

4. Dbaj o swoje bezpieczeństwo w sieci

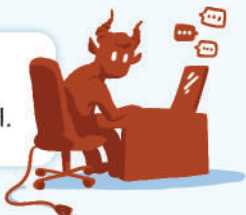


TO, CO RAZ TRAFI DO SIECI, ZOSTAJE TAM **NA ZAWSZE**.



NAWET ZAUFANEJ OSOBE **NIE WYSYŁAJ** INTYMNYCH ZDJĘĆ ANI FILMÓW.

NIE WIESZ, KTO SIEDZI PO DRUGIEJ STRONIE - **ZACHOWAJ DYSTANS** DO OSÓB POZNANYCH W SIECI.



PAMIĘTAJ! ZASŁUGUJESZ NA BEZPIECZEŃSTWO I SZACUNEK. PROSZENIE O POMOC TO **OZNAKA SIŁY**, A NIE SŁABOŚCI.

ANONIMOWO

JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI, ZADZWOŃ:

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całodobowy telefon i czat www.czat.brpd.gov.pl (można pisać również po ukraińsku)

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czat www.116111.pl/logowanie (czat wymaga zalogowania)

800 119 119

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci działa codziennie od 14.00 do 22.00, czat www.800119119.pl

112

Numer alarmowy

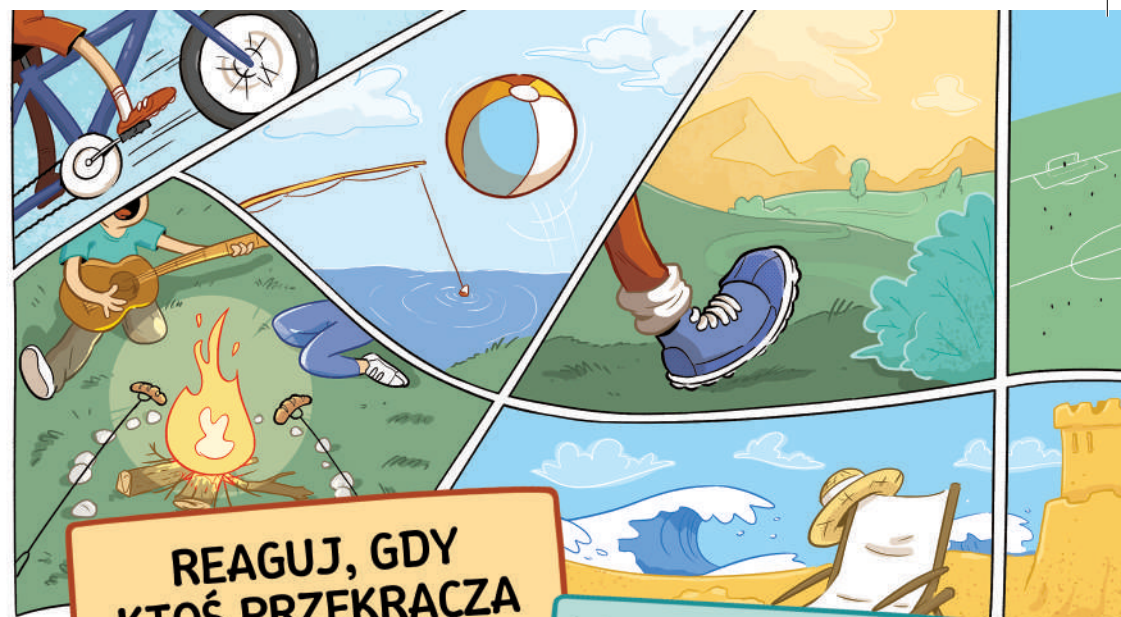
OPRACOWANIE MERYTORYCZNE:
Elżbieta Szadura - Urbańska
Joanna Napieraj
ILUSTRACJE:
Konrad Guliński



Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15

ul. Twarda 18, 00-105 Warszawa
www.pkdp.gov.pl | tel. 22 699 60 52

urzedkomisji@pkdp.gov.pl
zgloszenie@pkdp.gov.pl



REAGUJ, GDY KTOŚ PRZEKRACZA TWOJE GRANICE!

WAKACYJNE WSKAZÓWKI DLA NASTOLATKÓW

WAKACJE TO WIĘCEJ SWOBODY I NOWE ZNAJOMOŚCI. PAMIĘTAJ JEDNAK, ŻE MASZ PRAWO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE - ZAWSZE I W KAŻDEJ RELACJI.

1. Twoje granice są ważne !

MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ „NIE”. **ZAWSZE!**

NIE



NIE MUSISZ ZGADZAĆ SIĘ NA NIC, CO CIĘ KRĘPUJE LUB WYWOŁUJE **DYSKOMFORT**.


ZGODA POWINNA BYĆ **DOBROWOLNA**.
MOŻESZ JĄ W KAŻDEJ CHWILI **WYCOFAĆ**.



NIKT NIE MA PRAWA DOTYKAĆ CIĘ **BEZ TWOJEJ ZGODY**
ANI NAMAWIAĆ DO TEGO, CZEGO **NIE CHCESZ**.



2. Relacje z dorosłymi: co powinno Cię zaniepokoić?



**UWAŻAJ, JEŚLI DOROSŁY
(TRENER, OPIEKUN, ZNAJOMY RODZINY):**

CHCE SPĘDZAĆ Z TOBĄ CZAS
TYLKO SAM NA SAM,



TRAKTUJE CIĘ **WYJĄTKOWO**
I **WYRÓŻNIA** NA TLE GRUPY,

PISZE DO CIEBIE,
WYSYŁA ZDJĘCIA, FILMY,



OBARCZA CIĘ SWOIMI PROBLEMAMI
LUB WINĄ ZA SWOJE ZACHOWANIE,

PROSI O ZACHOWANIE WASZEGO
KONTAKTU **W TAJEMNICY**.



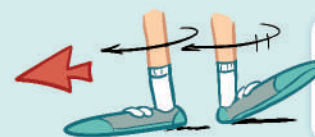
3. Nie ulegaj presji rówieśników



NIE MUSISZ ROBIĆ TEGO, CO INNI, ŻEBY „**PASOWAĆ**”.



NIE MUSISZ WYSYŁAĆ ZDJĘĆ ANI NICZEGO **UDOWADNIAĆ**.



MOŻESZ SIĘ **WYCOFAĆ** Z KAŻDEJ SYTUACJI
W DOWOLNYM MOMENCIE.

MASZ PRAWO **ZERWAĆ KONTAKT** Z KIMŚ, KTO CIĘ NIE SZANUJE.

