

## 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
- Ruimte en tijd voor jezelf
- Ruimte en tijd om te spelen
- Gezond eten  genoeg beweging  genoeg slaap
- Lichamelijke verzorging
- Hulp bij het bereiken (of behouden) van een gezond gewicht
- Een gezonde omgeving  een rookvrije omgeving  een veilige omgeving

- Bescherming tegen gehoorbeschadiging
- Beperkte tijd achter beeldschermen
- Bescherming tegen schadelijke informatie met name op internet  en tv
- Voorlichting over seksualiteit
- Voorlichting over alcohol en drugs  gokken  internet en social media  en 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
- Niet bij een vechtscheiding betrokken worden
- Niet mishandeld worden  niet verwaarloosd worden  niet uitgebuit worden  geen ongewenst lichamelijk contact
- Mee kunnen doen  meepraten  en mee-beslissen  thuis  op school  in de buurt
- Serieus genomen worden  naar jouw mening wordt gevraagd  en geluisterd

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 **KINDERHULPCODE**

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

AAN DE SLAG!

Informatie kun je vinden op:  
<https://8-12.infovoorjou.nl>  
 Of vraag advies aan je burgemeester  
[burgemeester@.....nl](mailto:burgemeester@.....nl)

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



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

**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.

