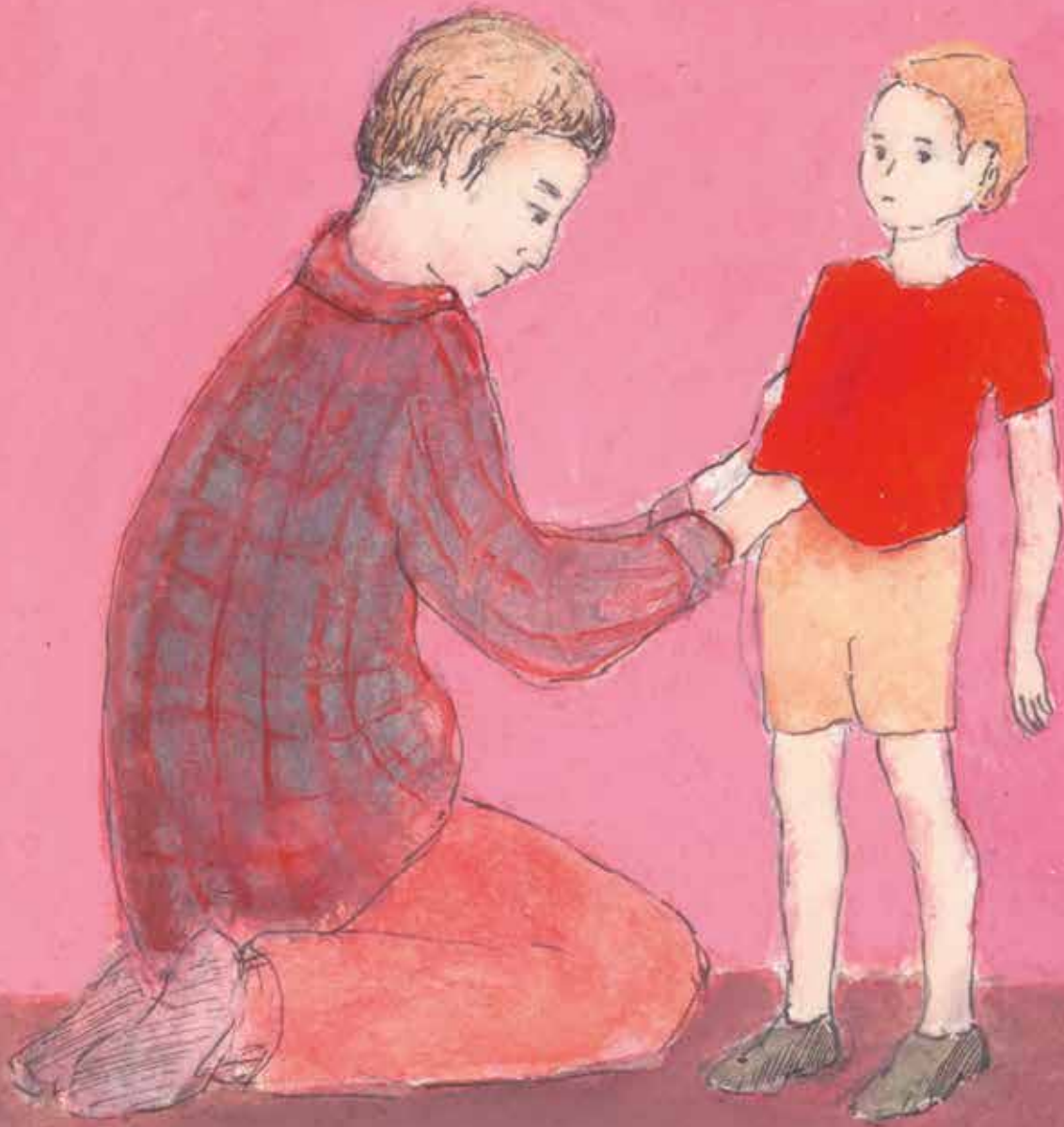




KROPPSREGEL 1

Du bestemmer over din kropp.
Tissen, rumpa og puppene er
dine private deler.
Du skal si nei når du ikke vil!





KROPPSREGEL 2

Ingen skal ta på dine private deler uten at du vil det.

Ingen skal ta bilder av dine private deler.

Ingen skal putte noe i munnen din uten at du vil.





KROPPSREGEL 3

Det er ikke lov å slå, klype, lugge eller holde slik at det gjør vondt. Det er forbudt å skremme eller true med å slå.





KROPPSREGEL 4

Voksne kan ta på dine private deler, hvis du trenger hjelp til å stelle deg eller å gå på do.

Tannlege og lege har lov til å undersøke kroppen.

Du har lov til å si nei, hvis det gjør vondt eller føles ekkelt.





KROPPSREGEL 5

Det er lov til å ta på sine private deler hvis en er alene og det kjennes bra.



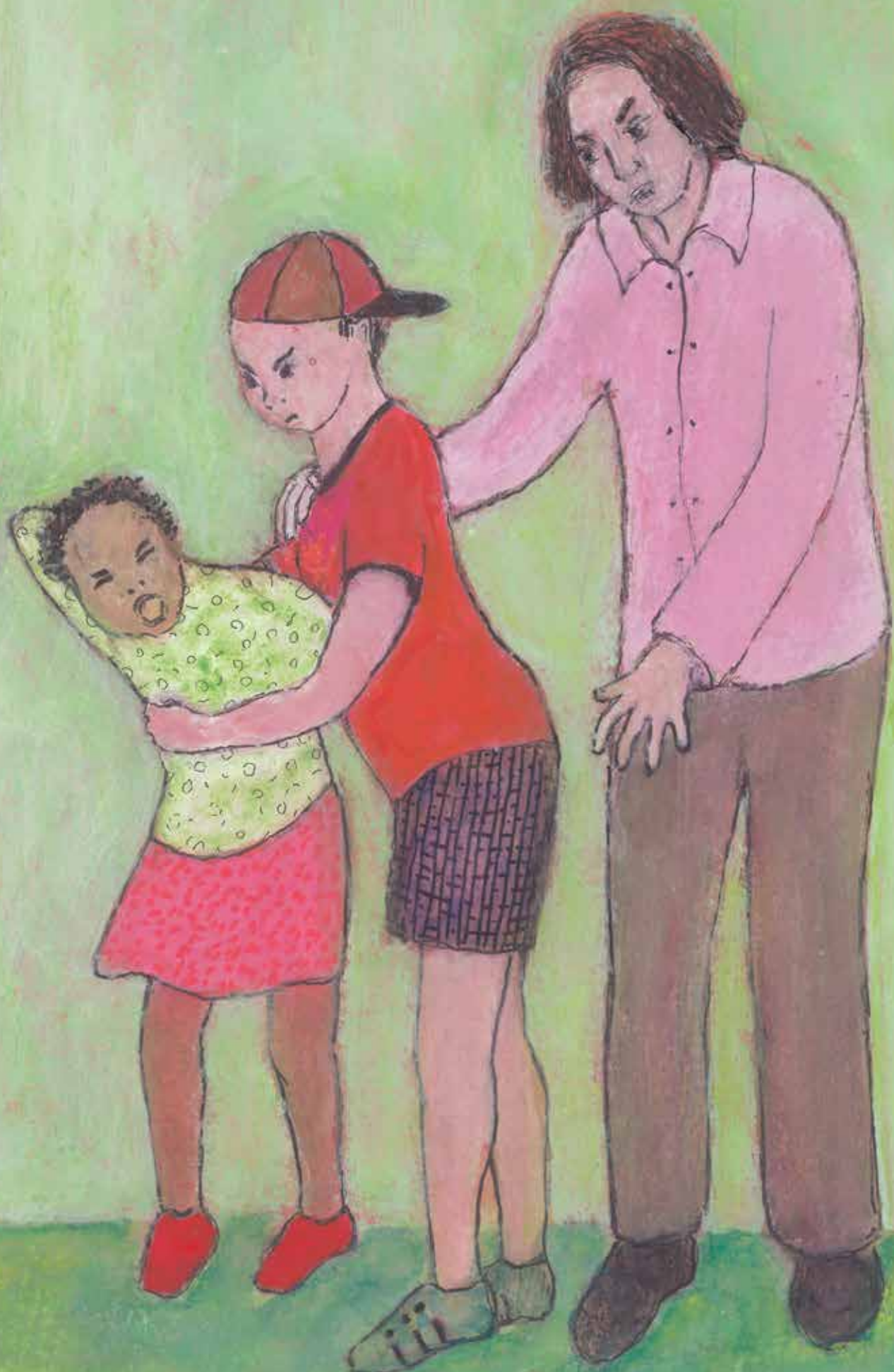


KROPPSREGEL 6

Barn har lov til å ta på hverandre hvis begge vil og det kjennes bra. Det er ikke lov til å mase eller tvinge.

Det er ikke lov til å gjøre noe som er vondt. Du må være sikker på at den andre vil bli tatt på. Et nei betyr nei.





KROPPSREGEL 7

Det er aldri din skyld, dersom noen tar på kroppen din på en måte du ikke liker.

Det er de voksne som skal passe på kroppsreglene.

Det er de store som skal vite hva som er rett og hva som er galt.





KROPPSREGEL 8

Det finnes gode og vonde hemmeligheter.

Gode hemmeligheter har en lyst til å fortelle, vonde hemmeligheter har en ikke lyst til å snakke om.

Når noen bryter kroppsreglene og sier at det skal være en hemmelighet, må du fortelle hemmeligheten til en voksen! Det er ikke lov til å true noen til å holde på hemmeligheter.





KROPPSREGEL 9

Du har alltid lov til å fortelle til en voksen, at du har vært med på noe som har brutt en kroppsregel.

Det er aldri din skyld dersom en kroppsregel brytes.

Det er aldri for seint å fortelle!

