

DLA UCZNIÓW

Ktoś atakuje Cię w sieci

To nie jest Twoja wina i nie musisz radzić sobie sam. Oto, co możesz zrobić już dziś.

1 Nie odpisuj w emocjach

Odpowiedź w złości zwykle napędza sprawę i bywa użyta przeciwko Tobie.

2 Zrób zrzut ekranu

Z adresem, datą i nazwą konta. To dowód, który przyda się później.

3 Zablokuj i wycisz

Blokowanie odcina kontakt, wyciszanie ukrywa treści bez sygnału dla drugiej strony.

4 Zgłoś treść

Przyciskiem „zgłoś” przy wpisie albo koncie. Działa lepiej, gdy zgłasza kilka osób.

5 Powiedz dorosłemu

Rodzicowi, wychowawcy, pedagogowi. Albo zadzwoń pod 116 111, anonimowo.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 111

dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

Rzecznik Praw Dziecka

112

zagrożenie życia

usuwaniehejtu.pl

zgłoszenie sprawy



Usuwanie Hejtu

usuwaniehejtu.pl · infolinia 222 900 142

CO DALEJ

Czego lepiej nie robić

- Nie odpowiadaj tym samym

Obelga w odpowiedzi też jest obelgą i może obrócić się przeciwko Tobie.

- Nie kasuj wszystkiego

Najpierw zrzuty ekranu. Po usunięciu trudno udowodnić, co się działo.

- Nie spotykaj się z kimś z sieci w tajemnicy

Nawet jeśli obiecuje, że wszystko wyjaśni.

- Nie wysyłaj swoich zdjęć

Nikomu, kto o nie prosi, także osobie, którą znasz z sieci.

- Nie zostawaj z tym sam

Jeśli myślisz o zrobieniu sobie krzywdy, powiedz o tym dorosłemu albo zadzwoń pod 116 111. To jest ważniejsze niż wszystko inne.



WESPRZYJ POMOC DLA INNYCH

Wpłaty przez stronę: usuwaniehejtu.pl/wesprzyj

Fundacja Usuwanie Hejtu · 42 1600 1462 1783 5776 0000 0002

tytuł przelewu: Darowizna

Kontakt w sprawie zgłoszenia

infolinia 222 900 142 · biuro@usuwaniehejtu.pl · usuwaniehejtu.pl



Usuwanie Hejtu