

RÄTTIGHETER & ANSVAR

mina rättigheter att... känna **TRYGGHET**

innebär att jag

- inte blir fysiskt eller psykiskt skadad eller diskriminerad.
- blir behandlad med respekt.
- åtminstone har 5 vuxna som älskar mig.

BLI HÖRD

innebär att jag

- själv kan påverka i beslut som berör mig.
- får säga mitt och blir tagen på allvar.
- får hjälp när jag ber om det.
- tar reda på mina rättigheter.

vara **SUND**

innebär att jag

- leker och är aktiv.
- lär mig och tar reda på saker.
- är ute i naturen.
- är med familj och vänner som får mig att må bra.
- får den bästa vården vid behov, och

få vara **MIG SJÄLV**

innebär att jag

- har mina egna tankar, känslor och integritet.
- får uttrycka mina idéer med respekt.
- lär mig om min och andras kultur, historia och religion.
- får göra mina misstag.
- får vara den jag är!

Vad kan jag göra för att hjälpa mig själv och andra? På vilket sätt kan jag ta ansvar över mina rättigheter?

- Ta reda på vem jag kan be om hjälp.
- Ta hand om mig själv om min omgivning.
- Bli medveten om vad fysiskt och psykiskt våld är.
- Vågar vara kritisk till min omgivning.

- Håller det jag lovar och gör mina åtaganden.
- Är ärlig och respektfull.
- Ber om ursäkt/förlåtelse när jag gör misstag.
- Samarbetar med andra.

- Leker säkert och rättvist.
- Tar hand om min kropp och låter den vila.
- Uttrycker mig med ord vid orättvisor.
- tar ansvar för att hålla min omgivning ren.
- Väljer att äta så sunt som möjligt.

- Respekterar andras tankar, känslor och integritet.
- Är öppen inför andra, speciellt de som behöver extra hjälp.
- Respekterar olikheter och lär känna mig själv genom dessa.
- Vågar prova nya saker.
- Lär mig från mina misstag.



O.LIKA
Styrka i mångfald