1. Siamo Tutti Nati Liberi ed Uguali. Siamo nati tutti liberi. Abbiamo tutti pensieri ed idee proprie. Dovremmo essere tutti trattati allo stesso modo.

2. Non Discriminare. Questi diritti appartengono a tutti, qualunque siano le nostre differenze.

3. Il Diritto alla Vita. Abbiamo tutti il diritto alla vita e di vivere liberi e sicuri.

4. Nessuna Schiavitù. Nessuno ha il diritto di renderci schiavi. Non possiamo rendere nessuno nostro schiavo.

5. Nessuna Tortura. Nessuno ha il diritto di farci del male o di sottoporci a tortura.

6. Hai Diritti Ovunque Tu Vada. Sono una persona proprio come te!

7. Siamo Tutti Uguali Davanti alla Legge. La legge è la stessa per tutti. Deve trattarci tutti in modo imparziale.

8. I Tuoi Diritti Umani Sono Protetti dalla Legge. Tutti possiamo ricorrere alla legge quando non siamo trattati equamente.

9. Nessuna Detenzione Ingiusta. Nessuno ha il diritto di metterci in prigione senza una buona ragione e di tenerci lì o di mandarci via dal nostro paese.

10. Il Diritto a un Processo. Se veniamo processati, dev'essere un atto pubblico. La persona che giudica non dovrebbe permettere a nessuno di suggerirle cosa fare.

11. Siamo Sempre Innocenti Fino a Prova Contraria. Nessuno dovrebbe essere incolpato di aver fatto qualcosa in assenza di prove. Quando le persone dicono che abbiamo fatto qualcosa di brutto, abbiamo il diritto di dimostrare che non è vero.

12. Il Diritto alla Privacy. Nessuno dovrebbe cercare di danneggiare il nostro buon nome. Nessuno ha il diritto di entrare in casa nostra, aprire le nostre lettere o di infastidire noi o la nostra famiglia senza una buona ragione.

13. Libertà di Movimento. Abbiamo tutti il diritto di andare dove vogliamo nel nostro stesso paese e di viaggiare dove preferiamo.

14. Il Diritto di Cercare un Posto Sicuro in cui Vivere. Se temiamo di essere maltrattati nel nostro paese, abbiamo il diritto di andare in un altro paese per essere al sicuro.

15. Diritto alla Nazionalità. Tutti abbiamo il diritto di appartenere ad un paese.

16. Matrimonio e Famiglia. Ogni adulto ha il diritto di sposarsi e di avere una famiglia se vuole. Uomini e donne hanno gli stessi diritti quando sono sposati e quando sono separati.

17. Il Diritto a Ciò che Ti Appartiene. Tutti hanno il diritto di avere le proprie cose o di condividerle. Nessuno dovrebbe portarci via le nostre cose senza una buona ragione.

18. Libertà di Pensiero. Noi tutti abbiamo il diritto di credere in quello che vogliamo, di avere una religione o di cambiarla se lo desideriamo.

19. Libertà di Espressione. Abbiamo tutti il diritto di farci delle idee proprie, di pensare quel che ci pare, di dire quello che pensiamo e di condividere le nostre idee con altre persone.

20. Il Diritto di Riunione e di Associazione. Abbiamo tutti il diritto di incontrare i nostri amici e di lavorare assieme pacificamente per difendere i nostri diritti. Nessuno può imporci di far parte di un gruppo, se non lo vogliamo.

21. Il Diritto alla Democrazia. Abbiamo tutti il diritto di partecipare al governo del nostro paese. Ad ogni persona adulta dovrebbe essere permesso di scegliere i propri leader.

22. Sicurezza Sociale. Abbiamo tutti il diritto ad una casa, a cure mediche, all'istruzione e alle cure per i bambini, ad abbastanza soldi per vivere e all'assistenza sanitaria quando ci ammaliamo o invecchiamo.

23. Diritti dei Lavoratori. Ogni adulto ha il diritto di avere un lavoro, di ricevere uno stipendio equo per il suo lavoro e di aderire ad un sindacato.

24. Il Diritto allo Svago. Tutti abbiamo tutti il diritto di riposarci dal lavoro e di rilassarci.

25. Cibo e un Tetto per Tutti. Tutti abbiamo tutti diritto ad un buon tenore di vita. Madri e figli, anziani, disoccupati, invalidi e tutte le persone hanno il diritto di essere salvaguardate.

26. Il Diritto all'Istruzione. L'istruzione è un diritto. La scuola elementare dovrebbe essere gratuita. Dovremmo imparare cosa sono le Nazioni Unite e come andare d'accordo con gli altri. I nostri genitori possono scegliere ciò che impariamo.

27. I Diritti d'Autore. I diritti d'autore sono una legge specifica per proteggere le creazioni artistiche e le opere di una persona; le altre persone non possono riprodurle senza permesso. Tutti abbiamo tutti il diritto di vivere liberamente e di godere delle arti, dei benefici scientifici e dell'insegnamento.

28. Un Mondo Libero e Giusto. Ci deve essere un ordine sociale nel quale tutti noi possiamo godere di diritti e libertà, nel nostro paese e in tutto il mondo.

29. Responsabilità. Abbiamo dei doveri verso le altre persone e dovremmo proteggere i loro diritti e le loro libertà.

30. Nessuno Può Toglierti i Diritti Umani.