

Ertu barn?

Þá eru 5 atriði sem þú ættir að vita til að tryggja öryggi þitt og heilbrigði!

Það eru mikilvæg atriði sem þú ættir að vita af til að tryggja þér öruggt og heilbrigt líf!

Öll eiga rétt á því að vera upplýst og hafa rétt á því að mennta sig.

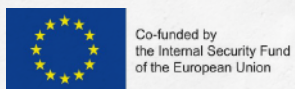
Önnur mikilvæg réttindi eru kynheilbrigði og vellíðan.



Save the Children



Barnaheill



Co-funded by
the Internal Security Fund
of the European Union

Styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og viðhorf sem koma fram eru hins vegar eingöngu skoðanir höfunda og endurspegla ekki endilega þær skoðanir sem Evrópusambandið eða framkvæmdastjórn Evrópusambandsins hafa. Hvorki Evrópusambandið né yfirlönd geta borið ábyrgð á þeim.

Nánari upplýsingar um
CSAPE 2022-2024 má
nálgast á [vefsíðunni okkar](https://www.barnaheill.is).

barnaheill@barnaheill.is

Réttur til kynheilbrigðis!

Til að tryggja kynheilbrigði er mikilvægt að þú þekkir réttindi þín. Það getur hjálpað þér að:

- **segja „NEI“** ef einhver vill að þú gerir eitthvað sem þér finnst óþægilegt
- **þekkja líkama þinn og tilfinningar** svo þú skiljir betur hvernig þér líður
- **eiga þitt einkalíf**
- **eiga heilbrigð samskipti**



Líkami þinn!

- Líkami þinn er einstakur og mikilvægur **eins og hann er**
- Það er mikilvægt að þú **þekkir heiti á öllum líkamshlutunum**
- Líkami þinn **breytist** eftir því sem þú þroskast og eldist
- Að læra um líkama þinn hjálpar þér að **hugsa vel um hann**



Það er í lagi að segja **NEI**

- Það er mikilvægt að læra að segja „nei“ við því sem lætur þér líða illa
- Þú þarft alltaf að **biðja um leyfi** áður en þú snertir einhvern
- Settu öðrum skýr mörk. Segðu „**ég vil þetta ekki**“ eða „**mér finnst þetta óþægilegt**“
- Það er mikilvægt að virða alltaf **mörk annarra**

Mundu:

Þú ert aldrei ein/einn/eitt. Það er alltaf einhver fullorðinn sem getur hjálpað þér.



Að skilja tilfinningar þínar

- Það er mikilvægt að þú lærir um **tilfinningar þínar**
- Það getur veitt þér öryggi og vellíðan að **tala um tilfinningar** við fullorðna sem þú treystir. Þú gætir líka þurft að **segja frá** einhverju sem þú hræðist og biðja um hjálp
- Þér **líður betur** þegar þú getur tjáð þig um kynhneigð þína á heilbrigðan hátt og **átt betri samskipti við vini þína**

Hér getur þú fengið aðstoð:

Ábendingalína Barnaheilla: **Vefsíða**

Neyðarlínan 112 | **Vefsíða**

Hjálparsími Rauða krossins 1717 | **Vefsíða**



Hugsaðu um eigið öryggi

- Að læra öryggisreglur sem gilda **á netinu og utan þess** eykur öryggi þitt
- Talaðu alltaf við **einhvern fullorðinn** sem þú treystir ef þú hefur áhyggjur af einhverju eða ef eitthvað er **ekki í lagi**
- Sá fullorðni sem þú treystir getur til dæmis verið foreldri, kennari, skólahljúkrunarfræðingur eða annar fullorðinn einstaklingur sem þú finnur fyrir öryggi hjá