

**DE** [Menschen-Rechte in Leichter Sprache](#)

**FR** [Les droits humains en langage facile](#)

**PT** [Os direitos humanos Linguagem fácil](#)

# Menschen-Rechte

## in Leichter Sprache

Die Menschen-Rechte wurden  
von Menschen **aus der ganzen Welt** gemacht.  
Die Menschen-Rechte sind 30 Regeln.

Die Regeln sind dazu da,  
dass wir alle gut **zusammen leben** können.  
Und alle Menschen sollen  
**gleich behandelt** werden.

Die Regeln sind **für alle Menschen.**  
**Und jeder soll sich daran halten!**

Die Regeln gibt es schon **in ganz vielen Ländern.**  
Die einzelnen Regeln heißen auch: **Artikel.**  
Die Erklärungen sind **in Leichter Sprache.**  
So können **alle Menschen**  
die schwierigen Regeln **verstehen.**

## Regel 1

**Jeder Mensch soll freundlich  
zu den Anderen sein.**

**Jeder Mensch ist frei und gleich geboren.**

- **Alle Menschen sind frei.**

Das bedeutet:

**Keiner** darf einen Menschen  
einfach so **einsperren**.

Er darf auch **niemand zwingen** etwas zu tun,  
was der Andere nicht will.

- Alle Menschen sind **gleich viel wert**.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
sind gleich viel wert.

Auch: Männer, Frauen und alle,  
die nicht eindeutig Mann oder Frau sind.

Kein Mensch ist besser als der Andere.

- Alle Menschen haben **die gleichen Rechte**.

Kein Mensch hat mehr Rechte als andere.

- Sie sollen **Verständnis** für einander **haben**.

## Regel 2 (Teil 1)

**Jeder Mensch hat die gleichen Rechte.**

**Alle Menschen sind gleich viel wert.**

1. Sie haben die **gleichen Rechte** wie alle anderen.

- Dabei ist **egal, woher** Sie kommen: zum Beispiel aus Afrika, Asien oder Europa.
- Es ist **egal, welche Farbe Ihre Haut** hat.
- Es ist **egal**, ob Sie ein **Mann** oder eine **Frau** sind.  
Oder ein Mädchen oder ein Junge.  
Oder ob Sie nicht eindeutig Frau oder Mann sind.
- Es ist **egal, welche Sprache** Sie sprechen.
- Es ist **egal, welche Religion** Sie haben: Ob Sie zum Beispiel Moslem, Jude, Christ sind oder ob Sie keine Religion haben.
- Es ist **egal, welche Politik** Sie gut finden. Zum Beispiel welche Partei Sie gut finden.
- Es ist **egal, ob** Sie **arm oder reich** sind.
- Es ist **egal**,  
ob Sie **eine Behinderung haben** oder nicht.

## Regel 2 (Teil 2)

**Keiner darf andere Menschen schlecht machen.**

**Oder die Menschen schlecht behandeln.**

Es ist nicht wichtig, was die Regierung macht.

Zum Beispiel, ob Ihr Land Verträge

mit anderen Ländern hat oder nicht.

Oder ob es eine gewählte Regierung hat oder einen König.

Alle haben

**ein Recht auf die Menschen-Rechte.**

## Regel 3

**Jeder Mensch hat das Recht  
auf Leben und Freiheit.**

**Jeder Mensch soll sicher leben können.**

- Jeder Mensch hat **ein Recht zu leben.**  
Das bedeutet: Kein Mensch darf getötet werden.  
Es darf auch kein Mensch verletzt werden.
- Jeder Mensch hat auch ein Recht  
**in Freiheit zu leben.**  
Das bedeutet:  
Jeder Mensch kann **frei entscheiden,**  
was er machen will.  
Er darf selbst bestimmen, was er macht.  
Er muss sich aber an die Gesetze halten.
- Jeder Mensch hat das Recht  
**in Sicherheit zu leben.**  
Das bedeutet: Jeder Mensch soll  
**einen Schutz vor Gefahren** haben.  
Jeder soll sicher leben können.  
Jeder soll ohne Bedrohung leben.  
Und ohne Ängste.

## Regel 4

### **Sklaverei ist verboten.**

Sklaverei bedeutet:

Jemand bestimmt über einen Menschen.

Er bestimmt zum Beispiel,

was der Andere in seiner Freizeit machen darf.

Das ist verboten.

Keiner darf über Sie, Ihren Körper

und Ihre Seele bestimmen.

### **Nur Sie alleine entscheiden über sich.**

Das bedeutet zum Beispiel:

- **Keiner darf Sie festhalten.**
- **Keiner darf Sie zwingen,** etwas zu tun.
- **Keiner darf etwas mit Ihnen machen,** was Sie nicht wollen.
- Sie dürfen **Nein sagen.**
- **Keiner darf Sie zwingen** für jemanden **ohne Lohn zu arbeiten.**

## Regel 5

### **Folter ist verboten.**

Das bedeutet:

- **Kein Mensch darf Ihnen weh tun.**  
Zum Beispiel: Keiner darf Sie schlagen.  
Und keiner darf Ihnen mit Worten weh tun.
- **Niemand darf Sie quälen.**  
Niemand darf Sie so behandeln,  
als wenn Sie Dreck wären.
- **Es darf Sie auch keiner erniedrigen.**  
Das bedeutet:  
Keiner darf Sie klein machen.  
Und keiner darf Sie  
schlechter als andere behandeln.
- **Niemand darf Sie ohne Grund  
einfach so bestrafen.**  
Zum Beispiel:  
Niemand darf Sie ohne Grund einsperren.



## Regel 6

**Jeder einzelne Mensch hat die gleichen Rechte.**

Das muss **überall** sein.

Und jeder Mensch muss die Rechte auch bekommen.

Jeder Mensch muss überall Rechte haben.

Niemand darf einem anderen Menschen

die Menschen-Rechte wegnehmen.

## Regel 7

### Die Gesetze sind für alle Menschen gleich.

- Gesetze sind Regeln.  
Die Regeln sind dazu da,  
dass die Menschen  
**gut mit einander leben** können.
- Diese **Regeln** sind **für alle Menschen gleich**.
- Diese Regeln **schützen**  
**jeden Menschen gleich**.
- Die Regeln **schützen Sie vor bösen Taten**.  
Zum Beispiel: Die Regeln sollen verhindern,  
dass Sie beleidigt oder verletzt werden.  
Oder dass man Ihnen etwas klaut.
- Alle Menschen sollen  
**gleich gut behandelt** werden.  
Zum Beispiel:  
Keiner darf schlecht behandelt werden,  
weil er eine Behinderung hat.  
Oder weil er aus einem anderen Land kommt.

## Regel 8

### **Jeder Mensch darf Hilfe**

### **bei den Gesetzen und Rechten bekommen.**

- Wenn Ihre Rechte verletzt werden:  
Dann können Sie  
**zu einem Richter oder Anwalt** gehen.  
Zum Beispiel: Jemand schlägt Sie.  
Dann bekommen Sie **Hilfe von einer Person:**  
Die Person kennt sich gut mit dem Gesetz aus:  
ein Rechts-**Anwalt**.  
Und Sie können vor Gericht gehen,  
damit der Täter eine Strafe bekommt.  
Beim Gericht hilft Ihnen auch ein Anwalt.
- **Jeder Mensch darf sich selbst einen Anwalt nehmen.**  
Zum Beispiel:  
Sie müssen in ein Gericht, weil jemand sagt:  
Sie haben etwas geklaut.  
Aber Sie haben gar nichts geklaut.  
Auch dann darf Ihnen ein Anwalt helfen.

## Regel 9

### **Keiner darf einen Menschen einfach so fest-nehmen.**

- Auch die Polizei darf Sie **nicht einfach so** fest-nehmen.  
Und auch nicht ohne Grund ins Gefängnis bringen:  
Die Polizei darf Sie nur fest-halten,  
wenn Sie etwas Schlimmes gemacht haben.

**Erst wenn** die Polizei **beweisen kann**,  
dass Sie etwas Böses gemacht haben:  
**Dann** darf die Polizei Sie ins **Gefängnis** bringen.

Zum Beispiel: Jemand klaut einen Pullover.  
Ein anderer sieht es und sagt es der Polizei.  
Dann darf die Polizei die Person fest-nehmen.

- **Keiner darf** einfach so **entscheiden**,  
dass Sie **in ein anderes Land ziehen** müssen.  
Nur wenn Sie selbst in ein anderes Land  
möchten, dann ist das in Ordnung.  
Aber wenn Sie wollen, dürfen Sie in dem Land bleiben.

## Regel 10

**Jeder hat ein Recht darauf,  
dass der Richter ihn gerecht behandelt.**

Das bedeutet zum Beispiel:

- Sie haben gegen die Regeln verstoßen und müssen vor ein Gericht.  
Dann haben Sie das Recht,  
**dass andere** das Gerichts-Verfahren **mit anhören**.  
**Das Treffen vor dem Gericht darf nicht heimlich** sein.  
Das nennt man auch öffentlich.
- Wenn **ein Richter ein Urteil spricht**, muss er sich **an die Gesetze** halten.  
Er darf sich nicht von anderen Meinungen und Ideen beeinflussen lassen.  
Zum Beispiel darf kein Politiker ihm sagen, wie das Urteil sein soll.

## Regel 11

**Der Richter entscheidet, ob jemand schuldig ist.**

**Bis dahin ist jeder Mensch unschuldig.**

1. Wenn Sie jemand beschuldigt:  
Sie sollen etwas Böses gemacht haben.  
**Dann darf man Sie erst bestrafen,  
wenn der Richter das sagt.  
Keiner darf Sie vorher bestrafen.**  
Vor dem Urteil von dem Richter,  
dürfen Sie sich verteidigen.  
Erst wenn der Richter das Urteil sagt,  
sind Sie schuldig.  
Niemand soll vorher sagen: Sie haben Schuld.
2. Sie dürfen nur **für etwas bestraft werden,  
was zu der Zeit verboten ist.**  
Wenn etwas erst **später verboten** wird,  
dürfen Sie dafür **keine Strafe bekommen.**

Wichtig sind die Regeln zu der Zeit,  
als die Straf-Tat gemacht wurde.  
Sie können keine Strafe bekommen,  
wenn die Regeln heute anders sind.

## Regel 12

### Jeder Mensch darf sein Leben frei bestimmen.

#### 1. Sie dürfen Ihr Leben so machen, wie es Ihnen gefällt.

Sie bestimmen, **wie Sie wohnen möchten.**

Und mit wem: Ob alleine, mit Ihrem Partner  
oder mit jemand anderem zusammen.

Sie dürfen auch **Ihr Leben mit Freunden**  
so machen, wie Sie es möchten.

Das bedeutet:

- Sie können **selbst bestimmen**,  
wen Sie in Ihre Wohnung lassen.  
Und wer nicht in Ihre Wohnung darf.
- Keiner darf Ihre Post lesen.  
Nur wenn Sie es erlauben.
- Keiner darf Sie belästigen  
oder etwas Schlechtes über Sie sagen.  
Zum Beispiel: Falsche Geschichten erzählen.

#### 2. Wenn **jemand Sie** doch **schlecht behandelt**, können Sie andere Menschen **um Hilfe bitten**. Es ist **Ihr Recht**, dass Sie **Hilfe bekommen**. Zum Beispiel: von der Polizei oder vom Anwalt.

## Regel 13

### **Jeder Mensch darf sich überall frei bewegen.**

1. Sie dürfen **überall in einem Land wohnen**,  
wo Sie wollen.

Sie dürfen auch überall hingehen.

Und Sie entscheiden,

wann Sie dort wieder weg gehen.

**2. Sie dürfen das Land immer verlassen.**

Sie dürfen aber auch in dem Land bleiben.

Sie können in einem anderen Land wohnen.

Und Sie können auch immer wieder

in Ihr Land zurück gehen.



## Regel 14

### **Jeder Mensch kann in einem anderen Land Schutz und Hilfe suchen.**

1. Sie können **in einem anderen Land Schutz** suchen, wenn Sie jemand in ihrem Land bedroht.  
Zum Beispiel: Jemand will Sie verletzen.  
Oder ohne Urteil in ein Gefängnis bringen.

Und die Polizei und Richter helfen Ihnen nicht.  
Darum haben Sie Angst um Ihr Leben.  
Dann können Sie in einem anderen Land um Hilfe und Schutz fragen.

Dieser Schutz und die Hilfe heißen: **Asyl.**

2. **Sie können aber keinen Schutz haben,** wenn Sie etwas sehr Schlimmes gemacht haben.

Zum Beispiel: Sie haben etwas gegen die Menschen-Rechte gemacht.  
Dann können Sie auch keinen Schutz und Hilfe von anderen Ländern bekommen.

## Regel 15

### **Jeder Mensch darf zu einem Land dazu gehören.**

1. Sie haben das Recht,  
dass Sie zu einem Land dazu gehören.  
Das nennt man Staats-Angehörigkeit.

Das bedeutet:

- Sie haben einen Ausweis von dem Land.
- Und Sie dürfen in dem Land wählen.
- Sie dürfen auch selbst zur Wahl stehen.

2. Sie dürfen **sich auch anders entscheiden,  
zu welchem Land Sie gehören.**

Das bedeutet:

- Sie bekommen einen neuen Ausweis.
- Und Sie dürfen in dem anderen Land wählen.

**Keiner darf ohne Grund bestimmen,**  
dass Sie **nicht mehr zu einem Land** gehören.  
Zum Beispiel: Keiner darf bestimmen:  
Jetzt sind Sie nicht mehr Luxemburger,  
sondern Engländer.

## Regel 16 (Teil 1)

**Jeder Mensch darf heiraten.**

**Und eine Familie gründen.**

### 1. **Sie dürfen heiraten, wen Sie wollen.**

Aber Sie müssen **alt genug** sein.

Meistens muss man 18 Jahre oder älter sein.

Sie dürfen auch **selbst entscheiden**,  
**ob Sie Kinder** mit einander **haben**.

Dabei ist es egal,

- aus welchem Land Sie kommen.
- Oder welche Religion Sie haben.  
Oder ob Sie an keinen Gott glauben.
- Oder ob Sie ein Mann oder eine Frau sind.  
Oder ob Sie nicht eindeutig  
Mann oder Frau sind.

Diese Rechte gelten auch  
nach einer Trennung oder Scheidung.

## Regel 16 (Teil 2)

**Jeder Mensch darf heiraten.**

**Und eine Familie gründen.**

2. Eine Heirat darf nur sein,  
wenn **beide** das wollen.

Das bedeutet:

- Sie können nur heiraten,  
wenn Ihr Partner das auch möchte.  
Oder Ihre Partnerin.
- Niemand darf Sie zur Heirat zwingen.

3. Ihre Familie hat auch  
einen besonderen Schutz vom Land.

Das bedeutet:

Wenn Sie zu wenig Geld zum Leben haben,  
dann hilft Ihnen das Land.  
Und das Land hilft bei der Erziehung der Kinder.  
Zum Beispiel durch Betreuung in Kinder-Gärten.

## Regel 17

### **Jeder Mensch darf etwas besitzen.**

1. Sie dürfen etwas ganz allein besitzen.  
Es gehört dann nur Ihnen.  
Sie dürfen auch etwas mit anderen zusammen besitzen.
2. **Keiner darf Ihnen** einfach so **ohne Grund etwas weg nehmen,** wenn es Ihnen gehört.  
Zum Beispiel: Ihnen gehört ein Haus.  
Dann darf Ihnen niemand das Haus ohne wichtigen Grund weg nehmen.

Oder: Sie haben ein Handy.  
Keiner darf Ihnen einfach so das Handy weg nehmen.

## Regel 18

**Jeder Mensch darf denken und glauben,  
was er will.**

Sie dürfen selbst entscheiden,  
was Ihre Religion ist.  
Oder ob Sie keine Religion haben.

**Sie dürfen so leben,  
wie Sie es für richtig finden.**

Zum Beispiel: nach den Regeln Ihrer Religion.

Sie dürfen sich auch mit anderen zusammen tun,  
die das Gleiche glauben.

Jeder darf auch einen Gottes-Dienst  
oder so was Ähnliches machen.

Sie können auch **jederzeit**  
Ihre Meinung und Glauben ändern.

## Regel 19

**Jeder Mensch darf seine Meinung sagen.**

Sie dürfen **Ihre Meinung offen sagen.**

Das bedeutet:

**Sie dürfen sagen und denken, was Sie wollen.**

Das ist auch so:

- im Fernsehen,
- im Radio,
- in der Zeitung
- oder im Internet.

Auch dort dürfen Sie fast alles sagen.

Wegen Ihrer Meinung dürfen Sie nicht ausgeschlossen werden.

Sie dürfen nicht ins Gefängnis kommen, nur weil Sie Ihre Meinung gesagt haben.

**Aber:** Sie müssen die Gesetze beachten.

Zum Beispiel:

Sie dürfen nichts Falsches über andere Menschen erzählen.

Sie dürfen nicht zum Hass aufrufen.

## Regel 20

**Jeder Mensch darf sich mit anderen treffen  
und zusammen tun.**

1. Alle Menschen dürfen sich  
**mit Anderen treffen.**  
Zum Beispiel zu einer Demo.  
Aber Sie dürfen dann  
niemanden schlagen oder verletzen.  
Das bedeutet: das Treffen muss **friedlich** sein.

Und **Sie dürfen zusammen  
eine Gruppe machen.**

Zum Beispiel:  
Sie dürfen einen neuen Verein machen.

2. **Aber niemand darf Sie dazu zwingen,  
dass Sie zu einer Gruppe gehören.**



## Regel 21 (Teil 1)

**Jeder Mensch darf wählen.**

**Jeder Mensch hat die gleichen Rechte  
bei der Wahl.**

1. **Sie dürfen mit planen und mit machen**  
für die Umgebung und Ihr Land.  
Zum Beispiel was die Regierung macht.  
Sie können **selbst ein Amt** übernehmen.  
Zum Beispiel in der Regierung.  
Oder Sie können auch andere Menschen wählen,  
die auch Ihre Meinung haben.  
Sie können sich auch von anderen wählen lassen.

2. Jeder hat das Recht,  
**eine Aufgabe im Land zu machen.**

Zum Beispiel:

**Sie können** für eine Aufgabe **gewählt werden,**  
um etwas in Ihrer Umgebung zu ändern.

## Regel 21, Teil 2

**Jeder Mensch darf wählen.**

**Jeder Mensch hat die gleichen Rechte bei der Wahl.**

3. Die **Mehrheit** der Menschen in einem Land **entscheidet**, was gemacht werden soll.

Es muss eine **gerechte Wahl** geben.

Das bedeutet:

- Die Wahl muss frei sein.  
Sie wählen selbst einen Menschen,  
dem Sie Ihre Stimme geben.  
Niemand darf bestimmen, wen Sie wählen.
- Die Wahl muss **geheim** sein.  
Sie müssen niemandem sagen,  
wen Sie gewählt haben.
- Die Wahl muss **gleich** sein.  
**Alle Menschen in dem Land** dürfen wählen.  
Und **jede Stimme** muss  
**gleich viel wert** sein:  
Egal, von wem die Stimme ist.

## Regel 22

### **Jeder Mensch hat das Recht auf Schutz vor einer persönlichen Not.**

Das bedeutet:

- Sie bekommen das,  
was Sie **unbedingt zum Leben** brauchen.  
Sie müssen **genug zu essen** haben,  
damit Sie nicht hungern.  
Und **genug Kleidung**, damit Sie nicht frieren.  
Und eine **Wohnung**.  
Darauf haben Sie ein Recht.
- Die Menschen eines Landes müssen dafür sorgen: Jede Person  
muss ohne große Probleme leben können. Dafür muss auch die  
Regierung sorgen.
- Sie können **an allem teilhaben**,  
was für die Menschen in dem Land da ist.  
Zum Beispiel Museen, Ämter, Freizeit-Heime.
- Die Menschen sollen Ihnen dabei helfen,  
dass Sie sich **frei entwickeln** können.  
So dass sie **selbst entscheiden** können.

## Regel 23 (Teil 1)

**Jeder Mensch darf arbeiten  
und soll genug Geld zum Leben haben.**

1. Jeder Mensch darf **arbeiten**.  
Er darf auch **bestimmen**,  
**was** er arbeitet **und** in **welchem Beruf**.  
Jeder Mensch soll einen Schutz haben:  
vor schlechten Bedingungen bei der Arbeit  
und davor, dass er keine Arbeit hat.
2. Jeder Mensch soll **für die gleiche Arbeit**  
**genauso viel Geld** wie andere bekommen.  
Zum Beispiel müssen Männer und Frauen  
für die gleiche Arbeit gleich viel Geld bekommen.

## Regel 23, Teil 2

**Jeder Mensch darf arbeiten und soll genug Geld zum Leben haben.**

3. Jeder Mensch soll **genug Geld für seine Arbeit** bekommen.

Genug Geld bedeutet:

Der Mensch muss davon leben können.

Sie sollen also genug Geld haben,  
dass Ihre Familie genug zu essen hat.

Und Sie die Miete bezahlen können.

Das Land soll Geld dazu geben,  
wenn das Geld nicht reicht.

4. Alle Menschen bei der Arbeit dürfen sich **mit anderen zusammen tun.**

**Sie dürfen sich** für genügend Geld und gute Bedingungen bei der Arbeit **einsetzen.**

## Regel 24

**Jeder Mensch hat ein Recht auf Freizeit.  
Und jeder hat das Recht  
auf genügend Zeit zum Erholen.**

Jeder Mensch muss  
**genug freie Zeit zum Erholen** haben.

Ihre **Arbeits-Zeit** an einem Tag darf  
**nicht zu lang** sein.

Sie dürfen zum Beispiel nicht so lange arbeiten,  
dass Sie davon krank werden.

Sie haben auch ein **Recht auf Urlaub.**

Auch im Urlaub müssen Sie  
das Geld weiter bekommen.

## Regel 25

### **Jeder Mensch hat das Recht auf Unterstützung in Not-Lagen.**

Not-Lagen sind zum Beispiel:

eine schwere Krankheit

oder wenn Sie länger keine Arbeit haben.

1. Sie und Ihre Familie sollen **gesund und gut** leben können.  
Dafür ist zum Beispiel wichtig:  
Essen, Kleidung, Wohnung und Hilfe von Ärzten.  
Das müssen Sie bekommen.

Wenn Sie **arbeitslos oder krank** sind

oder eine Behinderung haben:

Dann haben Sie ein **Recht auf Hilfe**.

Sie bekommen auch Hilfe,

wenn Ihr Partner stirbt

oder wenn Sie im Alter ohne eigene Schuld arm sind.

2. **Mütter** haben einen **besonderen Schutz**.  
Und **Mütter** haben ein **Recht auf besondere Hilfe**.  
Auch **alle Kinder** haben besonderen **Schutz**.

## Regel 26 (Teil 1)

**Jeder Mensch hat das Recht  
etwas zu lernen.**

1. Sie haben ein Recht darauf, etwas zu lernen.

Jeder muss in einer **Grund-Schule lernen**.  
Diese Schule darf nichts kosten.

Alle haben das Recht etwas zu lernen:  
Zum Beispiel: Lesen, Schreiben und Rechnen.

Es muss möglich sein,  
dass Sie **einen Beruf lernen** können.

Jeder muss die Möglichkeit haben,  
**an einer Uni zu studieren**:  
Je nachdem, was er kann.



## Regel 26, Teil 2

**Jeder Mensch hat das Recht  
etwas zu lernen.**

2. Die Schule muss Sie darin **stärken**,  
was Sie können.  
Dabei muss die Schule  
**auf die Menschen-Rechte achten.**  
Die Bildung muss helfen, dass alle mehr  
Verständnis, Achtung und Freundschaft lernen:  
Dabei ist es egal,  
ob jemand aus einem anderen Land kommt  
oder an was er glaubt.  
Die Schule soll helfen,  
den Frieden auf der Welt zu fördern.
  
3. Die **Eltern** können **entscheiden**,  
**welche Schule** gut für ihre Kinder ist.  
Dort dürfen die Eltern ihre Kinder anmelden.

## Regel 27

**Jeder Mensch hat das Recht,  
sich Kunst und Kultur anzusehen.**

**Jeder Mensch darf auch selbst Kunst machen.**

1. Sie dürfen bei Veranstaltungen mit machen.  
Sie können zum Beispiel bei Kunst und Musik dabei sein.

**Neue Erfindungen** sollen  
**für alle Menschen** sein.

Sie können diese so nutzen:  
wie alle anderen Menschen auch.

2. **Sie können** auch  
selbst Künstler oder Forscher sein.  
Oder Sie können **ein Buch schreiben**.  
Sie können dabei alleine arbeiten.  
Oder Sie arbeiten zusammen mit anderen.  
Wenn Sie sich **selbst Dinge** ausdenken und  
**machen**, gehören sie Ihnen allein.  
**Kein anderer darf sagen,  
dass er sie gemacht hat.  
Oder, dass es seine Idee war.**

## Regel 28

**Jeder Mensch hat das Recht  
auf die Menschen-Rechte in der ganzen Welt.  
Dann können alle Menschen überall  
gut miteinander leben.**

Sie haben das Recht auf eine Welt,  
in der alle Menschen die Menschen-Rechte und  
Freiheiten haben können.

Darum muss **jedes Land auf der Welt  
Gesetze** haben,  
damit **diese Rechte und Freiheiten  
einen Schutz haben.**

## Regel 29

### **Alle Menschen haben auch Pflichten.**

#### **1. Jeder Mensch lebt mit anderen Menschen zusammen.**

Für alle Menschen gibt es **Regeln** und Aufgaben:  
An diese Regeln müssen Sie sich halten.

Zum Beispiel:

Wenn jemand in der Bahn nicht gut stehen kann,  
dann geben Sie ihm Ihren Platz.

Das nennt man auch: **Rücksicht.**

Sie dürfen Menschen nicht beschimpfen  
oder ihnen etwas klauen.

#### **Sie haben auch Pflichten:**

Zum Beispiel:

Sie sollen der Polizei Bescheid sagen,  
wenn Sie einen Unfall sehen.

- #### **2. Sie können fast alles machen, was Sie wollen:**
- Sie dürfen nur **nichts gegen die Gesetze** tun.
  - **Anderer Menschen** sind genauso **frei wie Sie.**  
Die Anderen dürfen das gleiche tun wie Sie.  
Sie dürfen auch **die Rechte der Anderen nicht verletzen.**

## Regel 29 (Teil 2)

### **Alle Menschen haben auch Pflichten.**

3. Sie dürfen Ihre Rechte nicht ausnutzen.  
Sie dürfen nichts tun,  
was anderen Menschen schadet oder sie verletzt.

Die Menschen-Rechte sind **für alle Menschen** gemacht.

Sie sind dazu da,  
dass wir **alle gut zusammen** leben können.

Die Regeln müssen für alle Menschen sein.  
Und Sie dürfen nicht missbraucht werden.  
Das bedeutet:  
Sie müssen sich an die Regeln halten.  
Und Sie müssen sich daran halten,  
was die Menschen abgemacht haben.

Zum Beispiel:  
Sie dürfen laute Musik machen.  
Aber nur, wenn Sie andere Menschen  
damit nicht stören.

## **Regel 30**

**Niemand darf eine Regel nur nach seinen Interessen nutzen.**

**Er muss immer auch auf die anderen Menschen achten.**

**Niemand auf der Welt darf die Menschen-Rechte abschaffen.**

Das bedeutet: Niemand darf sagen:  
Die Menschen-Rechte gibt es nicht mehr.

Das darf

- kein Mensch
- keine Regierung
- und keine Gruppe

**Das ist auch so für jede einzelne Regel der Menschen-Rechte.**

**Alle Regeln sind wichtig!**

# Les droits humains en langage facile

Les droits humains ont été rédigés  
par des gens **du monde entier**.  
Les droits humains sont 30 règles.

Ces règles ont pour but de  
nous aider à **vivre ensemble**.  
**Tous** les êtres humains doivent  
être **traités de manière égale**.

Ces règles s'appliquent **à tous**.  
**Tout le monde doit donc les respecter !**

Ces règles sont déjà appliquées **dans de nombreux pays**.  
Chaque règle s'appelle un **article**.  
Les explications sont **en langage facile**.  
Le but de cette présentation est :  
**tout le monde** peut **comprendre** ces règles compliquées.

## Règle 1

**Tous les êtres humains doivent être gentils les uns avec les autres.**

**Tous les êtres humains naissent libres et égaux.**

- **Tous les êtres humains sont libres.**

Ça veut dire :

**Personne** ne peut **enfermer** quelqu'un.

On ne peut pas non plus **forcer quelqu'un** à faire quelque chose qu'il n'a pas envie de faire.

- Tous les êtres humains **ont la même valeur.**

Enfants, adolescents et adultes

**ont la même valeur.**

Tout le monde, qu'ils soient hommes, femmes,

ou qu'ils ne soient pas clairement hommes ou femmes.

Aucun être humain n'est meilleur qu'un autre.

- Tous les êtres humains ont **les mêmes droits.**

Aucun être humain n'a plus de droits qu'un autre.

- Tout le monde doit chercher à **comprendre les autres.**



## Règle 2 (Partie 1)

**Tous les êtres humains ont les mêmes droits.**

**Tous les êtres humains ont la même valeur.**

1. Vous avez les **mêmes droits** que tout le monde.

- **Peu importe** votre **origine**, l'endroit d'où vous venez, par exemple d'Afrique, d'Asie ou d'Europe.
- **Quelle que soit votre couleur de peau.**
- Que vous soyez un **homme**, une **femme**, ou ni clairement l'un ni clairement l'autre, que vous soyez adulte ou plus jeune.
- **Quelle que soit la langue** que vous parlez.
- **Quelle que soit votre religion.**  
Que vous soyez par exemple musulman, juif, chrétien ou que vous n'ayez pas de religion.
- Quelles que soient vos **idées politiques.**  
Quel que soit par exemple le parti pour lequel vous votez.
- Que vous soyez **pauvre ou riche.**
- Que vous soyez atteint d'un **handicap ou non.**

## Règle 2 (Partie 2)

**Personne n'a le droit de faire mal,  
à d'autres êtres humains, ni de les maltraiter.**

2. Peu importent les actions du gouvernement.

Que votre pays ait conclu des traités  
avec d'autres pays ou non.

Qu'il ait choisi son gouvernement  
ou soit gouverné par un roi.

Les **droits humains valent pour tous.**

## Règle 3

**Tous les êtres humains ont droit  
à la vie et à la liberté.**

**Tous les êtres humains ont le droit  
de vivre en sécurité.**

- Tous les êtres humains ont **droit à la vie**.  
Ça veut dire : Personne ne doit être tué.  
Personne ne doit non plus être blessée.
- Tous les êtres humains ont droit de  
**vivre en liberté**.  
Ça veut dire :  
Tous les êtres humains peuvent **décider librement**  
ce qu'ils veulent faire.  
Chacun a le droit de décider ce qu'il fait.  
Mais il faut aussi respecter les lois.
- Tous les êtres humains ont droit  
**de vivre en sécurité**.  
Ça veut dire : Tous les êtres humains doivent être  
**protégés des dangers**.  
Tout le monde a le droit de vivre  
sans se sentir menacé.  
Et sans avoir peur.

## Règle 4

### **L'esclavage est interdit.**

L'esclavage, c'est :

quand quelqu'un décide à la place de quelqu'un d'autre.

Quand quelqu'un choisit par exemple

ce que l'autre doit faire pendant son temps libre.

C'est interdit.

Personne ne peut contrôler votre corps

ni votre esprit.

### **Vous seul prenez les décisions qui vous concernent.**

Cela veut dire par exemple que :

- **Personne n'a le droit de vous retenir quelque part.**
- **Personne ne peut vous forcer à faire quoi que ce soit.**
- **Personne ne peut vous faire quelque chose que vous refusez.**
- Vous avez le droit de **dire non.**
- **Personne ne peut vous forcer à travailler sans salaire.**

## Règle 5

### La torture est interdite.

Ça veut dire :

- **Personne n'a le droit de vous faire mal.**

Par exemple : Personne n'a le droit de vous frapper.

Et personne n'a le droit de vous faire mal avec des mots.

- **Personne n'a le droit de vous torturer.**

Personne n'a le droit de vous traiter comme un chien.

- **Personne n'a non plus le droit de vous humilier.**

Ça veut dire :

Personne n'a le droit de vous rabaisser.

Personne n'a non plus le droit de vous traiter plus mal que les autres.

- **Personne ne peut vous punir sans raison.**

Par exemple :

Personne ne peut vous enfermer sans raison.

## Règle 6

**Tous les êtres humains ont les mêmes droits.**

Cette règle vaut **sur toute la planète.**

Et tous les êtres humains doivent pouvoir exercer leurs droits.

Les gens doivent avoir partout les mêmes droits.

Personne ne peut priver une autre personne de ses droits fondamentaux.

## Règle 7

### **Les lois sont les mêmes pour tous les êtres humains.**

- Les lois sont des règles.  
Ces règles sont aussi là  
pour que les gens puissent  
**vivre en paix** les uns avec les autres.
- Ces **règles** sont **identiques pour tous les êtres humains**.
- Ces règles protègent tous les êtres humains  
de la même manière.
- Ces règles **vous protègent de mauvaises choses**.  
Par exemple : Ces règles ont pour but d'éviter  
que vous soyez blessé physiquement  
ou psychologiquement.  
Ou qu'on vous vole.
- Tous les êtres humains doivent être  
**bien traités**.  
Par exemple :  
Personne ne doit être maltraité  
parce qu'il a un handicap.  
Ni parce qu'il vient d'un autre pays.

## Règle 8

### **Tout le monde a le droit d'être protégé par la loi.**

- Si vos droits sont violés :  
vous pouvez vous adresser à  
**un juge ou un avocat.**  
Par exemple : si quelqu'un vous frappe,  
vous serez **aidé par une autre personne** :  
Cette personne connaît bien le droit et les lois.  
C'est un **juriste.**  
Vous pouvez aller au tribunal  
pour que la personne qui a violé vos droits  
soit puni.  
Au tribunal, vous êtes aussi aidé par un avocat.
- **Tout être humain a le droit de choisir librement son avocat.**  
Par exemple :  
Vous êtes convoqué(e) au tribunal  
parce que quelqu'un dit  
que vous lui avez volé quelque chose.  
Mais vous ne lui avez rien volé.  
Alors vous avez aussi le droit d'être aidé.



## Règle 9

### **Personne ne peut arrêter un autre être humain.**

- Même la police ne peut pas **vous arrêter sans raison**.  
On ne peut pas non plus vous mettre en prison sans raison.  
La police ne peut vous arrêter que si vous avez fait **quelque chose de grave**.
- La police doit **d'abord pouvoir prouver** que vous avez fait quelque chose de mal.  
La police peut **alors** vous conduire en **prison**.  
Par exemple : Quelqu'un vole un pull.  
Quelqu'un le voit et le dit à la police.  
La police peut alors arrêter le voleur.
- **Personne** ne peut **décider** que vous devez partir vivre **dans un autre pays**.  
C'est une décision acceptable uniquement si vous-même voulez partir dans un autre pays.  
Mais si vous le voulez,  
vous avez le droit de rester dans votre pays.

## Règle 10

**Tout le monde a le droit d'être traité équitablement par un juge.**

Cela veut dire par exemple que

- Vous êtes convoqué(e) devant un tribunal parce que vous avez violé une règle.

Vous avez le droit que **d'autres personnes** viennent **assister** au procès.

**Le procès ne doit pas être secret.**

On dit aussi : public.

- Quand **un juge rend un jugement**, il doit obéir **à la loi**.

Il ne doit pas se laisser influencer par d'autres opinions ou idées.

Par exemple, aucune personne politique n'a le droit lui dire quel jugement il doit rendre.

## Règle 11

**Le juge décide si quelqu'un est coupable ou non.**

**Avant cette décision, tout le monde est non coupable.**

1. Si quelqu'un vous accuse :

Vous avez fait quelque chose de mal.

**Vous ne pouvez pas être puni**

**sans qu'un juge le décide.**

**Personne ne peut vous punir avant.**

Avant le jugement,

vous pouvez vous défendre.

Vous êtes considéré coupable

seulement une fois le jugement rendu.

Avant, personne ne doit dire : vous êtes coupable.

2. Vous pouvez seulement **être puni d'une chose**

**qui était interdite au moment où vous l'avez faite.**

**On ne peut pas être puni**

parce qu'on a fait quelque chose

qui n'était **pas encore interdit.**

Ce qui compte,

c'est les règles qui étaient appliquées

au moment où on a fait quelque chose de mal.

On ne peut pas être puni plus tard

parce que les règles ont changé.

## Règle 12

**Chaque être humain est libre de décider de sa vie.**

### **1. Chacun a le droit de faire sa vie comme lui plaît.**

C'est vous qui décidez de **l'endroit  
où vous voulez habiter,**

et avec qui : vous pouvez vivre seul,  
avec quelqu'un ou plusieurs autres personnes.

Vous avez aussi le droit de **vivre avec des amis**  
tel que vous voulez.

Ça veut dire :

Vous pouvez **décider**

**qui vous laissez venir** chez vous

et qui n'a pas le droit d'y entrer.

Personne n'a le droit de lire votre courrier.

Sauf si vous l'y autorisez.

Personne ne peut vous embêter

ni dire du mal de vous.

Par exemple : Raconter des mensonges.

### **2. Si quelqu'un vous maltraite, vous pouvez demander de l'aide à d'autres personnes.**

Vous avez le droit d'être aidé.

Par exemple : par la police ou par un avocat.

## Règle 13

### **Tout le monde a le droit de se déplacer librement**

1. Vous pouvez habiter **dans votre pays**

où vous voulez.

Vous pouvez aussi **vous rendre**

**n'importe où.**

Et vous décidez quand

vous repartez.

2. **Vous avez le droit de quitter le pays**

**n'importe quand.**

Vous avez aussi le droit de rester dans le pays.

Vous pouvez habiter dans un autre pays.

Et vous avez le droit de retourner

dans votre pays à tout moment.

## Règle 14

**Tout le monde a le droit de demander protection et asile dans un autre pays.**

1. Vous pouvez **chercher refuge dans un autre pays**

si quelqu'un vous menace dans votre pays.

Par exemple : si quelqu'un veut vous blesser.

ou vous mettre en prison

alors que vous n'avez pas été jugé coupable.

Et ni la police ni les juges ne vous aident.

Vous avez peur pour votre vie.

Vous pouvez alors demander refuge et protection

à un autre pays.

Ce refuge et cette protection s'appellent : **asile**.

2. **Mais vous ne pouvez pas obtenir l'asile**

si vous avez fait quelque chose de très grave.

Par exemple : si vous avez fait quelque chose qui viole les droits humains.

Alors vous ne pouvez pas recevoir refuge et protection

d'un autre pays.

## Règle 15

**Tout le monde a le droit d'appartenir à un pays.**

**1. Vous avez le droit d'appartenir à un pays.**

C'est ce qu'on appelle le **droit à la nationalité**.

Ça veut dire :

- vous possédez un passeport du pays.
- vous pouvez voter dans le pays.
- vous pouvez vous présenter aux élections.

**2. Vous pouvez également choisir d'appartenir à un autre pays.**

Ça veut dire :

- vous recevrez un nouveau passeport.
- vous aurez le droit de voter dans l'autre pays.

**Personne ne peut décider sans raison**

que **vous n'appartenez plus à un pays.**

Par exemple : Personne n'a le droit de décider que tout à coup vous n'êtes plus luxembourgeois, mais anglais.

## Règle 16 (Partie 1)

**Tout le monde a le droit de se marier.  
Et de fonder une famille.**

### 1. **Vous avez le droit de marier qui vous voulez.**

Mais vous devez avoir l'**âge minimum**.

En général, il faut avoir au moins  
18 ans pour se marier.

Vous pouvez également **décider**  
si vous voulez avoir des **enfants**.

Peu importe :

- le pays d'où vous venez.
- votre religion.

Vous pouvez aussi ne pas croire en dieu.

- que vous soyez un homme ou une femme.

Peu importe aussi que vous ne soyez pas  
clairement un homme ou une femme.

Ces droits valent aussi  
après une séparation ou un divorce.



## Règle 16 (Partie 2)

**Tout le monde a le droit de se marier et de fonder une famille.**

2. Un mariage ne peut avoir lieu que si les **deux personnes** sont d'accord.

Ça veut dire :

- Vous pouvez uniquement vous marier si votre partenaire le veut aussi.
- Personne ne peut vous forcer à vous marier.

3. Votre famille bénéficie aussi d'une protection spéciale de votre pays.

Ça veut dire :

Votre pays vous aidera

si vous n'avez pas assez d'argent pour vivre.

Le pays aide avec l'éducation de vos enfants, par exemple en proposant des places en crèche.

## Règle 17

**Tout le monde a le droit de posséder quelque chose.**

1. Vous avez le droit d'avoir **quelque chose rien qu'à vous, dont vous êtes seul propriétaire.**

Vous avez aussi le droit de posséder quelque chose en commun avec d'autres personnes.

2. **Personne n'a le droit de vous enlever sans raison** quelque chose qui vous appartient.

Par exemple : Vous avez une maison.

Personne n'a le droit de vous l'enlever sans motif important.

Ou : Vous avez un téléphone portable.

Personne n'a le droit de

vous le téléphone portable prendre sans raison.

## Règle 18

**Tout le monde a le droit de penser et de croire ce qu'il veut.**

Vous pouvez **choisir vous-même votre religion.**

Vous pouvez aussi choisir de ne pas avoir de religion.

**Vous pouvez vivre comme vous le jugez bon.**

Par exemple : selon les règles de votre religion.

Vous pouvez aussi vous réunir avec d'autres personnes qui ont les mêmes convictions.

Tout le monde a le droit d'assister à une messe ou un autre service religieux.

Vous avez aussi le droit de **changer** d'opinion et de conviction **à tout moment.**

## Règle 19

**Tout le monde a le droit de donner son avis.**

Vous avez le droit de **donner votre avis publiquement.**

Ça veut dire :

**Vous avez le droit de dire et de penser ce que vous voulez.**

C'est aussi le cas :

- à la télévision,
- à la radio,
- dans les journaux,
- sur Internet.

Là aussi, vous avez le droit de dire presque tout ce que vous voulez.

Vous ne pouvez pas être exclu à cause de votre opinion.

On ne peut pas vous mettre en prison parce que vous avez exprimé votre opinion.

**Mais :** vous devez respecter la loi.

Par exemple :

Vous n'avez pas le droit de raconter des mensonges sur d'autres personnes.

Vous ne pouvez pas appeler à la haine.

## Règle 20

**Tout le monde a le droit de rencontrer d'autres personnes et de pratiquer des activités avec elles.**

1. Tous les êtres humains ont le droit de **rencontrer d'autres personnes.**

Par exemple, on a le droit de participer à une manifestation.

Mais on n'a pas le droit de frapper ou de blesser d'autres personnes.

Cela veut dire : la rencontre doit être **pacifique.**

**Vous avez le droit de créer un groupe.**

Par exemple :

vous avez le droit de créer une nouvelle association.

2. **Mais personne n'a le droit de vous forcer à appartenir à un groupe.**

## Règle 21 (Partie 1)

**Tout le monde a le droit de voter.**

**Tout le monde a les mêmes droits  
lors des élections.**

### 1. **Vous avez le droit de participer**

**aux plans d'avenir** qui concernent les environs ou votre pays.

Par exemple : ce que fait le gouvernement.

Vous pouvez **vous-même exercer une fonction publique.**

Par exemple : au sein du gouvernement.

Vous pouvez aussi voter pour des personnes  
qui partagent vos opinions.

Vous pouvez aussi vous faire élire  
par d'autres personnes.

### 2. Tout le monde a le droit d'**exercer une mission** pour son **pays.**

Par exemple :

**Vous pouvez vous faire élire**

pour changer quelque chose dans votre environnement.

## Règle 21 (Partie 2)

**Tout le monde a le droit de voter.**

**Tout le monde a les mêmes droits  
lors des élections.**

3. La majorité des personnes dans un pays décide  
ce qui doit être fait.

Il faut que les élections soient honnêtes.

Ça veut dire :

- Le vote doit être **libre**.  
Quand on vote pour une personne,  
on lui donne sa voix.  
Personne ne peut décider à votre place  
pour qui vous votez.
- Le vote doit être **secret**.  
Vous ne devez dire à personne  
pour qui vous avez voté.
- Tous les votes doivent avoir la **même valeur**.  
**Tous les personnes du pays** ont le droit de voter.  
Et **toutes les voix**  
doivent avoir **la même valeur**,  
quelle que soit la personne qui vote.

## Règle 22

**Tous les êtres humains ont le droit d'être protégés de la détresse.**

Ça veut dire :

- Vous avez droit au **minimum nécessaire pour vivre.**  
Vous devez avoir **assez à manger** pour ne pas souffrir de la faim.  
Et **suffisamment de vêtements** pour ne pas avoir froid.  
Et un endroit où **dormir.**  
C'est votre droit.
- Les habitants d'un pays doivent s'assurer :  
que tout le monde puisse vivre sans gros problème.  
Le gouvernement doit aussi s'en occuper.
- Vous pouvez **profiter de tout**  
ce qui est là pour les habitants du pays.  
Par exemple : les musées, les bureaux, les résidences de loisir.
- Les gens doivent vous aider à vous **développer librement.**  
Pour que vous puissiez prendre vos **propres décisions.**



## Règle 23 (Partie 1)

**Tout le monde a le droit de travailler  
et de gagner assez d'argent pour vivre.**

**1. Tout le monde a le droit de travailler.**

Tout le monde a aussi le droit de  
**choisir** son **travail** et son **métier**.

Tout le monde doit être protégé  
pour ne pas souffrir de mauvaises conditions de travail  
ou de l'absence de travail.

**2. Des personnes qui font le même travail**

doivent recevoir exactement le **même salaire**.

Par exemple, pour un même poste, un homme et une femme  
doivent être autant payés.

## Règle 23 (Partie 2)

**Tout le monde a le droit de travailler  
et de gagner assez d'argent pour vivre.**

3. Tout le monde doit recevoir

**assez d'argent** pour vivre.

Assez d'argent, ça veut dire :

que l'on peut vivre avec ce qu'on a.

Vous devez aussi avoir assez d'argent

pour nourrir votre famille

et payer votre logement.

Si vous n'avez pas assez d'argent pour ça,  
votre pays doit vous en donner.

4. Au travail, tout le monde peut

**s'associer à d'autres personnes.**

Vous avez le droit de vous engager pour

être suffisamment payé

et pour de bonnes conditions de travail.

## Règle 24

**Tout le monde a le droit d'avoir du temps libre.  
Et tout le monde a le droit  
d'avoir assez de temps pour se reposer.**

Tout le monde doit avoir  
**assez de temps libre pour se reposer.**

Les journées de travail ne doivent pas  
être trop longues.

Personne ne doit travailler au point  
de tomber malade.

Vous avez le **droit de prendre des vacances.**

Vous avez le droit d'être payé  
pendant vos vacances.

## Règle 25

**Tout le monde a le droit d'être soutenu en situation de détresse.**

Les situations de détresse sont par exemple :

une **maladie grave**

ou si vous n'avez **pas de travail pendant une longue période.**

1. Vous et votre famille avez le droit de **vivre bien et en bonne santé.**

Pour cela, il est important d'avoir de la nourriture, des vêtements, un toit et de l'aide des médecins. Ce sont des choses que vous devez avoir.

Si vous êtes **au chômage, malade**

ou que vous êtes atteint d'un handicap, vous avez droit à des aides.

Vous recevez aussi des aides

si votre conjoint meurt

ou que vous devenez pauvre une fois vieux sans que cela soit de votre faute.

2. Les **mères** sont **particulièrement protégées.**

Les **mères** ont droit à une **assistance spécifique.**

**Tous les enfants** sont aussi particulièrement **protégés.**

## Règle 26 (Partie 1)

### **Tout le monde a le droit d'apprendre.**

1. Vous avez le droit d'apprendre.

Tout le monde doit aller à l'école fondamentale.  
L'école fondamentale ne doit pas être payante.

Tout le monde a le droit d'apprendre.  
Par exemple : à lire, à écrire et à compter.

Tout le monde doit avoir la possibilité  
**d'apprendre un métier.**

Tout le monde doit avoir la possibilité  
d'étudier à l'université.  
Chacun fait en fonction de ses compétences.

## Règle 26 (Partie 2)

**Tout le monde a le droit d'apprendre.**

2. L'école doit vous aider à  
vous **améliorer** dans ce que vous pouvez faire.

**L'école doit respecter les droits humains.**

L'éducation doit aider

à mieux comprendre les autres,

à les respecter et à les traiter avec amitié.

Peu importe qu'un élève

viene d'un autre pays

ou qu'il ait d'autres croyances.

L'école doit aider à promouvoir

la paix dans le monde.

3. Les **parents** peuvent **choisir**

**l'école** la plus adaptée pour leur enfant.

Les parents ont le droit d'y inscrire leurs enfants.

## Règle 27

**Tout le monde a le droit  
d'accéder à l'art et à la culture.  
Tout le monde a aussi le droit de  
faire de l'art.**

1. Vous avez le droit d'assister à des événements.

Vous pouvez par exemple **aller voir  
une exposition d'art ou un concert.**

**Tout le monde** doit profiter  
des nouvelles **découvertes.**

Vous pouvez les utiliser,  
comme tout le monde.

2. Vous **pouvez** devenir

**artiste, ou chercheur.**

**Ou** vous pouvez **écrire un livre.**

Vous pouvez le faire tout seul.

Ou avec d'autres personnes.

Si vous **inventez et fabriquez quelque chose,**  
vous en êtes le seul propriétaire.

**Personne d'autre n'a le droit de  
dire que c'est lui qui l'a fait.**

**Ou que c'est son idée.**

## Règle 28

**Tout être humain, partout sur la terre,  
a les droits humains.**

**C'est ce qui permet aux gens de  
vivre les uns avec les autres.**

Vous avez le droit de vivre dans un monde  
dans lequel chacun peut vivre  
en profitant des droits et libertés humains.

Il faut donc que **chaque pays sur la planète**  
ait des **lois**  
pour **protéger ces droits et libertés.**



## Règle 29 (Partie 1)

**Tous les êtres humains ont aussi des devoirs.**

1. Chaque être humain vit  
**avec d'autres personnes.**

Il y a des **règles** et des devoirs pour chaque personne, que vous devez respecter.

Par exemple :

si quelqu'un a du mal à tenir debout dans le train, vous lui donnez sa place.

C'est ce qu'on appelle : la **considération**.

On ne doit pas insulter les gens ni les voler.

**Vous avez aussi des devoirs.**

Par exemple :

vous devez alerter la police si vous voyez un accident.

2. Vous pouvez **faire presque tout** ce que vous voulez :
  - tant que vous ne violez pas les lois.
  - sans oublier que les autres sont aussi libres que vous.Les autres ont le droit de faire la même chose que vous. Ils n'ont pas non plus le droit de violer les droits des autres.

## Règle 29 (Partie 2)

**Tous les êtres humains ont aussi des devoirs.**

3. Vous ne pouvez **pas abuser** de vos droits.

Vous n'avez pas le droit de  
faire des choses  
qui font du mal aux autres ou les blessent.

Les droits humains sont faits  
pour **tous les êtres humains**.

Ils sont là  
pour que **tout le monde puisse vivre ensemble**.

Les règles doivent s'appliquer à tous les êtres humains  
et ne doivent pas être utilisées de manière abusive.

Ça veut dire :

Vous devez respecter les règles  
et vous en tenir à ce que les personnes ont accepté.

Par exemple :

vous avez le droit de jouer de la musique fort,  
mais seulement si vous ne gênez personne.

## Règle 30

**Personne n'a le droit d'utiliser une règle uniquement dans son propre intérêt.**

**Il faut toujours tenir compte des autres.**

**Personne au monde n'a le droit d'abolir les droits humains.**

Ça veut dire : Personne n'a le droit de dire :  
il n'y a plus de droits humains.

**Personne :**

- **aucun être humain**
- **aucun gouvernement**
- **aucun groupe**

Cela vaut pour

**chaque règle  
des droits humains.**

**Toutes les règles sont importantes !**



# Os direitos humanos

## Linguagem fácil

Os direitos humanos foram redigidos por pessoas **do mundo inteiro**.  
Os direitos humanos são 30 regras.

Estas regras têm o objetivo de nos ajudar a **viver juntos em conjunto**.  
**Todos os seres humanos** devem ser **tratados de forma igual**.  
Seres humanos quer dizer: pessoas, gente.

Estas regras existem para **toda a gente**.  
**Toda a gente deve respeitá-las**.

Estas regras existem **em muitos países**.  
Cada regra chama-se um **artigo**.  
As explicações são **na linguagem fácil**.

O objetivo dessa apresentação é:  
**todos** podem **compreender estas regras complicadas**.

## Regra 1

Todos os seres humanos devem ser amáveis uns com os outros.

Todos os seres humanos nascem livres e iguais.

- **Todos os seres humanos são livres.**

Isto quer dizer:

**Ninguém** pode **aprisionar uma outra pessoa.**

Também não se pode **forçar alguém** a fazer algo que não quer fazer.

- Todos os seres humanos **têm o mesmo valor.**

Crianças, adolescentes e adultos têm todos o mesmo valor.

Não importa se é **homem ou mulher,**

Ou se não **é** claramente mulher ou homem.

Nenhum ser humano é melhor do que outro.

- Todos os seres humanos têm **os mesmos direitos.**

Nenhum ser humano tem mais direitos do que outro.

- Toda a gente deve tentar compreender os outros.

## Regra 2 (Partie 1)

**Todos os seres humanos têm os mesmos direitos.  
Todos os seres humanos têm o mesmo valor.**

- Você tem **os mesmos direitos** que toda a gente.
- **Não importa** de onde **vem**.  
por exemplo de África, da Ásia ou da Europa.
- **Não importa a cor da sua pele.**
- Não importa se é **homem ou mulher**,  
Ou uma menina ou um menino.  
Ou se não é claramente mulher ou homem.
- **A língua** que fala não importa.
- **A religião** que tem não importa.  
Por exemplo: se é muçulmano, judeu, cristão  
ou se não tem religião.
- As **suas ideias políticas** não importam.  
Por exemplo: por que partido vota.
- Não importa se é **pobre ou rico.**
- Não importa se é portador  
de uma **deficiência** ou não.

## Regra 2 (Partie 2)

Ninguém tem direito de fazer mal  
a outros seres humanos, ou de maltratar os outros.

O que o governo faz não importa.

Não importa se o seu país fez um acordo  
com outros países ou se não fez nenhum acordo.

Ou se o seu país escolheu o seu governo.

Ou se o país tem um rei.

Os **direitos humanos valem para todos.**



## Regra 3

**Todos os seres humanos têm direito à vida e à liberdade.**

**Todos os seres humanos têm o direito de viver em segurança.**

- Todos os seres humanos têm **direito à vida**.  
Isto quer dizer: ninguém deve ser assassinado.  
Ninguém deve ser também ferido.
  - Todos os seres humanos têm o **direito de viver em liberdade**.  
Isto quer dizer:  
Todos os seres humanos podem decidir livremente o que querem fazer.  
Cada um tem o direito de decidir aquilo que faz.  
Mas é preciso também respeitar as leis.
  - Todos os seres humanos têm o direito de viver em segurança.  
Isto quer dizer: Todos os seres humanos devem ser **protegidos dos perigos**.
  - Toda a gente tem o direito de viver em segurança.
  - Toda a gente tem o direito de viver sem se sentir ameaçado.  
E sem ter medo.

## Regra 4

### **A escravatura é proibida.**

A escravatura é:

quando alguém decide por alguém.

Exemplo: Alguém decide o que o outro tem o direito de fazer durante o seu tempo livre.

É proibido.

Ninguém pode controlar o teu espírito nem o teu corpo.

### **Apenas você pode tomar as decisões que lhe dizem respeito.**

Isto quer dizer, por exemplo, que:

- **Ninguém tem o direito de o prender a um local.**
- **Ninguém tem o direito de o forçar a fazer o que quer que seja.**
- **Ninguém lhe pode fazer algo que tenha recusado.**  
Você tem o direito de **dizer não.**
- **Ninguém o pode forçar a trabalhar sem salário.**

## Regra 5

### A tortura é proibida.

Isto quer dizer:

- **Ninguém tem o direito de o magoar.**

Por exemplo: Ninguém tem o direito de lhe bater.  
E ninguém tem o direito de o magoar com palavras.

- **Ninguém tem o direito de o torturar.**

Ninguém tem o direito de o tratar como um cão.

- **Ninguém tem também o direito de o humilhar.**

Isto quer dizer:

Ninguém tem o direito de o rebaixar.  
Ninguém tem também o direito de o tratar pior do que os outros.

- **Ninguém o pode castigar sem razão.**

Por exemplo:

Ninguém o pode aprisionar sem razão.

## Regra 6

**Todos os seres humanos têm os mesmos direitos.**

Esta regra vale **em todo o planeta**.

E todos os seres humanos devem ter os seus direitos.

Os seres humanos devem ter os mesmos direitos em todo o lado.

Uma pessoa não pode recusar a outra pessoa de viver os seus direitos fundamentais.

## Regra 7

### **As leis são as mesmas para todos os seres humanos.**

- As leis são regras.

Estas regras também servem para que as pessoas possam **viver em paz** umas com as outras.

- Estas **regras** são **as mesmas para todos os seres humanos**.
- Estas regras protegem todos os seres humanos da mesma maneira.

- Estas regras **protegem-o de coisas más**.

Por exemplo: Estas regras servem para evitar que o magoem fisicamente ou psicologicamente. Ou que o roubem.

- Todos os seres humanos devem ser **bem tratados**.

Por exemplo:

Ninguém deve ser maltratado por ter uma deficiência.

Nem por vir de outro país.

## Regra 8

**Toda a gente tem o direito de ser protegido pela lei.**

- Quando os seus direitos não são respeitados:  
pode pedir a ajuda  
de um **juiz ou de um advogado.**

Por exemplo: se alguém lhe bater,  
será **ajudado por outra pessoa:**

Essa pessoa conhece bem os direitos e as leis.

É **jurista.**

Pode ir ao tribunal

para que a pessoa que violou os seus direitos seja castigada.

No tribunal, também é ajudado(a) por um advogado.

- **Todos os seres humanos têm o direito de escolher livremente o seu advogado.**

Por exemplo:

É convocado ao tribunal

porque alguém disse

que roubou algo.

Mas você não lhe roubou nada.

Também tem o direito de ser ajudado.

## Regra 9

### **Ninguém pode deter outro ser humano.**

- Até a polícia não o **pode deter sem razão.**

Não podem também o meter na prisão sem razão.

A polícia pode o prender apenas se fizer **algo de grave.**

- A polícia deve **em primeiro lugar provar** que fez algo errado.  
**Então** a polícia pode o levar para a **prisão.**  
Por exemplo: Uma pessoa rouba uma camisola.  
Uma testemunha vê e chama a polícia.  
Então a polícia pode deter o ladrão.

- **Ninguém** pode **decidir** sem mais nem menos que tem de viver **noutro país.**

Vai viver para outro país apenas se quer ir para outro país.

Mas se você quer ficar,  
tem o direito de ficar no seu país.

## Regra 10

**Todos têm o direito de serem tratados de maneira igual por um juiz.**

Isto quer dizer, por exemplo:

- É chamado perante um tribunal porque não respeitou uma regra.  
**Outras pessoas** vêm **assistir** ao processo.  
Isto é o seu direito.  
**O encontro no tribunal não deve ser feito em segredo.**  
O encontro é público.

- Quando **um juiz profere um julgamento**, ele deve obedecer **à lei**.

Não se deve deixar influenciar por outras opiniões ou ideias.

Exemplo: um político não pode dizer ao juiz como é que o juiz deve decidir.



## Regra 11

**O juiz decide se alguém é culpado ou não.  
Antes desta decisão, ninguém é culpado.**

1. Se alguém o acusa de ter feito algo de mal,  
**Então pode apenas ser castigado quando um juiz assim o decidir.**  
**Ninguém o pode castigar antes.**  
Antes do julgamento,  
pode defender-se.  
É considerado culpado apenas quando o julgamento é proferido.  
Antes disso, ninguém tem o direito de dizer que é culpado.

2. Podemos apenas **ser castigados por algo que é proibido no momento em que o fizemos.**  
Quando alguma coisa de mal é **proibida mais tarde, não podemos ser castigados.**  
Porque a fizemos no passado.

O que importa são as regras que existem no momento em que fizemos algo de mal.  
Não podemos ser castigados mais tarde quando as regras mudaram.

## Regra 12

**Cada ser humano é livre de decidir a sua vida.**

**1. Cada um tem o direito de fazer sua vida como quer.**

É você que decide **o local**

**onde quer habitar,**

e com quem, pode viver sozinho,  
com alguém ou com várias pessoas.

Tem também o direito de **viver com amigos,**  
se assim o desejar.

Isto quer dizer:

Pode **decidir**

**quem pode entrar** em sua casa

E quem não pode entrar.

Ninguém tem o direito de ler o seu correio

Isto vale apenas se estiver de acordo.

Ninguém o pode incomodar,

ninguém pode dizer mal de você.

Por exemplo: dizer mentiras sobre você.

**2. Se alguém o maltrata,**

Pode pedir ajuda a outras pessoas.

Também tem o direito de ser ajudado,

Por exemplo: pela polícia ou um advogado.

## Regra 13

**Toda a gente tem o direito de se deslocar livremente.**

1. Pode habitar **em qualquer local do seu país.**

Pode também **deslocar-se para qualquer local.**

E decidir quando se quer ir embora.

2. **Tem o direito de sair do país a qualquer momento.**

Tem também o direito de ficar no país.

Pode habitar noutra país.

E tem o direito de voltar ao seu país a qualquer momento.

## Regra 14

**Toda a gente tem o direito de pedir proteção e asilo noutro país.**

1. Pode **procurar refúgio noutro país** se alguém o ameaça no seu país.  
Por exemplo: se alguém o quiser magoar.  
Ou meter-o na prisão sem julgamento.

E que nem a polícia nem os juízes o ajudam.  
Se tiver medo pela sua vida.  
Pode então pedir refúgio e proteção a outro país.

Este refúgio e esta proteção chamam-se: **asilo**.

2. **Mas não pode obter asilo** se tiver feito algo de muito grave.

Por exemplo: se tiver feito algo contra os direitos humanos, não pode receber refúgio e proteção de outro país.

## Regra 15

**Toda a gente tem o direito de pertencer a um país.**

1. **Tem o direito de pertencer a um país.**

Aquilo a que chamamos o **direito à nacionalidade**.

Isto quer dizer:

- tem um passaporte do país.
- pode votar no país.
- pode apresentar-se como candidato nas eleições.

2. Pode **também escolher pertencer a outro país.**

Isto quer dizer:

- irá receber um novo passaporte.
- terá também o direito de votar noutro país.

**Ninguém pode decidir sem razão que já não pertence mais a um país.**

Por exemplo: Ninguém tem o direito de decidir que de repente já não é luxemburguês, mas inglês.

## Regra 16 (Partie 1)

**Toda a gente tem o direito de se casar e de fundar uma família.**

1. **Tem o direito de se casar quando assim o desejar.**

Mas deverá ter a **idade mínima**.

Em geral, é preciso ter pelo menos 18 anos para casar.

Pode também **decidir** se quer ter **filhos**.

Não importa

1. o país de onde vem.

2. a sua religião.

Pode também não acreditar em deus.

É igual.

3. ser um homem ou uma mulher.

Não importa ser claramente um homem ou uma mulher.

Estes direitos também contam depois de uma separação ou de um divórcio.

## Regra 16 (Partie 2)

### **Toda a gente tem o direito de se casar e de fundar uma família**

2. Um casamento pode apenas acontecer se as **duas pessoas** estiverem de acordo.

Isto quer dizer:

4. Pode casar-se apenas se o seu parceiro também o quiser.  
O parceiro pode ser um homem ou uma mulher.
5. Ninguém pode forçar-lhes a casar.
3. A sua família recebe também uma proteção especial do seu país.

Isto quer dizer:

O seu país vai ajudar-lhes se não tiverem dinheiro suficiente para viver.  
O país contribui para a educação dos seus filhos, por exemplo, ao propor lugares na "creche".

## Regra 17

**Toda a gente tem o direito de possuir alguma coisa.**

1. Tem o direito de ter **alguma coisa que lhe pertence apenas a você, Isso pertence-lhe apenas a você.**  
Tem também o direito de possuir alguma coisa em conjunto com outras pessoas.

2. **Ninguém tem o direito** de lhe **tirar sem razão** algo que lhe pertence.

Exemplos:

Se tem uma casa,  
ninguém tem o direito de lhe tirar a casa  
sem haver uma razão importante.

Se tiver um telemóvel,  
ninguém tem o direito de  
lhe tirar o telemóvel sem razão.



## Regra 18

**Todos os seres humanos têm o direito de pensar e de acreditar no que quiserem.**

Pode **escolher por si próprio a sua religião.**

Pode também escolher não ter nenhuma religião.

**Pode viver como julgar melhor.**

Pode, por exemplo, segundo às regras da sua religião.

Pode também juntar-se a outras pessoas que têm as mesmas convicções e que acreditem na mesma coisa.

Toda a gente tem o direito de assistir a uma missa ou a outro serviço religioso.

Tem também o direito de **mudar** de opinião e de convicção **a qualquer momento.**  
Convicção quer dizer: aquilo em que acredita.

## Regra 19

**Toda a gente tem o direito de dar a sua opinião.**

Tem o direito de **dar a sua a opinião publicamente.**

Isto quer dizer:

**Tem o direito de dizer e de pensar aquilo que quiser.**

É também o caso:

- na televisão,
- na rádio,
- nos jornais,
- na internet.

Também aqui, tem o direito de dizer quase tudo o que quiser.

Não pode ser excluído por causa da sua opinião.

Não o podem pôr na prisão por ter exprimido a sua opinião.

**Mas:** deve respeitar a lei.

Por exemplo:

Não tem o direito de dizer mentiras sobre outras pessoas.

Não pode levar outras pessoas a odiar.

## Regra 20

**Toda a gente tem o direito de se encontrar com outras pessoas e de praticar atividades com elas.**

1. Todos os seres humanos têm o direito de se **encontrarem com outras pessoas**  
Por exemplo, temos o direito de participar numa manifestação.  
Mas não temos o direito de bater ou de magoar outras pessoas.  
Isto quer dizer: o encontro deve ser **pacífico**.

**Tem o direito de criar um grupo.**

Por exemplo:  
tem o direito de criar  
uma nova associação.

2. **Mas ninguém tem o direito de o forçar a pertencer a um grupo.**

## Regra 21 (Partie 1)

**Toda a gente tem o direito de votar.  
Toda a gente tem os mesmos direitos  
nas eleições.**

1. **Tem o direito de participar n  
os planos da sua região** ou do seu país.  
Por exemplo: participar nas ações do governo.  
Pode **su-próprio fazer um trabalho público.**  
Por exemplo: no governo.  
Pode votar em pessoas  
que partilham as suas opiniões.  
Podes ser eleito  
por outras pessoas.

2. Toda a gente tem o direito de **exercer  
uma missão** pelo seu **país.**

Por exemplo:  
**Pode ser eleito** para fazer  
algo pelo vosso ambiente.

## Regra 21 (Partie 2)

**Toda a gente tem o direito de votar.  
Toda a gente tem os mesmos direitos  
nas eleições.**

3. A maioria das pessoas de um país decide  
o que deve ser feito.

É preciso eleições corretas.

Isto quer dizer:

6. O voto deve ser **livre**.

Só você decide a quem

dá a sua voz.

Ninguém pode decidir por você  
por quem votar.

7. O voto deve ser **secreto**.

Não deve dizer a ninguém  
por quem votou.

8. Todas as vozes devem ter **o mesmo valor**.

**Todos os habitantes do país** têm o direito de votar.

**Todas as vozes**

devem ter **o mesmo valor**,  
não importa de quem vem a voto.

## Regra 22

**Todos os seres humanos têm o direito de serem protegidos do sofrimento.**

Isto quer dizer:

9. Tem direito ao

**mínimo necessário para viver.**

Deve ter **comida suficiente**

para não sofrer de fome.

Deve ter **roupa suficiente**

para não ter frio.

E deve ter um sítio para **dormir.**

É um direito seu.

10. Os habitantes de um país devem assegurar-se de que:

toda a gente deve poder viver sem grandes problemas.

O governo deve também tratar disso.

11. Pode **participar em tudo**

o que existe para os habitantes do país.

Por exemplo: os museus, os escritórios, as residências de lazer.

12. Os outros devem o ajudar a **desenvolveres-se livremente.**

Deste modo, pode tomar as suas **próprias decisões.**

## Regra 23 (Partie 1)

**Toda a gente tem o direito de trabalhar e de ganhar dinheiro suficiente para viver.**

1. **Toda a gente tem o direito de trabalhar.**

Toda a gente tem também o direito de **escolher** o seu **trabalho** e a sua profissão.

Toda a gente deve ser protegida:  
para não sofrer de más condições de trabalho, ou  
para não sofrer de não ter trabalho.

2. Pessoas que fazem o **mesmo trabalho**  
devem receber exatamente o **mesmo salário**.

Por exemplo, para o mesmo cargo, um homem e uma mulher devem ser pagos de forma igual.

## Regra 23 (Partie 2)

**Toda a gente tem o direito de trabalhar e de ganhar dinheiro suficiente para viver.**

3. O **trabalho** deve trazer a cada um **dinheiro suficiente** para viver.

Dinheiro suficiente, significa:

Podemos viver com o que temos.

Deve também ter dinheiro suficiente para alimentar a sua família e pagar o seu alojamento.

Se não tiver dinheiro suficiente para isso, o seu país da-lhe dinheiro.

4. No trabalho, toda a gente pode

**juntar-se com outras pessoas.**

Tem o direito de ser suficientemente pago e de trabalhar em boas condições.



## Regra 24

**Toda a gente tem o direito de ter tempo livre.  
E toda a gente tem o direito de  
ter tempo livre suficiente para descansar.**

Toda a gente tem o direito de ter  
**tempo livre suficiente para se distraír.**

Os dias de trabalho não devem  
ser demasiado longos.

Ninguém deve trabalhar ao ponto de  
ficar doente.

Tem o **direito de tirar férias.**

Será igualmente pago  
durante as suas férias.

## Regra 25

**Toda a gente tem o direito de ser apoiado em situação de dificuldade.**

As situações de dificuldade são por exemplo:  
uma **doença grave**  
uma **perda de trabalho**.

1. Você e a sua família têm o direito de **viver bem e em boa saúde.**

Para isto, é importante ter comida, roupa, um teto e tratamento médico. São coisas das quais não pode dispensar.

Se estiver no **desemprego ou doente**, se for portador de uma deficiência, tem direito a ajudas.

Recebe também ajudas

se o seu cônjuge ou parceiro morrer.

Se for velho e ficar pobre sem que seja culpa sua, recebe também ajudas.

2. As **mães** são **muito protegidas.**

As **mães** têm direito a uma **ajuda especial.**

**Todas as crianças** são também muito **protegidas.**

## Regra 26 (Partie 1)

### **Toda a gente tem o direito de aprender.**

1. Tem o direito de aprender.

Toda a gente deve aprender numa escola fundamental.  
A escola fundamental deve ser gratuita.

Toda a gente tem o direito de aprender.  
Por exemplo: ler, escrever e calcular.

Deve ser possível para toda a gente  
**aprender uma profissão.**

Deve ser possível para toda a gente  
estudar na universidade.

Cada um o faz em função das suas competências

## Regra 26 (Partie 2)

**Toda a gente tem o direito de aprender.**

2. A escola deve ajudar-te a **melhorar** aquilo que sabe fazer.  
**A escola deve respeitar os direitos humanos.**  
A educação deve ajudar a compreender melhor os outros, a respeitá-los e a tratá-los com amizade. É igual se uma pessoa vem de outro país. Ou se uma pessoa tem outras crenças. A escola deve ajudar a ter mais paz no mundo.
  
3. Os **pais** podem **decidir qual a escola** que convém aos seus filhos. Os pais têm o direito de inscrever os seus filhos nesta escola.

## Regra 27

**Toda a gente deve poder  
aceder à arte e à cultura.**

**Toda a gente tem também o direito de  
fazer arte.**

1. Tem o direito de participar em eventos.  
Pode por exemplo **ir ver  
uma exposição de arte ou um concerto.**  
As novas **descobertas devem ser  
para toda a gente.**  
Pode utilizá-las,  
tal como todos os outros.
2. **Pode** tornar-se  
**artista,** ou **investigador,**  
**ou** pode **escrever um livro.**  
Pode fazê-lo sozinho  
ou em conjunto com outras pessoas.

**Se inventar e fabricar alguma coisa,**  
só você é que é o proprietário.  
**Mais ninguém tem o direito de  
dizer que foram eles quem fizeram essa coisa.  
Ou que a ideia foi deles.**

## **Regra 28**

**Todos os seres humanos, em todo o planeta,  
têm direitos humanos.**

**O que permite as pessoas  
viverem umas com as outras.**

Tem o direito de viver num mundo  
onde toda a gente pode ter  
estes direitos e liberdades humanas.

**Cada país no planeta**

deve ter **leis**

para **proteger estes direitos e liberdades.**

## Regra 29 (Partie 1)

**Todos os seres humanos têm também deveres.**

- Todos os seres humanos vivem **com outras pessoas.**

Há **regras** e deveres para cada pessoa, que se deve respeitar.

Por exemplo:

se alguém tem dificuldade em manter-se em pé no comboio, cedemos-lhe o nosso lugar.

É aquilo a que chamamos:

ter consideração pelos outros.

Não devemos insultar as pessoas nem roubá-las.

**Tem também deveres.**

Por exemplo:

deve alertar a polícia se vir um acidente.

- Pode fazer quase tudo aquilo que quisiere:
  - desde que não faça nada que seja contra a lei
  - sem esquecer que os outros são também livres como você.

Os outros têm o direito de fazer o mesmo que você.

Eles também não têm o direito de violar os direitos dos outros.

Violar os direitos: ir contra os direitos, não respeitar os direitos.

## Regra 29 (Partie 2)

**Todos os seres humanos têm também deveres.**

- Não pode **abusar** dos seus direitos.  
Não tem o direito de  
fazer coisas que fazem mal aos outros  
ou que magoam os outros.

Os direitos humanos são feitos  
para **todos os seres humanos.**

Eles existem para que  
**toda a gente possa viver em conjunto.**

Estas regras existem para todos os seres humanos.

Não devemos abusar destas regras.

Isto quer dizer:

Deve respeitar as regras.

Deve cumprir o que foi combinado.

Por exemplo:

Tem o direito de ouvir música alta,  
mas apenas se não incomodar ninguém.



## **Regra 30**

**Ninguém tem o direito de utilizar uma regra apenas para o seu próprio proveito.**

**É preciso ter sempre os outros em conta.**

**Ninguém no mundo tem o direito de destruir os direitos humanos.**

Isto quer dizer: Ninguém tem o direito de dizer:  
Agora já não há direitos humanos.

**Ninguém quer dizer:**

- **nenhum ser humano**
- **nenhum governo**
- **nenhum grupo**

Isto vale para

**cada regra  
dos direitos humanos.**

**Todas as regras são importantes!**