



TU DBAMY O STANDARDY OCHRONY DZIECI I MŁODZIEŻY!

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, jesteś zastraszany/a, doświadczasz przemocy albo ktoś łamie Twoje prawa – porozmawiaj z dorosłym z Kadry MOGĘ (wychowawcą, instruktorem, kierowniczką) lub skorzystaj z pomocy:



116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
(Bezpłatnie i anonimowo, codziennie)



112 – W nagłych sytuacjach, dzwoń na numer alarmowy Policji

PAMIĘTAJ!

Masz prawo czuć się bezpiecznie

Nikt nie ma prawa cię krzywdzić – fizycznie, psychicznie, emocjonalnie. Jeśli coś jest nie w porządku, masz prawo zareagować.

Masz prawo powiedzieć NIE

Jeśli coś cię niepokoi albo przekracza twoje granice – możesz i masz prawo odmówić.

Masz prawo do prywatności i szacunku

Twoje ciało, uczucia i dane osobowe należą do ciebie. Nikt nie może cię zmuszać ani naruszać twoich granic.

Jeśli ktoś cię wyśmiewa, obraża albo grozi – to przemoc

To nie są „żarty”. Masz prawo to zatrzymać i zgłosić.

Nie jesteś sam/sama

Są wokół ciebie dorośli, którzy chcą ci pomóc. Porozmawiaj z wychowawcą, instruktorem lub inną zaufaną osobą dorosłą.

Mówienie o problemie to odwaga, nie słabość.

