



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

Nome .....



## I Diritti dell'infanzia e la salute mentale: Crescere felici e sentirsi bene

**Ogni bambino nel mondo ha dei diritti.**

**Anche tu hai dei diritti.**

Questi diritti si chiamano **Diritti dell'infanzia**.

I diritti sono importanti.

I diritti ti proteggono.

Per farti sentire bene.

I Diritti dell'infanzia sono dei testi ufficiali.

Molti Paesi hanno accettato questi testi.

Questi diritti sono spiegati con diversi articoli.

**Nei Diritti dell'infanzia c'è scritto:**

- Che cosa hai bisogno per crescere felice e in salute.
- Come tu e gli altri bambini potete partecipare nel mondo.
- Come tu e gli altri bambini dovete essere protetti.

I Diritti dell'infanzia parlano anche di **salute mentale**.

La salute mentale è quando ti senti **bene nella tua testa** e sei **felice**.

Questo significa che:

- Puoi pensare liberamente e giocare con gioia.
- **Non** sei triste o preoccupato.

Quando la salute mentale è buona:

- Puoi lavorare bene a scuola.
- Puoi divertirti con i tuoi amici.
- Ti senti al sicuro.



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

Nome .....



Anche le emozioni fanno parte della salute mentale.

### Le emozioni sono:

quello che senti nel tuo corpo.

Ad esempio:

- Sorridi quando sei felice.
- Piangi quando sei triste.
- Hai voglia di gridare quando sei arrabbiato.

Tutti i bambini hanno il diritto di essere felici e di sentirsi bene.

Qui puoi leggere gli articoli sulla salute mentale. Ce ne sono 5.

### Articolo 3

È importante che **tutto vada bene per te** e per gli altri bambini.  
Le decisioni prese dagli adulti devono essere giuste per te.

Ad esempio:

I tuoi genitori devono prendere le decisioni giuste per proteggerti.

Questo significa che:

I bambini hanno bisogno di vivere in un luogo adatto a loro.

Hai il diritto di essere al sicuro per sentirti felice.



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

Nome .....



## Articolo 6 (2)

Ogni bambino ha il diritto di **vivere**, perché è un essere umano.  
Gli adulti devono darti tutto quello che hai bisogno  
e devono fare in modo che puoi crescere bene ed essere felice

Questo significa che:

Hai il diritto di ricevere il sostegno necessario per vivere bene.

Hai il diritto di **crescere felice**.

Questo vale per tutti i bambini.

Ad esempio:

Se sei triste, hai il diritto di parlare con gli adulti.

Gli adulti trovano delle soluzioni per te

E tu puoi sentirti di nuovo bene.

## Articolo 12

Hai il diritto di **dire quello che pensi**.

Anche gli altri bambini.

Quello che pensi è importante. Gli adulti e gli altri bambini devono ascoltarti.

La tua opinione è importante quando vengono prese decisioni per te.

Questo significa che:

Hai il diritto di dire ciò che pensi.

Puoi dire quello che **non** ti piace.

Hai il diritto di dire ciò che provi.

Ad esempio:

Se qualcosa a scuola ti rende triste, puoi dirlo al tuo maestro.

Insieme troverete una soluzione.



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

Nome .....



## Articolo 24

Avete il diritto di essere **in buona salute**.

Anche la salute mentale fa parte della salute.

Il vostro benessere fisico e mentale è importante.

Questo significa che:

Hai il diritto di sentirti bene con il tuo corpo e la tua mente.

Quando non ti senti bene o sei malato, hai il diritto di chiedere aiuto.

Ad esempio:

Se sei triste o hai paura,

puoi chiedere aiuto. Puoi parlare con qualcuno.

Quando sei malato, I dottori ti aiutano e si prendono cura di te.

Hai il diritto di avere informazioni sulla salute e su cosa significa avere una vita sana.

In questo modo puoi rimanere in buona salute.



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

Nome .....



## Articolo 29 (1)

Il tuo Paese deve garantire che:

Hai diritto di **imparare** per te stesso e per la tua vita.

L'educazione ti insegna a crescere

e a sviluppare i tuoi talenti e le tue capacità.

Questo significa che:

Hai il diritto di capire ciò che ti piace fare per sentirti bene.

Hai anche il diritto di conoscere i tuoi diritti e di imparare a rispettare i diritti degli altri.

Siamo tutti diversi.

Dobbiamo fare tutto il possibile per **vivere bene insieme**.

Questo è importante per la tua salute mentale.

Ad esempio:

Hai il diritto di conoscere culture diverse

Devi imparare a rispettare le opinioni degli altri bambini.

