

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 sem veita þér öryggi og heilbrigt líf!

Allir eiga réttindi, eins og til dæmis rétt á að
fá upplýsingar og rétt á að fá menntun.
Réttur til kynheilbrigðis og velferðar eru
einnig mjög mikilvæg réttindi sem þú átt.



Kynferðisleg réttindi þín!

Það er mikilvægt að þú þekkir kynferðisleg réttindi þín svo þú getir verndað þig. 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 stækkar og eldist
- Að læra um líkama þinn hjálpar þér að **hugsa vel um hann**



Það er í lagi að segja **NEI**

- Að læra að segja „**nei**“ við því sem þú vilt ekki er mikilvæg færni
- Þú þarft alltaf að **biðja um leyfi** áður en þú gerir eitthvað við aðra
- Settu öðrum skýr mörk. Eins og t.d. „**þetta er í lagi**“ og „**þetta er ekki í lagi**“
- Virtu 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**
- Með því að tala um tilfinningar þínar við fullorðna sem þú treystir **finnur þú fyrir** öryggi, líður vel og ef á þarf að halda, segja frá því 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**

Hugsaðu um þitt eigið öryggi.

- Að læra um 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, skóláhjúkrunarfræðingur eða annar fullorðinn einstaklingur sem þú finnur fyrir öryggi hjá

Hér getur þú fengið aðstoð:

Ábendingalína Barnaheilla: **Vefsíða**

Neyðarlínan 112 | **Vefsíða**

Hjálparsími Rauða krossins 1717 | **Vefsíða**

