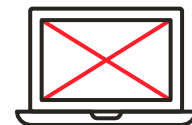


3.0 CYBERLEKCJE

Szkodliwe treści



Szkodliwe treści mogą wywołać u Ciebie silne emocje, z którymi może być Ci 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 są 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.

§
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.

Jak sobie radzić?

- Porozmawiaj z kimś bliskim (przyjacielem, koleżanką, kimś dorosłym) o tym, co widziałas/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: dział moderacji/administrator danego serwisu społecznościowego, portal zgłoś.to, Zespół Dyżurnet.pl