

# UCZNIU!

Jeżeli jesteś/byłeś ofiarą lub świadkiem cyberprzemocy lub niepokoí Cię jakieś zdarzenie związane z bezpieczeństwem cyfrowym, a trudno Ci porozmawiać z osobą dorosłą z Twojego otoczenia skorzystaj z telefonów zaufania:

**800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.

**116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - **[www.116111.pl](http://www.116111.pl)**  
Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony od 2008 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

## DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA:



## OPRACOWANIE FOLDERU



## BEZPIECZEŃSTWO W SIECI



**1. Zabezpiecz swój-komputer, telefon, tablet.** Korzystaj z antywirusa, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.



**2. Dbaj o swoją prywatność.** Skonfiguruj ustawienia prywatności. Nikomu nie udostępniaj swoich haseł.



**3. Szanuj siebie.**

Dbaj o swój wizerunek w sieci.



**4. Szanuj innych.**

Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.



**5. Szanuj swój czas.**

Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci.



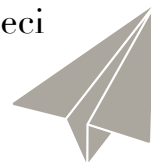
**6. Bądź krytyczny.**

Nie wszystkie informacje dostępne w internecie są prawdziwe.



**7. Pomyśl, zanim wrzucisz.**

To co wrzucisz do sieci zostaje tam na zawsze.



**8. Korzystaj z możliwości jakie daje internet.**

Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.



**9. Przestrzegaj prawa.**

Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.



**10. Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście.**

W sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc zaufaną osobę dorosłą.



Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111