**MINIPORADNIK BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA   
Z INTERNETU**

1. *Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.*
2. *Otwieraj wiadomości tylko od znajomych osób.*
3. *Ostrożnie pobieraj pliki z sieci.*
4. *Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki   
   w wiadomościach e-mail.*
5. *Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć.*
6. *Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych.*
7. *Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr i znaków specjalnych.*
8. *Czytaj regulaminy.*
9. *Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL.*

*10.Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym,   
 za kogo się podaje.*

**Gdzie szukać pomocy?**

*Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia w rozwiązywaniu problemów dotyczących cyberprzestrzeni możesz wykorzystać poniższe propozycje:*

* *Zgłoś problem rodzicowi lub najbliższej ci osobie dorosłej, opowiedz szczerze o zdarzeniu lub sytuacji, która cię zaniepokoiła.*
* *Zgłoś się do psychologa lub pedagoga szkolnego, przedstaw problem.*
* *Udaj się po pomoc do Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Darłowie.*
* *Zgłoś się do poradni on-line na stronie internetowej:* [*www.uzaleznieniabehawioralne.pl*](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)
* *Skorzystaj z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę - 116 111. Telefon czynny jest codziennie w godz.   
  12.00- 20.00. Linii telefonicznej towarzyszy również strona internetowa www.116111.pl, która umożliwia zadawanie pytań on-line przez całą dobę.*
* *800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku   
  w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne   
  od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.*
* *800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna   
  i on-line dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia   
  i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole,   
  cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.   
  Telefon prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 18:00.*

**PAMIĘTAJ, NIE JESTEŚ SAM!!!**

**JEST WIELE INSTYTUCJI I OSÓB, KTÓRE POMOGĄ W ROZWIĄZANIU TWOICH PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z CEBERPRZEMOCĄ.**