Masz prawo czuć się bezpiecznie.



Nikt nie ma prawa Cię bić, poniżać ani straszyć.

Twoje uczucia i potrzeby są ważne.

Dorośli mają Cię słuchać i pomagać.

Za bezpieczeństwo dzieci odpowiadają dorośli.

Fundacja OmniSkola

Twoje ciało. Twoje granice.



Możesz odmówić przytulania, całowania i innych gestów bliskości.

Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do dotykania czyjegoś ciała ani do wysyłania intymnych zdjęć.

Jeśli czyjś dotyk lub zachowanie Cię niepokoi, powiedz zaufanej osobie dorosłej.

Nawet jeśli nie udało Ci się powiedzieć „nie”, to nie Twoja wina.

Fundacja OmniSkola

Każdy ma tu miejsce.



Szanujemy różnice w wyglądzie, sprawności i sposobie uczenia się.

Nie obrażamy, nie popychamy i nie wykluczamy innych.

Gdy widzisz krzywdzenie, poproś dorosłego o pomoc.

Każda osoba zasługuje na szacunek.

Fundacja OmniSkola

O trudnych sprawach można mówić.



Jeśli coś Cię martwi, przeraża albo zawstydza, możesz o tym opowiedzieć.

Nie musisz zachowywać tajemnicy o krzywdzeniu, nawet gdy ktoś każe Ci milczeć.

Możesz mówić także o tym, co dzieje się w domu, w szkole lub w internecie.

Nie musisz mieć pewności, żeby poprosić o pomoc.

Fundacja OmniSkola

Bezpieczeństwo w internecie.



Nie udostępniaj haseł, adresu ani intymnych zdjęć.

Zanim zrobisz lub udostępnisz czyjeś zdjęcie, zapytaj o zgodę.

Gdy ktoś Cię straszy, naciska lub wysyła niepokojące treści, pokaż to zaufanej osobie dorosłej.

Możesz przerwać rozmowę. Nie musisz odpowiadać.

Fundacja OmniSkola

Możesz prosić o pomoc.



Na warsztatach podejdź do osoby prowadzącej. Możesz też wybrać inną zaufaną osobę dorosłą.

Powiedz, napisz lub pokaż, co Cię niepokoi. Możesz poprosić kogoś zaufanego, by był przy Tobie.

Jeśli pierwsza osoba nie pomoże, zwróć się do kolejnej.

Krzywdzenie nigdy nie jest Twoją winą.

Fundacja OmniSkola