

# Wat is er nodig om op te groeien...

Vink aan

- Ouders  of verzorgers  liefde  zorg
- Het goede voorbeeld krijgen
- Verantwoordelijkheidsgevoel verder ontwikkelen
- Kunnen zorgen voor jezelf en  voor anderen
- Geaccepteerd worden
- Gezond eten  genoeg beweging  genoeg slaap
- Bescherming krijgen tegen te dik worden
- Een opvoeding met normen en waarden
- Elke schooldag naar school gaan
- Goed onderwijs krijgen
- Geen verwachtingen die je niet kunt waarmaken
- Ruimte en tijd voor jezelf
- Ruimte en tijd om te spelen
- Een veilige (digitale) omgeving  een gezonde omgeving  lichamelijke verzorging

- Het verschil leren tussen grappen en pesten
- niet steeds gepest worden
- Mee kunnen doen  ruimte voor meepraten en
- meebeslissen  thuis  op school  in de buurt
- Bescherming tegen schadelijke informatie met name
- op  internet en  tv
- Extra hulp krijgen als je het nodig vindt
- Leren met geld om te gaan
- Niet geslagen worden  niet uitgescholden worden
- niet vernederd worden  geen vechtscheiding
- Niet mishandeld worden  niet verwaarloosd worden
- Niet uitgebuit worden  geen seks
- Voorlichting over  seksualiteit  drugs en alcohol
- gokken en  internet en social media
- Naar jouw mening wordt geluisterd en  gevraagd
- jouw mening krijgt aandacht

Als je 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**

**KinderMeldcode =**

Zoek een volwassene die je vertrouwt, die naar je luistert en die je helpt.

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

**Ik ga aan de slag!**

Heb je advies nodig? Voor jezelf of om iemand te helpen?  
Info kun je vinden op: <https://8-12.infovoorjou.nl>  
En als je het echt niet weet, mail naar:  
[burgemeester@gemeenteX.nl](mailto:burgemeester@gemeenteX.nl)

**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.

**Je kunt ook de Kindertelefoon bellen:**

**0800 0432**