

CYBER lekcje

Szkodliwe treści

Szkodliwe treści mogą wywołać u Ciebie silne emocje, z jakimi może być trudno sobie poradzić. Mogą to być materiały:

- ✗ pornograficzne, zwłaszcza te zawierające nielegalną pornografię;
- ✗ przemocowe, ukazujące agresję, brutalność;
- ✗ obraźliwe, wulgarne;
- ✗ zachęcające do zachowań niebezpiecznych i ryzykownych dla Twojego zdrowia i życia;
- ✗ propagujące nienawiść do różnych grup społecznych;
- ✗ inne, które w Twojej opinii mogą być szkodliwe dla Ciebie oraz innych osób.

Uczucia i emocje, jakie mogą Ci towarzyszyć po oglądaniu takich treści:

- ✗ lęk, niepokój, pogorszenie nastroju;
- ✗ problemy ze snem, koszmary;
- ✗ poczucie winy, niesprawiedliwości, bezradności;
- ✗ złość, gniew, które mogą przyczynić się do zachowań agresywnych wobec siebie samego lub innych osób;
- ✗ stres;
- ✗ znieczulenie na losy ofiary lub na krzywdę zwierząt.

Jak Twoje zachowanie może się zmienić pod wpływem takich treści? Będziesz narażony na:

- ✗ podejmowaniem różnych ryzykownych działań, które mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia;
- ✗ działania i postawy antyspołeczne, które mogą wpłynąć na negatywne postrzeganie Ciebie przez innych;
- ✗ podejmowanie innych zachowań mogących stanowić dla Ciebie zagrożenie.

CYBER lekcje

Szkodliwe treści

Jak sobie radzić?

- ✗ Porozmawiaj z kimś bliskim (przyjacielem, koleżanką, kimś dorosłym) o tym, co widziałaś/widziałeś i jak się z tym czujesz.
- ✗ Jeśli nie radzisz sobie z towarzyszącymi Ci emocjami i czujesz, że potrzebujesz pomocy, poproś o nią zaufaną osobę dorosłą.
- ✗ Jeśli chcesz porozmawiać, a wokół siebie nie masz nikogo bliskiego, skorzystaj z telefonów zaufania:
 - 116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży;**
 - 800 12 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.**
- ✗ Zgłoś treści do usunięcia lub zablokowania.

W niektórych przypadkach treści szkodliwe są jednocześnie treściami nielegalnymi. Są nimi wszystkie materiały, które naruszają przepisy prawa i zostały określone we właściwych aktach prawnych (najczęściej w Kodeksie karnym).

Pamiętaj, że za udostępnianie treści nielegalnych grozi odpowiedzialność karna.

Gdzie możesz zgłosić takie materiały?

- ✗ Dział moderacji/administrator danego serwisu społecznościowego
- ✗ Portal zgłoś.to
- ✗ Zespół Dyżurnet.pl

