



Die Kinderrechte: Kennst du sie?  
Les droits de l'enfant: tu connais?  
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Name .....



## Kinder-Rechte und psychische Gesundheit: Glücklich aufwachsen und sich wohlfühlen

**Alle Kinder auf der Welt haben Rechte.**

**Auch du.**

Diese Rechte nennt man **Kinder-Rechte**.

Rechte sind wichtig.

Rechte schützen dich.

Damit es dir gut geht.

Kinder-Rechte sind öffentliche Texte.

Viele Länder haben diese Texte akzeptiert.

Diese Rechte sind in vielen Artikeln beschrieben.

**In den Kinder-Rechten steht:**

- Was Kinder brauchen, um glücklich und gesund aufzuwachsen.
- Wie du und andere Kinder an der Welt teilnehmen können.
- Wie man dich und die anderen Kinder schützen muss.

In den Kinder-Rechten spricht man auch über **psychische Gesundheit**.

Psychische Gesundheit ist, wenn du **dich gut** fühlst und **glücklich** bist.

Das heisst:

- Du kannst frei denken und glücklich spielen.
- Du bist **nicht** traurig oder besorgt.

Ist deine psychische Gesundheit gut:

- Kannst du gut in der Schule arbeiten.
- Hast du Spass mit deinen Freunden.
- Fühlst du dich sicher.



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



Auch deine **Emotionen** gehören zu deiner psychischen Gesundheit.

### **Emotionen sind Gefühle.**

Also was du in deinem Körper fühlst.

Zum Beispiel:

- Du lächelst, wenn du glücklich bist.
- Du weinst, wenn du traurig bist.
- Du bist wütend und würdest am liebsten schreien.

Alle Kinder haben das Recht, glücklich zu sein und sich wohlfühlen.

Hier kannst du diese 5 Artikel über die **psychische Gesundheit** lesen.

### **Artikel 3**

Dir und anderen Kindern muss es gut gehen.

Entscheiden Erwachsene für dich, müssen sie das Beste für dich entscheiden.

Zum Beispiel:

Deine Eltern müssen gute Entscheidungen treffen, um dich zu schützen.

Das heisst:

Kinder sollten an einem Ort leben, der gut für sie ist.

Du hast das Recht auf Sicherheit.

Denn du sollst dich wohlfühlen und glücklich sein.

Genau wie alle anderen Kinder auch.



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



## Artikel 6 (2)

Jedes Kind hat das Recht zu **leben**.

Denn ein Kind ist ein Mensch.

Die Erwachsenen sorgen dafür, dass du alles hast, was du brauchst.

Sie passen auch auf, dass du gut wächst und glücklich bist.

Das heisst:

Du hast das Recht auf Hilfe für ein gutes Leben.

Du hast das Recht, **zufrieden aufzuwachsen**.

Die anderen Kinder auch.

Zum Beispiel:

Du bist traurig.

Dann kannst du mit Erwachsenen sprechen.

Erwachsene finden Lösungen für dich.

Dann kannst du dich wieder gut fühlen.

## Artikel 12

Du darfst sagen, was du **denkst**.

Das ist **dein Recht**.

Andere Kinder dürfen das auch.

Was du denkst, ist wichtig.

Erwachsene und andere Kinder müssen dir zuhören.

Deine Meinung ist wichtig bei den Entscheidungen für dich.

Das heisst:

Du hast das Recht zu sagen, was du denkst.

Du kannst sagen, wenn dir etwas **nicht** gefällt.

Du hast das Recht zu sagen, was du fühlst.



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



Zum Beispiel:

Du bist in der Schule.

Es gibt ein Problem.

Und das macht dich traurig.

Sag das deinem Lehrer.

Dann findet ihr zusammen eine Lösung.

## Artikel 24

Du hast das Recht, **gesund zu sein**.

Die psychische Gesundheit gehört auch zur Gesundheit.

Dein psychisches und körperliches Wohlbefinden ist am wichtigsten.

Das heisst:

Du hast das Recht, dich in deinem Körper und psychisch wohlfühlen.

Es geht dir nicht gut oder du bist krank?

Du kannst du Hilfe bekommen.

Zum Beispiel:

Du hast Angst oder bist traurig.

Dann kannst du mit jemandem sprechen.

Du bist krank.

Dann helfen dir die Ärzte.

Du hast das Recht, etwas über Gesundheit und gesundes Leben zu lernen.

So bleibst du gesund.



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Name .....



## Artikel 29 (1)

**Bildung** heisst, Dinge zu lernen und zu wissen.

Denn du hast das Recht, für dich und dein Leben zu lernen.

So kannst du deine Talente und Fähigkeiten entwickeln.

Das heisst:

Du hast das Recht, herauszufinden, was du gerne tust, damit du dich gut fühlst.

Du solltest auch deine Rechte kennen.

Und du musst lernen, die Rechte von anderen Menschen zu respektieren.

Wir sind alle verschieden.

Deshalb müssen wir alles tun, um **gut zusammenzuleben**.

Das ist wichtig für deine psychische Gesundheit.

Zum Beispiel:

Du hast das Recht, verschiedene Kulturen kennen zu lernen.

Du musst lernen, die Meinungen von anderen Kindern zu respektieren.

