en zorg ☐
- Een opvoeding met normen en waarden ☐ en het goede voorbeeld krijgen ☐
- Ontwikkeling verantwoordelijkheidsgevoel ☐ leren voor jezelf te zorgen ☐ en voor anderen ☐ en leren met geld om te gaan ☐
- Elke schooldag naar school gaan ☐
- Goed onderwijs krijgen ☐ beschermd worden tegen te hoge verwachtingen ☐ leren omgaan met (gezonde) stress ☐
- Geaccepteerd worden ☐ niet bang zijn ☐
- Ruimte en tijd voor jezelf ☐ om te spelen ☐
- Toegang tot natuur ☐ kennis over milieu ☐
- Gezond eten ☐ lichamelijke verzorging ☐ genoeg slaap ☐ genoeg beweging ☐
- Hulp bij het bereiken (of behouden) van een gezond gewicht ☐ en gezond gebit ☐
- Een gezonde omgeving ☐ een rookvrije omgeving ☐ een veilige omgeving ☐
- Bescherming tegen gehoorbeschadiging ☐
- Toegang tot veilig internet ☐

- Beperkte tijd achter beeldschermen ☐
- Bescherming tegen schadelijke informatie via internet ☐ sociale media ☐ en op tv ☐
- Voorlichting over verantwoord AI gebruik ☐
- Voorlichting over seksualiteit ☐
- Voorlichting over roken, vaperen, alcohol en drugs ☐ gokken ☐ internet en social media verslaving ☐
- Extra hulp krijgen als je het nodig vindt ☐
- Bescherming tegen ☐ en hulp krijgen bij ongezonde stress of nare gebeurtenissen ☐
- Het verschil leren tussen grappen maken en pesten ☐ en niet steeds gepest worden ☐
- Niet geslagen worden ☐ niet uitgescholden worden ☐ niet vernederd worden ☐
- Ouders die niet altijd erge ruzie maken ☐
- Niet mishandeld worden ☐ niet verwaarloosd worden ☐ niet uitgebuit worden ☐ geen ongewenst lichamelijk contact ☐
- Jouw inbreng kunnen geven over wat jij nodig hebt ☐ thuis ☐ op school ☐ en in de buurt ☐
- Tijd krijgen om over jouw inbreng na te denken ☐
- Mensen die met geduld naar jou luisteren ☐ zonder oordeel vooraf ☐ en jou helpen ☐

Als jij denkt dat er iets niet goed gaat met jou of met je vriendje of vriendinnetje, of bij een klasgenoot of iemand uit je buurt, dan is er voor jou de **KINDERMELDCODE**

Is jouw omgeving *Kinderrechtenproof* of moet er iets verbeterd worden?

Informatie kun je vinden op:
www.kinderrechtenproof.nl
Vraag advies aan je **BURGEMEESTER**
burgemeester@.....nl
of bel naar **DE KINDEROMBUDSMAN**
0800-8765432

Je kunt ook **DE KINDERTELEFOON** bellen: **0800-0432**



Zoek een volwassene die je vertrouwt, die naar je luistert en die je helpt. Zoek net zo lang tot je iemand gevonden hebt.

JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

Heel veel mensen kunnen luisteren en helpen!

Je moeder, je vader, de juf, de meester, familie, buren, vrienden, de dokter, de politie, de burgemeester of... je weet vast nog wel iemand die je kunt vertrouwen.

